

ถอดบทเรียนชุมชนกรุณา

“การทำงานของกระบวนการชุมชนกรุณา”

9 พฤษภาคม 2564

กลุ่มเป้าหมาย : กระบวนการชุมชนที่ทำงานในประเด็นการขับเคลื่อนชุมชนแห่งการอยู่ดีและตายดี

วัตถุประสงค์ของการถอดบทเรียน

“Peaceful Death ชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี” เชิญผู้ที่ทำงานขับเคลื่อนชุมชนกรุณาในสังคมไทยมาร่วมกิจกรรมถอดบทเรียน เป็นวงแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านโปรแกรม ZOOM เดือนละครั้ง แต่ครั้งจะมีหัวข้อแตกต่างกันไป ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 6 ที่ทาง Peaceful Death ได้ชวนกระบวนการชุมชนที่ทำงานในประเด็นการขับเคลื่อนชุมชนแห่งการอยู่ดีและตายดี ได้มีโอกาสมาพบกัน ทำความรู้จักกัน แลกเปลี่ยนเรียนรู้การทำงานร่วมกัน

ประสบการณ์ของกระบวนการชุมชนกรุณานั้นมีประโยชน์ เป็นบทเรียนให้กับคนทำงานในสังคม บางคนทำงานมาหลายปี บางคนเพิ่งเริ่มทำงาน ต้องการใช้พื้นที่นี้มีประโยชน์ ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีประสบการณ์ใดที่น่าประทับใจ มีความยากอย่างไรในการทำงาน เมื่อทำงานแล้วข้างในใจเราได้เรียนรู้อะไร ที่ส่งผลต่อการขับเคลื่อนให้เกิดเป็นพื้นที่ชุมชนกรุณาของตนเอง การขับเคลื่อนที่ทุกคนกำลังทำงานมีหลายรูปแบบ บางคนอาจจะแบ่งปันในการใช้เครื่องมือก็ได้ หรือบางคนอาจจะแบ่งปันในกระบวนการทำงานที่โดดเด่น ซึ่งทุกคนแล้วแต่มีส่วนร่วมในการสื่อสารเรื่องราวการอยู่ดีและตายดีกับผู้คนรอบข้างเช่นกัน

ที่ผ่านมาจะเห็นได้ว่าการทำปฏิบัติการเล็ก ๆ เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้แนวคิดชุมชนกรุณาถูกแผ่ขยายไป ซึ่งอาจจะไม่จำเป็นต้องทำงานกับผู้ป่วยด้วยซ้ำ แต่เราสามารถสร้างระบบนิเวศที่เกื้อกูลให้กับชุมชนที่เราทำงาน ที่เราอาศัยอยู่ และแน่นอนมันจะทำให้เกิดชุมชนกรุณา แต่ละคน แต่ละพื้นที่ แต่ละประสบการณ์ จะช่วยขยายมุมมองให้เราเห็นภาพนั้นชัดเจนมากขึ้น ว่าเราจะเดินทางต่อไปอย่างไร ทำดีที่สุดแล้ว Peaceful Death บทเรียนจากการทำงาน จะได้เสียงสะท้อนจากคนทำงานตัวจริง นำเอาเครื่องมือต่าง ๆ มาออกแบบกระบวนการทำงานเพื่อสนับสนุนให้ทุกคนได้เอากลับไปทำงานอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

ขอบข่ายเนื้อหา

- แรงบันดาลใจในการทำงาน ที่มาของการมาเป็นกระบวนการชุมชนเนื้อหาอยู่และตายดี
- วิธีการทำงาน ใช้เครื่องมือใดบ้าง เนื้อหาที่ถ่ายทอด
- กลุ่มเป้าหมายเป็นใคร
- มีวิธีการสร้างความร่วมมือกับชุมชน approach ชุมชนอย่างไร ในฐานะของกระบวนการชุมชน
- มีทีมงานใหม่ มีการทำงานในทีมอย่างไร
- ความท้าทายในการทำงาน
- สิ่งที่ต้องการการสนับสนุน
- ได้เรียนรู้อะไรจากการทำงานกระบวนการชุมชน
- มองบทบาทการเป็นกระบวนการชุมชนของตนเองอย่างไร

วิทยากรกระบวนการ

1. คุณวรรณณา จารุสมบุญรณ์
2. คุณสุธีลักษณ์ ลาดपालะ
3. คุณพันธกานต์ อินตะมูล

ช่วงที่ 1 กระบวนการ Check In แนะนำตัว ความรู้สึกเข้านี้ แนะนำงานชุมชน กรุณาที่ทำอยู่ในปัจจุบัน

- คุณวรรณณา จารุสมบุญรณ์ (ส้อย) เป็นประธานกลุ่ม Peaceful Death ดูแลโครงการชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี ทำงานสร้างระบบนิเวศในสังคมที่เอื้อต่อการอยู่และตายดี โครงการชุมชนกรณาก็เป็นส่วนหนึ่งปฏิบัติการ
- คุณฐนิตา อภิชนะกุลชัย (เป็ด) ดูแลบริหารงานโครงการของ Peaceful Death ทำงานส่วนกลางจิตอาสามากมาย อยู่ที่กรุงเทพเป็นหลัก
- คุณสุธีลักษณ์ ลาดपालะ (อิม) ทำงานชุมชนกรุณาอะไจ้อยู่ในพื้นที่จังหวัดลำปาง และทำงานร่วมกันในพื้นที่ภาคเหนือ ดูแลโครงการสรุปบทเรียนนี้ด้วยทำหน้าที่อำนวยความสะดวกเรียนรู้ในวันนี้ด้วย
- คุณพันธกานต์ อินตะมูล (เคน) ทำงานชุมชนกรุณาอะไจ้อยู่ในพื้นที่จังหวัดลำปาง ในช่วงสถานการณ์ COVID – 19 ได้ริเริ่มกิจกรรมในรูปแบบชุมชนกรณาออนไลน์ ถอดบทเรียนวันนี้ทำหน้าที่บันทึกบทเรียน บันทึกเนื้อหา จับประเด็น จากบทพูดคุยของทุกคน
- คุณภัทพิศปรีชธอน โกศาว์วรรณ์ (ต้อม) เป็น IT Support ของ Peaceful Death ดูแลห้องเรียนออนไลน์
- คุณเจนจิรา โลชา (เจน) ทำงานชุมชนกรุณาอะไจ้อยู่ในพื้นที่จังหวัดเชียงราย ทำงานกับโรงพยาบาลโดยมีกลุ่มเป้าหมายคือผู้สูงอายุในพื้นที่ต่าง ๆ และผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- คุณวรัญญา จิตรบรรทัด (หนับ) เป็นอาจารย์พยาบาลอยู่ที่วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช ทำชุมชนกฤษฎาที่ชุมชนนาเคียนนครศรีธรรมราช
- คุณปัญญาดา ผ่องนพคุณ (กอบเตย) จากชุมชน ก.กฤษฎา พันท้ายนรสิงห์ จ.สมุทรสาคร ในช่วงสถานการณ์ COVID – 19 ก็ได้ทำชุมชนกฤษฎาออนไลน์ด้วย
- คุณวิชญา โมพีชาติ (เบนซ์) อยู่ชุมชนกฤษฎาเข้าใจทำงานในพื้นที่เชียงใหม่
- คุณอัมพิกา ไกรอ่ำ (แข) เป็นครูโรงเรียนเชียงคำวิทยาคม จ.พะเยา ได้นำเกมไฟแช็คชีวิตไปใช้ในพื้นที่ ทำกิจกรรมกับเด็ก ๆ เยาวชน ทำกับคนที่มาอบรมต่าง ๆ
- คุณวราเวช จิมากุลโกมล (เติร์ก) เป็นพ่อบ้านอยู่เชียงราย เปิดสำนักงานตรวจสอบบัญชี เป็นจิตอาสาให้กับทีมที่เชียงราย เวลาเมื่ออบรมมักจะใช้การ์ดต่าง ๆ มาช่วยให้คนได้เรียนรู้ตัวเอง
- คุณสกุลรัตน์ จารุสันติกุล (ต๊าก) อยู่จังหวัดอุบลราชธานี ปัจจุบันเป็นครูโยคะที่เกษียณอายุการทำงานประจำ และเป็นกระบวนกรอิสระ ได้มีโอกาสใช้เครื่องมือของ Peaceful Death ไปใช้งาน เช่น เอาการ์ดไปทำงานผู้ป่วย ปัจจุบันได้ทดลองเอาไฟรู้มาทำกิจกรรมออนไลน์
- คุณวลัยพร วังคะฮาด (อว) เป็นครูอาสาสอนหนังสือเด็กในชุมชน ทำชุมชนกฤษฎากับเด็ก ๆ ในชุมชนเป็นปีแรกที่จังหวัดอุบลราชธานี
- คุณปัทมา โมราศิลป์ (หญิง) เป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี ได้นำเอาเกมไฟแช็คชีวิตไปใช้กับผู้สูงอายุ
- คุณดิเรก ชัยชนะ (เชค) เปิดร้านหนังสืออยู่ที่หาดใหญ่ ทำชุมชนกฤษฎาที่พะตงสงขลา

- คุณโสภาวรรณ วิทย์ดำรงค์ (ใส) จากชมรมกระบวนกรอุททยานวิทยาศาสตร์ สวทช. เป็นฟรีแลนซ์
- คุณนรินทร์ เตโชติอัศนีย์ (หนู) ทำชุมชนกรุณาอยู่ที่จันทบุรี
- คุณอัจฉรา วัฒนาภา (หยิว) เป็นอาจารย์อยู่ที่คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ได้เอาเครื่องมือไปใช้กับนักศึกษา บุคลากร
- คุณชลิตา จรรย์หาญ (ออย) เป็นครูสอนโยคะ ฝึกหัดใช้เครื่องมือกับกลุ่มนักเรียนโยคะในกรุงเทพฯ
- คุณหทัยรัตน์ สุดา (อ้อ) อยู่จังหวัดอุบลราชธานี เปิดบ้านเป็นพื้นที่สาธารณะ ชื่อห้องสมุดผีเสื้อ ให้คนเข้ามาพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน

ช่วงที่ 2 แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกระบวนการออกเป็น 3 กลุ่ม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในหัวข้อ

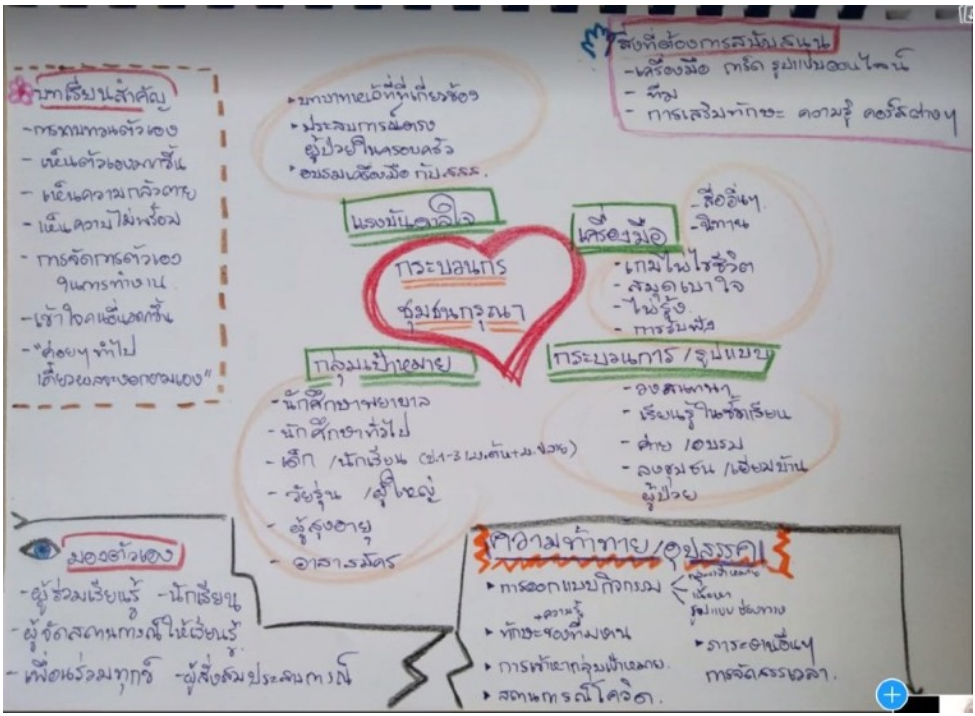
1. แรงบันดาลใจในการทำงาน ที่มาของการมาเป็นกระบวนกรชุมชนเนื้อหา อยู่และตายดี
2. วิธีการทำงาน ใช้เครื่องมือใดบ้าง เนื้อหาที่ถ่ายทอด
3. กลุ่มเป้าหมายเป็นใคร
4. มีวิธีการสร้างความร่วมมือกับชุมชน Approach ชุมชนอย่างไร ในฐานะของกระบวนกรชุมชน
5. มีทีมงานใหม่ มีการทำงานในทีมอย่างไร
6. ความท้าทายในการทำงาน
7. สิ่งที่ต้องการการสนับสนุน มีอุปสรรคอะไรบ้าง

โดยตั้งต้นจาก Photo Voice ที่แต่ละคนเตรียมภาพมาแชร์แบ่งปันเรื่องราว
ตัวแทนการทำงานกระบวนการชุมชนของตนเอง

กติกากลุ่มย่อย

- พูดคุยกันอย่างอิสระ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ คุยถึงสิ่งที่ยากเห็น
- มีตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำหน้าที่นำวงพูดคุยและบันทึกประเด็นน่าสนใจ
- จัดทำ One Page Presentation อย่างง่าย เพื่อนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ช่วงที่ 3 ตัวแทนกลุ่มนำเสนอประเด็นจากช่วงที่ 2



กลุ่ม 1



กลุ่ม 2

แรงบันดาลใจ : ความสนใจจากตนเอง/ คนใกล้ตัวเจ็บป่วย เสียชีวิต/ เพื่อนเล่า
ประสบการณ์กับ PD ให้ฟัง/ หน้าที่ไปพบ

จุดร่วม : ใช้เครื่องมือของ PD

กลุ่มเป้าหมาย : นักศึกษาแพทย์/ จนท ใน รพ/องค์กร/ เครือข่ายสาธารณสุข /
ประชาชน

กระบวนการ : การเรียนรู้มีส่วนร่วมผ่านกระบวนการกลุ่ม / การพูดคุยส่วนตัว/ การ
พูดคุยกลุ่มขนาดเล็ก

ความท้าทาย : การติดต่อกับระบบราชการ/ การทำความเข้าใจพื้นที่ ความคิด ความเชื่อ
ทั้งในองค์กร และชุมชน / การทำงานกับความเชื่อของตนเอง

กลยุทธ์ที่น่าสนใจ : ปรับ Mind set ทั้งของเราและของเขา / สร้างความร่วมมือร่วม /
/ ธนาคารเวลา / เชื่อมโยงในศักยภาพ / เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม/หา Key Person

กลุ่ม 3

1. แรงบันดาลใจในการทำงาน ที่มาของการมาเป็นกระบวนการชุมชนเนื้อหาอยู่
และตายดี

- **เกิดจากคนในครอบครัวป่วยได้นำเครื่องมือไปใช้งานแล้วเกิดผลดี** มี
ประสบการณ์ตรงในการดูแลผู้ป่วยในครอบครัว เช่น ได้นำเอาสมุดเบาใจไป
ใช้กับพ่อที่ป่วยระยะสุดท้าย ตอนนั้นมี เจ้าหน้าที่ รพ.สต. มาช่วยเหลือ
ครอบครัวเราอย่างดี ซึ่งตอนนั้นเราก็ไม่รู้จักชุมชนกรุณา พอได้มาเรียนรู้กับ
Peaceful Death จึงเริ่มเข้าใจว่าสิ่งที่ เจ้าหน้าที่ รพ.สต. ทำในตอนนั้นคือ
ชุมชนกรุณา จึงมีความตั้งใจที่จะสร้างชุมชนกรุณาในพื้นที่ให้เป็นที่รู้เป็นร่าง
และทำงานร่วมกับเจ้าหน้าที่ รพ.สต. ด้วย

- ได้เรียนรู้จากรุ่นบนไฟรุ่ง รุ่งมันพุดผา มาแล้วก็ไป ไปแล้วก็มา ดอกไม้คือ ชีวิต
 นี้ให้น้อยนักดังคำสอนของสมเด็จพระสังฆราชฯ ทุกวันนี้มีชีวิตอยู่ได้เพราะมีลม
 ใต้ปีกจากคนอื่น มีเพื่อน ตอนนี่เกษียณการทำงานแล้ว ก็ยังอยากทำงาน
เพื่อทำงานตอบสนองจิตใจ ชอบทำงาน อยากทำงาน
- **ทำงานที่เกี่ยวกับการจัดการกระบวนการเผชิญความตายอย่างสงบมานาน**
นับสิบปี พอกลับบ้านจึงอยากให้เกิดการตายดีที่บ้าน จึงได้เริ่มชวนเจ้า
 หน้าที่โรงพยาบาลแถวบ้านมาทำงานเพื่อขับเคลื่อนสังคมแห่งการตายดี เริ่ม
 ต้นจากการเป็นคนธรรมดา ไม่มีใครรู้จัก จึงต้องเริ่มต้นจากการเก็บข้อมูลใน
 ชุมชน ทำให้เห็นว่าในชุมชนมีระบบการดูแลสุขภาพที่เข้มแข็ง เพียงแต่ขาด
 การเชื่อมโยงให้เป็นระบบ
- **เริ่มต้นจากการสอนจัดดอกไม้แบบอิคะบานะ ที่เชื่อมโยงกับความไม่**
แน่นอนของชีวิต สนใจและทำงานกับความตายในมิติอื่น ๆ เช่น มิติจิต
 วิญญาณ
- **เกิดการเจ็บป่วย** เมื่อหายป่วยทำให้รู้ว่าการตายก่อนตายสำคัญมาก
 ตอนป่วยก็รู้สึกเหมือนตายแล้ว เหมือนตกรอกทั้งเป็น ทำให้รู้ว่าการเตรียมตัว
 เองให้พร้อมตายสำคัญมาก เมื่อถึงเวลานั้นจะได้ไม่ทุกข์ตอนที่ชีวิตวิกฤต
- **มีบทบาทหน้าที่การทำงาน ทำให้ต้องมาทำงานเรื่องนี้** เช่น เป็นบุคลากร
 สุขภาพ เป็นอาจารย์สอนนักศึกษาพยาบาล สอนนักศึกษาแพทย์ อีกทั้งยังได้
 มีโอกาสไปอบรมเครื่องมือของ Peaceful Death เพื่อเอากลับมาทำงานอีก
 ด้วย
- **มีความสนใจส่วนตัวที่อยากเรียนรู้เรื่องราวเกี่ยวกับการเผชิญความตาย**
อย่างสงบ เรียนรู้ว่าคุณค่าความตายอยู่ไม่ไกลจากเรา ความตายเป็นสังขาร เป็น
 ความจริงแท้ของชีวิต

- ได้มาเรียนคอร์สกระบวนการชุมชน ของ Peaceful Death เข้าใจพื้นฐานของทักษะที่จำเป็นสำหรับกระบวนการ และมีเครื่องมือให้เอาไปฝึกฝน ใช้งานต่อ
2. วิธีการทำงาน ใช้เครื่องมือใดบ้าง เนื้อหาที่ถ่ายทอด

เครื่องมือ เนื้อหา ที่นำมาใช้

- **สมุดเบาใจ** ด้วยความตั้งใจที่อยากให้คนในชุมชนมีสมุดเบาใจ เพราะเห็นว่าการเตรียมตัวให้ดีในช่วงสุดท้ายของชีวิตจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยเช่นกัน
- **เกมไพ่ชีวิต** ใช้งานในหลายรูปแบบ แบบเดี่ยว คู่ เล่นเป็นกลุ่ม ทำงานทั้งออนไลน์และออฟไลน์
- **ไพ่ฤดูฝน** แลผู้สูญเสีย มีพลังในการเปิดใจ มีส่วนช่วยค้นหาคำตอบในใจที่ค้นหาใครก็ไม่รู้คำตอบ มีการดึงเอาไป**โพรง**มาใช้งานด้วย ซึ่งเป็นสารบ่งชี้หนึ่งของไพ่ฤดูฝน
- **ทักษะการรับฟัง** อาจจะใช้ใจทย์จากเกมไพ่ชีวิต
- **คอร์สมรณานุสติ** ห้องเรียนสุนทรีย์กับความตาย ในมุมมองสุขาวดี พุทธแบบเซน พุทธวัชรยาน
- **ใช้ศิลปะในการสื่อสารอารมณ์** ความคิดที่เกิดขึ้น การจัดดอกไม้ เอาสิ่งที่เป็นนามธรรมออกมาเป็นรูปธรรมผ่านงานศิลปะ (ธรรมะศิลป์) เพื่อสร้างการเรียนรู้เรื่องชีวิตและความตาย
- **คอร์สสุนทรีย์ภาวนาสำหรับผู้ดูแล** - ให้ความรู้ ให้ทักษะ (เกมไพ่ชีวิต ไพ่ฤดูฝน แคร้กลับ สมุดเบาใจ ทักษะการฟัง) ด้านจิตวิญญาณ (การภาวนา การจัดดอกไม้ ศิลปะ) การมีส่วนร่วม

- ใช้เครื่องมือเป็นจุดเริ่มต้นในการสะท้อนคิด (ไฟ่ฤดูฝน) ได้ทบทวนตัวเอง ได้ฟังตัวเอง ทำให้เขาสามารถกลับไปโอบกอดตัวเองอย่างอ่อนโยน
- ใช้โยคะเพื่อสมาธิ ให้กลับมาตระหนักรู้ รู้สึกตัวมากขึ้น
- ใช้นิทานสร้างการเรียนรู้กับเด็กในเรื่องการพลัดพรากสูญเสีย เช่น นิทาน แมวน้อยร้อยหย่นี่นชาติ
- ใช้ สื่อ คลิป Podcast ของ Peaceful Death

วิธีการทำงาน รูปแบบ กระบวนการ

- ทำงานกับคลินิกโรคเรื้อรังในโรงพยาบาล ทำเป็นกลุ่มเล็ก ๆ ใน กระบวนการมีการถ่ายเอกสารหน้า 6 ของสมุดเบาใจ สอดแทรกความรู้เรื่อง การดูแลแบบประคับประคอง
- สร้างกระบวนการชุมชนให้สามารถนำเครื่องมือและความรู้ ความเข้าใจเรื่อง การอยู่ดีและตายไปทำงานต่อไป
- ทำกิจกรรมกับผู้สูงอายุในชุมชน เช่น ทำเจลล้างมือ พูดคุยกับคนต่างวัย เรียนรู้ความกรุณา เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้เรียนรู้เรื่องราวของชีวิต ผู้คนต่าง วัย ซึ่งเด็กและเยาวชนที่อยู่ในครอบครัวเดี่ยวยุคปัจจุบันจะไม่ได้ใกล้ชิดกับผู้ สูงอายุ
- ลงชุมชน เยี่ยมบ้านผู้ป่วย
- นำความรู้ เครื่องมือไปสอดแทรกในชั้นเรียน เช่น วิชาการสาธารณสุข ชุมชน วิชาชีวิตที่มีความหมาย เพื่อให้ นักศึกษารุ่นใหม่มีความรู้ความเข้าใจ เรื่องชุมชนกรุณา การอยู่ดีและตายดี

- จัดค่าย จัดการฝึกอบรม ใ้เครื่องมือที่เกี่ยวข้องสอดแทรกในการจัดกระบวนการอย่างแนบเนียน ผ่านการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมผ่านกระบวนการกลุ่ม วงสนทนา

3. กลุ่มเป้าหมายเป็นใคร

- ผู้สูงอายุ
- ครอบครัวในชุมชน
- นักเรียนโยคะ ที่เน้นการพัฒนาจิตใจไปพร้อม ๆ กัน (หัตถะโยคะ)
- ผู้ป่วยในโรงพยาบาลและผู้ป่วยทั่วไป เช่น ผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ป่วยไต คนไข้จิตเวชที่มีนักจิตวิทยาดูแล
- บุคลากรสุขภาพและเครือข่ายสาธารณสุข เช่น เจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล บุคลากรงาน Palliative Care
- อาจารย์มหาวิทยาลัย
- คนทั่วไปที่เริ่มเข้าใจสภาวะของตนเอง เช่น คนที่เริ่มว่าวุ่นใจ วัยรุ่นทั่วไป
- นักศึกษา เช่น นักศึกษาพยาบาล นักศึกษาแพทย์ นักศึกษาทั่วไป
- ผู้ดูแลในชุมชน เช่น อาสาภิบาลท้องถิ่น Care Giver อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เจ้าหน้าที่ รพ.สต.
- นักเรียนของโรงเรียนในพื้นที่ชุมชน
- เด็กและเยาวชนในชุมชน อาจจะมีเป้าหมายที่อยากพาออกจากมือถือ ใช้งานศิลปะ มาจากครอบครัวที่สนใจ

4. วิธีการสร้างความร่วมมือกับชุมชน Approach ชุมชนอย่างไร ในฐานะของ
กระบวนกรชุมชน

- เริ่มต้นจากการใช้สมุดเบาใจเข้าไปทำกับ รพ.สต. แล้วจึงขยายไปสู่พื้นที่อื่น ๆ ต่อไป
- ขยายฝัน ชวนโรงพยาบาลหรือหน่วยงานมาทำงานร่วมกัน โดยชี้ให้เห็นว่างานที่กำลังทำนี้ win win โรงพยาบาลหรือหน่วยงานได้ผลงาน ประชาชน ผู้ป่วย มีคุณภาพชีวิตที่ดี กระบวนกรชุมชนคนทำงานได้งาน
- เริ่มจากสำรวจทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชน ค้นหาพื้นที่ทำงาน เริ่มจากคนรู้จัก

5. มีทีมงานใหม่ มีการทำงานในทีมอย่างไร

- หลายคน**เริ่มต้นจากการทำงานคนเดียว** เช่น การไปทำงานเป็นจิตอาสาที่โรงพยาบาล
- เมื่อเริ่มต้นจากการทำงานคนเดียว เริ่มมีคนให้ความสนใจในสิ่งที่เราทำ อยากมาเรียนรู้ด้วย ได้เอาไปใช้กับคนในครอบครัว คนรอบข้าง จึงขยับเข้ามาเป็น**ทีมทำงานในพื้นที่** การทำงานในทีมเน้นการพูดคุยกันในทีมให้มาก เน้นการสร้างการเรียนรู้ในทีมก่อนที่จะออกไปทำงานกับคนอื่น เช่น ในทีมป่วยซึมเศร้า เขากลับมาเห็นคุณค่าของตัวเองและกลับไปทำชุมชนกุณาเล็ก ๆ ของตัวเอง
- อาศัยบารมีเก่า เครือข่ายการทำงาน **ชวนเครือข่ายในพื้นที่มาทำงาน** เครือข่ายของ Peaceful Death องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อาจารย์ หมอ

บุคลากรสุขภาพ กระบวนการ ซึ่งคนในพื้นที่ที่มีข้อได้เปรียบที่สามารถใช้ภาษาที่
ง่าย เข้าใจบริบทของวัฒนธรรมชุมชน

6. ความท้าทายในการทำงาน

- **ทำสมุดเบาใจกับผู้ป่วยระยะสุดท้ายไม่ง่าย**
- **โควิดทำให้งานหยุดชะงัก เสียหายที่งานกำลังไปได้ดี ต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบมาเป็นออนไลน์ ต้องออกแบบกระบวนการให้มีประสิทธิภาพซึ่งมีความท้าทาย เช่น การทำ ACP แบบออนไลน์**
- **การสื่อสารด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย ทำงานกับคนระดับปฏิบัติการในพื้นที่ ต้องสื่อสารแบบไหน**
- **เริ่มต้นทำงานกับคนใกล้ตัว เช่น คนในครอบครัวซึ่งคนในครอบครัวอาจจะยากที่พูดกับคนในครอบครัวด้วยตัวเอง ซึ่งในครอบครัวของเราหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องเผชิญกับความสูญเสีย**
- **ผู้สูงอายุเขียน อ่าน ลำบาก ทำให้การเขียนสมุดเบาใจเป็นไปได้ยาก**
- **เพิ่มความมั่นใจให้ผู้สูงอายุทำสมุดเบาใจ ผู้สูงอายุคิดว่าตัวเองไม่มีอำนาจตัดสินใจ เขียนสมุดเบาใจไปแล้ว กลัวลูกหลานจะไม่ทำตามเจตนา อาจจะแก้ไขด้วยกันชวนลูกหลานมาอยู่ด้วยตอนที่เขียนสมุดเบาใจ เพื่อให้ลูกหลานรับรู้ว่าจะทำไมผู้สูงอายุถึงมีความต้องการเช่นนั้น**
- **ทำงานกลุ่มเล็กทำให้ทำงานได้ง่าย**
- **โรงพยาบาลต้องมีระบบรับรองการทำ ACP จะทำให้ผู้ป่วยทุกคนได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพ สามารถเลือกการดูแลสุขภาพล่วงหน้า ตัดสินใจ การดูแลในช่วงท้ายของชีวิตได้ (ที่โรงพยาบาลแม่สรวย จ.เชียงรายใหม่ เริ่มต้น**

จากผู้ป่วยไต และกำลังขยายกลุ่มเป้าหมายไปที่ผู้ป่วยกลุ่มอื่น เช่น ถุงลมโป่งพอง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และ Stroke)

- **ในการจัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องชีวิตและความตายต้องหาคนที่เหมาะสมมาสอน** มาจัดกระบวนการ จะทำให้กระบวนการเรียนรู้เกิดประสิทธิภาพ ในฐานะเป็นผู้ประสานงานต้องเลือกคนทำงานที่เหมาะสมมาทำงาน คนที่เรา รู้จักเขาอย่างดี รู้ว่ากระบวนการหรือการสอนของเขาหน้าตาเป็นอย่างไร เพื่อป้องกันความเข้าใจผิด
- **การเชื่อมโยงตัวเรากับผู้เข้าร่วมกระบวนการให้อยู่กับปัจจุบัน** (การยอมรับในสภาวะปัจจุบัน แม้เราจะมีความสุขดี สุขภาพดี แต่ร่างกายเราไม่เหมือนเดิมในทุกวัน)
- **เวลา** คนทำงานประจำอาจจะมีภาระงานอื่น ๆ การจัดสรรเวลาที่เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความหลากหลาย เวลาในการจัดกิจกรรมก็จะหลากหลายไปด้วย
- **เตรียมตัวเองและทีมให้พร้อมก่อนทำงาน** เราต้องมีความสุข เราต้องมีพลังงานที่ดีที่สามารถส่งพลังไปให้ผู้อื่น (รู้เหตุ ว่างผล) อ่านหนังสือ เตรียมความพร้อม เตรียมความรู้ การเตรียมความพร้อมจะทำให้ ทักษะ ความรู้ของทีมงานที่ไม่เท่ากันถูกทำให้เท่ากันหรืออย่างน้อยก็เท่ากันในระดับความเข้าใจ เชื่อมั่นในศักยภาพของทุกคนในทีม
- **เป็นครูต้องฝึกฟังมากกว่าสอน** จึงจะสามารถสร้างการมีส่วนร่วมในการสร้างชุมชนกรุณา
- **การออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย** ทั้งเนื้อหาและรูปแบบกระบวนการ
- **การทำความเข้าใจพื้นที่** ความคิด ความเชื่อ ทั้งในองค์กรและชุมชน

- การทำงานกับความคิดความเชื่อของตนเอง ปรับ Mind set ทั้งของเรา และของเขา
- หากคนคนนั้นให้เจอ คนที่เป็น Gate Keeper เปิดประตูให้เราไปทำงานได้ หา key Person

7. สิ่งที่ต้องการการสนับสนุน มีอุปสรรคอะไรบ้าง

- อยากให้จัดทบทวนความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มความมั่นใจ ความเข้าใจ ความถูกต้องของเนื้อหาที่เราจะต้องเอาไปทำงาน
- อยากให้ Peaceful Death และเครือข่าย ช่วยประชาสัมพันธ์งานที่เราทำ เพื่อให้ง่ายต่อนักชกชนเครือข่ายมาทำงานร่วมกัน
- อยากให้มีวงคุย วงสะท้อนตัวเอง วงถอดบทเรียน วง AAR เรียนรู้วิธีการถอดบทเรียน ผ่านการทำงานของคนอื่น
- อยากจะถอดบทเรียน R2R อย่างน้อยก็เพื่อให้โรงพยาบาลได้ผลงาน เกิดบทเรียนจากการทำงานจริง
- อยากได้เครือข่ายคนทำงานในพื้นที่ อยากได้เพื่อนฝูง พันธมิตร
- การสนับสนุนอุปกรณ์ในการทำงาน
- การทำเครื่องมือที่สามารถนำไปใช้แบบออนไลน์ได้ เช่น ไฟล์ไฟท์ดูผ่านออนไลน์ ไฟล์เกมไฟท์ชีวิตออนไลน์

8. ได้เรียนรู้อะไรจากการทำงานกระบวนการชุมชน

- **ทักษะกระบวนการทำให้เราพัฒนาจุดอ่อนของตนเอง** ทุกกิจกรรมทำให้เราได้เยียวยาตัวเอง ได้ทบทวนตัวเองจากการทำงาน เห็นตัวเองมากขึ้น เห็นความไม่พร้อม เข้าใจคนอื่นมากขึ้น
- **กระบวนการต้องปรับให้เหมาะกับกลุ่มเป้าหมาย**
- **หากสามารถทำงานกับระบบโรงพยาบาลได้ จะทำให้สิ่งที่ทำเป็นจริง** ผู้ป่วยได้ตายดี โรงพยาบาลจะรักษาสุขภาพได้ง่าย ลดการทำงานลดค่าใช้จ่าย อีกทั้งหากได้ทำงานกับคนที่คลิก คนที่ทุ่มเท คนที่เข้าใจ คนที่ตั้งใจทำ ยังจะทำให้งานในระบบโรงพยาบาลถูกขับเคลื่อนไปอย่างรวดเร็ว
- **คนดูแลก็มีความทุกข์** ถึงแม้จะดูแลความทุกข์คนอื่น เปิดพื้นที่ให้ระบาย เปิดพื้นที่รับฟัง ทักษะการรับฟังจึงมีความสำคัญ เปิดกว้าง ไม่ตัดสิน
- **ค่อย ๆ ทำไป เดี่ยวผลก็ออกมา**

9. มองบทบาทการเป็นกระบวนการชุมชนของตนเองอย่างไร

- **กระบวนการชุมชนมีส่วนแบ่งเบาภาระเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล**
- **กระบวนการชุมชนต้องทำให้เรื่องการอยู่ดีตายดีอยู่ในเนื้อในตัว** เหมือนพอกาฐิติตตว์ จะดึงออกมาทำงานเมื่อไหร่ก็ได้
- **มองหาเครื่องมือใหม่ ๆ** ปรับเปลี่ยนจากเครื่องมือของ Peaceful Death สร้างเป็นเครื่องมือที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายที่เราทำงานด้วย เช่น นำเอาไฟฤดูฝนไปปรับใช้เป็นการรดกลุ่มคำ 36 คำ ให้เหมาะสมกับการเรียนรู้ตามช่วงวัยของเด็ก

ช่วงที่ 4 ประเด็นแลกเปลี่ยน

- R2R กระบวนการแก้ไขปัญหาอย่างมีส่วนร่วม จะช่วยทำให้เห็นว่าเราไม่ได้ทำงานนี้คนเดียว แต่มีกระบวนการในการแก้ไขปัญหา มีการเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบ ทาง Peaceful Death มีแผนงานที่จะทำ R2R เร็ว ๆ นี้ จะได้เชิญชวนทุกคนที่สนใจมาร่วมงานกัน
- **ความตั้งใจในการเรียนรู้** ในแบบฉบับของชาวบ้าน รู้ว่าดี แต่อธิบายไม่ได้ จึงต้องเปิดโอกาสให้เขาได้มาเข้าร่วมกระบวนการซ้ำ ๆ ต้องอาศัยเวลาในการเปลี่ยนโหมดการเรียนรู้จากการเป็นผู้ถูกบอกความรู้ เป็นผู้บอกความรู้ออกมา จากตัวเขาเอง
- **กระบวนการ Empower** ชาวบ้านที่ไม่มีใครเคยให้โอกาส แต่การสร้างกระบวนการให้เขามีตัวตน มีที่ยืนที่มั่นคง ประสบการณ์ที่เขาเป็นประโยชน์ เช่น ถ้าเขาป่วยระยะท้ายอยากให้อุดูแลแบบไหน ชวนพูดคุยกัน รูปธรรมที่มาจาก การพูดของเขาเอง
- การเอาสิ่งที่ได้เรียนรู้เอาไปใช้งานจริงในชุมชน เดินไปที่บ้านคนป่วยแล้วจะเอาไปใช้อย่างไร เช่น คำถามจากไฟไซชีวิต สมุดเบาใจ **ต้องมีการถอดบทเรียนหลังทำกิจกรรม** ให้เขานำเอาออกไปสื่อสารกับคนอื่นได้ (apply) สิ่งที่ได้เรียนรู้เชื่อมโยงอย่างไรกับชีวิตประจำวัน
- **ชุมชนกรุณาเปิดโอกาสให้ผู้คนได้สร้างสรรค์การทำงาน** สร้างสรรค์กิจกรรม ได้อย่างหลากหลาย มีเครื่องมือ มีความรู้ มีแนวคิด มีบทเรียน ที่สามารถนำไปปรับใช้ในพื้นที่การทำงานของตัวเองได้
- **เรารู้ว่าเราทำเพื่ออะไร** เรากำลังเดินไปทางไหน เป็นจุดหมายในการทำงาน

- การสร้างระบบนิเวศของชุมชนกรุณา ทำให้ระบบความสัมพันธ์ของผู้คนกลับมาเกื้อกูลกัน สร้างโอกาสให้คนได้เข้ามาทำงานร่วมกัน การมีกระบวนการชุมชนจะเป็นส่วนช่วยเกื้อหนุนการทำงานให้กับหน่วยงานภาครัฐหรือโรงพยาบาล
- การสร้างระบบให้เกื้อกูลคนทำงานรุ่นใหม่ช่วยทำให้คนรุ่นใหม่สามารถเลี้ยงชีพของตนเองได้ ทำให้ยังมีคนทำงานอยู่อย่างต่อเนื่อง ได้ขับเคลื่อนการทำงานเพื่อสังคม
- การชวนให้ทีมจิตอาสา ลงไป “เยี่ยมไข้” เยี่ยมบ้านในชุมชนเมือง ความสัมพันธ์ของผู้คนในชุมชนเริ่มเปลี่ยนแปลงไปและมีการถอดบทเรียนเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ มีการสอดแทรกเครื่องมือเกมไฟฟ้ชีวิตและแคร์คลับ ทำให้จิตอาสาและคนในชุมชนเข้าใจกันมากขึ้น ช่วยลดความห่างระหว่างผู้คนในชุมชน
- นักศึกษาพยาบาลก่อนขึ้นฝึกงานบนหอผู้ป่วยจะมีการเตรียมความรู้ ความเข้าใจ เตรียมจิตใจ ให้เข้าใจความผลัดพริกาสัญเสียนในบริบทของวัยรุ่นที่กำลังจะไปประสบกับสถานการณ์ความเจ็บป่วย

Check Out “ของขวัญ” ที่บอกเล่าการเรียนรู้และความรู้สึกในวันนี้ หลังจากได้ฟังเรื่องราวการทำงานชุมชนกรุณาของเพื่อน

- คุณเจนจิรา โลชา (เจน) ความเป็นไปได้มากมาย
- คุณวรัญญา จิตรบรรทัด (หนับ) ได้ชาร์จแบตเตอรี่พลังบวกจากทุกคน
- คุณวิชญา โมพีชาติ (เบนซ์) ชุมชนกรุณาเหมือนทุเรียน มีเปลือกมีหนาม แต่ก็ชอบที่จะทำ

- คุณปวีณาตา ผ่องนพคุณ (กอบเตย) มีคุณครูเพิ่มที่เดียวหลายคน จากประสบการณ์ของทุกคน
- คุณอัมพิกา ไกรอ่ำ (แข) ชื่นชมการทำงานของคนทีลงไปทำงานในชุมชน ย้อนมองตัวเองเมื่อครั้งที่ทำแบบนี้เราเหนื่อยมาก
- คุณวราเวช จิมากุลโกมล (เติร์ก) นึกถึงเพลงชีวิตสัมพันธ์ ได้กลับไปตอบแทนผู้มีพระคุณ
- คุณสกุลรัตน์ จารุสันติกุล (ตัก) ได้รับ Power bank กลับไป
- คุณวลัยพร วังคะฮาด (อร) แผนที่เส้นทางชุมชนกรุณา
- คุณปัทมา โมราศิลป์ (หญิง) ได้พลังจากผู้คน สำหรับคนที่กำลังเริ่มต้น
- คุณดิเรก ชัยชนะ (เชค) สนใจการพูดความตายในเด็ก ความตายมันคุยได้ทุกช่วงวัย
- คุณกรินทร์ เตโชติอัศนีย์ (หนู) แรงแบบตาลใจและไฟฉาย
- คุณอัจฉรา วัฒนากา (หยิว) วีว ที่ได้เอาไปทำกับเด็ก
- คุณชลิดา จรรยาหาญ (ออย) วีว ๆ งง ๆ ได้เทียบนำทาง รู้ว่าจะเอาสิ่งที่เรามีไปใช้ประโยชน์อย่างไร
- คุณหทัยรัตน์ สุดา (อ้อ) ชอบคุณทุกประสบการณ์ที่จะทำให้คอร์สกลมกล่อม
- คุณภัททิศปรีธอน โกศาวัฒน์ (ต้อม) เราสามารถเอาส่วนต่าง ๆ ในเครื่องมือไปใช้ได้
- คุณพันธกานต์ อินตะมุข (เคน) วันนี้กระเป๋าดูเหมือนโตขึ้นจากการเติมเครื่องมือพิเศษ
- คุณสุจิตลักษณ์ ลาดปาละ (อิม) บ่มเพาะความกรุณาของตนเองและผู้อื่น
- คุณวรรณา จารุสมบุญ (พี่สู้ย) ได้เพื่อนร่วมทาง จากวันแรกที่มีคนอยู่ไม่กี่คน ขึ้นใจที่เมล็ดพันธุ์ที่เราหวนไว้งอกงามแล้ว

“ชุมชนกรุณาเหมือนทุเรียน กว่าทุเรียนจะเดินทางมาถึงเราได้ ต้องลงทุนลงแรงกว่าจะ
ได้มาถึง

ต้องผ่านการปลูก การดูแล การเก็บเกี่ยว ขอขอบคุณทุกความกรุณาที่ได้หล่อเลี้ยงจิตใจ
แม้ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก กินทุเรียนอย่างเอร็ดอร่อยแล้ว
ก็จะต้องดูแลทุเรียนต้นนี้ให้เติบโตต่อไป ให้ผู้คนในสังคมได้กินทุเรียนแบบเราด้วย”

วรรณา จารุสมบุญ

รายชื่อผู้เข้าร่วมกระบวนการ

| ลำดับ | ชื่อ - นามสกุล | หน่วยงาน |
|-------|-------------------------|---|
| 1 | คุณเจนจิรา ไชชา | CoCo ชะไ้ |
| 2 | คุณวิชญา โมพีชาติ | CoCo ชะไ้ |
| 3 | คุณวลัยพร วงศ์ฮาด | ห้องสมุดแมวมหากินส์ |
| 4 | คุณดิเรก ชัยชนะ | Greenbook Cafe |
| 5 | คุณปติดา โมราศิลป์ | มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สุราษฎร์ธานี |
| 6 | คุณหทัยรัตน์ สุดา | ห้องสมุดผีเสื้อ |
| 7 | คุณวราเวช จิมากุลโกมล | บจก.อดิท แอนด์ ปียอนด์ |
| 8 | คุณวรรษญา จิตรบรรทัด | วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครศรีธรรมราช |
| 9 | คุณอัมพิกา ไกรอ่า | โรงเรียนเชียงคำวิทยาคม |
| 10 | คุณอัจฉรา วัฒนภา | คณะทันตแพทยศาสตร์ ม.สงขลา นครินทร์ |
| 11 | คุณโสภาวรรณ วิทย์ดำรงค์ | ที่ปรึกษา ชมรมกระบวนการ อวท. สโมสร สวทช. |
| 12 | คุณปัญญาดา ผ่องนพคุณ | ชุมชน ก.กรุณา |

| | | |
|----|---------------------------|-----------------------------|
| 13 | คุณสกุลรัตน์ จารุสันติกุล | ข้าราชการบำนาญ กรมสุขภาพจิต |
| 14 | คุณนรินทร์ เตโชติอัศนีย์ | - |
| 15 | คุณชลิตา จรรย์หาญ | - |