

«Αξιοποιώντας την βιωμένη εμπειρία για την βοήθεια άλλων»

Στην Ενότητα 8 θα μάθετε μεταξύ άλλων για την χρησιμότητα της προσέγγισης που βασίζεται στις δυνάμεις του εαυτού εστιάζοντας στο να βοηθήσετε τους πελάτες να εντοπίσουν και να συνειδητοποιήσουν τις δυνάμεις τους, για τους παράγοντες που χρειάζεται να ληφθούν υπόψη πριν από την ανταλλαγή εμπειριών, καθώς και για μειονεκτήματα και δυσκολίες κατά την ανταλλαγή εμπειριών.

Βιωμένη εμπειρία

Άμεση, προσωπική
εμπειρία πάνω σε ένα
συγκεκριμένο ζήτημα ή
υπηρεσία

Η βιωμένη εμπειρία είναι θεμελιώδης στην υποστήριξη ομοτίμων. Αλλά πώς πρέπει να αξιοποιηθεί; Τι ρόλο θα πρέπει να αναλάβει ο βοηθός και με ποιο τρόπο μπορεί να βοηθήσει; Ορισμένες πτυχές θα εξαρτηθούν από προσωπικές προτιμήσεις και προδιάθεση και ορισμένες μπορούν να προκαθοριστούν, ιδίως στην περίπτωση θεσμικών (επαγγελματικού τύπου) υπηρεσιών υποστήριξης από ομοτίμους. Αλλά τι γίνεται με το να βγαίνεις ανοιχτά, να μοιράζεσαι ιστορίες ζωής, να προσφέρεις και να λαμβάνεις συναισθηματική υποστήριξη;

Δεν υπάρχει καθολική συνταγή για μια επιτυχημένη σχέση μεταξύ ομοτίμων. Κάθε υποστηρικτής οφείλει να γνωρίζει ποιες συμπεριφορές δεν είναι αποδεκτές στην υποστήριξη ομοτίμων, όμως π.χ. στενές σχέσεις μεταξύ τους, από κοινού χρήση παράνομων ουσιών ή οικονομικές συναλλαγές πέρα από εκείνες που καθορίζονται επίσημα από τον οργανισμό που παρέχει τις υπηρεσίες.





Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Ο παραλληλισμός στη βιωμένη εμπειρία

Η έλλειψη στέγης επηρεάζει άτομα ανεξαρτήτως υποβάθρου και δημιουργεί πολλά πρόσθετα προβλήματα αναφορικά με αυτό. Μερικές φορές οι εμπειρίες μπορεί να είναι πολύ διαφορετικές. Κατ' αρχάς, όλα τα μέρη κατανοούν ότι στο πλαίσιο της υποστήριξης ομοτίμων η βιωμένη εμπειρία μεταξύ δύο ατόμων σπάνια μπορεί να είναι παράλληλη. Ως εκ τούτου, κάποιες φορές μια κοινή βάση δεν είναι αρκετή — ο υποστηρικτής θα πρέπει να είναι σε θέση να αντιμετωπίσει την κατάσταση με ενσυναίσθηση, κατανοώντας τις διαφορές μεταξύ του ίδιου και του συνομιλητή του.

Ειδικός με βάση την εμπειρία

το άτομο που διαθέτει εξειδικευμένη γνώση σε ένα συγκεκριμένο θέμα επειδή έχει το έχει βιώσει (εμπειρία) προσωπικά

Η ανταλλαγή εμπειριών σε άλλα επίπεδα

Οι ειδικοί με βάση την εμπειρία μπορούν να βοηθήσουν όχι μόνο ανταλλάσσοντας τις εμπειρίες τους με ομότιμους. Η εμπειρία τους είναι επίσης πολύτιμη για τους επαγγελματίες και τις υφιστάμενες δομές.

Η συμμετοχή τους στον σχεδιασμό, την υλοποίηση και την αξιολόγηση υπηρεσιών εισάγει διαφορετικές αντιλήψεις και βελτιώνει τις πιθανότητες οι υπηρεσίες αυτές να ικανοποιήσουν τις ανάγκες των χρηστών.



Μάθε περισσότερα

[Using personal experience](#)

[Speaking from Experience:
The Power of Peer Specialists](#)

[Developing a Model of Change
Mechanisms within Intentional
Unidirectional Peer Support](#)

[Experts by Experience: Peer
Support and its Use with the
Homeless](#)

[How your mental health lived
experience can heal others TEDx
TALK](#)