

# บริการที่เป็นมิตร แบบเสริมพลังแม่วัยรุ่น

## เรียนเพื่อรู้ ดูแล้วทำได้

ถอดสูตรความสำเร็จเพื่อการสร้างชุมชนสุขภาวะทางเพศ  
เหมาะสำหรับการพัฒนาการจัดบริการสุขภาพที่เป็นมิตรให้แม่วัยรุ่นในชุมชน



# บริการที่เป็นมิตร แบบเสริมพลังแม่วัยรุ่น

## เรียนเพื่อรู้ ดูแล้วทำได้

ถอดสูตรความสำเร็จเพื่อการสร้างชุมชนสุขภาวะทางเพศ

พิมพ์ครั้งที่ 1	มีนาคม 2562
จำนวนพิมพ์	500 เล่ม
พิมพ์ที่	บริษัท ซัคเซสพับลิเคชั่น จำกัด
คณะทำงาน	ผศ.ดร.กนกวรรณ ธีรารัตน ปิยภา เมืองแมน ปัทมาพร พูนมีทรัพย์ ชลธยา ทรงรูป อุไรรัตน์ หน้าที่ใหญ่ นันทิยา คาทาสี วรรณภา เวณุอาธร
บรรณาธิการ	กษมา สัตยาหุรัักษ์
รูปเล่ม	เอกราช แก้วมะหิงค์
จัดพิมพ์โดย	มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สคส.)



# คำนำ

แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ ดำเนินงานโดยมูลนิธิสร้างความสำเร็จเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สคส.) ด้วยการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มุ่งให้ทุกคนมีวิถีทางเพศที่เป็นสุขและปลอดภัยอย่างต่อเนื่อง และใช้การทำงานแบบมีส่วนร่วมและลงมือทำได้จริงของทุกคน จนสามารถสร้างพื้นที่ต้นแบบชุมชนสุขภาวะทางเพศจำนวน 12 พื้นที่ ใน 9 จังหวัด คือ เชียงราย เชียงใหม่ แม่ฮ่องสอน พะเยา ลำพูน มหาสารคาม กาฬสินธุ์ นครราชสีมา และสงขลา จนเกิดเป็นหนังสือชุด "เรียนเพื่อรู้ คุณแล้วทำได้"

ทั้ง 12 เรื่องเป็นการขับเคลื่อนงานสุขภาวะทางเพศในชุมชนที่แตกต่างกัน ตามสภาพสังคม วัฒนธรรม และกลุ่มเป้าหมาย เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นในชุมชน ที่สำคัญ ทั้ง 12 พื้นที่นี้ ทีมทำงานผ่านการอบรมหลักสูตรเกี่ยวกับการปรับฐานคิดมุมมอง "เรื่องเพศเชิงบวก" มาแล้ว ซึ่งเป็นเรื่องจำเป็นลำดับแรก ของการทำงานในการสร้างให้เกิด "ผู้นำการเปลี่ยนแปลง" โดยการมีส่วนร่วมของ คนในระดับต่างๆ ตามแบบ "โมเดลเชิงนิเวศวิทยา"

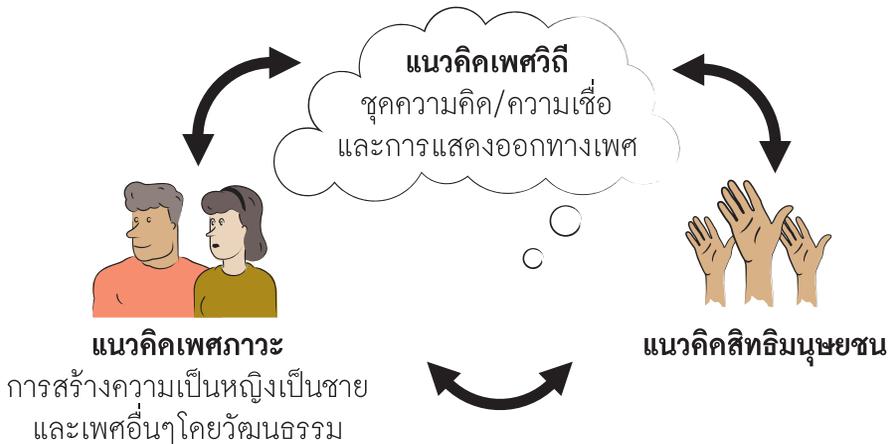
ท้ายนี้ ผู้จัดหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือชุด "เรียนเพื่อรู้ คุณแล้วทำได้" จะเป็นประโยชน์และสร้างแรงบันดาลใจในการทำงานสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศได้ ไม่มากนักน้อย

**มูลนิธิสร้างความสำเร็จเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สคส.)**

## ความสำคัญของแนวคิด “เรื่องเพศเชิงบวก”

เพื่อให้เกิด "ชุมชนต้นแบบสร้างเสริมสุขภาพทางเพศ" คนทำงานควรมีความเข้าใจตรงกันถึงการสื่อสาร "เรื่องเพศเชิงบวก" ว่า

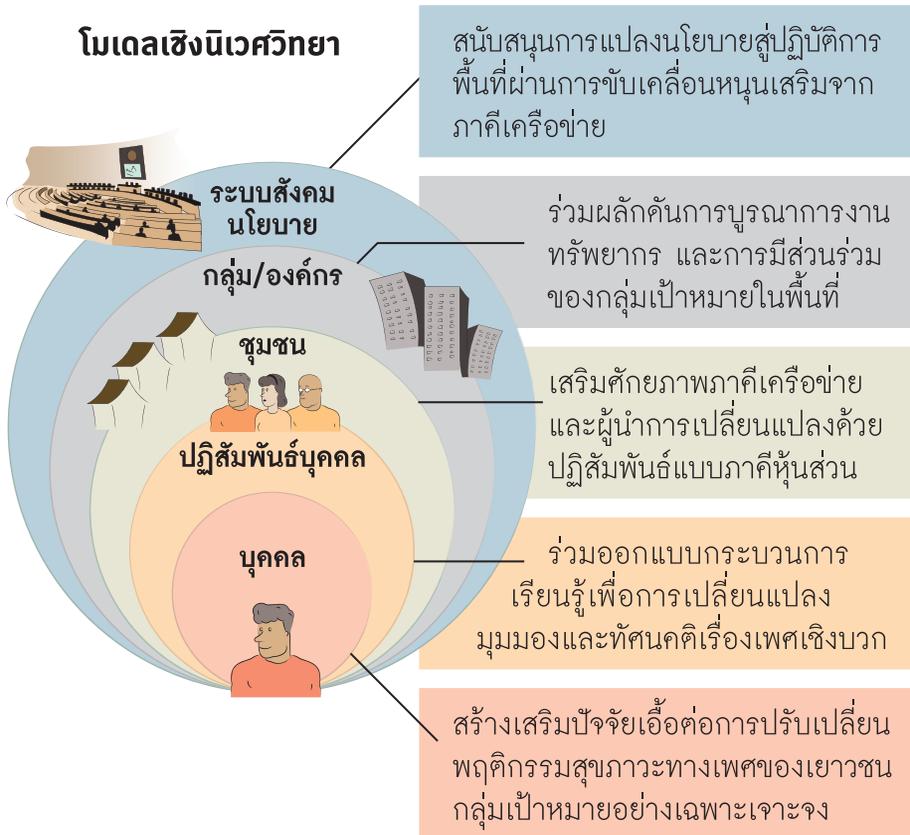
- เรื่องเพศ ไม่ใช่แค่เรื่องเพศสัมพันธ์ แต่ยังมีมิติด้านสุขภาพทัศนคติ รวมถึงทักษะการใช้ชีวิตที่จำเป็นต้องเรียนรู้ให้เหมาะสมกับช่วงวัย
- เรื่องเพศไม่ใช่เรื่องส่วนตัว หรือเรื่องของคนในครอบครัว แต่เป็นเรื่องของทุกคนในชุมชนที่ต้องเข้ามามีส่วนร่วมเพื่อสร้างสภาพแวดล้อมรอบปีให้เป็นสังคมที่ทุกคนมีชีวิตเป็นสุขและปลอดภัย
- การพูดคุยเรื่องเพศ ใช้การชี้ให้เห็นประโยชน์ ไม่ใช่การบังคับข่มขู่ซึ่งอาจนำไปสู่การทำทนาย ต่อต้าน
- ผู้ที่ประสบปัญหาไม่ใช่ "ตัวปัญหา" แต่คือคนที่ "กำลังเผชิญปัญหา"



# รู้จัก เข้าใจโมเดลเชิงนิเวศวิทยา กับการสร้าง “ผู้นำการเปลี่ยนแปลง”

โมเดลเชิงนิเวศวิทยา เป็นโมเดลที่เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ด้วยการจัดระบบตั้งแต่ระบบสังคมจนถึงระดับบุคคลให้มีความรู้ในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองและมีทัศนคติที่ดีในเรื่องเพศ

ในการทำงานสร้าง “ชุมชนต้นแบบสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ” จำเป็นต้องทำงานกับคนทุกภาคส่วนทั้งระบบที่อยู่ในชุมชน เพื่อให้เกิด “ผู้นำการเปลี่ยนแปลง” ในทุกระดับ



# “ผู้นำการเปลี่ยนแปลง” เพื่อร่วมทางคนสำคัญ ในการสร้าง “ชุมชนต้นแบบ”

ผู้นำการเปลี่ยนแปลง เหมือน “นักจัดการเชิงกลยุทธ์” ทำหน้าที่ประสานบริหารจัดการภาคีเครือข่าย ออกแบบกิจกรรม กระบวนการทำงานให้เฉพาะเจาะจงกับกลุ่มเป้าหมาย ขับเคลื่อนและผลักดันแผนปฏิบัติการ รวมทั้งกิจกรรมต่างๆ ให้บรรลุเป้าหมายตามแผนการดำเนินงาน โดยใช้กระบวนการทำงานอย่างมีส่วนร่วมกับภาคีหุ้นส่วน 3 ระดับ คือ

- 1. ภาคิยุทธศาสตร์** คือ ผู้กำหนดนโยบาย สนับสนุน เอื้อทรัพยากรคนงบประมาณ ให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างต่อเนื่อง รวมถึงบอกต่อการทำงานให้เป็นที่รู้จักแพร่หลาย เพื่อขยายผลการทำงานให้กว้างขวางขึ้น
- 2. ภาคิสันับสนุน** คือ ผู้สนับสนุนทรัพยากรด้านคน วิชาการ เปิดพื้นที่อนุมัติให้มีการดำเนินงานในชุมชนได้ รวมถึงเป็นคนที่ชุมชนยอมรับนับถือ
- 3. ภาคิปฏิบัติการ** คือ ผู้จัดบริการให้ความช่วยเหลือเยาวชนทุกด้าน สามารถเข้าถึงเยาวชน มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะคิพลุทธิกรรมของกลุ่มเป้าหมาย

## คุณสมบัติที่จำเป็นของ “ผู้นำการเปลี่ยนแปลง”



มีความรู้รอบค่านเรื่องเพศ



มีทักษะคิวิเคราะห์รากเหง้าเชิงวัฒนธรรมและเชิงโครงสร้างสังคม ซึ่งเป็นเหตุปัญหาคิองวัยรุ่น



มีทัศนคติเรื่องเพศเชิงบวก



มีทักษะการทำงานกับภาคีอย่างมีส่วนร่วม



มีทักษะสื่อสารเชิงบวก



มีทักษะออกแบบกระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลง

# “ผู้นำการเปลี่ยนแปลง”

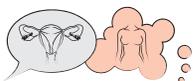
## สร้างได้ด้วยวัฒนธรรมการทำงาน 7 ด้าน



**1. กำหนดวิสัยทัศน์ร่วม** มีเป้าหมายตรงกัน มีความเข้าใจหลักการ แนวทาง และกระบวนการทำงานให้ถึงเป้าหมายร่วมกัน



**2. เปิดโอกาสและกระตุ้นให้พัฒนานวัตกรรม** โดยดึงศักยภาพคนทำงานให้ได้ทดลองอย่างอิสระ เพื่อสะท้อนผลการเรียนรู้มาสู่การปรับปรุงงานได้อย่างเต็มที่



**3. เข้าใจเรื่องเพศเชิงบวก** ด้วยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง หรือประสบการณ์จากการจำลองสถานการณ์ในสังคม



**4. เสริมทักษะและเพิ่มพูนความรู้ด้านต่างๆ** สนับสนุนให้เข้าร่วมการอบรมเพื่อขยายมุมมองและทักษะในการทำงาน และให้โอกาสได้ร่วมประชุมระดับชาติและนานาชาติ



**5. จัดเวทีแลกเปลี่ยนแบบเสริมพลังใจ** โดยใช้เวทีถอดบทเรียนเป็นระยะ ให้เกิดมุมมองที่หลากหลาย เดิมประเด็นที่เกี่ยวข้องกับเยาวชน ชุมชน และการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ให้ภาคีได้เรียนรู้ และมีแนวทางปรับปรุงการทำงาน



**6. ใช้การเชื่อมโยงกับภาคีที่หลากหลาย** ผ่านการนำเสนอผลงานในเวทีประชุมต่าง ๆ เพื่อพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์กับคนจากต่างพื้นที่



**7. มีระบบสนับสนุน** มีผู้ประสานภาคีเพื่อร่วมรับฟังสถานการณ์ และร่วมแก้ไขปัญหางานเป็นระยะตามแผนปฏิบัติการ รวมทั้งสนับสนุนการทำงานด้วยเครื่องมือต่าง ๆ

### 3 กลยุทธ์สำคัญ สำหรับ "ผู้นำการเปลี่ยนแปลง"

- การจัดการกลไกภาคี
- การจัดบริการที่หลากหลาย
- การพัฒนาทักษะ

## บริการที่เป็นมิตรแบบเสริมพลังแม่วัยรุ่น

โครงการพัฒนาต้นแบบบริการสุขภาพทางเพศระดับชุมชน  
โดยกลุ่มคนวัยใส

พื้นที่โครงการ : ต.ดอนแก้ว อ.สารภี จ.เชียงใหม่

กลยุทธ์หลักที่ใช้ : จัดบริการหลากหลายในชุมชน, พัฒนาทักษะ  
บุคคลให้กับเยาวชน

กลุ่มคนวัยใส มีฐานการทำงานด้านการพัฒนาเยาวชน และการป้องกัน  
เอดส์ อนามัยเจริญพันธุ์ และเพศศึกษาในชุมชนมานานกว่า 10 ปี เป็นกลุ่มคน  
ทำงานเน้นกระบวนการเชิงลึก สร้างการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ด้วยรูปแบบกิจกรรม  
ที่หลากหลาย ตลอดจนมีศูนย์ให้การปรึกษาเฉพาะเรื่องเพศและอนามัยเจริญพันธุ์  
สำหรับเยาวชนและครอบครัว จนสามารถตั้งต้นการพัฒนาแหล่งเรียนรู้สุขภาพ  
ทางเพศคนวัยใส ร่วมกับภาคีการทำงานต่างๆ ในอำเภอสารภี และเชื่อมงานระดับ  
จังหวัด โดยมีเป้าหมายให้เด็กและเยาวชนมีชีวิตที่ดี เป็นสุข และปลอดภัย จาก  
การมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพทางเพศ กระบวนการเสริม  
พลังแม่วัยรุ่นและครอบครัวที่อยู่ในภาวะเปราะบาง พร้อมทั้งมีแหล่งเรียนรู้ มี  
ศูนย์บริการที่เป็นมิตรในการให้ข้อมูล ช่วยเหลือ และส่งต่ออย่างเป็นระบบ

## กิจกรรมแบบไหนที่เหมาะสมสำหรับ “ศูนย์บริการที่เป็นมิตรในชุมชน”



- กิจกรรมให้ความรู้และทักษะด้านสุขภาวะทางเพศ  
ขั้นพื้นฐานสำหรับกลุ่มเด็ก กลุ่มวัยรุ่น พ่อแม่วัยรุ่น  
และกลุ่มผู้ประกอบการ



- กิจกรรมให้ความรู้และทักษะที่จำเป็นสำหรับ  
กลุ่มเฉพาะ เพื่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย



- กิจกรรมเสริมพลังโดยใช้กระบวนการ  
"สุนทรียสนทนา" สำหรับกลุ่มแม่วัยรุ่น กลุ่มครอบครัว  
และกลุ่มแม่เลี้ยงเดี่ยว



- บริการให้คำปรึกษาและให้บริการที่เกี่ยวข้องกับ  
อนามัยการเจริญพันธุ์ เช่น บริการส่งถุงยางอนามัย  
ทางไปรษณีย์ บริการชุดตรวจการตั้งครรภ์

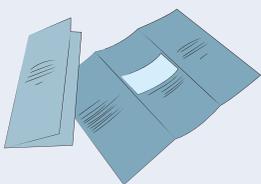
## ใครทำอะไร ในชุมชน เพื่อเกิดศูนย์บริการที่เป็นมิตรสำหรับวัยรุ่น

### หน่วยงานสังกัดสาธารณสุข

- สนับสนุนการทำงาน  
ของ อสม. เพื่อให้  
สามารถเข้าถึงและ  
ดูแลแม่วัยรุ่นในชุมชน

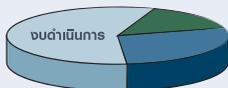


- รองรับการส่งต่อเยาวชนที่  
ประสบปัญหาด้านสุขภาพทางเพศ



- สนับสนุน  
ด้านข้อมูล  
ชุดความรู้  
และประสานงานด้านการดูแล  
ช่วยเหลือรายกรณี

### หน่วยงานสังกัดองค์กรปกครอง ส่วนท้องถิ่น



- สนับสนุนงบประมาณในส่วน  
ของ สปสช. ตำบล และร่วมวางแผน  
ขับเคลื่อนการทำงาน

### หน่วยงานสังกัด พมจ.

- สนับสนุน ช่วยเหลือ  
สงเคราะห์ แม่วัยรุ่น  
และเด็ก



- ให้อุปกรณ์และประสาน  
การช่วยเหลือ กรณี  
มีเยาวชนถูกล่วง  
ละเมิดทางเพศ  
และการค้ามนุษย์ โดยทำงานร่วม  
กับทีมสหวิชาชีพ



- สนับสนุนงบประมาณใน  
การดำเนินกิจกรรมด้านครอบครัว

### เครือข่ายสหวิชาชีพ



- รองรับการส่งต่อเยาวชนที่ประสบ  
ปัญหาสุขภาพทางเพศ ให้ได้รับ  
บริการสุขภาพ สังคม และสวัสดิการ/  
การศึกษาอย่างองค์รวม

## โรงเรียน

- ส่งต่อเยาวชนที่ประสบปัญหาด้านสุขภาพะทางเพศให้เข้าสู่ระบบการดูแลสุขภาพ



- จัดการเรียนการสอนเรื่องเพศในชั้นเรียนและรณรงค์ป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น



## อาสาสมัครเยาวชน และผู้ปกครอง

- จัดกระบวนการเรียนรู้กับกลุ่มเป้าหมายเด็กก่อนวัยรุ่น วัยรุ่นและผู้ปกครองในตำบล

- ดูแลช่วยเหลือเฝ้าระวังเด็ก เยาวชนในตำบลให้มีสุขภาพะทางเพศที่ดีปลอดภัย

- เชื่อมประสานให้ผู้ที่มีประสบปัญหาเข้าถึงระบบบริการ



## กลุ่มคนวัยใส

- ประสานความร่วมมือภาคีเครือข่าย



- กำกับงานตามแผนปฏิบัติการ



- จัดกระบวนการ/กิจกรรมเชิงลึกสำหรับแม่วัยรุ่น



- พัฒนาศักยภาพแกนนำนักสื่อสารสุขภาพะทางเพศ

## ข้อควรคำนึงในการทำงานกับกลุ่มเด็ก วัยรุ่น และแม่วัยรุ่น

### กลุ่มเด็ก และวัยรุ่นทั่วไป



- การจัดกิจกรรม ควรมีการแยกกลุ่มระหว่างกลุ่มก่อนวัยรุ่น และกลุ่มวัยรุ่น



- ต้องจัดกิจกรรมให้ความรู้และเสริมทักษะหลายๆ ครั้ง เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด และมั่นใจว่าผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องและพร้อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



- เปิดโอกาสให้เด็กและวัยรุ่นร่วมออกแบบและจัดกิจกรรมด้วยตนเอง รวมถึงจัดกิจกรรมตามความสนใจของกลุ่มเป้าหมาย

### กลุ่มแม่วัยรุ่น



- ออกแบบกิจกรรมที่เน้นให้แม่วัยรุ่นมีพลังใจที่จะเผชิญปัญหา สามารถเข้าถึงสวัสดิการทางสังคม เข้าถึงการบริการคุมกำเนิด มีแนวทางในการเลี้ยงลูกให้มีคุณภาพ



- การออกแบบกระบวนการต้องคำนึงถึงสภาพชีวิต และตอบสนองตามความต้องการของแต่ละคน

## ทำอย่างไรให้เยาวชนและผู้ปกครองสามารถเป็น “นิกสื่อสารเรื่องเพศ”



- เข้าร่วมกิจกรรมคิดต่อกันหลายครั้ง เพื่อให้มีความรู้และมั่นใจในการสื่อสารเรื่องเพศเชิงบวก



- เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการทำงานให้คำปรึกษา



- เข้าร่วมกิจกรรมการถอดบทเรียนเป็นระยะ เพื่อพัฒนาแนวทางการทำงานสื่อสารเรื่องเพศ



- สามารถจัดเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบ โดยข้อมูลที่จัดเก็บต้องพร้อมถ่ายถอดและนำเสนอให้แก่ผู้เกี่ยวข้อง

ทุกครั้งที่มีการจัดอบรม ควรจัดเก็บข้อมูล สถานการณ์ และความจำเป็นของกลุ่มเป้าหมาย เพื่อนำมาสื่อสารให้เกิดการสนับสนุนงานตามบทบาทของแต่ละภาคี

"สุนทรียสนทนา" เป็นการจัดกระบวนการให้มีการแลกเปลี่ยนผ่านประสบการณ์ระหว่างกัน ให้กำลังใจพร้อมสอดแทรกความรู้ไปด้วย เราจะถามความต้องการคนมาร่วมกิจกรรม แต่ละกลุ่มว่าอยากเรียนรู้อะไร เรื่องไหนที่ไม่รู้ เราจะเชิญวิทยากรจากโรงพยาบาล จาก พมจ. มาช่วยให้ความรู้ กลุ่มคนวัยใส จึงไม่ได้ทำงานตามลำพัง แต่เชื่อมกับหน่วยบริการอื่น เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้รับบริการเป็นองค์รวม ทั้งด้านสุขภาพและมีอื่นด้วย"

สุภาพร นาคพิก  
ผู้ประสานงาน กลุ่มคนวัยใส



### **หน่วยงานในพื้นที่ :**

กลุ่ม "คนวัยใส"

ผู้ประสานงานโครงการ

นางสาวสุศดาพร นาคพิก

"คนวัยใส" เป็นองค์กรสาธารณประโยชน์ซึ่งจดทะเบียนเลขที่ 2686

ภายใต้กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

และองค์กรนิติบุคคล ภายใต้ สำนักงานสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

72 ม.5 ต.คอนแก้ว อ.สารภี จ.เชียงใหม่ 50140

โทรศัพท์มือถือ : 083-152-0451

Email : suda\_aem2@hotmail.com

Facebook : กลุ่มคนวัยใส เชียงใหม่

### **หน่วยงานหนุนเสริมพื้นที่ :**

มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สคส.)

86/58 โครงการวิชั่นสมาร์ทซิตี ถนนนครอินทร์

ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ : 02 525 4922-23

โทรสาร : 02 525 4938

www.whaf.or.th

## หนังสือชุด "เรียนเพื่อรู้ คุณแล้วทำได้"

### ถอดสูตรความสำเร็จการทำงาน

### ของพื้นที่ต้นแบบชุมชนสุขภาวะทางเพศ ประกอบด้วย

1. เยาวชนรุ่นใหม่ นักสื่อสารเรื่องเพศ (เชียงใหม่)
2. อสม.นักสื่อสารสุขภาวะทางเพศแห่งชุมชนชาติพันธุ์ (เชียงใหม่)
3. กลไกประสานแหล่งเรียนรู้และระบบส่งต่อในชุมชน (กาฬสินธุ์)
4. บริการที่เป็นมิตรแบบเสริมพลังแม่วัยรุ่น (เชียงใหม่)
5. กศน.พูดเรื่องเพศอย่างปลอดภัย (เชียงใหม่)
6. สร้างนักวิจัยชุมชน ร่วมแก้ปัญหาแบบมีส่วนร่วม (แม่ฮ่องสอน)
7. พื้นที่เรียนรู้เรื่องสุขภาวะทางเพศในสถานประกอบการ (ลำพูน)
8. กลไกแก้วิกฤตคามธรรมชาติในชุมชน (พะเยา)
9. พัฒนา อสม.สู่การเป็นนักจัดการสุขภาวะทางเพศ (มหาสารคาม)
10. การออกแบบสื่อเรียนรู้ เพื่อเพิ่มพื้นที่สื่อสารเรื่องเพศเชิงบวก (นครราชสีมา)
11. แนวทางการทำงานกลไกตำบลสุขภาวะทางเพศ (เชียงใหม่)
12. โรงเรียนประถมต้นแบบสุขภาวะทางเพศ (สงขลา)

