กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

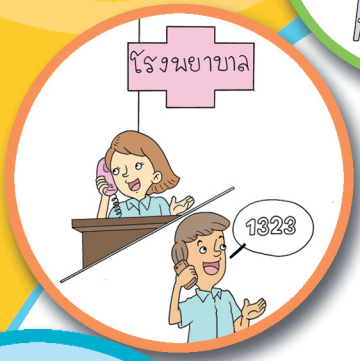
สสส. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว FAMILY NETWORK FOUNDATION

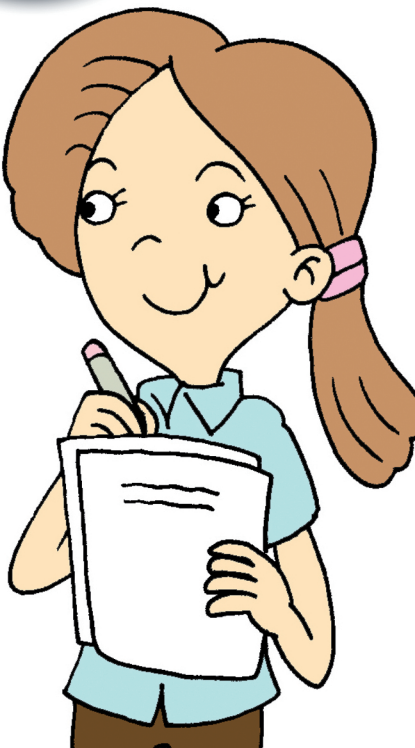
คู่มือการเรียนรู้ด้วยตนเอง สำหรับอาสาสมัคร
เรื่อง การช่วยเหลือคู่สมรสที่เสี่ยงต่อการทำร้าย :

คู่มือประสานใจ ก่อนกายห่าง















คู่มือการเรียนรู้ด้วยตนเอง สำหรับอาสาสมัคร
เรื่อง การช่วยเหลือคู่สมรสที่เสี่ยงต่อการหย่าร้าง :

คู่มือประสานใจ ก่อนกายห่าง









คู่มือการเรียนรู้ด้วยตนเอง สำหรับอาสาสมัคร เรื่อง การช่วยเหลือคู่สมรส ที่เสี่ยงต่อการหย่าร้าง : คู่มือประสานใจ ก่อนกายห่าง

พิมพ์ครั้งที่ 1 ธันวาคม 2553 จำนวน 1,000 เล่ม

ผลิตโดย สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ 02 590 8577 โทรสาร 02 149 5533

สงวนสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
ห้ามลอกเลียนแบบส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
โดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมสำหรับห้องสมุด
เยาวนาฎ ผลิตนนท์เกียรติ. อมรากุล อินโอชานน์. อรวรรณ ดวงจันทร์. บรรณาธิการ
คู่มือการเรียนรู้ด้วยตนเอง สำหรับอาสาสมัคร เรื่อง การช่วยเหลือคู่สมรสที่เสี่ยงต่อการหย่าร้าง: คู่มือประสานใจ ก่อนกายห่าง
เยาวนาฎ ผลิตนนท์เกียรติ. อมรากุล อินโอชานน์. อรวรรณ ดวงจันทร์. พิมพ์ครั้งที่ 1. สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.2553
64 หน้า
1.คู่มือการเรียนรู้ด้วยตนเอง 2.คู่สมรส 3.หย่าร้าง 4. ประสานใจ ก่อนกายห่าง

ออกแบบรูปเล่ม อภิวรรณ อินด้วง
ออกแบบการ์ตูน จักรพันธุ์ หงษ์สัวสดิ์
พิมพ์ที่ บริษัท บียอนด์ พับลิสชิ่ง จำกัด



คำนำ

ปัจจุบันการดำเนินชีวิตครอบครัวมีความเปราะบางและเสี่ยงต่อการหย่าร้างมากยิ่งขึ้น เนื่องจากพื้นฐานความแตกต่างระหว่างบุคคล การอบรมเลี้ยงดู การขาดหลักการดำเนินชีวิตที่ดี ขาดความอดทนอดกลั้น ขาดวุฒิภาวะ รวมทั้งสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและเน้นวัตถุนิยมมากขึ้น จึงทำให้คู่สมรสมีการกระทบกระทั่ง มีความไม่เข้าใจกัน เกิดความขัดแย้งในครอบครัวและนำไปสู่การหย่าร้างในที่สุด

ปัญหาครอบครัวไม่ใช่ปัญหาของคนใดคนหนึ่ง แต่เป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อชุมชนและสังคม หากครอบครัวมีความสุข สุขภาพจิตดี ชุมชนก็จะมีความสุขด้วยเช่นกัน ดังนั้นอาสาสมัครจึงมีบทบาทสำคัญในการทำหน้าที่ประสานใจและช่วยเหลือคู่สมรสที่เสี่ยงต่อการหย่าร้างในชุมชนหรือเตรียมความพร้อมให้คู่สมรสที่ได้ตัดสินใจหย่าร้างแน่นอน สามารถกลับมามีคุณภาพชีวิตที่ดีได้

กรมสุขภาพจิตร่วมกับมูลนิธิเครือข่ายครอบครัวได้จัดทำคู่มือการเรียนรู้ด้วยตนเอง สำหรับอาสาสมัคร เรื่อง การช่วยเหลือคู่สมรสที่เสี่ยงต่อการหย่าร้าง : คู่มือประสานใจ ก่อนกายห่าง เพื่อให้อาสาสมัครใช้เป็นแนวทางในการให้การปรึกษาและช่วยเหลือคู่สมรสที่เสี่ยงต่อการหย่าร้าง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าในท้ายที่สุดคู่มือเล่มนี้จะสามารถช่วยให้คู่สมรสจัดการกับปัญหาชีวิตได้อย่างเหมาะสมต่อไป

คณะทำงาน



สารบัญ

คำนำ	3
บทนำ	6
อาสาสมัครสร้างสายใย อาสาสานใจคนในครอบครัว	9
คิดอย่างไร.....ก่อนประสานใจครอบครัว	15
4 แนวทางหลัก ที่ผลักดันให้งานสำเร็จ	19
แนวทางแก้ปัญหาด้วยบริการปรึกษาคู่สมรส	31
การเตรียมความพร้อมก่อนการหย่าร้าง	45
แหล่งช่วยเหลือเพื่อคู่สมรส	53
ภาคผนวก	59
รายชื่อที่ปรึกษาและคณะทำงาน	61



บทนำ

หนังสือคู่มือการเรียนรู้ด้วยตนเอง สำหรับอาสาสมัคร เรื่อง การช่วยเหลือคู่สมรสที่เสี่ยงต่อการหย่าร้าง : คู่มือประสานใจ ก่อนกายห่างเล่มนี้ จัดทำขึ้นโดยนักวิชาการของสำนักพัฒนาสุขภาพจิต สำนักอนามัยกรุงเทพมหานคร และมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว มีวัตถุประสงค์เพื่อให้อาสาสมัคร เช่น อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.) อาสาสมัครสาธารณสุขของกรุงเทพมหานคร (อสส.) และอาสาสมัครอื่นๆ ในชุมชน มีทัศนคติที่ถูกต้องต่อปัญหาความขัดแย้งและการหย่าร้างของคู่สมรส มีแนวทางในการช่วยเหลือคู่สมรสที่เสี่ยงต่อการหย่าร้าง สามารถคัดกรองคู่สมรสที่เสี่ยงต่อการหย่าร้างได้อย่างถูกต้องเหมาะสม มีความรู้ในเรื่องการให้บริการการให้คำปรึกษาแก่คู่สมรสที่เสี่ยงต่อการหย่าร้าง สามารถให้บริการปรึกษาแก่คู่สมรสที่เสี่ยงต่อการหย่าร้างและสามารถส่งต่อคู่สมรสที่มีปัญหาไปรับบริการจากหน่วยงานที่มีผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางต่อไป



คู่มือเล่มนี้ประกอบด้วยเนื้อหา 8 เรื่อง คือ

1. อาสาสมัครสร้างสายใย อาสาสานใจครอบครัว
2. คิดอย่างไร...ก่อนประสานใจครอบครัว
3. 4 แนวทางหลัก ที่ผลักดันให้งานสำเร็จ
4. ปัญหาคู่สมรสที่พบบ่อย
5. ภัย...คู่ใดเสี่ยงต่อการหย่าร้าง
6. แนวทางแก้ปัญหาด้วยบริการคู่สมรส
7. การเตรียมความพร้อมก่อนการหย่าร้าง
8. แหล่งช่วยเหลือเพื่อคู่สมรส

หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือที่อาสาสมัครสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง สำหรับใช้ในการให้การปรึกษาแก่คู่สมรสที่มีความเสี่ยงต่อการหย่าร้าง และหากมีข้อสงสัยประการใดสามารถสอบถามหรือหาความรู้เพิ่มเติมได้จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการช่วยลดปัญหาการหย่าร้างในชุมชน ทำให้ครอบครัวมีความมั่นคง เข้มแข็ง สมาชิกครอบครัวมีความสุข ซึ่งจะเป็นพลังในการพัฒนาประเทศไทยต่อไป


"เรื่องในครอบครัว
เป็นเรื่องส่วนตัว
คนนอกไม่ควรเข้าไปยุ่งเกี่ยว"

อาสาสมัครสร้างสายใย อาสาสานใจคนในครอบครัว

การเสริมสร้างทัศนคติต่อปัญหาความขัดแย้งและการหย่าร้างของคู่สมรส

ท่านเคยมีความคิดเช่นนี้หรือไม่

“เรื่องในครอบครัวเป็นเรื่องส่วนตัว คนนอกไม่ควรเข้าไปยุ่งเกี่ยว”

แล้วถ้าท่านเดินผ่านบ้านหลังหนึ่ง มองเข้าไปในบ้านเห็นสามีกำลังตบตีภรรยา จนฝ่ายหญิงต้องกระเสือกกระสนวิ่งหนีออกมานอกบ้าน พลางร้องขอความช่วยเหลือ ในขณะที่ฝ่ายชายประกาศเสียงลั่นว่า **“เรื่องของผัวเมีย คนอื่นห้ามยุ่ง”** ท่านจะทำอย่างไร มองสภาพผู้หญิงก็ย่ำแย่แล้ว ลองถามใจตัวเองว่าท่านจะยื่นมือเข้าไปห้ามปรามหรือไม่ หรือจะเดินเลี่ยงออกมาเพราะไม่อยากไปยุ่งกับเรื่อง **“ผัว-เมีย”**

แล้วถ้ารู้ว่าครอบครัวใดมีการทะเลาะวิวาทอยู่เนือง ๆ ท่านจะก้าวเข้าไปช่วยเหลือหรือไม่ หลายคนอาจรู้สึกว่าไม่อยากเข้าไปเพราะถ้าผัวเมียเขาดีกันขึ้นมา แล้วหันมารุมคนกลางที่เป็นกาวใจล่ะ แต่ท่านเชื่อหรือไม่ว่าสถานการณ์ดังกล่าวจะไม่เกิดขึ้นแน่นอน ถ้าอาสาสมัครเรียนรู้วิธีและเทคนิคการเข้าไปเป็นคนกลางคอยประสานใจคนในครอบครัวอื่น ๆ เพราะอย่างน้อยก็มีกฎเกณฑ์ว่าท่านจะต้องไม่เข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง

ลองคิดดูนะคะ ถ้าอาสาสมัครไม่ก้าวรุกเข้าไปในครอบครัวเพื่อช่วยเหลือ โอกาสที่ผลเสียจะเกิดขึ้นมีหลายอย่าง เช่น

- ความรุนแรงในครอบครัว ผู้ใหญ่ในบ้านทะเลาะกัน ลงไม้ลงมือกัน จะทำให้เด็ก ๆ มีจิตใจหดหู่ ไม่มีความสุข หรือไม่เด็กก็จะกลายเป็นคนก้าวร้าว ชอบความรุนแรงเมื่อเขาเติบโตขึ้น
- ถ้าปล่อยให้เกิดความขัดแย้งในครอบครัวนาน ๆ โอกาสที่ครอบครัวจะแตกแยกล่มสลายย่อมมีมาก จะทำให้เด็ก ๆ ในครอบครัวขาดความอบอุ่น เขาจะรู้สึกมีปมด้อยที่ขาดพ่อแม่ไป
- เรื่องใหญ่โตมักเกิดมาจากเรื่องเล็กๆ สะสมทับถมกันมานาน หรือเรื่องใหญ่โตอาจเกิดจากน้ำผึ้งหยดเดียว เช่นเดียวกันการที่คนคู่หนึ่งที่เคยรักกัน เมื่อมีเรื่องขัดใจขัดแย้งบ่อย ๆ หรือฝ่ายใด ฝ่ายหนึ่งรู้สึกกดดันเพราะถูกทำร้าย ถูกข่มเหงน้ำใจ สักวันฝ่ายหนึ่งอาจลุแก่โทสะจนลุกขึ้นมาทำร้ายอีกฝ่ายจนเสียชีวิตหรือพิการได้

- คนที่อยู่ในบ้านที่มีบรรยากาศเคร่งเครียด หาความสงบสุขไม่ได้ อาจผลักไสให้อีกฝ่ายหนีออกจากบ้าน หรือบางคนจิตใจหดหู่จนทำร้ายตัวเอง หรือฆ่าตัวตายด้วยอารมณ์วู่วามได้
- การมีปากเสียงนำไปสู่การทะเลาะ ถ้าไม่มีการระงับหรือป้องกัน การทะเลาะจะนำไปสู่การทำร้ายร่างกาย และเมื่อเกิดได้ครั้งหนึ่ง ครั้งที่สองที่สามย่อมตามมา แต่ละครั้งเหตุการณ์มักจะรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ และอาจเกิดเรื่องที่ทำให้อีกหลายฝ่ายต้องเสียใจในภายหลัง

อาสาสมัครคงไม่อยากให้เกิดเหตุเช่นนี้ขึ้น

ดังนั้น เรื่องภายในครอบครัวไม่ว่าจะเป็นการทะเลาะกัน การทำร้ายร่างกายกัน หรือการทำสงครามเย็นไม่พูดคุยกัน จึงเป็นเหตุการณ์ที่ไม่ธรรมดา เป็นเรื่องที่ควรเข้าไปช่วยเหลือ เพื่อป้องกันไม่ให้ปัญหาบานปลาย หรือป้องกันมิให้เหตุการณ์ร้าย ๆ เกิดขึ้น ซึ่งอาจนำไปสู่เหตุสลดใจ หรือเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้เสียใจในภายหลัง จนต้องพูดว่า **"รู้อย่างนี้..."**

อาสาสมัครจึงไม่ควรมองว่า เรื่องในครอบครัวเป็นเรื่องส่วนตัว คนนอกไม่ควรเข้าไปยุ่งเกี่ยว เพราะแท้ที่จริงแล้ว การก้าวเข้าไปเพื่อช่วยเหลือจะเป็นการ ***"ตัดไฟแต่ต้นลม" ช่วยป้องกันมิให้เกิดเรื่องร้ายแรงบานปลาย ไม่ทำให้เกิดความคับแค้นทับถมเป็นดินพอกหางหมูจนสุดจะเยียวยา***

“เป็นผู้ซ่อมสายใจ” โดยการรับฟังจะช่วยลดความเจ็บปวดทางใจ และช่วยฟื้นฟูบรรยากาศในครอบครัวและสายสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัวให้กลับคืนดีดังเดิม

“เป็นผู้เสริมสายใยสัมพันธ์ให้มั่นคง” โดยการให้ข้อคิดพูดรั้งสติ ช่วยให้มองเห็นที่พึ่งทางใจ

ปัญหาครอบครัวจึงนับเป็นปัญหาของชุมชนด้วยเช่นกัน เพราะครอบครัวคือแหล่งสร้างทรัพยากรบุคคลสำหรับสังคม แต่ละครอบครัวต่างก็เป็นสิ่งแวดล้อมของชุมชน ถ้าครอบครัวสงบสุข คนในครอบครัวสุขภาพจิตดี จะทำให้ปัญหาในชุมชนลดลง กลายเป็นชุมชนแห่งความสุข

“ตัดไฟแต่ต้นลม”
“เป็นผู้ซ่อมสายใจ”
“เป็นผู้เสริมสายใยสัมพันธ์ให้มั่นคง”



“อาสาสมัคร
ควรพกพาทัศนคติเช่นไร...
เมื่อเข้าไปประสานใจครอบครัว
ก่อนหย่าร้าง”



คิดอย่างไร.....
ก่อนประสานใจครอบครัว

การเป็นคนที่อยู่ในชุมชนแล้วอาสามาเป็นอาสาสมัครทำหน้าที่ประสานใจครอบครัวในชุมชนก่อนหย่าร้าง เป็นสิ่งที่นำไปสู่การประสบผลสำเร็จสูง เพราะนอกจากจะเป็นคนในชุมชนเดียวกัน มีความคุ้นเคยกันอยู่แล้ว อาสาสมัครยังเป็นที่ยอมรับและเชื่อใจจากคนในชุมชน อาสาสมัครบางท่านอาจบอกว่า **"ไม่ใช่เลย เพราะยิ่งคุ้นเคยกันยิ่งทำให้ไม่กล้าพูด ไม่กล้าเล่า"** แล้วจะทำอย่างไรดีหล่ะ ถ้าท่านมีจิตอาสาอยากช่วยเหลือครอบครัวในชุมชนก่อนที่ครอบครัวจะตัดสินใจหย่าร้าง อย่าเพิ่งท้อใจเพราะการมีจิตอาสาถือว่ามีชัยไปกว่าครึ่งแล้ว เพียงแต่เพิ่มทัศนคติที่เหมาะสมต่อการเป็นผู้ช่วยเหลือครอบครัวเข้าไปอีกนิดก็จะทำให้เอื้อต่อการทำงาน

อาสาสมัครควรพกพาทัศนคติเช่นไร.....เมื่อเข้าไปประสานใจครอบครัวก่อนหย่าร้าง

การเข้าไปประสานใจครอบครัวก่อนหย่าร้าง นอกจากอาสาสมัครต้องรับฟังให้มาก พูดแนะนำให้น้อยแล้ว ควรพึงระลึกเสมอว่ามีเคล็ดลับ 4 ประการ ที่จะได้ใจครอบครัวที่เข้าไปช่วยเหลือ ดังนี้

1. ควรเก็บงำเรื่องราว ที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเล่าให้ฟัง ไม่นำไปเล่าปากต่อปากในชุมชนให้เกิดความเสียหายแก่ทุกฝ่าย ซึ่งการเก็บเป็นความลับจะทำให้สร้างความมั่นใจ กล้าเปิดเผยเรื่องราวให้อาสาสมัครฟัง

2. ไม่เข้าข้างใคร ทั้ง ๆ ที่ใจอยากเข้าข้างเป็นที่สุด เพราะการเป็นผู้ช่วยเหลือประสานใจครอบครัวการเข้าข้างฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดจะทำให้อีกฝ่ายไม่ให้ความร่วมมือ ต่อต้าน คิดว่าไม่ได้รับความเป็นธรรม

3. อย่าเผลอตำหนิว่าใครผิดใครถูก ไม่ใช่หน้าที่ของอาสาสมัครที่จะเป็นผู้พิพากษา คอยตัดสินว่าเรื่องที่เกิดขึ้นเป็นความผิดของใคร แต่ให้เป็นการพิจารณากันเองของครอบครัวว่าสาเหตุเกิดจากอะไร

4. เคารพในการตัดสินใจของแต่ละฝ่าย ถึงแม้ว่าจะเป็นการตัดสินใจที่ไม่ตรงกับใจของอาสาสมัครก็ตาม อาสาสมัครต้องมีความเชื่อว่าคนทุกคนมีความสามารถที่จะคิดตัดสินใจที่จะเลือกทำและไม่ทำอะไรได้ด้วยตนเอง

เมื่ออาสาสมัครอ่านเคล็ดลับ 4 ประการแล้ว ลองตรวจสอบความรู้สึกตนเองว่า **“รู้สึกอย่างไรกับครอบครัวนี้ ท่านว่าใครผิดมากกว่ากัน”**

“ควรพึงระลึกเสมอว่ามีเคล็ดลับ
4 ประการที่จะได้ใจครอบครัว
ที่เข้าไปช่วยเหลือ”





4 แนวทางหลัก ที่ผลักดันให้งานสำเร็จ

แนวทางของอาสาสมัครในการช่วยเหลือคู่สมรสที่เสี่ยงต่อการหย่าร้าง

อาสาสมัครเป็นบุคคลสำคัญที่จะช่วยเหลือคู่สมรสที่เสี่ยงต่อการหย่าร้างได้ เนื่องจากเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิด รู้จัก คุ้นเคย และเป็นที่ไว้วางใจของคนทั่วไปชุมชน แต่เรื่องของคู่สมรสเป็นเรื่องภายในครอบครัว อาสาสมัครจึงควรมีแนวทางที่เหมาะสมในการเข้าไปช่วยเหลือ

เป้าหมายสำคัญของการช่วยเหลือคู่สมรสที่เสี่ยงต่อการหย่าร้าง คือ การช่วยให้คู่สมรสสามารถประคับประคองชีวิตครอบครัว แก้ไขปัญหาและร่วมกันดำเนินชีวิตคู่ต่อไป หรือช่วยให้คู่สมรสที่จำเป็นต้องแยกทาง หย่าร้างกัน เริ่มต้นชีวิตใหม่ได้ด้วยดี

แนวทางหลัก 4 ข้อของอาสาสมัคร

อาสาสมัครสามารถช่วยเหลือคู่สมรสที่เสี่ยงต่อการหย่าร้างได้ดังนี้

1. การเยี่ยมเยียน ถามทุกข์สุขเสมอ เป็นหัวใจสำคัญของการช่วยเหลือคู่สมรส การที่อาสาสมัครเป็นมิตร คุ้นเคย รู้จักกับคู่สมรส เมื่อคู่สมรสมีปัญหา อาสาสมัครก็อาจจะเข้าไปให้ความช่วยเหลือให้กำลังใจ หรือช่วยแก้ไขปัญหาต่อไปได้ง่ายกว่าการไม่รู้จักมักคุ้น นอกจากนี้การถามไถ่ พูดคุย ยังทำให้ผู้ที่มีปัญหารู้สึกห่วงใย มีที่พึ่งทางใจอีกด้วย

2. การสังเกตสัญญาณเตือนคู่สมรสที่เสี่ยงต่อการหย่าร้าง คู่สมรสที่เสี่ยงต่อการหย่าร้างมักจะมีพฤติกรรมบางอย่างที่สังเกตได้ เช่น การทะเลาะเบาะแว้งกันบ่อยๆ พูดจาดูถูกไม่ให้เกียรติกัน เป็นต้น หากสังเกตพบ อาสาสมัครก็ควรหาทางเข้าไปช่วยเหลือ เพื่อป้องกันก่อนที่จะมีความรุนแรงมากขึ้น

3. การให้บริการปรึกษา เป็นการช่วยเหลือทางจิตใจที่อาสาสมัครสามารถทำได้ด้วยการรับฟัง ให้กำลังใจและช่วยหาทางออกหรือแก้ไขปัญหา หากเป็นความขัดแย้งก็อาจจะพูดจาไกล่เกลี่ย เพื่อให้คู่สมรสมีโอกาสที่จะประคับประคองชีวิตคู่ต่อไปได้

4. การส่งต่อหรือหาแหล่งช่วยเหลือ ในกรณีที่อาสาสมัครพบว่าคู่สมรสมีปัญหารุนแรง เช่น ทุบตีกัน มีปัญหาสลับซับซ้อนยากที่จะช่วยเหลือ อาสาสมัครอาจจะแจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หรือแนะนำให้คู่สมรสไปพบผู้เชี่ยวชาญด้านครอบครัวเพื่อการดูแลช่วยเหลือต่อไป

การเข้าไปช่วยเหลือคู่สมรส

- ***ทำงานเป็นกลุ่ม*** ในการช่วยเหลือคู่สมรสที่เสี่ยงต่อการหย่าร้าง การร่วมมือกันเป็นกลุ่ม เช่น กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มสตรีในชุมชน จะเป็นกลุ่มที่รู้จักคุ้นเคยกับคนในชุมชนเป็นอย่างดี กว้างขวางในชุมชน และหากได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มอื่น ๆ เช่น พ่อบ้าน องค์การบริหารส่วนตำบลด้วยแล้วก็ยิ่งมีพลัง เป็นที่น่าเชื่อถือของคนในชุมชน ดังนั้น การที่กลุ่มอาสาสมัครนี้จะเข้าไปช่วยแก้ไขปัญหาคู่สมรสในครอบครัวก็เป็นไปได้ง่าย

- ***หาข้อมูลให้แน่ใจเสียก่อน*** เมื่อพบว่าคู่สมรสมีปัญหา หรือเป็นคู่สมรสที่เสี่ยงต่อการหย่าร้าง ควรหาทางสอบถามข้อมูลในแน่ใจเสียก่อนว่า

  - เป็นเรื่องที่กลุ่มอาสาสมัครควรเข้าไปช่วยเหลือหรือไม่ ตามปกติคู่สมรสเหมือนลิ้นกับฟัน ทุกคู่ย่อมขัดแย้งกันได้ ซึ่งเมื่อเวลาผ่านไปคู่สมรสก็จะกลับมาคืนดีกันเอง เรื่องที่อาสาสมัครควรเข้าไปช่วยเหลือควรเป็นเรื่องที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตและชีวิตความเป็นอยู่ของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เช่น การพนัน ติดสุรา เป็นต้น
  - ปัญหาของคู่สมรสคืออะไร หากยังไม่ชัดเจนว่าเรื่องอะไร อาจต้องสอบถามจากผู้ที่เกี่ยวข้อง หรือคู่สมรสเอง เพื่อจะได้ช่วยเหลือแก้ไขปัญหาได้ตรงจุด

- ***คิดก่อนว่าจะช่วยเหลือยังไง ช่วยได้มากน้อยแค่ไหน***

  - คู่สมรสที่มีปัญหาไม่รุนแรง อาจจะช่วยด้วยการพูดให้ข้อคิด เช่น

ให้คิดถึงความผูกพันที่มีต่อกัน : ***“สามี ภรรยาร่วมทุกข์ลำบากด้วยกันมานาน เรื่องแค่นี้ให้อภัยกันเถอะ” “หนักนิดเบาหน่อย สามีภรรยากันก็ต้องให้อภัยกัน” “เมื่อก่อนเขาทำเพื่อครอบครัวมากมาย เราจะอดทนเพื่อเขาสักเรื่องไม่ได้หรือ” “เลิกเหล้าเถอะ คิดเสียว่าเห็นแก่ลูก”***

ให้ทบทวนตัวเอง : ***“แล้วทำอย่างนี้ผลที่ได้คืออะไร” “เมื่อรู้ว่าไม่ดีแล้วทำต่อไปทำไม” “เมื่อเป็นหน้าที่ของเรา แล้วเราทำหรือเปล่า”***

ให้อดทน : ***“ปู่ย่าตายายลำบากกว่านี้ยังทนได้ แค่นี้ทำไมถึงทนไม่ได้”*** นอกจากนี้ อาจเป็นหลักคิดในชีวิต คติธรรม ข้อคิดทางศาสนาที่จะช่วยให้คู่สมรสได้คิด

- คู่สมรสที่มีปัญหาอุปสรรค ไม่รู้จะแก้ไขอย่างไร อาสาสมัครอาจจะช่วยหา ทางออกหลายๆ ทาง หรือดูตัวอย่างจากผู้ที่ประสบปัญหาคล้ายคลึงกัน แล้วแก้ไขปัญหาได้
- ปัญหาที่หนักหนาเกินแก้ไข ควรปรึกษาหารือผู้รู้หรือแนะนำให้คู่สมรสไปพบผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต

ปัญหาคู่สมรสที่พบบ่อย

คู่สมรสที่อายุน้อย

คู่สมรสอาจอยู่กินกันก่อนวัยอันควร ยังไม่มีความพร้อมที่จะอยู่ร่วมกัน เช่น อยู่ระหว่างเล่าเรียน ไม่มีอาชีพ มีลูกเล็ก เป็นต้น คู่สมรสเหล่านี้ต้องการความช่วยเหลือระยะยาว และครอบครัวเดิมก็มักจะโกรธและอับอาย อาสาสมัครควรสนับสนุนให้ครอบครัวของแต่ละฝ่ายเห็นแก่อนาคตของลูกหลาน เข้ามาช่วยเหลือสนับสนุนชีวิตความเป็นอยู่ คู่สมรสจึงจะดำเนินชีวิตต่อไปได้ นอกจากนี้อาสาสมัครอาจให้ความช่วยเหลือในเรื่องที่ทำให้คู่สมรสพึ่งตัวเองได้ เช่น ช่วยหางานเพื่อให้มีรายได้ ช่วยดูแลลูก อาสาสมัครควรหมั่นไปเยี่ยมเยียนถามทุกข์สุขสม่ำเสมอ และให้คำแนะนำในการแก้ไขปัญหา เลี้ยงดูลูก หรือแนวทางในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม จะทำให้คู่สมรสอยู่ร่วมกันต่อไปได้

คู่สมรสที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่ายติดสุรา

อาสาสมัครควรให้ข้อคิดถึงผลเสียที่เกิดจากการดื่มสุรา เช่น สิ้นเปลืองเงินทอง เสียสุขภาพ ทำมาหากินไม่ได้ ทะเลาะเบาะแว้งรุนแรง เป็นต้น บางครั้งการที่สามีหรือภรรยาด่าว่ากันเองอาจเป็นเหตุกระตุ้นให้อีกฝ่ายหาทางออกด้วยการดื่มสุราก็เป็นได้ ประการสำคัญการติดสุราทำให้เกิดการทุบตีทำร้ายกันในครอบครัว ทั้งระหว่างสามีภรรยาและพ่อกับลูกซึ่งเป็นปัญหาที่อาสาสมัครแก้ไขได้ยาก การรวมตัวกันของกลุ่มต่าง ๆ ในชุมชน หรือสถาบันทางศาสนาในชุมชนอาจกำหนดเป็นมาตรการของชุมชนให้ลดการขายสุรา หรือมีเขตปลอดสุรา ก็จะช่วยให้ปัญหาการติดสุราลดลงได้

คู่สมรสที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือคนในครอบครัวมีปัญหาสุขภาพ

เป็นโรคเรื้อรัง ร้ายแรง เกินกำลังที่ครอบครัวจะดูแล อาสาสมัครควรช่วยหาแหล่งเงินทุนหรือคนที่จะมาช่วยดูแลผู้ป่วย อาจประสานองค์การบริหารส่วนท้องถิ่น องค์กรการกุศล วัด หรือผู้มีจิตอาสามาช่วยเหลือ เพื่อให้คู่สมรสไม่ทอดทิ้งกัน

คู่สมรสที่ประสบความยากลำบาก

เช่น ไร่นาเรือกสวนล่ม ไม่มีที่อยู่อาศัย อาสาสมัครอาจต้องขอความช่วยเหลือจากคนในชุมชน องค์กรที่เกี่ยวข้อง ในเรื่องปัจจัยสี่ที่คู่สมรสขาด เช่น ที่อยู่อาศัย การงานอาชีพ เพื่อให้มีรายได้และดำเนินชีวิตต่อไป

คู่สมรสที่มีปัญหาพฤติกรรมที่นำไปสู่ปัญหาคู่สมรส

เช่น เล่นการพนัน ชู้สาว ดื่มสุรา ติดยาเสพติด ไม่ทำการงาน อาสาสมัครควรจูงใจให้เห็นแก่ครอบครัวและเห็นผลเสีย หรือความเดือดร้อนที่จะเกิดขึ้นกับตนเองและคู่สมรสในอนาคต และอาจจะให้ผู้ใหญ่ที่คู่สมรสเคารพนับถือให้ข้อคิด เพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมด้วย

คู่สมรสที่มีการทำร้ายร่างกายกันรุนแรง

อาสาสมัครต้องพยายามหาทางช่วยเหลือผู้ที่ถูกทำร้าย โดยประสานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องหรือผู้ที่จะสามารถยุติเหตุการณ์เหล่านี้ได้ เช่น ตำรวจ ผู้ใหญ่บ้าน หรือมูลนิธิองค์กรเอกชนที่ช่วยเหลือผู้ที่ถูกทำร้ายในครอบครัว

คู่สมรสที่ตัดสินใจจะแยกทางกันหรือมีแนวโน้มที่จะหย่าร้างกัน

อาสาสมัครควรจูงใจให้คู่สมรสได้คิดทบทวนถึงผลดีผลเสียที่เกิดขึ้นให้คู่สมรสแน่ใจว่า การตัดสินใจนี้ไม่ได้เกิดจากอารมณ์ชั่ววูบ ไม่มีเหตุผล เมื่อคู่สมรสแน่ใจว่าการแยกทางกันเป็นวิธีการที่เหมาะสม อาสาสมัครก็ควรจะให้คู่สมรสได้คิดถึงการดำเนินชีวิตที่จะต้องดำเนินต่อไป เช่น เรื่องของการเงิน อาชีพ การดูแลลูก ที่อยู่อาศัย เป็นต้น

ทั้งนี้ ในการช่วยเหลือคู่สมรสที่เสี่ยงต่อการหย่าร้าง อาสาสมัครควรให้ความสำคัญกับเรื่องของจิตใจ หากคู่สมรสมีความรู้สึกทุกข์ใจ อาสาสมัครสามารถเป็นผู้ที่รับฟัง ให้กำลังใจ ให้สติ ให้คิดอย่างมีเหตุผล มีความอดทน เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ไม่ใช้อารมณ์เป็นที่ตั้งและช่วยคิดหาทางเลือก รวมทั้งจูงใจให้ทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม สิ่งเหล่านี้จะทำให้ปัญหาการหย่าร้าง แยกทาง หรือการทำร้ายระหว่างคู่สมรสลดน้อยลงและครอบครัว ชุมชนก็จะมีความสุขสงบมากขึ้น



ภัย....คู่ใดเสี่ยงต่อการหย่าร้าง

สัญญาณเตือนคู่สมรสที่เสี่ยงต่อการหย่าร้าง ใช้ในการสังเกตพฤติกรรมของคู่สมรสที่พบบ่อย ๆ และอาจนำไปสู่การหย่าร้าง หากอาสาสมัครต้องการทราบว่าคู่สมรสนี้เสี่ยงต่อการหย่าร้างหรือไม่ให้ลองสังเกต ดังนี้

วิธีใช้

1. ข้อคำถามใช้เป็นประเด็นในการสังเกต ซึ่งการสังเกตอาจสังเกตขณะเยี่ยมบ้าน หรือในการพบปะ พูดคุย

2. ข้อคำถามใช้เป็นประเด็นในการพูดคุยได้ โดยปรับคำพูดที่เป็นของตนเองอย่างนุ่มนวล แต่ไม่ใช่เป็นการซักถามแบบเรียงข้อ และบางข้อคำถามไม่จำเป็นต้องถามถ้าสามารถสังเกตได้ เช่น การทำร้ายร่างกาย



ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมานี้ คู่สมรสมีพฤติกรรมดังต่อไปนี้หรือไม่

สัญญาณบ่งบอก	มี	ไม่มี
1. เริ่มมีการทำร้ายร่างกาย		
2. นอกใจคู่สมรส/ติดพันคนอื่น/ปิดบัง/ทำลับ ๆ ล่อ ๆ		
3. แยกไปอยู่ที่อื่น/ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งกลับไปอยู่กับครอบครัวของตนเอง		
4. ไม่เอาใจใส่ครอบครัว/ไม่ส่งเสียเงินทอง		
5. ทะเลาะกันบ่อยมากขึ้น		
6. ดูถูก/ไม่ให้เกียรติ/ข่ม อีกฝ่ายหนึ่ง		
7. ความประพฤติเปลี่ยนไป (กลับบ้านดึกบ่อยขึ้น ดื่มสุรา ติดยาเสพติด เล่นการพนัน สร้างหนี้สิน ไปหาเพื่อนบ่อย/พูดโกหก ฯลฯ)		
8. โกรธและไม่พูดกันนานเกิน 1 สัปดาห์		
9. ระแวงและมักกล่าวหาอีกฝ่ายหนึ่ง		
10. พ่อแม่ไม่ชอบอีกฝ่ายหนึ่ง		
11. คู่สมรสที่อายุน้อยทั้งคู่		
12. ไม่มีอาชีพ/ยากจน		

ถ้าตอบว่า **“มี” ในข้อ 1-5** ให้อาสาสมัครให้ความสนใจช่วยเหลือเป็นพิเศษ เช่น ให้การปรึกษา และถ้ามีปัญหามากจนเกินความสามารถให้พิจารณาส่งต่อผู้เชี่ยวชาญด้านครอบครัวต่อไป

ถ้าตอบว่า **“มี” ในข้อ 6-12** ให้ถือเป็นกลุ่มเสี่ยงที่ควรเฝ้าระวังไม่ให้มีปัญหามากขึ้นกว่าเดิม เช่น หมั่นไปเยี่ยมเยียน พูดคุย รับฟังปัญหาบ่อย ๆ ช่วยกันวางแผนแก้ไขปัญหา หรือเป็นเพื่อนปลอบใจ เป็นต้น



การถามที่ขึ้นต้นคำถามด้วยคำว่า **"ทำไม"** จะทำให้คู่สมรสเกิดความรู้สึกว่าตนเองทำผิด และอาจกระทบกระเทือนความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับคู่สมรสได้



แนวทางแก้ปัญหา ด้วยบริการปรึกษาคู่สมรส

การให้บริการปรึกษาแก่คู่สมรสที่เสี่ยงต่อการหย่าร้าง

การใช้ชีวิตคู่สามี ภรรยา ให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เป็นความตั้งใจของทุกคู่ที่ต้องการให้เกิดขึ้น แต่เนื่องจากความแตกต่างระหว่างบุคคล พื้นฐานของการใช้ชีวิต สภาพสังคม สิ่งแวดล้อม ทำให้การใช้ชีวิตคู่ในปัจจุบัน มีเรื่องที่กระทบกระเทือนจิตใจได้ง่าย และขนาดของครอบครัวในปัจจุบัน มีขนาดเล็กลง และมักใช้ชีวิตลำพังสามี ภรรยา หรือเป็นครอบครัวเดี่ยวที่มีเพียงพ่อ แม่ ลูก ดังนั้น เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่เป็นวิกฤตชีวิต หรือสัญญาณที่บ่งชี้ถึงปัญหาชีวิตคู่ จึงมักนำความคิด ความรู้สึกที่ไม่พอใจของตนเองไปสู่ขั้นตอนของการตัดสินใจจบชีวิตคู่อย่างรวดเร็ว เป็นการตัดสินใจด้วยตนเองตามลำพัง โดยขาดผู้ที่ให้การปรึกษาเพื่อให้คู่สมรสได้มีโอกาสสำรวจ ทบทวน หาสาเหตุ ทำความเข้าใจกับปัญหาและจัดการกับอารมณ์ ความคิดในการประคับประคองหรือมีทางออกในการดำเนินชีวิตคู่ต่อไป

เมื่อสังเกตตามสัญญาณเตือนภัยและพบว่าคู่สมรสมีปัญหาในประเด็นข้อ 1-5 อาสาสมัครควรให้การช่วยเหลือด้วยการให้การปรึกษา ซึ่งเป็นการพูดคุยเพื่อช่วยเหลือสามี ภรรยา ได้ระบายความทุกข์ใจ หรือแสดงความคิด ความรู้สึก ที่เป็นปัญหาต่อการดำเนินชีวิตคู่ การไกล่เกลี่ยทำให้เกิดความเข้าใจปัญหาได้ชัดเจนมากขึ้น มีแนวทางหรือทางเลือกในการแก้ไขปัญหา เพื่อให้ชีวิตคู่ดำเนินต่อไปด้วยความเข้าใจที่ดีต่อกัน

อาสาสมัครพึงระลึกเสมอว่า***การให้การปรึกษาไม่ใช่การแนะนำสั่งสอน*** เพื่อให้คู่สมรสปฏิบัติตาม และในขณะเดียวกันอาสาสมัครจะไม่ตัดสินใจแทน หรือบังคับให้คู่สมรสมีความคิด ความเชื่อ หรือให้กระทำในสิ่งที่อาสาสมัครเห็นว่าถูกต้อง ขณะเดียวกันอาสาสมัครจะต้องให้เกียรติและยอมรับในการตัดสินใจ กรณีที่ไม่สามารถให้คู่สมรสเปลี่ยนแปลงความตั้งใจในการยุติชีวิตคู่

คุณสมบัติของอาสาสมัครที่ทำหน้าที่ให้การปรึกษา

1. มีท่าทีและให้ความเป็นมิตร มีความตั้งใจที่จะให้ความช่วยเหลือ
2. มีความพร้อมที่จะรับฟังโดยไม่โต้แย้ง เพื่อให้คู่สมรสได้ระบายความรู้สึกได้อย่างเต็มที่
3. มีความเข้าใจและยอมรับในความแตกต่างของบุคคลในด้านความคิด นิสัย ความสามารถ เป็นต้น
4. มีความสามารถที่จะรักษาเรื่องที่ได้รับฟังเป็นความลับ

การให้การปรึกษาเป็นทักษะอย่างหนึ่งถ้าได้ทำบ่อย ๆ จะทำให้เกิดความชำนาญ ดังนั้นอาสาสมัครจึงควรมีทักษะ ดังนี้

1. ทักษะการสังเกต

การสังเกตจะช่วยทำให้เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของคู่สมรสได้มากขึ้น เช่น เศร้า ผิดหวัง ท้อแท้ สิ่งที่ควรสังเกต คือ สีหน้า แววตา น้ำเสียง ลักษณะ ท่าทาง เป็นต้น

2. ทักษะการฟัง

การฟังเป็นหัวใจสำคัญที่ทำให้เข้าใจ และจับประเด็นในเรื่องที่เป็นปัญหา การฟังที่ดี มีแนวทาง ดังนี้

- ตั้งใจฟัง ฟังให้ตลอด ไม่แทรกหรือขัดจังหวะ ไม่เปลี่ยนเรื่อง
- ฟังให้เข้าใจในเรื่องที่เล่า สังเกตอารมณ์ ความรู้สึกคำพูดและท่าทาง
- สอบถามหากไม่เข้าใจในเรื่องที่ฟัง

3. ทักษะการถาม

เป็นการให้โอกาสคู่สมรสได้บอกความรู้สึก และเรื่องราวต่างๆ เป็นการช่วยให้เข้าใจถึงปัญหามากขึ้น คำถามแบ่งออกเป็น

- คำถามปิด เป็นการตรวจสอบความเข้าใจว่า ***"ใช่หรือไม่"*** *หรือถามถึง การตัดสินใจ เช่น* ***"คุณคิดว่า เป็นต้นเหตุของเรื่องนี้หรือ" "คุณตกลงใจที่จะทำตามความคิดของคุณใช่ไหม"***

- คำถามเปิด เป็นการถามเพื่อให้ได้เรื่องราวที่กระจ่างชัดเจนมากขึ้น ผู้ตอบ มีอิสระในการตอบ คำถามประเภทนี้ได้แก่ ***"เพราะอะไร" "อย่างไร" "เป็นอย่างไร"*** *เช่น* ***"เรื่องราวเป็นมาอย่างไร" "เพราะอะไรคุณถึงทำอย่างนั้น" "คุณมีเหตุผลอย่างไร"*** การถามที่ขึ้นต้นคำถามด้วยคำว่า ***"ทำไม"*** จะทำให้คู่สมรสเกิดความรู้สึกว่าตนเองทำผิด และอาจกระทบกระเทือนความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับคู่สมรสได้

ข้อควรระวังในการถาม อย่าถามซอกแซกเพราะความอยากรู้ แต่ควรถามให้ตรงประเด็นเพื่อให้ได้ข้อมูลสำหรับให้ความช่วยเหลือต่อไป

ข้อคำนึงถึงการให้การปรึกษา

- ความพร้อมของคู่สมรส การสร้างความคุ้นเคยและความไว้วางใจ การมีไมตรี ยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นการสร้างสัมพันธภาพเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนที่จะมีการให้การปรึกษา
- รับรู้และเข้าใจในความรู้สึก ไม่ยึดถือความคิดเห็นของผู้ให้การปรึกษาเป็นหลัก
- ไม่คาดหวังว่าการให้การปรึกษาจะทำให้คู่สมรสเปลี่ยนความคิดในการยุติบทบาทชีวิตคู่

ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในการให้การปรึกษา เพื่อจูงใจให้คู่สมรสได้ทบทวนความคิด อารมณ์และความรู้สึกก่อนคิดจะแยกทาง

- ที่อยู่ด้วยกันมาจนถึงทุกวันนี้ มีความสุขบ้างไหม คิดว่าสุขหรือทุกข์มากกว่ากัน
- ความคิดนี้เกิดขึ้นเมื่อเรารู้สึกโกรธ ไม่พอใจหรือไม่
- หากชีวิตคู่ต้องแยกทางกัน คิดอย่างไรกับอนาคต
- ลองพยายามนึกดูว่าเราเพียงแค่ไม่พอใจพฤติกรรมของคู่สมรสหรือไม่พอใจในตัวคู่สมรส
- ถ้าจะต้องมีการหย่าร้างเกิดขึ้น คิดว่าผลดี ผลเสียของการหย่าร้างที่มีต่อตนเอง/ลูก/ญาติพี่น้อง มีมากน้อยแค่ไหนอย่างไร ลองเปรียบเทียบ มีทางออกอื่นอีกไหม นอกจากการแยกทางกัน
- ถ้าจะต้องอยู่ร่วมกันต่อไป มีอะไรที่ต้องปรับปรุง หรือทำให้ชีวิตคู่ดีขึ้นบ้าง
- การแต่งงานที่ผ่านมา มีอะไรบ้างที่ทำให้ชีวิตตนเองดีขึ้น

อาสาสมัครควรให้การช่วยเหลือด้วยการให้การปรึกษา
ซึ่งเป็นการพูดคุยเพื่อช่วยเหลือสามี ภรรยา ได้ระบาย
ความทุกข์ใจ หรือแสดงความคิด ความรู้สึก
ที่เป็นปัญหาต่อการดำเนินชีวิตคู่



อาสาสมัคร
ให้การปรึกษาสายใจ

เป็นไง
หมู่นี้ไม่เห็นไปที่ชมรมฝึกอาชีพเลย




โอ๊ย
จะไปยังไงไหว
กลุ้มจะตายอยู่แล้ว
ไม่มีกะจิตกะใจจะทำอะไรเลย


อ้าว เป็นอะไรไปล่ะ ไหนลองเล่าให้ฟังซิ มีอะไรพอช่วยกันแก้ไขได้จะได้ช่วยกัน


ก็ไอ้ชัยนะซิ ไปรับจ้างก่อสร้างที่ในเมืองได้แค่เดือนเดียว ไปมีเมียน้อยซะแล้ว ถามครั้งแรก มันไม่ยอมรับ พอถามหลายๆ ครั้ง ถึงยอมรับ **ไม่เอาแล้วฉันจะเลิกกับมันแล้ว** เงินทองหามาได้ก็เอาไปให้เมียน้อยหมด


ใจเย็นๆ ก่อน ที่เข้าใจนะว่าสายใจ
คงโกรธมาก แต่มาค่อยๆ
คิดกันก่อน ที่ผ่านมาเคยคุยกัน
หรือยังว่าจะเอายังไง


คุยทีไรก็ทะเลาะกันทุกที
บอกให้เลิกกับเมียน้อย
มันก็ไม่ยอมเลิก
ฉันว่าฉันเลิกกับมันแน่ๆ


ถ้าคิดจะเลิกจริงๆ คิดหรือยังว่า
จะทำอย่างไรต่อไป ใครจะดูลูก
เลี้ยงลูก ลำพังรายได้ของสายใจ
คนเดียวพอใช่มั้ย
รายได้


ฉันยังไม่เคยคิดเลย
ทั้งเรื่องลูก เรื่องเงิน
มันยังมึนๆ ไปหมด


เอาอย่างนี้ดีมั้ย ตอนนี้
อย่าเพิ่งตัดสินใจอะไร
ลองคิดทบทวนดู หรือ
รอให้ทั้งชัยและสายใจ
ใจเย็นขึ้นก่อนแล้วค่อยๆ
ลองคุยกันสองคน ว่าพอมี
ทางแก้ไขอะไรได้บ้าง
สายใจคิดว่าอย่างไรดี


ก็ดีนะ ฉันลองไปคิดก่อนว่า
จะเอายังไงดี เพราะคิดตอนนี้
ก็ยังคิดไม่ออก


ดีแล้ว ที่สายใจไม่ตัดสินใจ
ตอนที่ยังโกรธอยู่ ค่อยๆ
กลับไปคิดนะ ระหว่างนี้มีอะไร
ที่ไม่สบายใจมาหาพี่
และเล่าให้พี่ฟังได้นะ พี่รับรองว่า
จะไม่เล่าต่อให้ใครฟัง ไว้ใจพี่ได้
ถ้ามีอะไรให้พี่ช่วยได้พี่ก็ยินดี
จำไว้นะ ทุกปัญหา
มีทางแก้ไขได้พี่จะเอาใจช่วย

เมื่อตัดสินใจที่จะหย่าร้างกัน ชีวิตจะเปลี่ยนแปลงไป
การเตรียมความพร้อมก่อนหย่าร้าง
จะช่วยให้ปรับตัวได้ดี
และมีผลกระทบต่อจิตใจไม่มากนัก



การเตรียมความพร้อมก่อนการหย่าร้าง

เมื่อตัดสินใจที่จะหย่าร้างกัน แต่ละฝ่ายก็ต้องรู้ว่าชีวิตจะเปลี่ยนแปลงไป การเตรียมความพร้อมก่อนหย่าร้าง จะช่วยให้ปรับตัวได้ดี และมีผลกระทบต่อจิตใจไม่มากนัก

สิ่งที่อาสาสมัครอาจจะให้คำแนะนำเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนหย่าร้าง คือ

การเตรียมใจตนเอง

- **การตัดสินใจ** ขณะที่จิตใจยังว้าวุ่น อาจจะทำให้ตัดสินใจผิดๆ เกิดผลเสียต่อตนเองในอนาคตได้ ก่อนจะตัดใจได้สามี ภรรยาหลายคู่จะคิดสับสนว่าควรจะหย่าร้างดีหรือไม่ เมื่อเห็นอีกฝ่ายทำดีก็มักจะคิดเสียดาย แต่พอเห็นข้อเสียของอีกฝ่ายก็มักจะโกรธคิดว่าหย่าเสียก็ดี คิดวนเวียนอยู่อย่างนี้จนไม่สบายใจ กรณีนี้อาสาสมัครควรอธิบายให้เข้าใจว่าช่วงนี้เป็นช่วงที่จิตใจสับสน คู่สมรสควรพยายามหาวิธีการทำใจ

ให้สงบ เช่น การใช้ศาสนาทำจิตใจให้สงบ การไปเที่ยวพักผ่อน เพื่อให้ว่างเว้นจากการคิดวนเวียนเรื่องนี้บ้าง แล้วค่อยกลับมาทบทวนใหม่ จะทำให้สมองแจ่มใส คิดได้ดีขึ้น

- **การรับมือกับความเสียใจ ความโกรธ** สามี ภรรยาหลายคู่จำใจต้องหย่าร้างทั้งๆ ที่ใจยังรักอยู่ ทำให้ผิดหวัง เสียใจมาก อาสาสมัครควรให้คำแนะนำคู่สมรสว่าการจะอยู่ร่วมเป็นสามีภรรยาได้ต้องอาศัยความยินยอมพร้อมใจของทั้งสองฝ่าย เมื่ออีกฝ่ายไม่สามารถหรือไม่อยากอยู่ร่วมกับเราแล้ว เราจะอยู่กับเขาได้อย่างไร

คู่สมรสบางคนโกรธแค้นอีกฝ่ายมาก อาสาสมัครควรพูดคุยเพื่อให้ระบายความโกรธออกมา แล้วปลอบใจให้ใจเย็นๆ อย่าทำอะไรวู่วาม ให้คิดถึงผลเสียที่จะเกิดขึ้น เมื่อเวลาผ่านไปอารมณ์สงบลงแล้ว อาสาสมัครอาจจะตั้งคำถาม เช่น โกรธเขาแล้วเราได้อะไร

นอกจากนี้ ควรแนะนำให้เตรียมรับมือกับชีวิตที่จะเปลี่ยนไป เช่น ต่อไปนี้ไม่มีคนที่พูดคุยหรือปรึกษา ต้องกินข้าวคนเดียว ไปไหนไม่มีเพื่อนเดือดร้อนก็ไม่มีที่พึ่ง คู่สมรสก็ควร

- **หาเพื่อนหรือผู้ใหญ่**ที่เคารพไว้ปรึกษาพูดคุย
- **ศึกษาชีวิตของการเป็นหม้าย**จากคนที่มีประสบการณ์ เช่น พ่อหรือแม่ที่ต้องเลี้ยงลูกคนเดียว หรือชีวิตการเป็นหม้ายมีข้อควรระวังอะไรบ้าง

อาสาสมัคร **ควรแนะนำให้สร้างความมั่นใจในตัวเองก่อนหย่าร้าง เช่น**

- **มองด้านดีของการกลับมามีชีวิตโสดอีกครั้งว่า** ทำให้มีความเป็นอิสระมากขึ้น เป็นตัวของตัวเอง เป็นการเริ่มต้นชีวิตใหม่ พึ่งตัวเองมากขึ้น ทำให้เป็นคนเข้มแข็งขึ้น เป็นต้น
- **ทบทวนประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านพ้นความยากลำบาก**มาได้ครั้งนี้ก็เช่นกันที่จะผ่านพ้นไปได้
- **มองส่วนดีของตนเอง** ความสามารถ ความถนัด ความอดทน สิ่งสำคัญ ควรให้กำลังใจและแนะนำให้มีความหวังในชีวิต เพราะความทุกข์ไม่ได้อยู่กับเราตลอดไป หากเราตั้งใจและมีความมุ่งมั่นที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น อนาคตของเราก็ย่อมดีขึ้นแน่นอน

การสำรวจและเตรียมตัว

อาสาสมัครอาจแนะนำว่า คู่สมรสไม่ควรตั้งความหวังว่าหลังจากหย่าร้างแล้วจะได้รับการดูแลช่วยเหลือจากคู่สมรสอย่างเดิม หรือคิดว่าเขาจะช่วยเรามากเท่าที่ต้องการ เพราะหลังจากหย่าร้างทุกคนต่างต้องการสร้างชีวิตของตัวเองให้มั่นคง

ดังนั้น จึงควรแนะนำให้สามี ภรรยาที่จะหย่าร้างสำรวจตัวเองในด้านต่างๆ ว่าเราสามารถพึ่งตัวเองได้หรือไม่ เพื่อวางแผนชีวิตในวันข้างหน้า โดยเฉพาะฝ่ายหญิง ความพร้อมในด้านต่างๆ ย่อมสร้างความมั่นใจในอนาคตได้มาก เรื่องที่ อาสาสมัครควรแนะนำให้สำรวจคือ

- **การเงิน** เป็นเรื่องที่นำไปสู่ความขัดแย้งระหว่างสามี ภรรยา ที่จะหย่าร้างกันมากที่สุด บางคู่ตกลงกันไม่ได้ต้องไปจบลงที่การฟ้องศาล การเตรียมตัวที่ดี คือ การสำรวจว่ามีเงินทองของตัวเองมากน้อยเพียงใด ส่วนใดที่พอจะต่อรองกันได้ก็ต้องเตรียมเหตุผลไว้ต่อรองเพื่อให้ตกลงกันได้ด้วยดี

ภรรยาที่เป็นแม่บ้าน รายได้มาจากสามีฝ่ายเดียว และตัดสินใจที่จะนำลูกมาเลี้ยงด้วย ก่อนหย่าร้างต้องเตรียมเหตุผลไว้ต่อรองเรื่องการเงิน เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายของตนเองและลูก อาจจะขอร้องให้อีกฝ่ายช่วยส่งเสียจนกว่าตนเองจะมีอาชีพหรือรายได้ที่แน่นอน

หากจำเป็นต้องเลี้ยงลูกและฐานะการเงินของคู่สมรสเมื่อหย่าร้างกันแล้วไม่เพียงพอที่จะเลี้ยงดูลูก อาสาสมัครก็ควรให้คำแนะนำให้ขอความช่วยเหลือจากญาติพี่น้อง หรือทำงานอาชีพ เพราะหากขัดสนเงินทองมากๆ ก็อาจจะทำให้ลูกไม่ได้เรียนหนังสือและเป็นเด็กมีปัญหาในภายหลัง

- **อาชีพ** สำหรับคู่สมรสที่ไม่มีอาชีพ อาสาสมัครอาจขอแรงจากกลุ่มคนต่างๆ ในชุมชนเพื่อช่วยหางานให้ทำเพื่อให้มีรายได้ หรือให้ร่วมกลุ่มอาชีพเพื่อให้มีรายได้
- **ลูก** เมื่อมีการหย่าร้าง ย่อมมีผลกระทบถึงลูก เรื่องนี้อาสาสมัครควรแนะนำให้คู่สมรสพยายามพูดคุยตกลงกันว่าใครจะเลี้ยงดูลูก หากลูกได้รับการเลี้ยงดูจากฝ่ายที่มีความพร้อมมากกว่าก็จะทำให้ลูกเจริญเติบโตได้ดี

- ***ที่อยู่อาศัย*** คู่สมรสที่จะหย่าร้างกัน บางคู่ต้องเดือดร้อนเรื่องที่อยู่อาศัย อาสาสมัครควรเตือนให้คิดถึงเรื่องนี้และวางแผนไว้บ้างว่าจะไปอยู่ที่ไหน และถามถึงความเป็นไปได้ว่าเจ้าของบ้านที่เป็นญาติหรือเพื่อนจะให้อยู่หรือไม่ นานแค่ไหน เตรียมที่อยู่อื่นไว้บ้างหรือไม่
- ***เตรียมหาความรู้ที่เกี่ยวกับกฎหมาย*** ของการแบ่งทรัพย์สิน มรดก การเลี้ยงดูลูกการจ่ายค่าเลี้ยงดูลูก เพื่อประโยชน์สำหรับอนาคตของตัวเองและลูก
- ***เป้าหมายในอนาคต*** แม้ชีวิตคู่จะล้มเหลวแต่เราก็ยังต้องมีความหวังในชีวิตของเราอยู่ ประสบการณ์ที่ผ่านไปก็ให้จบลงไป มองมุ่งตรงไปข้างหน้า ตั้งเป้าหมายในชีวิตทั้งระยะสั้น ระยะยาว และวางแผนชีวิตเพื่ออนาคตต่อไป
- ***การสนับสนุนช่วยเหลือจากคนอื่น*** กรณีที่คู่สมรสไม่มีความพร้อม อาสาสมัครอาจช่วยหาแหล่งช่วยเหลือต่าง ๆ ให้ เช่น หน่วยจัดหางาน ศูนย์รับเลี้ยงเด็ก เพื่อช่วยให้คู่สมรสที่หย่าร้าง ต่างดำเนินชีวิตได้ต่อไป

การเตรียมรับมือกับสังคม

การหย่าร้างเป็นเรื่องที่สังคมสนใจ อาสาสมัครควรแนะนำให้คู่สมรสเตรียมคำตอบไว้สำหรับคนรอบตัวที่ช่างสงสัย คำถามที่มักถาม เช่น ทำไมถึงเลิกกัน เขา/เธอไม่ดีตรงไหน ผิดที่เราหรือเปล่า แล้วจะมีแฟนใหม่ไหม...การให้คำตอบเพียงสั้นๆ เช่น **“ตกลงในที่สุดว่าเลิกกัน”**

ไม่พูดต่อความ จะทำให้ผู้ที่ถามไม่รู้ว่าจะถามต่อว่าอย่างไร หากมีลูก พ่อแม่อาจจะเตรียมคำตอบสั้นๆ ไว้ให้ลูกสำหรับ เมื่อลูกถูกครู หรือเพื่อนๆ ถาม ก็จะช่วยลดความอึดอัดใจของทุกคนลงไปได้บ้าง

อาสาสมัครอาจจะให้คิดทบทวน เมื่อคู่สมรสต้องการทำสิ่งต่อไปนี้

1. ลาออกจากงาน การลาออกจากงานทำให้ขาดรายได้ประจำ ก่อนลาออกจากงานคู่สมรสที่ต้องการหย่าร้าง ควรทบทวนเรื่องการลาออกจากงานว่าจะกระทบถึงฐานะทางการเงินของตนเอง ในอนาคตหรือไม่ มีทางออกอย่างอื่นไหม เช่น สมัครงานที่อื่นเมื่อได้งานอื่นค่อยลาออก เป็นต้น

2. ย้ายไปอยู่ในที่ที่ไม่คุ้นเคย ไม่มีที่พึ่ง หรือให้ลูกย้ายโรงเรียน/ลาออกจากโรงเรียน คู่สมรสโดยเฉพาะฝ่ายหญิงที่ไม่สามารถพึ่งตัวเองได้ หรือมีลูกมาอยู่ด้วยควรจะอยู่ในที่ที่หาที่พึ่งได้ หรือคนช่วยเหลือเมื่อเดือดร้อนดีกว่าการหนีไปอยู่ลำพังและไม่รู้จะหันหน้าไปหาใคร

เคล็ดลับของการให้คำแนะนำเพื่อการเตรียมความพร้อมก่อนหย่าร้าง คือ การให้คำแนะนำในฐานะกัลยาณมิตร รับฟังความไม่สบายใจ ปลอบใจ ให้กำลังใจ พูดให้ตั้งสติ คิดทบทวนถึงผล ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตด้วยความหวังดีและห่วงใย ทั้งนี้ทุกฝ่ายต้องอาศัยเวลาที่จะทำใจและตั้งต้นชีวิตใหม่

อาสาสมัครควรถามพ่อแม่ถึงการเตรียมความพร้อมของลูกด้วย เด็กบางคนคิดว่า เป็นความผิดของเขาที่ทำให้พ่อแม่ต้องหย่าร้างกัน พ่อแม่ควรอธิบายให้ลูกเข้าใจว่าการหย่าร้างเป็นเรื่องของพ่อแม่ที่ต้องเลิกรากันไป แต่ความเป็นพ่อแม่เลิกราไม่ได้ พ่อแม่ยังคงต้องดูแลเขา เพียงแต่คนใดคนหนึ่ง จะเป็นผู้ดูแลหลักเท่านั้น เด็กวัยรุ่นบางคนรู้สึกว่าการที่พ่อแม่หย่าร้างกันทำให้ครอบครัวไม่มีความสุข อาสาสมัครควรแนะนำให้พ่อแม่พูดคุยกับลูกว่า บางครั้งครอบครัวก็ต้องมีการขัดแย้งกัน แต่เมื่อเหตุการณ์นี้ผ่านไป ลูกก็จะไม่เครียดไม่อึดอัด และหาความสุขได้อีก


หย่า
ไม่หย่า
หย่า
ไม่หย่า
ไม่หย่า
หย่า

แหล่งช่วยเหลือเพื่อคู่สมรส



หน่วยงานให้การปรึกษาแก่คู่สมรสที่มีปัญหาครอบครัว และไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง สามารถไปรับบริการในสถานบริการให้การปรึกษา ได้ดังนี้


โรงพยาบาล
1323

ในชุมชนหรือสถานบริการใกล้บ้าน

- บุคคลในชุมชนที่เคารพนับถือ ไว้วางใจ และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือ เช่น พระ ครู กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน อสม. อสส. ญาติ และเพื่อนบ้าน
- ศูนย์พัฒนาครอบครัวในชุมชน
- สถานีอนามัย หรือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โรงพยาบาลชุมชน
- คลินิกครอบครัวสมานฉันท์ ของศูนย์บริการสาธารณสุขกรุงเทพมหานคร 68 แห่ง

หน่วยงานในสังกัดกรมสุขภาพจิต

หน่วยงาน	สายด่วน	โทรศัพท์
• สถาบันราชานุกูล	1323	0 2245 4691, 0 2640 2037
• โรงพยาบาลศรีธัญญา	1323	0 2525 2333-5
• สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา	1323	0 2437 7061
• สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์	1323	0 2354 8300
• โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์	1323	0 2384 3381

หน่วยงาน	สายด่วน	โทรศัพท์
• สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์	1323	0 2889 9191
• สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์	1323	0 5389 0245
• โรงพยาบาลสวนปรุง	1323	0 5327 6750
• โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์	1323	0 5626-7280 , 0 5626 7279
• โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์	1323	0 452 1048
• โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์	1323	0 4434 2666-75
• โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์	1323	0 4332 8005
• โรงพยาบาลจิตเวชเลยราชนครินทร์	1323	0 4281 4897
• โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์	1323	0 74313 824 , 0 7432 4868-9
• โรงพยาบาลจิตเวชนครพนมราชนครินทร์	1323	0 4259 3136
• โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์	1323	0 3224 3144
• โรงพยาบาลสวนสราญรมย์	1323	0 7731 2991 , 0 7731 2146

หน่วยงานภาคเอกชน

- มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว 192 ซอย 8
  ถนนเทศบาลนิมิตเหนือ ประชานิเวศน์ 1 เขตจตุจักร
  กทม.10900 โทรศัพท์ 0 2954 2346-7

- บ้านพักฉุกเฉิน 501/1 ถนนเดชะตุงคะ เขตดอนเมือง
  กทม.10210 โทรศัพท์ 0 2929 2222
  โทรสาร 0 2566 2707

- มูลนิธิเพื่อนหญิง 386/61-62 ซอยรัชดาภิเษก 42
  ถนนรัชดาภิเษก แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กทม. 10900
  โทรศัพท์ 0 2513 1001 โทรสาร 0 2513 1929

- มูลนิธิผู้หญิง 295 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 62 เขตบางพลัด
  กทม.10700 โทรศัพท์ 0 2433 5149, 0 2435 1246
- มูลนิธิปวีณาเพื่อเด็กและสตรี 84/12 หมู่ 2
  ถนนรังสิต-นครนายก คลอง7 ต.ลำผักกูด อ.ธัญญบุรี
  จ.ปทุมธานี 12110 โทรศัพท์ 0 2577 0496-8
  สายด่วน 1134

- สหทัยมูลนิธิ 850/33 ถนนสุขุมวิท 71 แขวงคลองตันเหนือ
  เขตวัฒนา กทม. 10110 โทรศัพท์ 0 2381 8834-6 ,
  0 2392 9397-8

สายด่วนให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

- ศูนย์ประชาบดี 1300

การให้ความรู้สุขภาพจิตทางระบบโทรศัพท์อัตโนมัติ 1667 เลือกหัวข้อการหย่าร้าง



ภาคผนวก

รายชื่อที่ปรึกษาและคณะทำงาน

ที่ปรึกษา

1. นายแพทย์อภิชัย	มงคล	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
2. นายแพทย์ทวี	ตั้งเสรี	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
3. นายแพทย์เกียรติภูมิ	วงศ์รจิต	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
4. นายแพทย์อิทธิพล	สูงแข็ง	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
5. นายแพทย์สุจริต	สุวรรณชีพ	ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
6. นายแพทย์วิวัฒน์	ยถาภูธานนท์	ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
7. แพทย์หญิงอัมพร	เบญจพลพิทักษ์	ผู้อำนวยการ สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

คณะทำงาน

กองแผนงาน กรมสุขภาพจิต

1. นางสาวอินทิรา	ปัทมินทร	หัวหน้าฝ่ายวิเทศสัมพันธ์

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

2. นางสาวอมรากุล	อินโอชานนท์	รองผู้อำนวยการ สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
3. นางเยาวนาฏ	ผลิตนนท์เกียรติ	หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนา ระบบงานสุขภาพจิต
4. นางสาวกาญจนา	วณิชรมณีย์	หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนา งานส่งเสริมป้องกัน
5. นางอรวรรณ	ดวงจันทร์	หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนา บริการสุขภาพจิต
6. นางสาวชิดชนก	โอภาสวัฒนา	นักสังคมสงเคราะห์ ชำนาญการพิเศษ
7. นางสาวนันท์นภัส	ประสานทอง	นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการ
8. นางสาวศจี	แซ่ตั้ง	นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติการ

สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

9. นางสาวจุฑาทิพ	วงษ์สุวรรณ	นักจิตวิทยาชำนาญการ
10. นางสาวพัทยา	ศรีระยศ	นักจิตวิทยาปฏิบัติการ

มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว

11. นางสาววันดี	คะพิมพ์	เจ้าหน้าที่มูลนิธิ เครือข่ายครอบครัว



คู่มือการเรียนรู้ด้วยตนเอง สำหรับอาสาสมัคร
เรื่อง การช่วยเหลือคู่สมรสที่เสี่ยงต่อการทำร้าย :

คู่มือประสานใจ ก่อนกายห่าง