



Accommodating a travelling **life**

ΣΤΕΓΑΖΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΖΩΗ ΑΠΟ ΤΟ ΔΡΟΜΟ

Ένα ταξίδι πίσω στο σπίτι,
υποστηρίζοντας τους ομότιμους

**ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ
ΟΜΟΤΙΜΩΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΩΝ**



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



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



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ ΟΜΟΤΙΜΩΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΩΝ



caritas
ARCHIDIECEZJI WARSZAWSKIEJ

FUNDACIÓN
Intras



Πίνακας περιεχομένων

ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ	8
1.1 Εισαγωγή	8
1.2 Τι είναι η υποστήριξη ομοτίμων	8
Στόχοι της υποστήριξης ομοτίμων	8
Πολλαπλές δυσκολίες	9
Αξίες της υποστήριξης ομοτίμων:	9
1.3 Παράρτημα (Φυλλάδια)	11
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1: Πώς αντιμετωπίζω	12
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2: Έχει αποτέλεσμα;	14
ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑ 1	16
ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΟΥ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗ ΟΜΟΤΙΜΩΝ	17
2.1 Εισαγωγή	17
2.2 Υποστηρικτής Ομοτίμων	17
Λειτουργώντας ως Πρότυπο	17
Ωφέλεια από το να βοηθάμε άλλους	18
Αρχές που θα σας καθοδηγήσουν στο ρόλο σας ως Υποστηρικτή Ομοτίμων (Εγχειρίδιο Εθνικής Πιστοποίησης, 2016)	18
Εμπιστευτικότητα	19
2.3 Παράρτημα (Φυλλάδια)	20
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1: Το πρότυπό μου	21
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2: Εγώ ως πρότυπο	22
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2: Εχεμύθεια και εμπιστευτικότητα	23
ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑ 2	25
ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΟΜΟΤΙΜΩΝ ΚΑΙ ΕΛΛΕΙΨΗ ΣΤΕΓΗΣ	26
3.1 Εισαγωγή	26
3.2 Τι είναι η έλλειψη στέγης;	26
Ποιος είναι άστεγος;	26
Γιατί μπορεί να μείνουμε άστεγοι;	26
Πώς μπορεί να βοηθήσει ένας υποστηρικτής ομοτίμων;	28
ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑ 3	29
ΕΝΟΤΗΤΑ 4: ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΚΑΜΨΗ	30
4.1 Εισαγωγή	30
4.2 Βασικές Ψυχικές Παθήσεις και οι συνέπειές τους στη λειτουργικότητα	30
Αγχώδεις διαταραχές	31
Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής υπερκινητικότητας (ADHD)	31
Διπολική Διαταραχή	32



Κατάθλιψη	32
Διαταραχή προσωπικότητας.....	33
Διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD)	33
Σχιζοφρένεια και άλλες ψυχωτικές διαταραχές.....	34
Χρήση ουσιών και εξάρτηση.....	35
Τι είναι η ανάκαμψη στην ψυχική υγεία;	35
4.3 Παράρτημα (Φυλλάδια).....	36
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1: Ψυχική κατάσταση	37
ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑ 4	38
ΕΝΟΤΗΤΑ 5: ΤΡΑΥΜΑ ΚΑΙ ΕΛΛΕΙΨΗ ΣΤΕΓΗΣ.....	39
5.1 Εισαγωγή.....	39
5.2 Τραύμα	39
Τί είναι το τραύμα;	39
Συμπτώματα του τραύματος.....	40
Προβλήματα ρύθμισης της διέγερσης και το Παράθυρο ή Ουδός Ανοχής.....	41
Το τραύμα και η έλλειψη στέγης είναι αλληλένδετα	41
Βία και έλλειψη στέγης	42
5.3 Παράρτημα (Φυλλάδια).....	44
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1: Τι είναι το τραύμα	45
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2: Ουδός/ Παράθυρο ανοχής	46
ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑ 5	48
ΕΝΟΤΗΤΑ 6: ΑΞΙΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΒΙΩΜΕΝΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΑΛΛΟΥΣ.....	49
6.1 Εισαγωγή.....	49
6.2 Παράγοντες της ανταλλαγής της βιωμένης εμπειρίας	49
Πριν μοιραστείτε τη βιωματική εμπειρία σας.....	49
Η ανταλλαγή της βιωμένης εμπειρίας σε άλλα επίπεδα.....	51
6.3 Παράρτημα (Φυλλάδια).....	51
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1: Γράμμα στον εαυτό μου.....	52
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2: Παιχνίδι ρόλων - ανταλλάσσοντας εμπειρίες	53
ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑ 6	55
ΕΝΟΤΗΤΑ 7: ΟΜΟΤΙΜΗ ΣΧΕΣΗ.....	56
7.1 Εισαγωγή.....	56
7.2 Παράγοντες που επηρεάζουν τη δημιουργία μιας θετικής ομότιμης σχέσης	56
Αμοιβαιότητα και ενδυνάμωση.....	57
Ενδυναμωτική σχέση έναντι σχέσης βοηθητικού τύπου	58
Εξουσία, επιλογή και έλεγχος στις σχέσεις ομοτίμων.....	59
Κατανοώντας και διατηρώντας τα όρια στην επίσημη υποστήριξη ομοτίμων.....	59

7.3 Παράρτημα (Φυλλάδια).....	60
- ΦΥΛΛΑΔΙΟ 1: Το Τρίγωνο του Δράματος.....	61
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1: Στρατηγικές για το χτίσιμο μιας ουσιαστικής σχέσης	62
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2 : Χαρακτηριστικά ενός υποστηρικτή ομοτίμων	63
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3: Εξερεύνηση ορίων.....	65
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 4: Υγιείς σχέσεις.....	67
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 5: Διατηρώντας υγιείς σχέσεις.....	69
ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑ 7	70
ΕΝΟΤΗΤΑ 8: ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ, ΔΙΑΤΗΡΩΝΤΑΣ ΚΑΙ ΕΠΑΝΟΡΘΩΝΟΝΤΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥΣ ΔΕΣΜΟΥΣ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ.....	71
8.1 Εισαγωγή.....	71
8.2 Έννοιες Κλειδιά.....	71
8.3 Επανορθωτική Δικαιοσύνη: Εισαγωγή	72
8.4 Διαμεσολάβηση.....	72
8.5 Επανορθωτική Δικαιοσύνη: Παραδείγματα στην Πράξη	73
8.6 Παράρτημα (Φυλλάδια).....	73
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1: Ορίζοντας τις σχέσεις.....	74
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2: Επαναπλαισίωση προηγούμενων συγκρούσεων και χτίσιμο θετικών σχέσεων	76
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3: Διαμεσολάβηση και ανάπτυξη.....	78
ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑ 8	81
ΕΝΟΤΗΤΑ 9: ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ	82
9.1 Εισαγωγή.....	82
9.2 Επικοινωνία – κάτι παραπάνω από λόγια	82
Συμπεριφορές που συμβάλλουν στην αποτελεσματική επικοινωνία	83
Αρχές της ενεργητικής ακρόασης:.....	83
Τεχνικές που βοηθούν στην ενεργητική ακρόαση:	84
Εμπόδια στην επικοινωνία.....	84
Δέκα λάθος τρόποι να απευθυνόμαστε σε κάποιον σε μια συζήτηση:	85
Προτάσεις για επαφή με δύσκολους συνομιλητές	86
9.3 Παράρτημα (Φυλλάδια).....	86
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1: Τι είναι η επικοινωνία – συσχετίσεις.....	87
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2: Ενεργητική ακρόαση – Βήμα 2.....	88
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3: Εμπόδια στην επικοινωνία	89
ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑ 9	90
ΕΝΟΤΗΤΑ 10: ΔΟΥΛΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΣ	91
10.1 Εισαγωγή.....	91
10.2 Προϋποθέσεις θετικής συνεργασίας	91



Προσδοκίες των επαγγελματιών από τους ομότιμους:	91
Προσδοκίες των υποστηρικτών	92
Πράγματα που μπορεί να φανούν δύσκολα σε έναν υποστηρικτή ομοτίμων:.....	92
10.3 Παράρτημα (Φυλλάδια).....	93
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1: Ανάλυση SWOT: Συνεργασία με επαγγελματίες	94
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2: Τι είδους συνάδελφος θέλω να είμαι.....	96
ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑ 10:	97
ΕΝΟΤΗΤΑ 11: ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΕΥΖΩΙΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ.....	98
11.1 Εισαγωγή.....	98
11.2 Βασικές μορφές αυτοφροντίδας.....	98
Αυτογνωσία, αποστασιοποίηση	98
Η αυτογνωσία είναι σημαντική	98
Κατανοήστε τον τρόπο που σκέφτεστε μέσα σε έναν ιστό αρνητικών πεποιθήσεων.....	99
Αναζητώντας την ισορροπία	99
Στρατηγική καθημερινής αυτοφροντίδας	99
11.3 Παράρτημα (Φυλλάδια).....	102
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1: Τι είναι η αυτοφροντίδα;.....	103
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2: Αυτοφροντίδα σημαίνει αυτογνωσία και αυτοαποδοχή	104
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3: Ο κύκλος της ζωής.....	107
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 4: Πλάνο Αυτοφροντίδας.....	109
ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑ 11:	111
ΕΝΟΤΗΤΑ 12: ΔΙΚΤΥΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΟΜΟΤΙΜΩΝ	112
12.1 Εισαγωγή.....	112
12.2 Δικτύωση και Υποστήριξη Ομοτίμων	112
Τί είναι δίκτυο;	112
Γιατί είναι σημαντικά τα δίκτυα;	112
Γίνετε μέλος ενός δικτύου ή δημιουργήστε ένα	114
12.3 Παράρτημα (Φυλλάδια).....	115
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1: Η δύναμη της Δικτύωσης.....	116
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2: Το Δίκτυό μας	118
ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑ 12	120
ΣΕΝΑΡΙΑ	121
- ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΩΛ	121
- ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΟΜΑΣ	123
- ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΧΛΟΗ	125
- ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΑΤΕΟ	127
- ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΑΝΤΡΑ	129

- ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΡΙΝΑ	131
- ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΟΦΙ.....	133
- ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΖΟΥΖΕΠΠΕ.....	135
- ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΝΑ.....	137
- ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΛΟΥΚΑΣ.....	139
- ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΑΡΙΑ	141
- ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΟΥΑΡ	143
ΓΛΩΣΣΑΡΙ	145
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ/ ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ	147

ΕΝΟΤΗΤΑ 1:

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

1.1 Εισαγωγή

Στο πρώτο αυτό κεφάλαιο θα εισαγάγουμε την έννοια της υποστήριξης ομοτίμων και θα συγκεκριμενοποιήσουμε σε ποια μορφή της επικεντρώνεται το εκπαιδευτικό πρόγραμμα του Erasmus+ Έργου «Στεγάζοντας Μια Ζωή Από Το Δρόμο» (“Accommodating A Travelling Life”/ATL. Θα συζητήσουμε τους στόχους της υποστήριξης ομοτίμων, τη σπουδαιότητα της ανταλλαγής εμπειριών και την έννοια των πολλαπλών δυσκολιών. Θα συζητήσουμε τις αξίες που θεμελιώνουν την υποστήριξη ομοτίμων – εμπειρία, ισότητα, αμοιβαιότητα, ενδυνάμωση, αποδοχή και ενσυναίσθηση.

1.2 Τι είναι η υποστήριξη ομοτίμων

Η υποστήριξη ομοτίμων σημαίνει γενικά ότι δύο ή περισσότεροι άνθρωποι με παρόμοιες εμπειρίες ζωής συνάπτουν μία σχέση με σκοπό να προσφέρουν αλληλοϋποστήριξη, ειδικά αν ένα ή περισσότερα άτομα αντιμετωπίζουν μια δύσκολη κατάσταση.

Η διατύπωση με αυστηρό τρόπο ενός ορισμού της υποστήριξης ομοτίμων παρουσιάζει προκλήσεις, κυρίως επειδή ένα από τα καθοριστικά της χαρακτηριστικά είναι η ευελιξία και η προσαρμοστικότητα, προκειμένου να καλύψει τις ανάγκες των ανθρώπων που υπηρετεί. Αυτός είναι ο λόγος που διαφορετικές μορφές υποστήριξης ομοτίμων έχουν ανακύψει μέσα στα χρόνια και συνυπάρχουν σήμερα. Το παρόν εγχειρίδιο επικεντρώνεται στον θεσμικό τύπο της υποστήριξης ομοτίμων, που λαμβάνει χώρα ανάμεσα σε δύο άτομα. Παρέχεται από έναν εξειδικευμένο «Πιστοποιημένο Υποστηρικτή Ομοτίμων» (Journey Certified Supporter/JCS) που αναλαμβάνει το ρόλο του μέντορα και ο οποίος υποστηρίζει τον Ομοτίμο του, στο δρόμο του προς την ανάκαμψη από δύσκολες καταστάσεις.

Στόχοι της υποστήριξης ομοτίμων

Ο γενικός στόχος της υποστήριξης ομοτίμων είναι να βοηθήσει έναν άτομο να πλοηγηθεί σε ένα ταξίδι μέσα από δύσκολες καταστάσεις ή συνθήκες, οι οποίες μπορεί να είναι πολύ διαφορετικές. Γι’ αυτό το λόγο στο πλαίσιο της υποστήριξης ομοτίμων δημιουργείται ένας διάλογος, μοιράζονται πληροφορίες, μέσα από την πρόκληση και την ενθάρρυνση του ενός προς τον άλλο.

Προκειμένου να κατανοήσουμε το σκοπό και τη φύση της υποστήριξης ομοτίμων, είναι θεμελιώδες να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν προορίζεται για να δίνει έτοιμες απαντήσεις και λύσεις. Συνήθως οι προσωπικές απαντήσεις χρειάζεται να βρεθούν από τον καθένα χωριστά όπως επίσης ο δρόμος προς αυτές. Επομένως, αντί να δίνει κατευθύνσεις, ο Υποστηρικτής Ομοτίμων συνοδεύει τον Ομοτίμο του στη διαδικασία τού να βρει τις δικές του απαντήσεις και για να το κάνει αυτό, χρησιμοποιεί την εμπειρία του. Επίσης, η υποστήριξη ομοτίμων δεν καταλήγει το να δίνει ή να λαμβάνει συμβουλές επί παντός επιστητού. Μερικές φορές μπορεί να αφορά σε απλές ενέργειες όπως το να μιλήσεις σε κάποιον ώστε να ακουστείς και να βγάλεις πράγματα από μέσα σου.

Η κοινή εμπειρία είναι θεμελιώδης για την υποστήριξη ομοτίμων, με την έννοια ότι ένα άτομο που έχει βιώσει μια παρόμοια εμπειρία και έχει ξεπεράσει δυσκολίες, μπορεί να είναι ο κατάλληλος άνθρωπος για να στραφεί σε βοήθεια κάποιος που προσπαθεί να ξεπεράσει αντίστοιχες δυσκολίες. Πέρα από την προσφορά υποστήριξης, ένας τέτοιος άνθρωπος μπορεί να αποτελέσει το καλύτερο παράδειγμα όχι μόνο για το ότι υπάρχει διέξοδος, αλλά και για το ότι είναι προσιτή και εφικτή. Ωστό-

σο, αν και οι ομότιμοι μπορεί να μοιράζονται κοινές εμπειρίες, γενικά μιλώντας, οι εμπειρίες τους μπορεί να διαφέρουν ως προς τη φύση και τη διάρκειά τους. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε ότι τόσο ο Ομότιμος όσο και ο Υποστηρικτής Ομοτίμων έχουν τη δική τους προσωπική ιστορία και τις δικές τους ιδιαίτερες ανάγκες και χαρακτηριστικά. Έχοντας αυτό κατά νου, υπάρχει πάντα η ευκαιρία να δημιουργηθεί μεταξύ τους μια αλληλοσύνδεση και μια σχέση που βασίζεται στην αμοιβαία κατανόηση, το σεβασμό και την ανταλλαγή.

Στην πραγματικότητα, πολλοί υποστηρικτές ομοτίμων δηλώνουν ότι μιλούν για τις εμπειρίες τους και για το τι τους βοήθησε, αλλά αφήνουν τον ομότιμο που λαμβάνει την υποστήριξη να αποφασίσει αν θέλει να δοκιμάσει την προσέγγιση του Υποστηρικτή.

Με άλλα λόγια, ο τελευταίος θα μπορεί με ανοιχτό μυαλό να αποδεχτεί ότι ο Ομότιμος μπορεί να μην ακολουθήσει την προσέγγισή του για να αντιμετωπίσει συγκεκριμένες καταστάσεις, αλλά μπορεί να θέλει να βρει το δικό του δρόμο γι' αυτό.

Πολλαπλές δυσκολίες

Η υποστήριξη ομοτίμων έχει να κάνει με τη βοήθεια ανθρώπων που βιώνουν μια ιδιαίτερη δυσκολία ή μειονεξία, που συχνά έχει συστημικό αντίκτυπο στη ζωή του ατόμου. Συμβαίνει συχνά ένας άνθρωπος να αντιμετωπίζει όχι μία, αλλά πολλές διαφορετικές δυσκολίες. Για παράδειγμα, ένας άνθρωπος που είναι άστεγος, μπορεί την ίδια στιγμή να είναι θύμα έμφυλης βίας, να έχει κακή ψυχική υγεία, να κάνει κατάχρηση ουσιών ή να αντιμετωπίζει άλλες μορφές δυσκολιών. Σε ορισμένες περιπτώσεις αυτές οι δυσκολίες ήταν που πυροδότησαν την κατάσταση της έλλειψης στέγης, σε άλλες περιπτώσεις αποτελούν συνέπεια της μη σταθερής ή της απουσίας στέγης.

Σε κάθε περίπτωση, οι παράγοντες αυτοί αποτελούν εγγενή συστατικά της τωρινής κατάστασης του ατόμου που βιώνει την έλλειψη στέγης και επηρεάζουν την πιθανή του ανάπτυξη, στο βαθμό που μπορεί να μην τού είναι εφικτό να πετύχει την ανάκαμψη και την κοινωνική ένταξη αν αυτές οι δυσκολίες δεν ληφθούν υπόψη και δεν αντιμετωπιστούν. Αυτός είναι και ο λόγος που η κατανόηση του συνόλου των δυσκολιών ενός ατόμου σχετίζεται άμεσα με το σχεδιασμό μιας κατάλληλης παρέμβασης υποστήριξης ομοτίμων που θα αντιμετωπίσει τις δυσκολίες αυτές.

Αξίες της υποστήριξης ομοτίμων:

Ελπίδα

- Η ομότιμη σχέση προσφέρει ένα μοναδικό περιβάλλον ίασης και έναν ισχυρό τρόπο να προαχθούν η ελπίδα και η αισιοδοξία.
- Οι υποστηρικτές ομοτίμων είναι ισχυρά πρότυπα και ζωντανή απόδειξη της πραγματικότητας της ανάρρωσης.
- Είμαστε όλοι μοναδικά άτομα, με ελπίδες, όνειρα και φιλοδοξίες και με τη δυνατότητα να γίνουμε όλα αυτά που μπορούμε να είμαστε.
- Είναι εφικτό να μάθουμε και να εξελιχθούμε μέσα από τις δυσκολίες και τα πιασμένα.

Εμπειρία

- Είμαστε όλοι ειδικοί μέσα από τις δικές μας εμπειρίες.
- Υπάρχουν πολλοί δρόμοι προς την ανάκαμψη και διαφορετικοί τρόποι κατανόησης και ερμηνείας των εμπειριών.
- Η ανταλλαγή εμπειριών μπορεί να είναι ισχυρός καταλύτης για την προσωπική αλλαγή και ανάπτυξη.
- Οι υποστηρικτές ομοτίμων αξιοποιούν τη βιωμένη εμπειρία τους με σκοπό να ενθαρρύνουν και να υποστηρίξουν την ανάκαμψη.

Ισότητα

- Η σχέση υποστήριξης ομοτίμων είναι μια σχέση ίσου προς ίσο και αγκαλιάζει την εξίσου μοιρασμένη δύναμη, που δίνει τη δυνατότητα στους ανθρώπους να εμπιστευτούν και να μοιραστούν τη σοφία τους.
- Οι υποστηρικτές ομοτίμων δεν εκφράζουν ή ασκούν εξουσία πάνω σ' εκείνους που υποστηρίζουν.
- Οι υποστηρικτές ομοτίμων δεν κάνουν διάγνωση και δεν προσφέρουν ιατρικές υπηρεσίες στους ομοτίμους τους.
- Οι υποστηρικτές ομοτίμων έχουν την ευθύνη να αντιμετωπίσουν το στίγμα και τις προκαταλήψεις που σχετίζονται με το ρόλο τους.

Αμοιβαιότητα

- Είμαστε αλληλοεξαρτώμενοι και όλοι έχουμε κάτι να συνεισφέρουμε.
- Η αμοιβαιότητα αναπτύσσεται μέσα από την ανταλλαγή ιδεών με αλληλοσεβασμό, τη μάθηση και τις εμπειρίες.
- Η αμοιβαιότητα αναπτύσσεται μέσα από την συζήτηση και την διαπραγμάτευση για το τι είναι βοηθητικό για τη σχέση.
- Όλοι οι εμπλεκόμενοι στη σχέση έχουν ευθύνη να την κάνουν να λειτουργήσει.

Ενδυνάμωση (αυτοδιάθεση)

- Η ανάκαμψη είναι δουλειά του κάθε ατόμου και η σχέση ομοτίμων βασίζεται στην από κοινού μάθηση.
- Η ενδυνάμωση λαμβάνει χώρα καθώς αντλούμε από τις δυνάμεις και τις ικανότητές μας, τόσο ατομικά όσο και συλλογικά.
- Η ανάληψη ρίσκων, η δοκιμασία νέων πραγμάτων και η μετακίνηση πέρα από τη ζώνη στην οποία αισθανόμαστε άνεση, είναι ουσιώδη στην προσωπική ανάπτυξη και αλλαγή.
- Η απόκτηση εξουσίας και ελέγχου πηγάζει από την αναγνώριση των αναγκών μας, από τις επιλογές μας και από την ανάληψη της ευθύνης για την εύρεση λύσεων.
- Η υποστήριξη των ανθρώπων να κάνουν αλλαγές επιτυγχάνεται περισσότερο με το «να είσαι μαζί» παρά με το «να κάνεις για».

Αποδοχή

- Η σχέση των ομοτίμων συνίσταται στην αποδοχή του άλλου όπως είναι, χωρίς επικρίσεις, προσδοκίες ή απαιτήσεις.
- Η σχέση των ομοτίμων προσπαθεί να βοηθήσει τους ομότιμους να αποδεχτούν τον εαυτό τους ως έχει, λαμβάνοντας υπόψη ότι υπάρχουν πράγματα σε αυτόν τα οποία δεν μπορούν ν' αλλάξουν και κάτι τέτοιο είναι απολύτως φυσικό.

Ενσυναίσθηση

- Η ενσυναίσθηση και η συμπόνια βρίσκονται στην καρδιά της σχέσης των ομοτίμων.
- Το να τρέφεις συμπόνια για τους άλλους βασίζεται στο να είσαι συμπονετικός απέναντι στον εαυτό σου.
- Η ενσυναίσθηση στην υποστήριξη ομοτίμων είναι η ικανότητα να κατανοείς και να μοιράζεσαι τα αισθήματα κάποιου άλλου.

1.3 Παράρτημα (Φυλλάδια)

- Πως αντιμετωπίσα...
- Έχει αποτέλεσμα;



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1

Πώς αντιμετώπισα...

Σκεφτείτε κάτι που σας προβλημάτισε ή μια δύσκολη κατάσταση που χρειάστηκε να αντιμετωπίσετε κάποια στιγμή στο παρελθόν. Θα μπορούσε να έχει να κάνει με οτιδήποτε – ένα οικογενειακό ζήτημα, κάποιο θέμα υγείας, μια σχέση, τη δουλειά σας κλπ. Αφού επιλέξετε, προσπαθείστε να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις:

Τι σκεφτήκατε εκείνη τη στιγμή; Πώς νιώσατε γι' αυτό;

Ποιο ήταν το πρώτο πράγμα που κάνατε; Πώς συνεχίσατε μετά;

Χρειαστήκατε βοήθεια για να λύσετε το πρόβλημα ή να υπερνικήσετε τη δυσκολία;

**Αν ναι, ποιοι σας βοήθησαν να το ξεπεράσετε; Τι έκαναν για να βοηθήσουν;
Αν όχι, πώς το χειριστήκατε;**

Τι μάθατε από αυτή την εμπειρία το οποίο ήταν χρήσιμο για εσάς;

Θυμάστε καθόλου σήμερα την περίοδο εκείνη; Πως αισθάνεστε γι' αυτήν;



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2

Έχει αποτέλεσμα;

Συμπληρώστε τον πίνακα που ακολουθεί με τις πιθανές ψυχικές καταστάσεις (states of mind) που περιγράφονται παρακάτω:

Αυξημένη εμπιστοσύνη
Αίσθηση ισότητας
Αίσθημα αδυναμίας
Αυξημένη αίσθηση αυτοπροσδιορισμού
Αυξημένη αίσθηση κατωτερότητας
Αυξημένη αίσθηση άνεσης
Αίσθηση του ανήκειν/κοινής ταυτότητας
Διαρκής έλλειψη άλλων πόρων για την αντιμετώπιση
Απόκτηση πρόσθετων πόρων για την αντιμετώπιση
Αυξημένη αίσθηση αποτυχίας
Βελτιωμένη αυτοαξιολόγηση
Επιδεινωμένη αυτοαξιολόγηση
Ανάπτυξη και ανταλλαγή δεξιοτήτων
Διαρκής έλλειψη δεξιοτήτων
Αυξημένη αίσθηση εξάρτησης
Αυξημένη αίσθηση κινδύνου

ΦΑΙΝΕΤΑΙ ΝΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ	ΚΑΤΙ ΔΕΝ ΠΗΓΕ ΚΑΛΑ...

Μπορείτε να σκεφτείτε άλλες παρόμοιες καταστάσεις που θα μπορούσαν να δείχνουν αν η υποστήριξη από ομοτίμους λειτουργεί ή όχι; Γράψτε τες στην πίσω σελίδα.



ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑ 1:

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Έχοντας ολοκληρώσει την συγκεκριμένη Ενότητα, είστε πλέον σε θέση να αξιολογήσετε όλα όσα μάθατε και αποκομίσατε από το περιεχόμενό της. Παρακαλούμε, βαθμολογήστε τις προτάσεις που ακολουθούν χρησιμοποιώντας την κλίμακα από 1 έως 5, όπου το 1 σημαίνει “καθόλου” και το 5 σημαίνει “σίγουρα ναι”.

Παρακαλούμε σκεφτείτε τα ερωτήματα και απαντήστε με ειλικρίνεια. Δώστε το έντυπο της αυτοαξιολόγησης στον εκπαιδευτή σας.

ΑΣΚΗΣΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	1	2	3	4	5
1. Γνωρίζω τι σημαίνει υποστήριξη ομοτίμων					
2. Έχω καταλάβει τους σκοπούς της υποστήριξης ομοτίμων					
3. Είμαι σε θέση να κατονομάσω τις αξίες της υποστήριξης ομοτίμων					
4. Κατανοώ τη σημασία της ανταλλαγής της εμπειρίας στην υποστήριξη ομοτίμων					
5. Κατανοώ το ρόλο της ισότητας στην υποστήριξη ομοτίμων					
6. Μπορώ να εξηγήσω τι σημαίνει ελπίδα στην υποστήριξη ομοτίμων					
7. Μπορώ να εξηγήσω την έννοια των πολλαπλών δυσκολιών					
8. Είμαι σε θέση να εξηγήσω τι σημαίνει ενδυνάμωση στο πλαίσιο της υποστήριξης ομοτίμων					

ΕΝΟΤΗΤΑ 2:

ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΟΥ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗ ΟΜΟΤΙΜΩΝ

2.1 Εισαγωγή

Στο κεφάλαιο αυτό θα εστιάσουμε στο ρόλο του Υποστηρικτή Ομοτίμων. Θεωρούμε προαπαιτούμενο για τον Υποστηρικτή Ομοτίμων να έχει ανακάμψει σημαντικά και να έχει επεξεργαστεί μια υγιή σχέση με τον εαυτό του. Θα θεωρήσουμε τον Υποστηρικτή Ομοτίμων ως μία φιγούρα που αποτελεί πρότυπο ανάκαμψης και αξιών στην υποστήριξη ομοτίμων. Θα συζητήσουμε επίσης τα ζητήματα της εμπιστευτικότητας και της εχεμύθειας στην σχέση των ομοτίμων.

2.2 Υποστηρικτής Ομοτίμων

Ο Υποστηρικτής Ομοτίμων είναι ένα άτομο που έχει ζήσει μια παρόμοια εμπειρία ζωής με αυτήν που ζει ο ομοτίμός του. Τώρα βρίσκεται σε ένα προχωρημένο στάδιο στην πορεία της ανάκαμψης που κράτησε καιρό ή, ενδεχομένως, έχει ανακάμψει πλήρως. Αναφέρεται στην προσωπική του εμπειρία και την πορεία του προς την ανάκαμψη με τρόπο που βοηθά να εμπνεύσει ένα αίσθημα ελπίδας στους ομοτίμους του. Η εμπειρία της ζωής του έχει συμβάλει στο να αποκτήσει συγκεκριμένες γνώσεις που προέκυψαν από βιώματα και αφορούν ιδιαίτερα προβλήματα και καταστάσεις για το οποία ο Ομοτίμός του μπορεί να χρειάζεται βοήθεια.

Η υποστήριξη ομοτίμων είναι μία πρακτική μέσα από την οποία βοηθούνται άτομα ώστε να προχωρήσουν στις επιθυμητές αλλαγές στη ζωή τους. Αυτός είναι ο λόγος που η ανάκαμψη και η ευημερία αποτελούν αποφασιστικής σημασίας συστατικά της βιωμένης εμπειρίας. Κατά κύριο λόγο, η πίστη στην ικανότητα ενός ανθρώπου να χτίσει, να αλλάξει και να ξαναχτίσει τον εαυτό του και τη σχέση του με το περιβάλλον του είναι εγγενής σε αυτήν την πρακτική. Ως εκ τούτου, είναι εξαιρετικά σημαντικό ο μελλοντικός υποστηρικτής ομοτίμων να έχει εργαστεί για τη δημιουργία μιας υγιούς σχέσης με τον εαυτό του πριν αποφασίσει να βοηθήσει τους άλλους.

Προτού γίνει Υποστηρικτής Ομοτίμων σε θεσμικό και ενδεχομένως επαγγελματικό πλαίσιο, το άτομο θα πρέπει να περάσει από ειδική εκπαίδευση, προκειμένου να αποκτήσει βασικές γνώσεις σχετικά με τη μεθοδολογία υποστήριξης από ομοτίμους και να αναπτύξει περαιτέρω τις δεξιότητες που απαιτούνται για την πραγματοποίηση τέτοιων παρεμβάσεων.

Λειτουργώντας ως Πρότυπο

Όταν ένα άτομο κινητοποιείται ή εμπνέεται από ένα άλλο άτομο ώστε να επιτύχει έναν συγκεκριμένο στόχο ή να μιμηθεί συγκεκριμένα χαρακτηριστικά του και κάτι τέτοιο συμβαίνει κατ' επανάληψη για καθορισμένη χρονική περίοδο, τότε μπορούμε να πούμε ότι το δεύτερο άτομο λειτουργεί ως πρότυπο για το πρώτο.

Τα πρότυπα μπορεί να είναι ιστορικά πρόσωπα, άνθρωποι του πολιτισμού, διασημότητες, μυθιστορηματικοί χαρακτήρες, προσωπικές γνωριμίες (οικογένεια, ομοτίμοι) ή επαγγελματίες. Οι περισσότεροι από μας είχαμε κάποιο πρότυπο σε κάποιο στάδιο της ζωής μας. Μπορεί να έχουμε ταυτόχρονα ένα ή περισσότερα πρότυπα. Ένα άτομο μπορεί να θεωρηθεί πρότυπο για έναν συγκεκριμένο τομέα ή πτυχή της ζωής, ή μπορεί να θεωρηθεί ως γενικευμένο πρότυπο.

Μία από τις βασικές λειτουργίες ενός Υποστηρικτή Ομοτίμων είναι να αποτελεί πρότυπο διεξόδου και ανάκαμψης από δύσκολες καταστάσεις ζωής, και το να μοιράζεται τη δική του βιωματική εμπειρία είναι σημαντικό στοιχείο στη διαδικασία του προτύπου (θα μάθετε περισσότερα για την ανταλλαγή της βιωμένης εμπειρίας στο Κεφάλαιο 6).

Ωφέλεια από το να βοηθάμε άλλους

Η έρευνα δείχνει ότι το να βοηθάμε άλλους δεν είναι επωφελές μόνο για εκείνους που λαμβάνουν τη βοήθεια, αλλά επίσης και για εκείνους που τη δίνουν. Το να επιδρούμε στη ζωή άλλων ανθρώπων και να λαμβάνουμε κοινωνική αποδοχή οδηγεί σε μια βελτιωμένη αντίληψη αυταξίας και αποτελεσματικότητας. Αποτελέσματα ερευνών ανάμεσα σε άτομα που παρέχουν υποστήριξη σε άλλους (υποστηρικτές ομοτίμων, εθελοντές) δείχνουν πολλαπλές ωφέλειες για αυτούς που βοηθούν, όπως ότι αισθάνονται πως τους εκτιμούν, αισθάνονται σημαντικοί, με ενισχυμένη αυτοπεποίθηση και θετικές αλλαγές στην αντίληψη του εαυτού, την αίσθηση ταυτότητας και την προσωπική ανάπτυξη.

Ωστόσο, ο ρόλος του «αρωγού» μπορεί επίσης να οδηγήσει το άτομο σε εξάντληση και να προκαλέσει συναισθήματα ματαίωσης ή εξουθένωσης. Για να αποφευχθεί κάτι τέτοιο, οι μελλοντικοί Υποστηρικτές Ομοτίμων θα περάσουν προηγούμενα από συγκεκριμένη εκπαίδευση και θα τους προσφερθεί κατά τη διάρκεια του προγράμματος υποστήριξη από έναν επόπτη ή σύμβουλο στον οργανισμό που το προωθεί.

Στην πραγματικότητα, η έρευνα δείχνει ότι η ισορροπία ανάμεσα στο να λαμβάνει και να προσφέρει υποστήριξη ένας υποστηρικτής ομοτίμων έχει ως αποτέλεσμα την ποιοτικότερη υλοποίηση της υποστήριξης από ομότιμους, με τρόπο ώστε αμφότερα τα μέρη να μπορούν να ωφελούνται από αυτή την πρακτική. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η υποστήριξη που λαμβάνει ο Υποστηρικτής Ομοτίμων δεν τον βοηθά μόνο να διαχειριστεί τις συναισθηματικές του δυσκολίες, αλλά επίσης και να προλαμβάνει αρνητικά συναισθήματα όπως το να νιώθει ότι προσφέρει συνεχώς χωρίς να λαμβάνει και ο ίδιος.

Αρχές που θα σας καθοδηγήσουν στο ρόλο σας ως Υποστηρικτή Ομοτίμων (Εγχειρίδιο Εθνικής Πιστοποίησης, 2016)

- Σεβαστείτε τις ανάγκες του ατόμου και αναγνωρίστε την σημασία μιας εξατομικευμένης προσέγγισης στην ανάκαμψη.
- Αντιμετωπίστε με εκτίμηση και σεβασμό το σημείο στο οποίο βρίσκονται οι Ομότιμοί σας στο δικό τους μοναδικό ταξίδι ανάκαμψης αναγνωρίζοντας ότι το επίκεντρο είναι στη διαδικασία και όχι μόνο στο τελικό αποτέλεσμα.
- Διευκολύνετε τον αυτοκαθορισμό και την ενδυνάμωση των Ομοτίμων σας ώστε να αναλάβετε έναν ενεργό ρόλο στην ανάκαμψη και την ευημερία τους.
- Αναγνωρίστε ότι οι στόχοι, οι αξίες και οι πεποιθήσεις των Ομοτίμων σας μπορεί να μην είναι ίδιες με τις δικές σας.
- Να είστε συνεργάσιμοι στο χτίσιμο ισότιμων, ανοικτών και σχέσεων εμπιστοσύνης με τους Ομοτίμους σας.
- Μοιραστείτε τις βιωμένες εμπειρίες σας με έναν τρόπο που να δείχνει συμπονετική κατανόηση και να εμπνέει την ελπίδα για ανάκαμψη.
- Βεβαιωθείτε ότι η γνώση που αποκομίζεται από την προσωπική σας εμπειρία χρησιμοποιείται με τρόπο τέτοιο που να συμβάλλει στην ευημερία του ομότιμου και ότι η σχέση επικεντρώνεται πάντα στον ομότιμο.

- Διατηρήστε αμοιβαία συμφωνημένα όρια στη σχέση υποστήριξης μεταξύ ομοτίμων.
- Σεβαστείτε τα εξωτερικά όρια μέσα στο πλαίσιο του ρόλου σας ως υποστηρικτή ομοτίμων.
- Εξασκείστε την αυτοφροντίδα, παρατηρείστε τη δική σας ευημερία, αναγνωρίστε τις δικές σας ανάγκες, και προάγετε την αυτοφροντίδα για τους ομότιμούς σας.
- Διαδραματίστε ενεργό ρόλο στη σύνδεση των Ομοτίμων σας με άλλες πηγές βοήθειας όντας επίσης ανοικτοί στην αναζήτηση βοήθειας όταν χρειάζεται.
- Να είστε συνεργάσιμοι με εταίρους στην κοινότητα, παρόχους υπηρεσιών και με άλλα ενδιαφερόμενα μέρη.

Εμπιστευτικότητα

Οι Υποστηρικτές Ομοτίμων συνήθως έχουν πρόσβαση σε ευαίσθητη πληροφόρηση σχετικά με τη ζωή των Ομοτίμων, που μπορεί, μεταξύ άλλων, να περιλαμβάνει λεπτομέρειες για την κατάσταση της ψυχικής τους υγείας, την χρήση ουσιών, τυχόν εγκληματική δράση, μεταδοτικές ασθένειες ή τον σεξουαλικό τους προσανατολισμό. Από την άλλη πλευρά, η σχέση ανάμεσα σε έναν Υποστηρικτή Ομοτίμων κι έναν Ομότιμο συμπεριλαμβάνει ένα δεδομένο επίπεδο ανοικτής επικοινωνίας και οικειότητας. Μπορεί να οδηγήσει σε κοινωνική δραστηριότητα που προσομοιάζει εκείνη μεταξύ φίλων και συχνά οδηγεί σε εκμυστηρεύσεις πληροφοριών τόσο από τον Υποστηρικτή Ομοτίμων όσο και από τον Ομότιμο.

Αυτός είναι ο λόγος που ο Υποστηρικτής Ομοτίμων είναι απαραίτητο να γνωρίζει και να κατανοεί το δικαίωμα των ομοτίμων στην ιδιωτικότητα και το απόρρητο. Ξεκάθαρες οδηγίες επίσης χρειάζεται να δοθούν σχετικά με την αμοιβαία σχέση εμπιστοσύνης που θα δημιουργείται ανάμεσα στον Υποστηρικτή Ομοτίμων και τον Ομότιμο, έτσι ώστε και οι δύο να νιώθουν άνετα και ασφαλείς, απαραίτητη προϋπόθεση για το χτίσιμο μιας σχέσης βασισμένης στην εμπιστοσύνη.

Ιδιαίτέρως αναφορικά με την εμπιστευτικότητα, έχετε πάντοτε κατά νου τα ακόλουθα:

- Συζητείστε με λεπτομέρειες το θέμα κατά τις πρώτες συναντήσεις με τους Ομοτίμους σας ώστε να φτάσετε σε συναντίληψη.
- Μην μοιράζετε με τρίτους πληροφορίες για τον Ομότιμό σας, εκτός αν ο ίδιος σάς έχει δώσει την άδεια ή την εξουσιοδότηση.
- Μοιραστείτε εμπιστευτικές πληροφορίες μόνο εφόσον κάτι τέτοιο είναι απαραίτητο, όταν δηλαδή οι πληροφορίες που μοιράζετε είναι αναγκαίες για να διασφαλίσουν την ευημερία του Ομότιμου ή να εμποδίσουν σοβαρή και προβλέψιμη βλάβη στον ίδιο τον Ομότιμο ή σε τρίτους.
- Ως Υποστηρικτής Ομοτίμων θα μοιραστείτε τις εμπειρίες της ανάκαμψής σας μέσα στο πλαίσιο του ρόλου σας να βοηθήσετε τον Ομότιμό σας. Θυμηθείτε ότι εσείς έχετε τον έλεγχο του τι και πώς θα μοιραστείτε και έχετε το δικαίωμα να αρνηθείτε να μοιραστείτε οτιδήποτε σας κάνει να νιώθετε άβολα.
- Μέσα σε έναν οργανισμό, ενδέχεται να είστε μέλος μιας ομάδας της οποίας τα μέλη συνεργάζονται με το ίδιο άτομο. Σε αυτές τις συνθήκες μπορεί να γίνει ανταλλαγή πληροφοριών που θα μπορούσε να επηρεάσει τη δυνατότητά σας να αναπτύξετε επαφές και σχέσεις.

Επίσης, θυμηθείτε ότι ο φορέας που παρέχει την υπηρεσία υποστήριξης ομοτίμων έχει την ευθύνη να σας καθοδηγήσει στο πως να διαχειριστείτε την εμπιστευτικότητα και να σας προσφέρει παράλληλη υποστήριξη σε αυτό το ζήτημα.



2.3 Παράρτημα (Φυλλάδια)

- Το πρότυπό μου
- Εγώ ως πρότυπο
- Μυστικότητα και εμπιστευτικότητα

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1

Το πρότυπό μου

Σκεφτείτε ένα άτομο που στάθηκε ή ακόμη αποτελεί πρότυπο για εσάς. Μπορεί να είναι ένα πρόσωπο που με κάποιο τρόπο βοήθησε στην ανάκαμψή σας από την έλλειψη στέγης, δίχως όμως κάτι τέτοιο να είναι απαραίτητο.

Τι έκανε ή κάνει το πρόσωπο αυτό ώστε ορισμένες συμπεριφορές, στάσεις ή επιτεύγματα του να αποτελούν πρότυπο για εσάς; Γνώριζε ότι έχει λειτουργήσει ως πρότυπό σας; Σκεφτείτε τα χαρακτηριστικά και τις στάσεις του συγκεκριμένου ατόμου τα οποία σας έχουν ενθαρρύνει να ακολουθήσετε το παράδειγμά του – και σημειώστε τα παρακάτω.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2

Εγώ ως πρότυπο

Σκεφτείτε με ποιο τρόπο θα μπορούσατε να αλληλεπιδράσετε με έναν ομότιμό σας (ένα άτομο το οποίο υποστηρίζετε) ώστε να αποτελέσετε πρότυπο για κάθε μια από τις αξίες υποστήριξης ομοτίμων που αναφέρονται παρακάτω.

ΑΞΙΑ	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΩΣ ΠΡΟΤΥΠΟ
ΕΛΠΙΔΑ	
ΕΜΠΕΙΡΙΑ	
ΙΣΟΤΗΤΑ	
ΑΜΟΙΒΑΙΟΤΗΤΑ	
ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	
ΑΠΟΔΟΧΗ	
ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ	

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3

Εχεμύθεια και εμπιστευτικότητα

Ορισμένες από τις καταστάσεις που περιγράφονται παρακάτω παραβιάζουν το δικαίωμα στην εχεμύθεια και την εμπιστευτικότητα. Μπορείτε να τις προσδιορίσετε; Συζητείστε τις με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.

Κατάσταση	Περιγραφή	Άτομα που εμπλέκονται
Πρόσβαση σε ξενώνα αστέγων	Ονόματα ενοίκων διαβάζονται στον κοινό χώρο/ σαλόνι	Προσωπικό, αυτός που ακούει το όνομά του, οι υπόλοιποι φιλοξενούμενοι που ακούνε τα ονόματα των άλλων
Αστυνομική επιχείρηση στην είσοδο του ξενώνα	Η Αστυνομία ρωτάει για κάποιον που μένει στον ξενώνα	Συζήτηση ανάμεσα στον αστυνομικό και το προσωπικό
Αστυνομική επιχείρηση μέσα στον ξενώνα	Η Αστυνομία ρωτάει για κάποιον που μένει στον ξενώνα	Συζήτηση ανάμεσα στον αστυνομικό και το προσωπικό. Οι ένοικοι του ξενώνα ακούνε το όνομα αυτού που ψάχνει η Αστυνομία
Παροχή ιατρικών υπηρεσιών	Η παρέμβαση λαμβάνει χώρα σε κοινόχρηστο χώρο του ξενώνα	Γιατροί, προσωπικό, ο λήπτης της υπηρεσίας, οι λοιποί ένοικοι που βρίσκονται στο χώρο
Παροχή ιατρικών υπηρεσιών	Ο λήπτης της υπηρεσίας βρίσκεται στο δωμάτιό του, χωρίς κάποιος ένοικος ή προσωπικό να είναι παρών	Γιατροί και ο λήπτης της υπηρεσίας
Λίστα με προσωπικά δεδομένα των ενοίκων έχει αφεθεί σε χώρο που μπορεί να τη δει οποιοσδήποτε	Οι ένοικοι του ξενώνα μπορούν να δουν τη λίστα	Προσωπικό και ένοικοι του ξενώνα
Παρέμβαση με έναν ένοικο σε κλειστό χώρο	Παρέμβαση σε δωμάτιο με κλειστή την πόρτα	Προσωπικό ή υποστηρικτής ομοτίμων και ο ένοικος



Κατάσταση	Περιγραφή	Άτομα που εμπλέκονται
Παρέμβαση με έναν ένοικο σε κοινόχρηστο χώρο	Παρέμβαση με έναν ένοικο σε κοινόχρηστο χώρο όπου το προσωπικό και οι λοιποί ένοικοι μπορούν να ακούσουν τη συζήτηση	Προσωπικό ή υποστηρικτής ομοτίμων, ο ένοικος, οι λοιποί ένοικοι
Τηλεφωνική παρέμβαση με άλλους επαγγελματίες σε κλειστό χώρο	Παραπομπή μια περίπτωσης η διαχείριση ενός ζητήματος με άλλους επαγγελματίες	Οι επαγγελματίες ή/και ο υποστηρικτής ομοτίμων που συμμετέχουν στη συζήτηση
Τηλεφωνική παρέμβαση με άλλους επαγγελματίες σε κοινόχρηστο χώρο	Παραπομπή μια περίπτωσης ή διαχείριση ενός ζητήματος με άλλους επαγγελματίες με κάποιον τρίτο να μπορεί να ακούσει τη συζήτηση	Οι επαγγελματίες ή/και ο υποστηρικτής ομοτίμων που συμμετέχουν στη συζήτηση και όλοι οι υπόλοιποι που βρίσκονται στο χώρο
Διαμαρτυρία ενός ενοίκου για έναν συγκατοικό του σε κλειστό χώρο	Ένας ένοικος διαμαρτύρεται στο προσωπικό για έναν συγκατοικό του, σε κάποιον κλειστό χώρο	Ο ένοικος που διαμαρτύρεται, ο συγκατοίκος, το προσωπικό
Διαμαρτυρία ενός ενοίκου για έναν συγκατοικό του σε κοινόχρηστο χώρο	Ένας ένοικος διαμαρτύρεται στο προσωπικό για έναν συγκατοικό του, σε χώρο που βρίσκονται και άλλοι ένοικοι του ξενώνα	Ο ένοικος που διαμαρτύρεται, ο συγκατοίκος, το προσωπικό, άλλοι ένοικοι που δεν συμμετέχουν αλλά μπορούν να ακούνε τη συζήτηση
Προσωπικά έγγραφα ενός ένοικου διαβάζονται από τρίτους	Προσωπικά έγγραφα έχουν αφεθεί σε χώρο που κάποιος τρίτος μπορεί να τα δει	Προσωπικό, ο ένοικος που αφορούν τα έγγραφα, άλλοι ένοικοι του ξενώνα

ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑ 2:

ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΟΥ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗ ΟΜΟΤΙΜΩΝ

Έχοντας ολοκληρώσει την συγκεκριμένη Ενότητα, είστε πλέον σε θέση να αξιολογήσετε όλα όσα μάθατε και αποκομίσατε από το περιεχόμενό της. Παρακαλούμε, βαθμολογήστε τις προτάσεις που ακολουθούν χρησιμοποιώντας την κλίμακα από 1 έως 5, όπου το 1 σημαίνει “καθόλου” και το 5 σημαίνει “σίγουρα ναι”.

Παρακαλούμε σκεφτείτε τα ερωτήματα και απαντήστε με ειλικρίνεια. Δώστε το έντυπο της αυτοαξιολόγησης στον εκπαιδευτή σας.

ΑΣΚΗΣΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	1	2	3	4	5
1. Έχω κατανοήσει επαρκώς την εικόνα ενός υποστηρικτή ομοτίμων.					
2. Κατανοώ την σημασία της υγιούς σχέσης με τον εαυτό μου ως προϋπόθεση του να μπορώ να βοηθήσω άλλα άτομα					
3. Έχω καταλάβει τι είναι ένα πρότυπο και μπορώ να εξηγήσω πώς ένας υποστηρικτής ομοτίμων μπορεί να αναλάβει αυτόν τον ρόλο.					
4. Μπορώ να εξηγήσω γιατί η βοήθεια σε άλλους μπορεί επίσης να ωφελήσει το πρόσωπο που την παρέχει					
5. Γνωρίζω πως η βοήθεια σε άλλους συχνά σημαίνει να χρειάζεται να διαχειριστώ δύσκολα συναισθήματα και καταλαβαίνω γιατί είναι σημαντικό να παρατηρώ την ευζωία κάποιου ως υποστηρικτής ομοτίμων					
6. Μπορώ να απαριθμήσω τις αρχές που θα πρέπει να καθοδηγούν έναν υποστηρικτή ομοτίμων στην εργασία του					
7. Καταλαβαίνω γιατί η εμπιστευτικότητα είναι ύψιστης σημασίας στην υποστήριξη ομοτίμων					
8. Είμαι ενήμερος για όσα χρειάζεται να λαμβάνω υπόψη αναφορικά με την εμπιστευτικότητα που πρέπει να τηρώ ως υποστηρικτής ομοτίμων					

ΕΝΟΤΗΤΑ 3:

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΟΜΟΤΙΜΩΝ ΚΑΙ ΕΛΛΕΙΨΗ ΣΤΕΓΗΣ

3.1 Εισαγωγή

Σε αυτό το κεφάλαιο θα μιλήσουμε για τις βασικές αιτίες της έλλειψης στέγης και τους τρόπους που αυτή επηρεάζει τις ζωές των ανθρώπων. Θα συζητήσουμε επίσης πώς ένας υποστηρικτής ομοτίμων μπορεί να βοηθήσει τον ομότιμο στο ταξίδι της ανάκαμψης.

3.2 Τί είναι η έλλειψη στέγης;

Μέχρι τώρα, η έλλειψη στέγης θεωρούνταν προσωπική ευθύνη, ζήτημα συσσωρευμένων λαθών ή συνειδητή επιλογή, συμβάλλοντας έτσι ώστε οι άστεγοι να νιώθουν ένοχοι, ανάξιοι και απογοητευμένοι. Ωστόσο, η πρόσφατη οικονομική κρίση οδήγησε ολοένα και περισσότερους ανθρώπους στα όρια του κοινωνικού ιστού. Μας έκανε να συνειδητοποιήσουμε ότι η αβεβαιότητα μπορεί να χτυπήσει την πόρτα οποιουδήποτε. Επίσης απέδειξε ότι άνθρωποι που έτειναν να θεωρούν τον εαυτό τους «αλώβητο» βρίσκονται αντιμέτωποι με τον κίνδυνο να βιώσουν συνθλιπτικές συνθήκες αναφορικά με την στεγαστική τους κατάσταση, ορισμένες φορές αντιμετωπίζοντας τον κίνδυνο της έξωσης ή όντας αναγκασμένοι να μοιραστούν ένα χώρο με πολλούς περισσότερους ή ακόμη όντας στο δρόμο. Γι' αυτό η συζήτηση πλέον στρέφεται σε πιο συστηματικούς και αποτελεσματικούς τρόπους παρέμβασης με στόχο να τερματιστεί η έλλειψη στέγης και να σταματήσουν άνθρωποι να ζουν σε μη αξιοπρεπείς συνθήκες. Στενά σχετιζόμενη με τη φτώχεια και τις ανισότητες που επίσης διευρύνονται, η έλλειψη στέγης είναι μία από τις πολλές όψεις ενός πολύπλευρου κοινωνικού προβλήματος. Αυτός είναι ο λόγος που οι χώρες της ΕΕ υιοθέτησαν πρόσφατα τη Διακήρυξη της Λισαβόνας για την Ευρωπαϊκή Πλατφόρμα για την Έλλειψη Στέγης, μια πρώτη προσπάθεια σχεδιασμού, ανάπτυξης και εφαρμογής μιας κοινής πολιτικής για την έλλειψη στέγης στην Ευρωπαϊκή Ένωση.

Ποιος είναι άστεγος;

Σύμφωνα με την ταξινόμηση του ETHOS που αναπτύχθηκε από την FEANTSA (Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Οργανισμών που Εργάζονται με τους Άστεγους), άστεγος είναι κάποιος που:

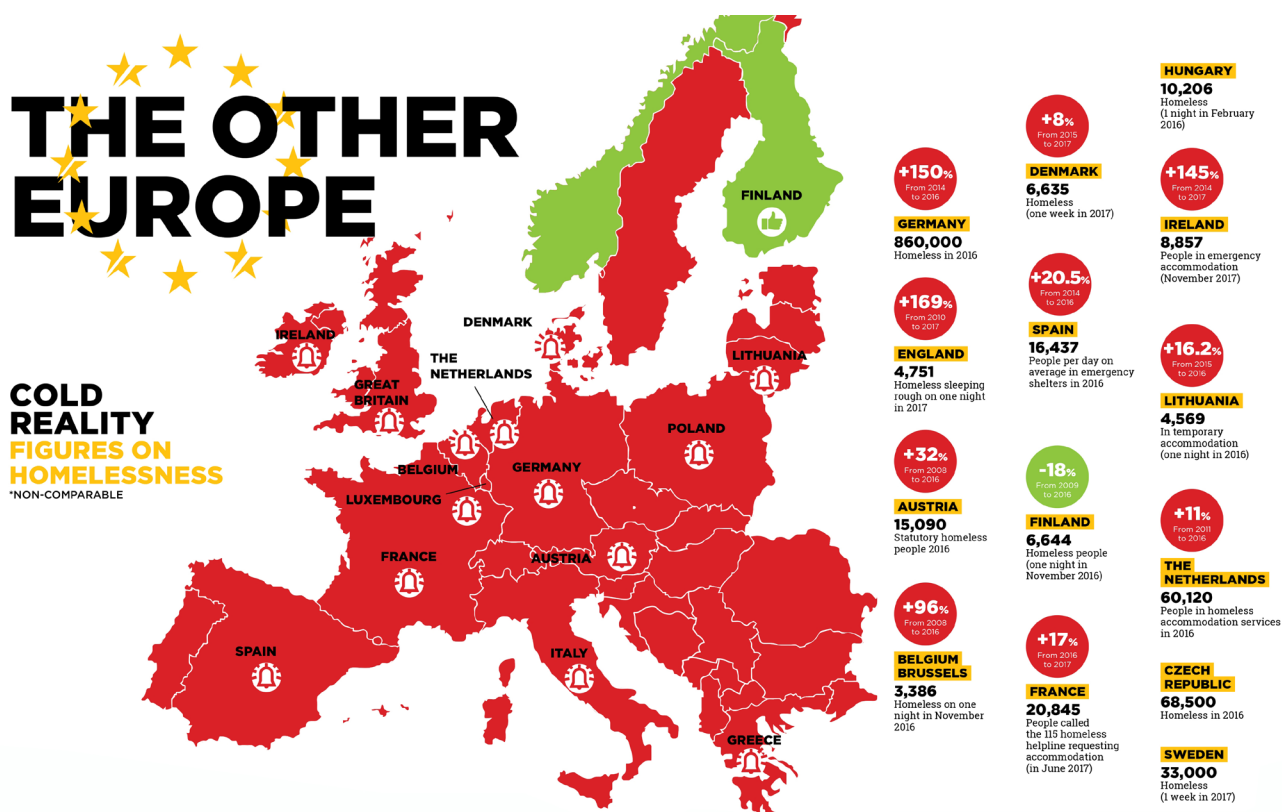
- Κοιμάται έξω ή σε δομές έκτακτης ανάγκης (χωρίς στέγη)
- Ζει σε καταφύγιο αστέγων (χωρίς σπίτι)
- Ζει σε ανασφαλείς συνθήκες στέγασης (με κίνδυνο έξωσης, ενδοοικογενειακής βίας, ή απειλείται με σοβαρό αποκλεισμό λόγω ανασφαλούς μίσθωσης)
- Ζει σε ακατάλληλες συνθήκες στέγασης (σε υπερπλήρες διαμέρισμα, ή χωρίς ρεύμα και τρεχούμενο νερό, σε παράνομα κάμπινγκ, σε ακατάλληλη στέγη)

Γιατί μπορεί να μείνουμε άστεγοι;

Η έλλειψη στέγης είναι μια ακραία μορφή φτώχειας και η φτώχεια είναι αποτέλεσμα των υπαρκτών ανισοτήτων στην κατανομή του πλούτου. Υπάρχουν πλέον συγκεκριμένα, παραδείγματα που συνδέονται με πολιτικές που οδηγούν σε:

- Έλλειψη οικονομικών καταλυμάτων
- Χαμηλούς μισθούς
- Περιστασιακή εργασία
- Επισφαλείς πολιτικές πρόνοιας ή απουσία αυτών
- Έλλειψη επαρκούς δικτύου ασφαλείας για άτομα που βιώνουν φτώχεια και στεγαστικό αποκλεισμό

Η έλλειψη στέγης επηρεάζει τις ζωές εκατοντάδων χιλιάδων ανθρώπων. Υπολογίζεται ότι περίπου 700.000 άνθρωποι σε ολόκληρη την Ευρώπη ζουν έξω ή σε δομές έκτακτης ανάγκης, ενώ πάνω από 4 εκατομμύρια άνθρωποι θεωρούνται άστεγοι ^{1,2}.



¹ https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/B-9-2020-0363_EN.html

² <https://www.feantsa.org/en/be-fair-europe-campaign/background>

Η πρόσφατη πανδημία του covid 19 έχει επηρεάσει ακόμη περισσότερο όσους βιώνουν την έλλειψη στέγης, ιδίως εκείνους που κοιμούνται έξω αλλά επίσης και εκείνους που διένυαν το ταξίδι της ανάκαμψης – οι καθημερινές ζωές των ανθρώπων άλλαξαν κυριολεκτικά μέσα σε μια νύχτα και δεν υπήρχε χρόνος επαρκούς προετοιμασίας γι' αυτό.

Τα θετικά νέα είναι ότι όλο και περισσότεροι άνθρωποι συζητούν τους πιθανούς τρόπους να τερματιστεί το φαινόμενο της έλλειψης στέγης. Φαίνεται ότι υπάρχει μια συμφωνία σε ευρωπαϊκό επίπεδο πως η εξάλειψη της έλλειψης στέγης θα έπρεπε να αποτελέσει συλλογική προσπάθεια, στην οποία όλοι μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο. Υπάρχουν οι αναγκαίες δημοσιονομικές δεσμεύσεις για να επιβεβαιωθεί η βούληση να γίνει κάτι τέτοιο.

Πώς μπορεί να βοηθήσει ένας υποστηρικτής ομοτίμων;

Η συμβολή σας στο ταξίδι ανάκαμψης ενός ομοτίμου είναι καθοριστική:

- Προσφέροντας χρήσιμη υποστήριξη, ενθάρρυνση, ελπίδα και πιθανά καθοδήγηση σε άλλους που αντιμετωπίζουν παρόμοιες καταστάσεις με εκείνες που και ο ίδιος αντιμετώπισε, άντεξε και ξεπέρασε.
- Βοηθώντας όσους παρέχουν υπηρεσίες σε άστεγους να κατανοήσουν καλύτερα τα περίπλοκα ζητήματα που αντιμετωπίζει ένας άστεγος όταν επιθυμεί να ανακάμψει.
- Ενισχύοντας έναν άστεγο να αποκτήσει εμπιστοσύνη στις υπάρχουσες υπηρεσίες και να ζητήσει υποστήριξη.
- Δείχνοντας σεβασμό στις επιθυμίες και τον ρυθμό τους και καταλαβαίνοντας ότι το ταξίδι της ανάκαμψης έχει διαφορετικές στιγμές και το αντιμετωπίζουμε ο καθένας με τον δικό του μοναδικό τρόπο.
- Ανταλλάσσοντας την αποκτημένη εμπειρία και γνώση με έναν τρόπο που δεν τραυματίζει ή στιγματίζει.
- Συμβάλλοντας με τις δικές του ιδέες σχετικά με εναλλακτικούς τρόπους παροχής στήριξης και συζητώντας τες με έναν επαγγελματία ή συνεργάτη που παρέχει υπηρεσίες σε άστεγους.
- Έχοντας πάντα στο νου ότι: Ήμουν εκεί, το έχω ήδη κάνει.

Πού μπορεί να βοηθήσει ένας υποστηρικτής ομοτίμων;

Μπορείτε να συμβάλλετε με τον δικό σας τρόπο, ανάλογα με τη βούληση, την κατανόηση και την διαθεσιμότητά σας:

- Προσφέροντας εθελοντικά σε ένα δίκτυο ομοτίμων που εργάζεται με άστεγους
- Προσφέροντας εθελοντικά σε έναν οργανισμό που φροντίζει άστεγους
- Αναζητώντας εργασία σε έναν οργανισμό που φροντίζει άστεγους
- Συνηγορώντας υπέρ των δικαιωμάτων των αστέγων

ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑ 3:

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΟΜΟΤΙΜΩΝ ΚΑΙ ΕΛΛΕΙΨΗ ΣΤΕΓΗΣ

Έχοντας ολοκληρώσει την συγκεκριμένη Ενότητα, είστε πλέον σε θέση να αξιολογήσετε όλα όσα μάθατε και αποκομίσατε από το περιεχόμενό της. Παρακαλούμε, βαθμολογήστε τις προτάσεις που ακολουθούν χρησιμοποιώντας την κλίμακα από 1 έως 5, όπου το 1 σημαίνει “καθόλου” και το 5 σημαίνει “σίγουρα ναι”.

Παρακαλούμε σκεφτείτε τα ερωτήματα και απαντήστε με ειλικρίνεια. Δώστε το έντυπο της αυτοαξιολόγησης στον εκπαιδευτή σας.

ΑΣΚΗΣΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	1	2	3	4	5
1. Έχω μάθει τις κύριες αιτίες της έλλειψης στέγης					
2. Μπορώ να αναγνωρίσω και να συζητήσω προκαταλήψεις και στερεότυπα που συνδέονται με την έλλειψη στέγης					
3. Μπορώ να εξηγήσω τα κυριότερα δικαιώματα των άστεγων σύμφωνα με τις πιο σημαντικές διακηρύξεις και Χάρτες των Δικαιωμάτων τους					
4. Θεωρώ πως είμαι σε θέση να συμμετάσχω σε μια συζήτηση με θέμα διακρίσεις σε βάρος των αστέγων παρέχοντας στοιχεία και προβάλλοντας επιχειρήματα όχι μόνο από την προσωπική μου εμπειρία					
5. Έχω ενισχύσει την ικανότητά μου να αναγνωρίζω καταστάσεις στις οποίες είναι ενδεχομένως απαραίτητο να προχωρήσω λίγο πέρα από τα όρια					
6. Αισθάνομαι περισσότερο ικανός να ξεπεράσω τα όρια εφόσον κάτι τέτοιο χρειάζεται					
7. Πιστεύω πως μπορώ να αναγνωρίσω και να συζητήσω την περίπτωση παραπομπής σύμφωνα με τις ανάγκες των ομοτίμων μου					
8. Όσα έμαθα σε αυτήν την ενότητα θα με βοηθήσουν στα κύρια καθήκοντά μου ως υποστηρικτής ομοτίμων αστέγων					

ΕΝΟΤΗΤΑ 4:

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΚΑΜΨΗ

4.1 Εισαγωγή

Η ψυχική νόσος επηρεάζει τον άνθρωπο στην ολότητά του (τη σκέψη, το συναίσθημα, τη συμπεριφορά και τη διάθεση). Επηρεάζει βαθιά την καθημερινή ζωή και συχνά την ικανότητα να είναι κανείς μέρος μιας υγιούς σχέσης.

Στην ψυχική υγεία είναι σημαντικό να αποδεχτούμε ότι η «ανάκαμψη» μπορεί να επιτευχθεί χωρίς «περίθαλψη». Η «προσέγγιση της ανάκαμψης στην ψυχική υγεία» υπογραμμίζει την σημασία της ενεργούς συμμετοχής του ασθενή στην διαδικασία της επανάκτησης του ελέγχου της ζωής και των αισθημάτων του. Ο στόχος είναι ο ασθενής να αποκτήσει τα εργαλεία και τις ευκαιρίες ώστε να διαχειρίζεται την ψυχική του κατάσταση με έναν υγιή τρόπο.

Στο κεφάλαιο αυτό θα συζητήσουμε για:

- Τις βασικές ψυχικές νόσους: την περιγραφή τους, ορισμένα συμπτώματα και κάποιους από τους τύπους της κάθε νόσου, μέσα και από μαρτυρίες ατόμων που τις έχουν βιώσει ή τις βιώνουν.
- Την χρήση ουσιών.
- Τρόπους να διατηρηθεί η δική σας ψυχική υγεία.

4.2 Βασικές Ψυχικές Παθήσεις και οι συνέπειές τους στη λειτουργικότητα

Τα στοιχεία δείχνουν ότι η εμφάνιση συνήθων προβλημάτων ψυχικής υγείας είναι διπλάσια ανάμεσα στον πληθυσμό των αστέγων σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό, ενώ η πιθανότητα εμφάνισης ψύχωσης μπορεί να είναι από 4 μέχρι 15 φορές πιο υψηλή για ανθρώπους που βιώνουν την κοινωνική περιθωριοποίηση. Δεδομένης της υψηλής σημασίας της ψυχικής υγείας στην ποιότητα ζωής ενός ατόμου, είναι θεμελιώδες να έχουμε κατά νου τις διαφορές ανάμεσα στις ποικίλες ψυχικές ασθένειες ώστε να κατανοούμε πλήρως τις ανάγκες της κάθε περίπτωσης και να αναπτύσσουμε ένα ακριβές σχέδιο ανάκαμψης για κάθε άτομο.

Αν και ένας υποστηρικτής ομοτίμων δεν εμπλέκεται άμεσα στην αντιμετώπιση των αποκαλούμενων ψυχικών καταστάσεων, το να μάθει να διακρίνει τις διάφορες ψυχικές νόσους είναι πολύ σημαντικό για την προσέγγιση των πελατών με το σωστό τρόπο. Η κατανόηση της κατάστασης ψυχικής υγείας ατόμων που βρίσκονται στο περιθώριο κάνει δυνατή την εκτίμηση της βοήθειας που μπορεί να χρειάζεται ο ομοτίμος. Επίσης για τους πελάτες εκείνους που παρουσιάζουν συμπτώματα κάποιας ψυχικής νόσου αλλά δεν έχουν διαγνωστεί και δεν λαμβάνουν θεραπεία, ο ρόλος του υποστηρικτή ομοτίμων μπορεί να συνίσταται στο να βοηθήσει τις υπηρεσίες αστέγων ή υγείας να διερευνήσουν το πρόβλημα, πληροφορώντας σχετικά κάποιον επαγγελματία ψυχικής υγείας.

Ακολουθεί μια μικρή λίστα των πιο κοινών διαταραχών ψυχικής υγείας και τα βασικά τους χαρακτηριστικά.

Αγχώδεις διαταραχές

Το άγχος είναι μια κοινή εμπειρία για όλους. Για τα άτομα όμως που πάσχουν από αγχώδη διαταραχή το άγχος γίνεται καθημερινή ανησυχία και φόβος, τα συμπτώματα χειροτερεύουν μέρα με τη μέρα και διαταρράσσουν τη ζωή και τις σχέσεις.

Κάποια από τα συμπτώματα περιλαμβάνουν:

- Ανησυχία/ νευρική κατάσταση
- Μυϊκή ένταση
- Ξαφνικές και επαναλαμβανόμενες κρίσεις έντονου φόβου

Κάποιοι από τους τύπους αγχώδους διαταραχής περιλαμβάνουν:

- Γενικευμένη αγχώδη διαταραχή
- Διαταραχές πανικού
- Φοβίες

«...Για μένα, το να είμαι στο σπίτι χειροτερεύει τα πράγματα, επειδή είναι όταν είμαι μόνος μου που έρχονται οι άσχημες σκέψεις κι αρχίζει ο πανικός. Δεν έχω περισπασμούς ή διέξοδο από τις αρνητικές σκέψεις, κι έτσι κατακλύζομαι...»

Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής υπερκινητικότητας (ADHD)

Η ADHD είναι μια αναπτυξιακή διαταραχή που ορίζεται από την έλλειψη προσοχής (πρόβλημα να συγκεντρώνεσαι σε μια δραστηριότητα, να ακούς), την αποδιοργάνωση (να χάνεις πράγματα), την υπερκινητικότητα – παρορμητικότητα (ταραχή, δυσκολία να μένεις καθιστός ή να περιμένεις).

Κάποια από τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Έλλειψη προσοχής ή υπερδραστηριότητα
- Ελλείμματα στην κοινωνική αλληλεπίδραση και στην επικοινωνία
- Μαθησιακά ελλείμματα στην ανάγνωση, τη γραφή και τα μαθηματικά

Ορισμένα παραδείγματα άλλων νευροαναπτυξιακών διαταραχών περιλαμβάνουν:

- Διαταραχές στο φάσμα του αυτισμού (ASD)
- Μαθησιακές δυσκολίες

«Κάθε φορά που καθόμουν στον υπολογιστή σηκώνομαι πάλι μετά από λίγο, το άδειο κείμενο του Word μια ντροπιαστική μαρτυρία της έλλειψης προσήλωσής μου. Κάποιες μέρες δεν κατάφερα να φτάσω μέχρι το γραφείο μου. Ένιωθα σαν οι σκέψεις μου να ήταν γραμμένες σε αυτοκόλλητα σημειώματα, εκατοντάδες αυτοκόλλητα σημειώματα που στροβιλίζονταν σ' ένα τεράστιο ανεμοστρόβιλο. Ήμουν κι εγώ μέσα στον ανεμοστρόβιλο, αρπάζοντας μανιωδώς κάθε κομμάτι χαρτί.» (The Times, Bloodworth, 2021)

Διπολική Διαταραχή

Η διπολική διαταραχή επηρεάζει σημαντικά τη διάθεση, την ενέργεια και τη δυνατότητα συνεκτικής σκέψης ενός ατόμου. Οι άνθρωποι με αυτή τη διαταραχή έχουν έντονες και συνεχείς μεταπτώσεις στη διάθεσή τους. Κάποιοι μπορεί να βιώσουν μεγάλα διαστήματα χωρίς συμπτώματα, ενώ, σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να περάσουν πολλά χρόνια ανάμεσα στα επεισόδια.

Κάποια από τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Μανία ή υπομανία, π.χ. περιόδους υπερβολικής δραστηριότητας και ενέργειας
- Επεισόδια με καταθλιπτικά συμπτώματα
- Μεταπτώσεις στη διάθεσή τους

Κάποιοι από τους τύπους της διπολικής διαταραχής είναι:

- Αγχώδεις διαταραχές
- Ορισμένες διαταραχές ελέγχου της παρόρμησης

«Φαντάσου τον εαυτό σου να μεθάει, αλλά χωρίς αλκοόλ. Νιώθεις πιο ελαφρύς, με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στο λόγο σου και πιο έντονη διάθεση για περιπέτεια από ότι συνήθως. Καθώς προχωράει, η κρίση σου αρχίζει να θολώνει. Υπερεκτιμάς τον εαυτό σου. Άγνωστοι γίνονται ξαφνικά φίλοι. Η πραγματικότητα αρχίζει να αλλάζει – αρχίζεις να αντιλαμβάνεσαι πράγματα που δεν αντιλαμβανόσουν προηγούμενα... Κοιμόμουν ή έτρωγα ελάχιστα. Είχα μεταπτώσεις από το να αισθάνομαι εξαιρετικά φοβισμένος μέχρι να γίνομαι επιθετικός, υπερβολικά σεξουαλικός ή εξωστρεφής... σταμάτησα να προσέχω το σώμα μου, πιστεύοντας ότι δεν μπορώ να πεθάνω... Τι ακολούθησε λίγους μήνες μετά... Η κατάθλιψη σύρθηκε στη συνείδησή μου και σταθερά αποστράγγισε τη ζωή μου. Ένιωθα ανασφαλής, ανάξιος, σιωπηλός και μουδιασμένος. Ένα βάρος για όλους γύρω μου. Η αυτοκτονία ήταν επανερχόμενο θέμα στις σκέψεις μου».

Κατάθλιψη

Οι καταθλιπτικές διαταραχές, συχνά γνωστές ως κλινική κατάθλιψη, χαρακτηρίζονται από μια εμμένουσα αίσθηση έλλειψης ελπίδας και απόγνωσης. Μπορεί να γίνει δύσκολο να συνεχίσεις τις φυσιολογικές καθημερινές δραστηριότητες (να φας, να κοιμηθείς, να δουλέψεις και να ευχαριστηθείς τους φίλους και τις συνήθειες σου) ως αποτέλεσμα της.

Κάποια από τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Χρόνια κόπωση και έλλειψη ενέργειας
- Απώλεια του ενδιαφέροντος ή της ευχαρίστησης για δραστηριότητες που το άτομο πριν απολάμβανε
- Αϋπνία ή υπερυπνία (υπερβολικός ύπνος) σχεδόν κάθε μέρα
- Δυσκολία συγκέντρωσης, έλλειψη αποφασιστικότητας

Κάποιες από τις κοινές καταθλιπτικές διαταραχές περιλαμβάνουν:

- Μείζονα καταθλιπτική διαταραχή
- Εποχιακή συναισθηματική διαταραχή
- Επιλόχεια κατάθλιψη

«Η ποιότητα της ζωής μου υποβαθμίστηκε τα τελευταία χρόνια ως αποτέλεσμα της τρομερά μεγάλης προσπάθειας και αγώνα που χρειάζεται για να διεκπεραιώσω τόσο πολλές εργασίες... πρέπει να βγω έξω και να κάνω πράγματα, όπως το να πάω σε κονσέρτα ή σχολικές εκδηλώσεις, ή να πάρω μέρος σε συναντήσεις και για κάποια απ' αυτά τα πράγματα είναι σχετικά δύσκολο να κινητοποιηθείς και να σηκωθείς να πας. Μου ήταν δύσκολο ακόμα και το να σηκωθώ από το κρεβάτι για να πάω έναν περίπατο, παρά το γεγονός ότι το περπάτημα είναι μία από τις αγαπημένες μου δραστηριότητες».

Διαταραχή προσωπικότητας

Οι διαταραχές προσωπικότητας δημιουργούν ουσιαστικά ζητήματα και περιορισμούς στις σχέσεις, τις κοινωνικές δραστηριότητες, την εργασία και το σχολείο, επειδή οι άνθρωποι με διαταραχές προσωπικότητας έχουν πρόβλημα αντίληψης και συσχέτισης με καταστάσεις και ανθρώπους.

Κάποια από τα συμπτώματα είναι:

- Συνεχή ψέματα, κλοπές, δημιουργία ψεύτικων ταυτοτήτων, εξαπάτηση άλλων
- Ασταθείς και τεταμένες σχέσεις
- Αποτυχία αναγνώρισης των αναγκών και των αισθημάτων των άλλων

Ορισμένες μορφές διαταραχής προσωπικότητας είναι:

- Οριακή διαταραχή προσωπικότητας
- Αντικοινωνική διαταραχή προσωπικότητας
- Διαταραχή ναρκισσιστικής προσωπικότητας

«Τη Δευτέρα λοιπόν ξύπνησα μη μπορώντας να πω πως νιώθω. Ήμουν σε κατάθλιψη, αλλά συνάμα αγχωμένος και μπερδεμένος. Ήμουν κουρασμένος και ταραγμένος, ήθελα να κάνω τα πάντα και τίποτα ταυτόχρονα. Ήθελα να μιλήσω με τους φίλους μου και να μείνω μόνος».

Διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD)

Η PTSD μπορεί να εμφανιστεί σε ανθρώπους που έχουν βιώσει ή έγιναν μάρτυρες ενός τραυματικού γεγονότος όπως μια φυσική καταστροφή, ένα σοβαρό ατύχημα, μια τρομοκρατική πράξη, σεξουαλική επίθεση, πόλεμο/μάχη ή κάτι παρόμοιο.

Κάποια από τα συμπτώματα είναι:

- Επαναβίωση του τραυματικού γεγονότος



- Αποφυγή
- Αρνητικές σκέψεις και διάθεση, συναισθηματικές και σωματικές αντιδράσεις

Κάποιοι από τους τύπους είναι:

- Σύνδρομο μετατραυματικού στρες
- Οξεία διαταραχή στρες
- Διαταραχές προσαρμογής

“Δεν μπορούσα να κλείσω για μήνες τα μάτια μου μετά το γεγονός χωρίς να βλέπω το πρόσωπο του ανθρώπου που μου επιτέθηκε. Κατακλυζόμουν από όνειρα και τρομερές αναδρομές στο παρελθόν. Δεν μπορούσα να κοιμηθώ μόνος μου στην κατοικία μου για τέσσερα χρόνια μετά το συμβάν. Διπλοτσέκαρα τα παράθυρα, τις πόρτες και τις κλειδαριές με εμμονική εγρήγορση.”

Σχιζοφρένεια και άλλες ψυχωτικές διαταραχές

Οι ψυχωτικές διαταραχές είναι σοβαρές παθήσεις που επηρεάζουν την σκέψη και την αντίληψη κάποιου και καθιστούν δύσκολο να αναγνωρίσει τι είναι πραγματικό και τι όχι.

Κάποια από τα κοινά συμπτώματα είναι:

- Παραισθήσεις
- Ψευδαισθήσεις
- Αποδιοργανωμένη σκέψη και λόγος

Κάποιοι από τους τύπους των ψυχωτικών διαταραχών είναι:

- Σχιζοφρένεια
- Παραληρηματική διαταραχή

“Όταν ακούω φωνές που με εμποδίζουν από το να κάνω τις καθημερινές δουλειές μου..., μού αποσπούν την προσοχή οι φωνές”, “...οι φωνές πως έχουν επηρεάσει τη ζωή μου, αχ, απλώς το να ζω μέρα με τη μέρα αναγκαστικά... Να πάω έξω, να βγω έξω και να κάνω πράγματα, εμμ, απλώς αχ, δεν θα τολμούσα να βγω έξω τώρα, οι ιδέες στο μυαλό μου με κάνουν να σκέφτομαι άσχημα πράγματα”, “δεν θα τολμούσα να βγω έξω τώρα, οι σκέψεις στο κεφάλι μου με κάνουν να σκέφτομαι κακά πράγματα. Όταν υπάρχουν πολλοί άνθρωποι γύρω, γίνομαι νευρικός.”

Χρήση ουσιών και εξάρτηση

Τα κριτήρια που χρησιμοποιούνται στη διάγνωση της εξάρτησης σε ναρκωτικά ή άλλες ουσίες περιλαμβάνουν μειωμένο έλεγχο, κοινωνική δυσπροσαρμογή, χρήση επικίνδυνων ουσιών καθώς και φαρμάκων.

Κάποια από τα συμπτώματα περιλαμβάνουν:

- Εμμονική λαχτάρα για την ουσία
- Απομάκρυνση από τους φίλους και την οικογένεια
- Απότομες αλλαγές στη συμπεριφορά
- Εμπλοκή σε συμπεριφορά υψηλού κινδύνου
- Αντοχή στην ουσία, η οποία οδηγεί σε αύξηση της δόσης
- Εμφάνιση συμπτωμάτων στέρησης μετά τη διακοπή

Ορισμένες ουσίες που έχουν βρεθεί ότι σχετίζονται με διαταραχές εξάρτησης είναι το αλκοόλ, η κάνναβη, τα οπιοειδή, η κοκαΐνη, ο καπνός κ.α

Ένα παράδειγμα διαταραχής εξαρτημένης συμπεριφοράς είναι η διαταραχή του τζόγου.

“Αυτό που αρχικά πίστευα ότι ήταν ηρωίνη αποδείχθηκε ότι ήταν φαιντανύλη. Κάτι το οποίο δεν γνώριζα. Μου άρεσε. Δεν ένιωθα άχρηστος ή σε αγωνία και ένιωθα ότι με αγαπάει αυτή η ουσία περισσότερο απ’ ότι οι άλλοι. Αυτή ήταν μακράν η πιο αρρωστημένη και δηλητηριώδης σχέση στην οποία βρέθηκα ποτέ. Εθίστηκα από την πρώτη μέρα. Από εκείνη την πρώτη φορά που κάπνισα μια τζούρα. Αλλά νόμιζα ότι αυτό ήταν η ζωή. Αυτός ήταν ο τρόπος να ζεις. Αυτή ήταν η σύνδεση που λαχταρούσα. Τίποτα δεν στεκόταν ανάμεσα σε μένα και τη σχέση.”

Τι είναι η ανάκαμψη στην ψυχική υγεία;

Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε ότι η ανάκαμψη δεν προϋποθέτει θεραπεία. Να ανακάμψεις σημαίνει να μπορείς να δημιουργήσεις και να ζήσεις μία γεμάτη και ουσιαστική ζωή και να συμβάλεις στην κοινότητα, ακόμη και όταν οι δυσκολίες ψυχικής υγείας επιμένουν.

Η ανάκαμψη περιλαμβάνει ολόκληρη τη ζωή του ατόμου, όχι μόνο τα συμπτώματά της. Περιλαμβάνει:

- να βρίσκεις ελπίδα, να είσαι αισιόδοξος για το μέλλον, να πιστεύεις στον εαυτό σου έχοντας μια αίσθηση προσωπικής αυτενέργειας
- να έχεις μια αίσθηση σκοπού, να βρίσκεις νόημα στη ζωή παρά την ασθένεια
- να χτίζεις υγιείς σχέσεις
- να κερδίζεις την ανεξαρτησία

Η ανάκαμψη μπορεί να καλύπτει **πέντε στάδια**:

- Μορατόριουμ – μια περίοδος υποχώρησης που χαρακτηρίζεται από μια βαθιά αίσθηση απώλειας και απελπισίας



- Επίγνωση – συνειδητοποίηση ότι δεν χάθηκαν όλα και ότι μια ολοκληρωμένη ζωή είναι εφικτή
- Σχεδιασμός- Εκτίμηση δυνατών και αδύνατων σημείων με όρους ανάκαμψης. Εκκίνηση των ενεργειών που απαιτούνται για την βελτίωση των σχετικών ικανοτήτων
- Επανακαθορισμός – η ενεργής διεργασία προς μια θετική ταυτότητα, τον καθορισμό ουσιαστικών στόχων και τον έλεγχο της ζωής του ατόμου από το ίδιο
- Ανάπτυξη – Η ποιότητα ζωής περιλαμβάνει συναισθήματα ευεξίας, ελέγχου και αυτονομίας, θετική αυτοαντίληψη, αίσθηση του ανήκειν, συμμετοχή σε ευχάριστες και ουσιαστικές δραστηριότητες και αισιόδοξη προοπτική για το μέλλον

Τα συναισθήματα ευεξίας, ελέγχου και αυτονομίας, η θετική αυτοαντίληψη, η αίσθηση του ανήκειν, η συμμετοχή σε ευχάριστες και ουσιαστικές δραστηριότητες και η αισιόδοξη προοπτική για το μέλλον, όλα αυτά συμβάλλουν σε μια υψηλή ποιότητα ζωής. Φυσικά, τα αρνητικά συναισθήματα πρέπει να αναμένονται ως φυσιολογικό μέρος της διαδικασίας της αλλαγής. Δεν θα πρέπει να θεωρούνται μειονεκτήματα καθώς είναι αναπόφευκτα στο μακρύ ταξίδι της ανάκαμψης από τα προβλήματα ψυχικής υγείας. Μπορεί να αναδυθούν κατά τη διάρκεια της σταδιακής αλλαγής στην αυτοσυνειδητοποίηση, όταν επαναξιολογούνται επιλογές του παρελθόντος ή όταν παλεύει κανείς με εξαρτήσεις σε ουσίες που μπορεί να σχετίζονται με διαφορετικές ψυχικές καταστάσεις.

Το να είναι κανείς άστεγος δημιουργεί προκλήσεις και είναι επικίνδυνο. Εξαιτίας αυτού, οι άστεγοι τείνουν να είναι άτολμοι ή αποσυρμένοι όταν τους προσεγγίζουν. Το να κερδίσεις την εμπιστοσύνη τους απαιτεί σκληρή δουλειά, αποτελεί όμως ένα θεμελιώδες βήμα στην διαδικασία της ανάκαμψης. Οι επαγγελματίες δεν θα μπορέσουν να κινητοποιήσουν έναν άστεγο προς την διαδικασία της ανάκαμψής του σε περίπτωση που ο πελάτης δεν τους εμπιστεύεται. Οι υποστηρικτές ομοτίμων μπορούν να παίξουν ένα ρόλο κλειδί σε αυτή τη λεπτή διαδικασία, ειδικά στην αρχή. Το να έχεις παρόμοιο ιστορικό και να γνωρίζεις τους αγώνες της ζωής μέσα στη φτώχεια, είναι δυνατά σημεία αναφορικά με τη δημιουργία μιας θετικής σχέσης ανάμεσα σε άστεγους και μέλη του προσωπικού των Κοινωνικών Υπηρεσιών. Το να μοιράζεσαι κοινές εμπειρίες διευκολύνει το σπάσιμο του πάγου και κάνει το άτομο να νιώσει πιο άνετα στο να εκφράσει τις ανάγκες του και να ανοιχτεί για την ιστορία της ζωής του. Εξασκώντας την ενεργητική ακρόαση, οι υποστηρικτές ομοτίμων μπορούν να χτίσουν μια έμπιστη και ουσιαστική σύνδεση με τους πελάτες, η οποία τελικά θα κάνει τους τελευταίους να νιώσουν ότι τους κατανοούν και ότι είναι ασφαλείς, καθώς θα έρχονται αντιμέτωποι με αλλαγές που αποτελούν μέρος της διαδικασίας της ανάκαμψης (θα μάθουμε περισσότερα για την ενεργητική ακρόαση και άλλες επικοινωνιακές τεχνικές στην ενότητα Επικοινωνία).

4.3 Παράρτημα (Φυλλάδια)

- Ψυχική κατάσταση

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1

Ψυχική κατάσταση

Σκεφτείτε μερικά από τα κοινά συμπτώματα ψυχικών ασθενειών που αναγράφονται στον παρακάτω πίνακα. Γράψτε τα σε ένα χαρτί.

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ
Αγχώδης διαταραχή	
Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα	
Διπολική διαταραχή	
Κατάθλιψη	
Διαταραχή προσωπικότητας	
Διαταραχή μετατραυματικού στρες	
Σχιζοφρένεια και άλλες ψυχωσικές διαταραχές	
Εθισμός και κατάχρηση ουσιών	

ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑ 4:**ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΚΑΜΨΗ**

Έχοντας ολοκληρώσει την συγκεκριμένη Ενότητα, είστε πλέον σε θέση να αξιολογήσετε όλα όσα μάθατε και αποκομίσατε από το περιεχόμενό της. Παρακαλούμε, βαθμολογήστε τις προτάσεις που ακολουθούν χρησιμοποιώντας την κλίμακα από 1 έως 5, όπου το 1 σημαίνει “καθόλου” και το 5 σημαίνει “σίγουρα ναι”.

Παρακαλούμε σκεφτείτε τα ερωτήματα και απαντήστε με ειλικρίνεια. Δώστε το έντυπο της αυτοαξιολόγησης στον εκπαιδευτή σας.

ΑΣΚΗΣΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	1	2	3	4	5
1. Γνωρίζω τα αποτελέσματα των ψυχικών διαταραχών στην λειτουργικότητα ενός ατόμου					
2. Διαθέτω βασική γνώση για τις κύριες ψυχικές διαταραχές και τα συμπτώματά τους					
3. Μπορώ να εξηγήσω τι διαφοροποιεί την χρήση ουσιών από την εξάρτηση από ουσίες					
4. Μπορώ να εξηγήσω τη διαφορά ανάμεσα στην ανάκαμψη και την θεραπεία					
5. Γνωρίζω ποιοι παράγοντες εμπλέκονται στην διαδικασία της ανάκαμψης					
6. Είμαι σε θέση να ονομάσω και εξηγήσω τα πέντε στάδια της διαδικασίας ανάκαμψης					
7. Κατανοώ με ποιον τρόπο ο υποστηρικτής ομοτίμων μπορεί να βοηθήσει στην ανάκαμψη ενός αστέγου που προσπαθεί σκληρά να αντιμετωπίσει ζητήματα σχετικά με την ψυχική του υγεία					

ΕΝΟΤΗΤΑ 5:

ΤΡΑΥΜΑ ΚΑΙ ΕΛΛΕΙΨΗ ΣΤΕΓΗΣ

5.1 Εισαγωγή

Μέσα απ' αυτή την ενότητα θα αναλύσουμε βασικές έννοιες για το τραύμα και το πως επηρεάζει τη λειτουργική ικανότητα του ατόμου, την υγεία και την ποιότητα της ζωής του. Θα μάθετε τι είναι το τραύμα και τους διαφόρους τύπους τραυμάτων. Θα εξοικειωθείτε με το Παράθυρο/τον Ουδό Ανοχής και θα συζητήσουμε για τα συμπτώματα του τραύματος. Αυτή η ενότητα διευρύνει την κατανόησή σας σχετικά με την έλλειψη στέγης ως μια τραυματική εμπειρία και σας δίνει εργαλεία για να δουλέψετε με τραυματισμένους ανθρώπους. Θα καταλάβετε πως οι εμπειρίες βίας μπορεί να είναι αιτίες τραύματος.

5.2 Τραύμα

Τί είναι το τραύμα;

Μια τραυματική κρίση είναι ένα ξαφνικό, απότομο και ασυνήθιστα ισχυρό γεγονός που θα έκανε τον καθένα να υποφέρει. Ο τραυματισμός συμβαίνει όταν ένας άνθρωπος απλώς δεν μπορεί να βρει τρόπους να προστατευτεί από τον πόνο που προκαλεί ένα τραυματικό γεγονός. Ο ψυχικός πόνος είναι αφόρητος και τα γεγονότα κλειδώνουν στο μυαλό και στο σώμα. Επιπλέον του τραυματικού γεγονότος που βιώνει ο ίδιος ο άνθρωπος, τραυματική μπορεί να είναι και η εμπειρία του να είσαι μάρτυρας της τραυματικής εμπειρίας που βιώνει ένας άλλος άνθρωπος.

Οι τύποι του τραύματος μπορούν να χωριστούν σε δύο ομάδες:

- **Τύπος 1** αναφέρεται σε μεμονωμένα τραυματικά γεγονότα που είναι μη αναμενόμενα και συμβαίνουν ξαφνικά.
- **Τύπος 2** αναφέρεται σε σύνθετο τραύμα που μπορεί να έχει βιωθεί κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας ή των πρώιμων σταδίων της ανάπτυξης. Το τραύμα τύπου 2 αναπτύσσεται επίσης από την επαναλαμβανόμενη και μακροχρόνια εμπειρία ενός τραύματος.



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ	
Τραύμα τύπου 1	Τραύμα τύπου 2
• Σοβαρή ασθένεια ή σωματική βλάβη • Βίαιη ή σεξουαλικού τύπου επίθεση • Κλοπή ή ληστεία • Να είσαι θύμα ή μάρτυρας βίας • Να βιώσεις τρομοκρατική επίθεση, φυσική καταστροφή κτλ • Αυτοκινητιστικό δυστύχημα • Περιστατικό στρατιωτικής μάχης • Νοσηλεία και ψυχιατρική νοσηλεία • Γέννα • Ιατρικό τραύμα • Τραύμα μετά από απόπειρα αυτοκτονίας • Ασθένεια ή διάγνωση απειλητική για τη ζωή	• Συναισθηματική κακοποίηση στην παιδική ηλικία • Ενδοοικογενειακή βία • Τραύμα από συναισθηματική παραμέληση ή προσκόλληση • Εγκατάλειψη • Λεκτική κακοποίηση • Εξαναγκασμός • Ενδοοικογενειακή σωματική κακοποίηση • Μακροχρόνια λανθασμένη διάγνωση ενός προβλήματος υγείας • Παρενόχληση στο σπίτι, το σχολείο ή τη δουλειά • Συναισθηματική και σεξουαλική κακοποίηση • Σωματική παραμέληση • Εξαιρετικά αυστηρό μέγάλωμα παιδιών, μερικές φορές θρησκευτικού τύπου

Οι τραυματικές εμπειρίες είναι ιδιαίτερες για την ανθρώπινη ψυχή επειδή αποθηκεύονται στη μνήμη σε αντίθεση με τα καθημερινά γεγονότα. Όταν ένας άνθρωπος βρεθεί σε μια εξαιρετικά στρεσογόνα κατάσταση, το σώμα του εκκρίνει τις λεγόμενες ορμόνες του στρες, που ενισχύουν την ενθύμηση μιας τραυματικής κατάστασης. Οι τραυματικές αναμνήσεις καταγράφονται, τουλάχιστον μερικώς, σε μια μη λεκτική μορφή, ως εικόνες, οσμές, συναισθήματα και ήχοι.

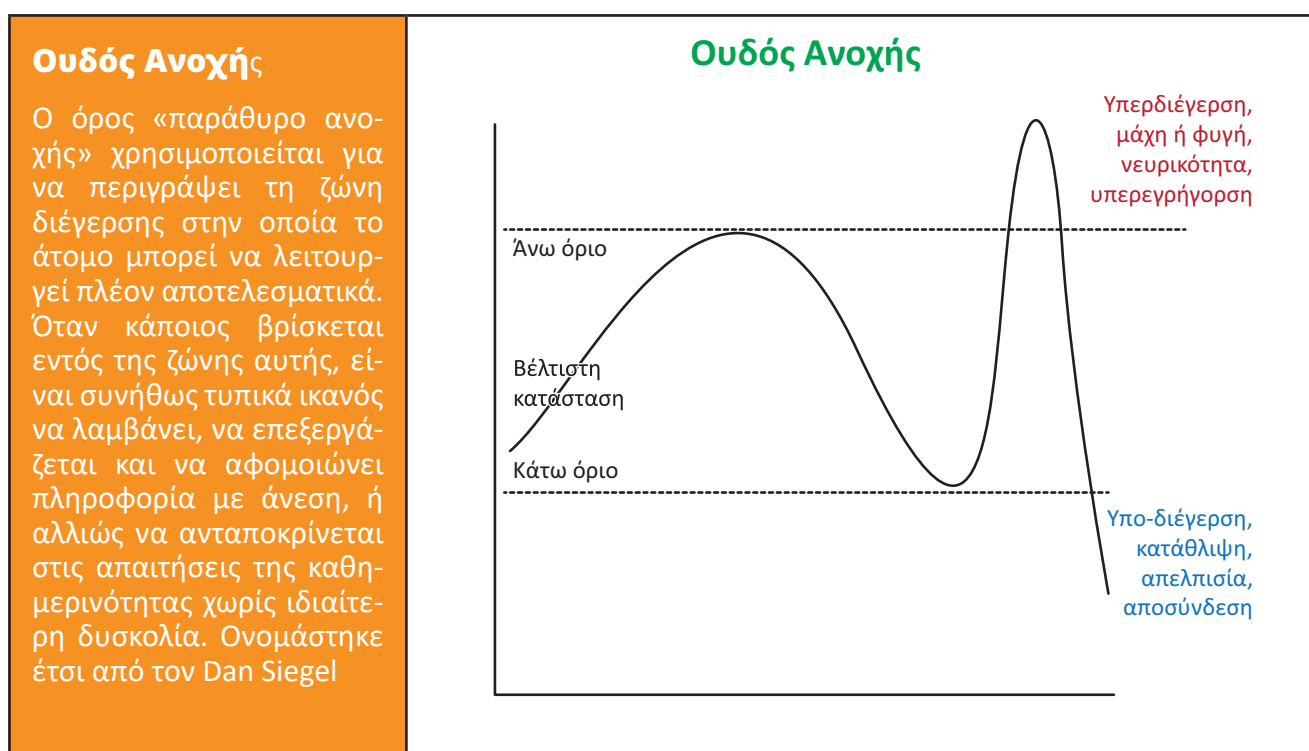
Συμπτώματα του τραύματος

Τα συμπτώματα του τραύματος μπορεί να είναι σωματικά, ψυχικά ή κοινωνικά σχεδόν οποιουδήποτε είδους. Τα συμπτώματα μπορεί να είναι για παράδειγμα, διαταραχές στην προσοχή, έλλειψη προσήλωσης, σκοτοδίνη, εθισμοί, κρίσεις πανικού, διαταραχές πρόσληψης τροφής, σωματικός πόνος και μούδιασμα, δυσκολίες στην εμπιστοσύνη, παραισθήσεις, κατάθλιψη και κόπωση. Από τα πολλά διαφορετικά συμπτώματα, επιλέξαμε τα ακόλουθα με στόχο να επικεντρωθούμε στα προβλήματα ρύθμισης της διέγερσης.

Προβλήματα ρύθμισης της διέγερσης και το Παράθυρο ή Ουδός Ανοχής

Τα προβλήματα ρύθμισης της διέγερσης είναι πολύ συνηθισμένα συμπτώματα τραύματος. Σε κατάσταση υποδιέγερσης, το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα απαντά στην τραυματική εμπειρία με παράλυση. Αυτή η κατάσταση μπορεί να μπερδευτεί με την κατάθλιψη. Μια μόνιμη κατάσταση υποδιέγερσης μπορεί εύκολα να οδηγήσει στην απομόνωση και την περαιτέρω διάρκεια της παράλυσης. Αισθήματα κενού, καταρράκωσης, έλλειψης σκέψεων, νωθρότητας και μειωμένης λειτουργικότητας μπορεί να οδηγήσουν σε μια απομονωμένη ζωή. Η ανθρώπινη λειτουργικότητα μειώνεται δραστικά.

Αντίθετα, στην κατάσταση της υπερδιέγερσης, ενεργοποιείται από το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα ο τύπος *πάλη ή φυγή* – η αναπνοή και ο καρδιακός παλμός επιταχύνονται, οι αισθήσεις οξύνονται και το σώμα είναι έτοιμο να τρέξει. Πολλά τραυματισμένα άτομα ζουν σε μια μόνιμη κατάσταση έντασης. Τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν: χρόνιο άγχος, διαταραχές στον ύπνο, δυσκολία συγκέντρωσης, ευερεθιστότητα, θυμό και θυμωμένα ξεσπάσματα, κρίσεις πανικού και βρίσκονται σε κατάσταση μόνιμης επιφυλακής για απειλές.



Το Παράθυρο ή Ουδός Ανοχής είναι όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει τη ζώνη της διέγερσης στην οποία ένας άνθρωπος μπορεί να λειτουργήσει πλέον αποτελεσματικά. Όταν κάποιος βρίσκεται εντός αυτής της ζώνης είναι συνήθως ικανός να λάβει, επεξεργαστεί και να αφομοιώσει πληροφορίες, ή αλλιώς να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής χωρίς ιδιαίτερη δυσκολία. Ονομάστηκε έτσι για πρώτη φορά από τον Dan Siegel.

Το τραύμα και η έλλειψη στέγης είναι αλληλένδετα

1. Οι τραυματικές εμπειρίες μπορεί να είναι ένας σημαντικός παράγοντας στην πορεία πολλών ανθρώπων προς την έλλειψη στέγης. Οι άνθρωποι που καταλήγουν άστεγοι τείνουν να έχουν βιώσει



κάποια μορφή τραύματος, συχνά στην παιδική ηλικία. Το 85% εκείνων που έρχονται σε επαφή με την ποινική δικαιοσύνη και τις υπηρεσίες για την κατάχρηση ουσιών και για την έλλειψη στέγης, έχουν βιώσει τραύμα ως παιδιά.

2. Το τραύμα συχνά συμβαίνει όταν είσαι άστεγος, για παράδειγμα πέφτοντας θύμα επίθεσης, σεξουαλικής βίας ή ή οποιουδήποτε άλλου βίαιου συμβάντος. Οι άνθρωποι μπορεί επίσης να τραυματιστούν εκ νέου από υπηρεσίες που τους κάνουν να νιώσουν ανίσχυροι και ελεγχόμενοι, για παράδειγμα έλλειψη σεβασμού στην ιδιωτικότητα ή έλλειψη συμμετοχής σε αποφάσεις σχετικές με ζητήματα που τους επηρεάζουν ως λήπτες υπηρεσιών.
3. Η ίδια η έλλειψη στέγης μπορεί να θεωρηθεί τραύμα με πολλαπλούς τρόπους. Συχνά η απώλεια ενός σπιτιού μαζί με την απώλεια των οικογενειακών δεσμών και των κοινωνικών ρόλων μπορεί να είναι τραυματικά. Αυτό συμβαίνει επειδή «όπως και άλλα τραύματα, το να μείνεις άστεγος συχνά καθιστά τους ανθρώπους ανίκανους να ελέγξουν την καθημερινή τους ζωή».

Βία και έλλειψη στέγης

Οι άστεγοι άνθρωποι βιώνουν βίαιες εμπειρίες. Η βία που αντιμετωπίζουν οι άστεγες γυναίκες είναι ιδιαίτερα ποικιλόμορφη. Στη Βρετανία το 95% των άστεγων γυναικών έχει βιώσει σωματική βία και το 80% σεξουαλική βία. Τα νούμερα αναμένεται να είναι αντίστοιχα και σε άλλες χώρες. Οι εμπειρίες βίας και εκμετάλλευσης πολλών γυναικών έχουν ξεκινήσει από την παιδική τους ηλικία. Η εμπειρία της ενδοοικογενειακής βίας είναι συνηθισμένη ανάμεσα στους νέους, μόνους ενήλικες και στις οικογένειες που μένουν άστεγες. Για πολλούς είναι η άμεση αιτία της έλλειψης στέγης.

“Η Ενδοοικογενειακή Βία μπορεί να οριστεί ως σωματική, σεξουαλική ή ψυχολογική κακοποίηση από έναν τωρινό/πρώην σύντροφο ή σύζυγο, καθώς και από άλλα μέλη της οικογένειας ή από τα μέλη της οικογένειας ενός συντρόφου. Η Ενδοοικογενειακή Βία μπορεί να πάρει πολλές μορφές, μεταξύ των οποίων, σωματικοί τραυματισμοί, κακοποίηση και βιασμός ή ψυχική βαναυσότητα με τη μορφή της παρενόχλησης, των προσβολών ή του βασανισμού. Πολύ συχνά η ενδοοικογενειακή βία είναι ένας συνδυασμός σωματικής, σεξουαλικής και/ή συναισθηματικής κακοποίησης. Αυτός ο τύπος βίας μπορεί να εμφανιστεί ανάμεσα σε ζευγάρια ετερόφυλα ή LGBTQ2S και δεν προϋποθέτει σεξουαλική εγγύτητα.”

[Domestic violence - Homeless Hub](#)

Υπάρχουν διάφορες μορφές βίας:

- **Σωματική βία:** σπρώξιμο, γροθιές, κλωτσιές, τράβηγμα των μαλλιών, χτύπημα στο κεφάλι, ξύσιμο, σκίσιμο, ταρακούνημα, χρήση πυροβόλου όπλου ή όπλου, απειλή με σωματική βία.

“Συχνά κοιμάμαι με κάποιον άλλο, επειδή το να κοιμηθώ μόνος είναι επικίνδυνο. Με έχουν δείρει πολλές φορές ενώ έκλεψαν όλα μου τα πράγματα. Αλλά κάποιες φορές υπήρξα βίαιος κι εγώ. Ισχύουν οι νόμοι της ζούγκλας στο δρόμο.” – Άντρας 49 ετών

- **Ψυχολογική βία:** υποταγή, επικρίσεις, προσβολές, περιφρόνηση, έλεγχος, περιορισμός της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, νοσηρή ζήλια, απομόνωση, σπάσιμο πραγμάτων, τραυματισμός κατοικίδιων ζώων ή απειλή με οποιοδήποτε από τα παραπάνω ή με αυτοκτονία.

“Τώρα, εκ των υστέρων, μόνο συνειδητοποίησα τι σημαίνει βία. Καθ’ όλη τη διάρκεια που ήμουν άστεγος με πρόσβαλαν τόσο οι άλλοι άστεγοι όσο και οι περαστικοί. Μετά έπεσα στα χέρια μιας

συμμορίας για μια περίοδο. Αν δεν έκλεβα γι' αυτούς απειλούσαν να σκοτώσουν το σκύλο μου". Γυναίκα ύστερα από 8 χρόνια έλλειψης στέγης

- **Σεξουαλική βία:** βιασμός, απόπειρα βιασμού, εξαναγκασμός σε διάφορα είδη σεξουαλικής δραστηριότητας ή συνουσίας, απειλή με σεξουαλική βία, σεξουαλική απαξίωση, εξαναγκασμός σε πορνογραφία, απαγόρευση της χρήσης αντισύλληψης, εξαναγκασμός σε έκτρωση, περιορισμός του σεξουαλικού αυτοπροσδιορισμού.

"Το να είσαι άστεγη γυναίκα δεν είναι ασφαλές. Έχω συνηθίσει να με αγγίζουν ακόμα κι αν δεν το θέλω. Μερικές φορές βρίσκω ένα μέρος να κοιμηθώ από μερικούς άντρες. Συχνά απαιτούν σεξ γι' αυτό. Λίγες φορές συμφώνησα, επειδή φοβήθηκα ότι θα με βίαζαν. Τώρα καταλαβαίνω ότι ήταν βιασμός". Γυναίκα 26 ετών

- **Οικονομική βία:** παρεμπόδιση ανεξάρτητης χρήσης χρημάτων, παρεμπόδιση της συμμετοχής στη λήψη αποφάσεων για τα οικονομικά ή εξαναγκασμός να παραδώσεις τη διαχείριση των χρημάτων σ' ένα άλλο πρόσωπο, απειλή με οικονομική βία ή εκβιασμό.

"Ποτέ δεν είχα χρήματα. Έπρεπε να δίνω τις κοινωνικές παροχές στο σύζυγό μου και μου έδινε λίγα χρήματα αν χρειαζόμουν τίποτα. Είχε επίσης την ταυτότητά μου, την οποία συχνά έχανε. Ο κοινωνικός λειτουργός μου δεν καταλάβαινε για ποιο λόγο συχνά χρειαζόμουν νέα ταυτότητα. Νόμιζε ότι ήμουν απρόσεκτη και την έχανα εγώ". Νεαρή γυναίκα

- **Καταδίωξη:** επαναλαμβανόμενες ανεπιθύμητες επαφές, διασπορά ψευδών πληροφοριών, καταστροφή περιουσίας, εκφοβισμός, παρακολούθηση, κατασκοπεία, κλοπή και λαθροχειρία προσωπικών δεδομένων.

"Βρίσκομαι τώρα σ' έναν ξενώνα με τα παιδιά μου. Είμαστε άστεγοι επειδή δεν μπορούμε να επιστρέψουμε στο σπίτι μας. Ο άντρας μου είναι βίαιος και με καταδιώκει. Περιμένουμε για ένα καινούργιο σπίτι εδώ και πολύ καιρό, αλλά είναι δύσκολο να βρεθεί. Πρέπει να πάμε σε άλλη πόλη και δεν μπορούμε να ζήσουμε σε διαμέρισμα του πρώτου ορόφου γιατί δεν νιώθω ασφαλής εκεί. Η κοινωνική λειτουργός μου δεν το καταλαβαίνει αυτό". Μητέρα δύο παιδιών

- **Κακοποίηση ή παραμέληση:** το να αφήνεις ένα παιδί, έναν ηλικιωμένο ή ένα ανάπηρο άτομο χωρίς φροντίδα, βοήθεια, ή θεραπεία σε καταστάσεις που το θύμα είναι εξαρτημένο από αυτούς, το να βλάπτεις κάποιον άλλο με ναρκωτικά, αλκοόλ, χημικά ή διαλυτικά.

"Όταν ήμουν παιδί οι γονείς μου με άφηναν μόνη στο σπίτι για μέρες. Είχαν πρόβλημα χρήσης ουσιών. Αναγκάστηκα να πάω σε ανάδοχη οικογένεια και ξεκίνησα κι εγώ τη χρήση ναρκωτικών. Δεν κατάφερα να φροντίσω τα δικά μου παιδιά. Τα έδωσα επειδή δεν θέλω να περάσουν τα ίδια που πέρασα κι εγώ". Γυναίκα 44 ετών, 5 χρόνια άστεγη

- **Πολιτισμική ή θρησκευτική βία:** εξαναγκασμός σε συμμόρφωση με μια θρησκευτική πεποίθηση, απειλή βίας ή χρήση βίας σε συσχέτιση με τη θρησκεία ή την κουλτούρα ως δικαιολόγηση, π.χ. εγκλήματα τιμής, απειλές ριζωμένες στη θρησκεία.

"Η οικογένειά μου ήταν πολύ θρησκευόμενη και ζούσαμε σε μια μικρή τοποθεσία. Ήξερα από πολύ νεαρός ότι είμαι ομοφυλόφιλος. Όταν μίλησα στους γονείς μου γι' αυτό με θεώρησαν άρρωστο. Δεν έγινα αποδεκτός στη δική μου θρησκευτική κοινότητα και αναγκάστηκα να φύγω από το σπίτι, σε



μια μεγαλύτερη πόλη. Ήμουν μόνος και δεν ήξερα κανέναν. Αρχισα να πίνω αλκοόλ, οι σπουδές μου διακόπηκαν και κατέληξα άστεγος”. Άντρας 39 ετών

5.3 Παράρτημα (Φυλλάδια)

- Φύλλο εργασίας: 1 Τι είναι το τραύμα
- Φύλλο εργασίας: 2 Ουδός/ Παράθυρο ανοχής

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1

Τι είναι το τραύμα

World café. Συνοψίζοντας τα κυριότερα σημεία συζήτησης

Πίνακας Α: Τραύμα τύπου 1 (δηλ. μεμονωμένα τραυματικά συμβάντα)

Τι είδους ατομικές τραυματικές καταστάσεις μπορεί ένας άνθρωπος να αντιμετωπίσει στη ζωή του;

Πίνακας Β: Τραύμα τύπου 2 (δηλ. επαναλαμβανόμενες, παρατεταμένες τραυματικές εμπειρίες)

Τι είδους συμβάντα μπορεί να είναι αυτά;

Πίνακας Γ: Τι είδους τραυματικά γεγονότα μπορεί να σχετίζονται με την έλλειψη στέγης (πριν ή κατά τη διάρκειά της);

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2**Ουδός/ Παράθυρο ανοχής**

Υπάρχουν καταστάσεις στις οποίες νοιώθετε υπερδιέγερση; Πώς νιώθει το σώμα τότε;

Ουδός / παράθυρο ανοχής

Τι σας βοηθά να ηρεμήσετε;

Υπάρχουν καταστάσεις στις οποίες νοιώθετε υπο-διέγερση; Πώς νιώθει το σώμα τότε;

Τι σας βοηθά να βελτιστοποιήσετε το επίπεδο ενέργειάς σας;



ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑ 5:

ΤΡΑΥΜΑ ΚΑΙ ΕΛΛΕΙΨΗ ΣΤΕΓΗΣ

Έχοντας ολοκληρώσει την συγκεκριμένη Ενότητα, είστε πλέον σε θέση να αξιολογήσετε όλα όσα μάθατε και αποκομίσατε από το περιεχόμενό της. Παρακαλούμε, βαθμολογήστε τις προτάσεις που ακολουθούν χρησιμοποιώντας την κλίμακα από 1 έως 5, όπου το 1 σημαίνει “καθόλου” και το 5 σημαίνει “σίγουρα ναι”.

Παρακαλούμε σκεφτείτε τα ερωτήματα και απαντήστε με ειλικρίνεια. Δώστε το έντυπο της αυτοαξιολόγησης στον εκπαιδευτή σας.

ΑΣΚΗΣΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	1	2	3	4	5
1. Γνωρίζω τι είναι το τραύμα					
2. Γνωρίζω τι μπορεί να προκαλέσει τραύμα					
3. Ξέρω πώς το τραύμα μπορεί να επηρεάσει την ανθρώπινη λειτουργικότητα					
4. Έχω κατανοήσει βαθύτερα την προσωπική μου ιστορία και τυχόν τραυματικά γεγονότα τα οποία ενδεχομένως μου έχουν συμβεί					
5. Καταλαβαίνω πώς οι αλλαγές στην ρύθμιση της διέγερσης ενός ατόμου επηρεάζουν την συμπεριφορά και την δυνατότητά του να λειτουργήσει ομαλά.					
6. Κατανοώ πώς τα τραυματικά γεγονότα αυξάνουν τον κίνδυνο κάποιου να βρεθεί σε κατάσταση έλλειψης στέγης.					
7. Μπορώ να αναγνωρίζω διαφορετικές μορφές βίας					
8. Αισθάνομαι περισσότερο έτοιμος να εργαστώ με άτομα που υποφέρουν από τραυματικές εμπειρίες					

ΕΝΟΤΗΤΑ 6:

ΑΞΙΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΒΙΩΜΕΝΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΑΛΛΟΥΣ

6.1 Εισαγωγή

Η ανταλλαγή προσωπικών εμπειριών είναι βασικό στοιχείο των προγραμμάτων και των υπηρεσιών που βασίζονται στους ομότιμους, συμβάλλοντας στην δημιουργία της ομότιμης σχέσης. Οι παρόμοιες εμπειρίες ζωής θα σας βοηθήσουν να συνδεθείτε με τους ομοτίμους σας. Αντίστοιχα, μαθαίνοντας για τις εμπειρίες σας οι ομότιμοι μπορεί να βοηθηθούν να βρουν τους δικούς τους δρόμους για τις αλλαγές στη δική τους ζωή. Σε αυτό το κεφάλαιο θα μάθετε για ζητήματα που θα βοηθήσουν εσάς και τον ομότιμό σας να αποκομίσετε τα μέγιστα από την ανταλλαγή εμπειριών, καθώς και για όσα θα πρέπει να αποφύγετε.

6.2 Παράγοντες της ανταλλαγής της βιωμένης εμπειρίας

Το γεγονός ότι συμμετέχετε στο εκπαιδευτικό αυτό πρόγραμμα σημαίνει ότι σας έλκει η ιδέα της υποστήριξης άλλων ανθρώπων που περνούν καταστάσεις ζωής παρόμοιες με εκείνες που κάποτε περάσατε οι ίδιοι και θέλετε να προετοιμαστείτε γι' αυτό.

Άσχετα με τις επιθυμίες και τα κίνητρα, σε ορισμένους ανθρώπους χρειάζεται χρόνος και πρακτική εξάσκηση για να νιώσουν άνετα να μοιραστούν τις εμπειρίες τους. Αυτός είναι ο λόγος που η παρούσα εκπαίδευση –με τις πληροφορίες και τις ασκήσεις που περιλαμβάνει- έχει σκοπό να σας βοηθήσει να αισθανθείτε άνετα στο ρόλο ενός ομότιμου που μοιράζεται την εμπειρία του με σκοπό να βοηθήσει άλλους. Ωστόσο αυτό πρέπει να ιδωθεί ως μια διαδικασία, και εσείς θα είστε εκείνος που θέτει το ρυθμό με τον οποίο μπορεί να θέλετε να αποκαλύψετε διάφορες πτυχές της ιστορίας σας. Ο τρόπος που είναι σχεδιασμένες οι περισσότερες από τις δραστηριότητες σας επιτρέπουν να επιλέξετε, μέσα από μία ποικιλία προσωπικών εμπειριών, αυτό για το οποίο θα μιλήσετε. Στην πραγματικότητα, αυτό για το οποίο θα επιλέξετε να μιλήσετε δεν είναι ανάγκη να συνδέεται με την εμπειρία σας από την έλλειψη στέγης. Θυμηθείτε ότι εσείς έχετε τον έλεγχο της κατάστασης και της ιστορίας σας και είστε ελεύθεροι να αποφασίσετε ποιες πτυχές της θέλετε να μοιραστείτε σε κάθε στάδιο.

Πριν μοιραστείτε τη βιωματική εμπειρία σας

Οι εργαζόμενοι στην υποστήριξη ομοτίμων αναμένεται να αποτελούν πρότυπο ελπίδας και ανάκαμψης στο πλαίσιο μιας ομότιμης σχέσης

- Οι υποστηρικτές ομοτίμων αποτελούν έμπρακτη απόδειξη της ανάκαμψης.
- Αποτελούν απόδειξη ότι οι άνθρωποι μπορούν να μάθουν και να αναπτυχθούν μέσα από τις προκλήσεις και τις αποτυχίες.
- Αποτελούν απόδειξη ότι όλοι έχουμε ελπίδες, όνειρα και φιλοδοξίες και μπορούμε να εργαστούμε γι' αυτά και να αξιοποιήσουμε τις δυνατότητές μας.
- Αυτό προσφέρει μια προοπτική για την οποία οι άνθρωποι αξίζει να προσπαθήσουν.

**Ωστόσο, χρειάζεται να είμαστε προσεκτικοί όταν μοιραζόμαστε βιωματικές εμπειρίες**

- Το να μοιραστείτε την ιστορία σας δεν είναι αυτοσκοπός. Ο στόχος είναι να εμπνεύσετε ελπίδα, να δείξετε ενσυναίσθηση και αμοιβαιότητα, όχι να μοιραστείτε την ιστορία σας.
- Η ιστορία της ανάκαμψής σας και αυτά που σας βοήθησαν μπορεί να βοηθήσουν και άλλους, αλλά μπορεί όχι όλους.
- Αποφύγετε να γενικεύετε τις εμπειρίες σας. Αντίθετα, προτιμήστε να αναφέρεστε στον εαυτό σας χρησιμοποιώντας το πρώτο πρόσωπο (εγώ, εμένα, μου...), όπως για παράδειγμα: Αυτό με βοήθησε..., Στην περίπτωσή μου αυτό δούλεψε..., Η εμπειρία μου με..., Η κατάσταση μου...
- Αποφύγετε να επικοινωνείτε λεπτομέρειες που μπορεί να δημιουργήσουν προκατάληψη ή να προκαλέσουν τον ομότιμό σας.
- Πρέπει να χρησιμοποιήσετε τη βιωμένη εμπειρία σας και την ιστορία σας εποικοδομητικά και με περίσκεψη.

Πώς να μοιραστείτε με στοχευμένο τρόπο τη βιωμένη εμπειρία (την ιστορία σας)

- Αναζητείστε να βρείτε κοινό έδαφος – κάντε ερωτήσεις και ακούστε τον ομότιμό σας.
- Θυμηθείτε ότι το να μοιράζεστε την ιστορία σας σε μικρά, καλά στοχευμένα μέρη, συχνά έχει μεγαλύτερη επίδραση από το να την διηγηθείτε μονομιás. Ακούστε τον ομότιμό σας και χρησιμοποιήστε τη γνώση και τη διαίσθησή σας για να αποφασίσετε ποια είναι η καλύτερη στιγμή για να πείτε συγκεκριμένα μέρη της ιστορίας σας.
- Αναγνωρίστε ότι κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός – η εμπειρία κάθε ατόμου αντανακλά αυτό που κατάφερε να μάθει εξαιτίας αυτού που πέρασε.
- Προσπαθείστε να μείνει η ιστορία σας ισορροπημένη και αυθεντική. Αποφύγετε την υπερβολή τόσο ως προς τα θετικά όσο και προς τα αρνητικά.
- Επικεντρωθείτε στα μέρη της ιστορίας σας που εμπνέουν ελπίδα, αυτοδιάθεση και ενδυνάμωση.
- Αποφύγετε να δίνετε απευθείας συμβουλές ή να λέτε στον ομότιμό σας τι να κάνει.

Τί πρέπει να σκεφτόμαστε όταν μοιραζόμαστε βιωμένες εμπειρίες;

- Πρόκειται για τη γνώση και την εκ νέου νοηματοδότηση των εμπειριών – ενθαρρύνοντας ο ένας τον άλλον να επανεκτιμήσουμε αυτό που ξέρουμε και αυτό που αντιλαμβανόμαστε από τις εμπειρίες μας.
- Αποδεχτείτε τους ανθρώπους γι' αυτό που είναι. Αναζητούν επιβεβαίωση όχι διόρθωση. Εκεί θα έπρεπε να είναι επικεντρωμένη η υποστήριξη ομοτίμων.
- Μάθετε για τον ομότιμό σας – τις προτιμήσεις, τις ανάγκες του, κλπ.- προτού μοιραστείτε την εμπειρία σας, ώστε να διασφαλίσετε ότι αυτό που μοιράζεστε είναι σχετικό και κατάλληλο.
- Θυμηθείτε ότι εσείς ως εργαζόμενος υποστήριξης ομοτίμων βρίσκεστε σε μια αμοιβαία σχέση – βαδίζετε μαζί, μαθαίνετε ο ένας απ' τον άλλον. Η ιστορία σας δεν θα έχει όλες τις απαντήσεις.

Επικεντρωθείτε στη σχέση και φροντίστε την ως στέρεα βάση για την ανταλλαγή εμπειριών και για την αμοιβαία γνώση και ανάπτυξη

- Κατανοείτε ότι και εσείς και οι άνθρωποι με τους οποίους σχετίζεστε ως ομότιμοι έχετε όρια και αυτά μπορεί να αλλάξουν με την πάροδο του χρόνου. Είναι κάτι που χρειάζεται να το έχετε στο μυαλό σας.
- Οι υποστηρικτές ομοτίμων δεν διαθέτουν όλες τις απαντήσεις. Έχουν βιωματική εμπειρία, την οποία μπορούν να χρησιμοποιήσουν επί τούτου για να υποστηρίξουν ανθρώπους ώστε να εξάγουν συμπεράσματα από τις εμπειρίες τους και να αναλάβουν τον έλεγχο της ανάκαμψής τους.

Η ανταλλαγή της βιωμένης εμπειρίας σε άλλα επίπεδα

Η ανταλλαγή της βιωμένης εμπειρίας με ομότιμους δεν είναι ο μοναδικός τρόπος συμβολής στην κοινωνία και βοήθειας άλλων μέσα από προσωπικές εμπειρίες. Το να εμπλέκονται ειδικοί από εμπειρία στον σχεδιασμό, την εφαρμογή και την αξιολόγηση των υπηρεσιών, αποτελεί έναν εξαιρετικό τρόπο να αξιοποιηθούν διαφορετικές απόψεις. Απόψεις, που μπορεί να βελτιώσουν κατά πολύ την δυνατότητα των υπηρεσιών να καλύψουν τις ανάγκες των χρηστών, βοηθώντας στην επίτευξη των συνολικών στόχων του εκάστοτε προγράμματος. Η ικανοποίηση που λαμβάνουν οι ειδικοί από τη συμβολή τους, τονώνει την αυτοπεποίθησή τους, δημιουργεί ένα αίσθημα περηφάνιας και αυταξίας και τους κρατά κινητοποιημένους. Μπορεί να είναι ενδυναμωτικό για τους ειδικούς από εμπειρία να αναγνωρίσουν ότι οι ενέργειες και τα λόγια τους ακούγονται και η συμβολή τους μπορεί να έχει μια θετική επίδραση.

Ωστόσο, για να λειτουργήσει αυτή η προσέγγιση θα πρέπει να υπάρχει ειλικρινής στόχος και δέσμευση από τις δομές που είναι υπεύθυνες των υπηρεσιών ως προς τη συμπερίληψη διαφορετικών εταίρων στη διαδικασία. Κάτι που απαιτεί συγκεκριμένες προσπάθειες και επιμονή ώστε να χτιστεί και να διατηρηθεί ένα κατάλληλο δίκτυο γι' αυτό το σκοπό. Αναμφίβολα, κάθε προσπάθεια προς αυτή την κατεύθυνση πρέπει να χτιστεί πάνω στην κατανόηση της αξίας της βιωμένης εμπειρίας και των δυνατοτήτων της αναφορικά με την αλλαγή του συστήματος ή την προσαρμογή των χειρισμών του απέναντι σε συγκεκριμένα κοινωνικά προβλήματα.

Οι εξωτερικές και εσωτερικές πιέσεις που μπορεί να νιώθουν οι ειδικοί από εμπειρία προκειμένου να «διορθώσουν» συστημικές ατέλειες για ζητήματα που αντιμετώπισαν και οι ίδιοι, μπορεί να τους ωθήσει να αναλάβουν περισσότερες ευθύνες από όσες μπορούν να διαχειριστούν. Εκτός κι αν υπάρξει μέριμνα για την υποστήριξη των ειδικών, η επαναλαμβανόμενη εξιστόρηση της ιστορίας τους ίσως πυροδοτήσει αναδρομές προς τα πίσω ή ακόμα και υποτροπές στην πορεία της ανάκαμψης.

6.3 Παράρτημα (Φυλλάδια)

- Φύλλο εργασίας 1: Γράμμα στον εαυτό μου
- Φύλλο εργασίας 2: Παιχνίδι ρόλων - ανταλλάσσοντας εμπειρίες



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1

Γράμμα στον εαυτό μου

Αναλογιστείτε τις προκλήσεις που σε ένα βαθμό ξεπεράσατε κάποια στιγμή της ζωής σας. Μπορεί να αφορά οτιδήποτε – από τις σχετικά μικρές προκλήσεις έως τις πλέον πολύπλοκες. Μπορείτε να επικεντρωθείτε σε μια συγκεκριμένη πρόκληση ή να επιλέξετε να αναφερθείτε σε πολλές. Σκεφτείτε τις δυνάμεις του χαρακτήρα σας που έπαιξαν ρόλο στο να καταφέρετε να τις αντιμετωπίσετε.

Στη συνέχεια, γράψτε μια σύντομη επιστολή στην οποία να συγχαίρετε τον εαυτό σας που καταφέρατε να τις ξεπεράσετε. Επισημάνετε τα δυνατά σας σημεία με τα οποία παλέψατε και τα οποία σας οδήγησαν να πολεμήσετε τις δυσκολίες που συναντήσατε.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2

Παιχνίδι ρόλων - ανταλλάσσοντας εμπειρίες

Παίξτε, με έναν συνάδελφό σας, ένα παιχνίδι ρόλων που θα αφορά μια συζήτηση μεταξύ ενός ομότιμου υποστηρικτή και ενός ομότιμου, με βάση τις ακόλουθες καταστάσεις.

Ως ομότιμος υποστηρικτής, μπορεί να σας ζητηθεί να μοιραστείτε την εμπειρία σας σε σχέση με καταστάσεις παρόμοιες με αυτές που ακολουθούν. Ενδεχομένως να μην έχετε μια άμεση, προσωπική εμπειρία σε ορισμένες από τις καταστάσεις αυτές. Ωστόσο, θα είστε σε θέση να κατανοήσετε τη στάση του ομότιμού σας και να τού προσφέρετε τη γνώση σας.

1	Ο Μάικ δεν νιώθει άνετα με κάποιες καταστάσεις στον ξενώνα. Δεν ξέρει πώς να το κουβεντιάσει με το προσωπικό. Αντί γι' αυτό, απλώς φεύγει και κοιμάται έξω για λίγες μέρες. Τις μέρες αυτές, συνήθως αρχίζει να πίνει ξανά.
2	Ο Πωλ δεν έχει έρθει σε επαφή με κάποιο μέλος της οικογένειάς του εδώ και κάποια χρόνια. Θα ήθελε να τους προσεγγίσει, αλλά είναι διστακτικός και δεν ξέρει πώς να το κάνει.
3	Η Λώρα σκέφτεται το ενδεχόμενο να παρακολουθήσει κάποια επαγγελματική κατάρτιση, αλλά της φαίνεται δύσκολο να αποφασίσει μια θεματική.
4	Η Αλίκη ζει σε δικό της διαμέρισμα για πρώτη φορά μετά από δύο χρόνια. Ζει μόνη. Ένας κοινωνικός λειτουργός από μια τοπική οργάνωση την επισκέπτεται σχεδόν κάθε μέρα, πέρα όμως απ' αυτό, δεν υπάρχει κάτι για να γεμίσει τις μέρες της. Νιώθει μοναξιά.
5	Ο Κέβιν ενημερώθηκε πως μπορεί να εγγραφεί σε πρόγραμμα στέγασης. Για να γίνει όμως αυτό, υπάρχουν πολλές προϋποθέσεις. Έτσι, οι κοινωνικοί λειτουργοί βρίσκονται γύρω του για να διαχειριστούν μια σειρά διαδικασιών και εγγράφων και να τον συνοδέψουν όπου χρειάζεται. Νιώθει άβολα. Του φαίνεται ότι άλλοι παίρνουν αποφάσεις γι' αυτόν.
6	Στην Ελένη προσφέρθηκε μια δουλειά. Την επόμενη εβδομάδα θα ξεκινήσει κανονικά την δοκιμαστική περίοδο. Αισθάνεται εξαιρετικά νευρική και ανασφαλής επειδή έχει περάσει αρκετός καιρός από την τελευταία φορά που εργάστηκε και αισθάνεται σημαντική πίεση για να είναι εντάξει ώστε να μπορέσει να κρατήσει τη δουλειά.
7	Η Μάρθα ζούσε με τον σύντροφό της που συχνά την κακομεταχειριζόταν και μετακόμισε. Τώρα, ζει σε ένα καταφύγιο γυναικών και παρακολουθεί ένα πρόγραμμα κατάρτισης. Τις τελευταίες δύο εβδομάδες έχει επανειλημμένα λείψει από τα μαθήματα και φαίνεται ότι ξανάρχισε μια σχέση με τον πρώην φίλο της που την κακοποιούσε.



8	Ο Φραγκίσκος ξεκίνησε πρόσφατα να δουλεύει. Έχει ήδη πληρωθεί μερικές φορές, δεν έχει καταφέρει όμως να βάλει τίποτα στην άκρη. Φαίνεται ότι ξοδεύει τα χρήματα που παίρνει μέσα σε λίγες μέρες αφότου πληρωθεί.
9	Η Ρεβέκκα ζει στο δρόμο τα τελευταία δύο χρόνια. Δεν πάει ποτέ στον ξενώνα. Δεν θέλει να συνεργαστεί με καμία υπηρεσία επειδή δεν θέλει να την συμπονά κανείς. Είναι κάτι που την γεμίζει ντροπή.
10	Υπάρχει ένα άτομο με το οποίο ο Πέτρος είχε κάποτε στενή σχέση, μάλωσαν όμως και χάλασαν τη φιλία τους. Ακόμα λυπάται, γιατί το άτομο εκείνο ήταν πολύ σημαντικό γι' αυτόν. Θα ήθελε να έρθει σε επαφή μαζί της για να της πει ότι λυπάται, ντρέπεται όμως και φοβάται την απόρριψη.

ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑ 6:

ΑΞΙΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΒΙΩΜΕΝΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΑΛΛΟΥΣ

Έχοντας ολοκληρώσει την συγκεκριμένη Ενότητα, είστε πλέον σε θέση να αξιολογήσετε όλα όσα μάθατε και αποκομίσατε από το περιεχόμενό της. Παρακαλούμε, βαθμολογήστε τις προτάσεις που ακολουθούν χρησιμοποιώντας την κλίμακα από 1 έως 5, όπου το 1 σημαίνει “καθόλου” και το 5 σημαίνει “σίγουρα ναι”.

Παρακαλούμε σκεφτείτε τα ερωτήματα και απαντήστε με ειλικρίνεια. Δώστε το έντυπο της αυτοαξιολόγησης στον εκπαιδευτή σας.

ΑΣΚΗΣΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	1	2	3	4	5
1. Μπορώ να εξηγήσω τι σημαίνει «βιωμένη εμπειρία» στο πλαίσιο της υποστήριξης ομοτίμων .					
2. Μπορώ να πω ποιος είναι «ειδικός από εμπειρία»					
3. Γνωρίζω πως η ανταλλαγή της βιωμένης εμπειρίας πρέπει να είναι εποικοδομητική και εμπειριστατωμένη ώστε να μπορεί να αξιοποιηθεί					
4. Αντιλαμβάνομαι το πώς να μοιραστώ τη βιωμένη εμπειρία συνειδητά					
5. Γνωρίζω πως κάτω από ορισμένες συνθήκες η ανταλλαγή της βιωμένης εμπειρίας μπορεί να είναι αντιπαραγωγική					
6. Είμαι σε θέση να διακρίνω ποιες όψεις της βιωμένης εμπειρίας θα ήταν καλύτερο, αναλόγως των περιστάσεων, ορισμένες φορές να μην τις μοιραστώ					
7. Καταλαβαίνω πως είμαι εγώ αυτός που αποφασίζει ποιες όψεις της εμπειρίας μου έχω την βούληση να μοιραστώ					
8. Μπορώ να αναφέρω άλλους τρόπους με τους οποίους μπορώ να συνεισφέρω στην κοινότητα μέσα από την βιωμένη μου εμπειρία					

ΕΝΟΤΗΤΑ 7: ΟΜΟΤΙΜΗ ΣΧΕΣΗ

7.1 Εισαγωγή

Η υποστήριξη ομοτίμων αποτελεί ένα βασικό εργαλείο βοήθειας των ανθρώπων για τη μετάβασή τους σε ασφαλείς τρόπους συμπεριφοράς, που τους επιτρέπει να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά την απελπισία και τις συναισθηματικές δυσκολίες. Ένας από τους πυλώνες της υποστήριξης ομοτίμων είναι η δημιουργία μιας ουσιαστικής σχέσης. Σε αυτό το κεφάλαιο θα μάθουμε ότι μια ομότιμη σχέση βασίζεται στην αμοιβαία ανταλλαγή και έχει σκοπό την ενδυνάμωση του ομότιμου αντί την επίλυση των προβλημάτων του. Θα αναλογιστούμε την ισορροπία δυνάμεων και τους ρόλους που αναλαμβάνουν και οι δύο πλευρές. Θα συζητήσουμε επίσης τη σημασία της θέσπισης ξεκάθαρων ορίων για να βοηθηθεί ο υποστηρικτής ομοτίμων να φτιάξει μια ισορροπημένη και ασφαλή σχέση, μέσα στην οποία να νιώθει άνετα.

7.2 Παράγοντες που επηρεάζουν τη δημιουργία μιας θετικής ομότιμης σχέσης

Δεν μπορεί να αρνηθεί κανείς ότι σε κάθε σχέση οι άνθρωποι επηρεάζουν ο ένας τον άλλον. Στην ομότιμη σχέση είναι ο ρόλος σας ως υποστηρικτής να διατηρήσετε μια ανοικτή στάση που θα ενθαρρύνει τη σχέση με τον ομότιμό σας.

Κανένας δεν είναι εντελώς απαλλαγμένος από προκαταλήψεις. Ωστόσο, ως υποστηρικτής ομοτίμων θα προσπαθήσετε να υιοθετήσετε μια αντικειμενική οπτική και να αποφύγετε τα στερεότυπα. Προσπαθείστε να είστε αντικειμενικός και να αποφύγετε καταστάσεις στις οποίες ο ομότιμός σας μπορεί να νιώσει ότι κατηγορείται. Υιοθετείστε μια συμπεριφορά που να χαρακτηρίζεται από καλή ακρόαση και ενσυναίσθηση, αποφεύγοντας να κάνετε κριτική. Έχετε πάντα ως σκοπό να σκέφτεστε την κατάσταση και την οπτική της άλλης πλευράς, προσπαθώντας να κατανοήσετε τα κίνητρα. Αν μπορείτε να περιγράψετε και να κατανοήσετε τη συμπεριφορά του άλλου, τις συνέπειές της στη ζωή του και τη σχέση σας μαζί του χωρίς να τον κρίνετε, εύκολα θα μπορέσετε να αντιμετωπίσετε την κριτική και τα δύσκολα ζητήματα. Όχι μόνο αυτό, αλλά θα αναπτύξετε στην πορεία μεγαλύτερη ενσυναίσθηση για τους άλλους. Αυτό συμβαίνει επειδή συχνά είναι η κριτική που κάνουμε η οποία μας απομακρύνει από τους άλλους ανθρώπους και δυσχεραίνει την επικοινωνία. Αν μάθετε να εκφράξετε αποτελεσματικά θα αποφύγετε αυτό το πρόβλημα (Για περισσότερες πληροφορίες πάνω στο ζήτημα της επικοινωνίας, παρακαλώ δείτε την ενότητα 9). Αντί να ασκείτε κριτική, προσπαθείστε να αναρωτηθείτε «τι κάνει αυτόν τον άνθρωπο να ενεργεί έτσι;». Θέτοντας αυτό το ερώτημα στον εαυτό σας, θα σάς επιτρέψει να προσεγγίσετε το άτομο με περισσότερη αντικειμενικότητα και ενσυναίσθηση. Κάτι τέτοιο θα συμβεί επειδή θα μεταστρέψετε την προσοχή σας στις αιτίες που κάνουν το άτομο να ενεργεί με συγκεκριμένο τρόπο, αντί να επικεντρώνεστε στην ερμηνεία και την αντίδρασή σας προς αυτή τη συμπεριφορά. Με τον τρόπο αυτό βάζετε το άτομο -και όχι τον εαυτό σας- στο επίκεντρο του προβλήματος και ψάχνετε για λύσεις που ανταποκρίνονται στη βελτίωση της κατάστασής του. Αυτή η στάση θα βοηθήσει επίσης να μην παίρνετε προσωπικά συγκρούσεις ή δυσάρεστες καταστάσεις που μπορεί να λάβουν χώρα ανάμεσα σ' εσάς και τον ομότιμό σας.

Σε μια σχέση ομοτίμων πρέπει επίσης να δίνετε σημασία στα συναισθήματα – τόσο τα δικά σας όσο και των άλλων. Προσπαθείστε να σκεφτείτε την τελευταία σας διαφωνία η οποία οδήγησε σε σύγκρουση. Ίσως να παρατηρήσατε ότι όταν τα συναισθήματα είναι πολύ έντονα, κάποιες φορές δεν υπάρχει επιστροφή. Οι άνθρωποι, όταν ενεργούν συναισθηματικά, τείνουν να αντιδρούν σαν τα ζώα: επιτίθενται ή δραπετεύουν. Γι' αυτό το λόγο είναι αναγκαίο να μπορούμε να ρυθμίζουμε τα συναισθήματα. Εάν νιώσετε την ανάγκη, σταματήστε για λίγο τη συζήτηση, φύγετε από το δωμάτιο, ή μιλήστε με κάποιον για τα συναισθήματά σας. Όταν είστε στη δουλειά το να συζητήσετε την κατάσταση με τους συναδέλφους σας μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε την συναισθηματική σας αντίδραση.

Αμοιβαιότητα και ενδυνάμωση

Η υποστήριξη ομοτίμων είναι μια σχέση αμοιβαίας υποστήριξης στην οποία άνθρωποι που είχαν παρόμοιες εμπειρίες ζωής παρέχουν ο ένας στον άλλο βοήθεια, ειδικά όταν περνούν δύσκολες περιόδους στη ζωή τους. Η υπηρεσία ενός υποστηρικτή ομοτίμων περιλαμβάνει την δημιουργία αμοιβαία ενδυναμωτικών σχέσεων καθώς και την ανταλλαγή εμπειριών με τρόπο τέτοιο που να ενθαρρύνει την ελπίδα, την αισιοδοξία και τις θετικές συμπεριφορές. Ο ρόλος του υποστηρικτή ομοτίμων δεν είναι σε καμία περίπτωση να παράσχει στον ομοτίμό του έτοιμες λύσεις. Αντί γι' αυτό θα θέσει την εμπειρία, τη γνώση και τις ικανότητες του στην υπηρεσία του ομοτίμου, που είναι ο πραγματικός «πρωταγωνιστής» της σχέσης.

Η ομοτίμη σχέση βασίζεται στην ιδέα ότι οι υποστηρικτές ομοτίμων, χάρη στην ανταλλαγή παρόμοιων εμπειριών, μπορούν να συναισθανθούν και να βοηθήσουν τους ομοτίμους τους να αντιμετωπίσουν τα προβλήματά τους. Είναι ωστόσο ο ομοτίμος που φέρει το δυναμικό και τους πόρους να αλλάξει την κατάστασή του. Ο υποστηρικτής ομοτίμων θα είναι ανοικτός και έτοιμος να χτίσει μια ισότιμη και αμοιβαία σχέση. Είναι βασικό ο ομοτίμος που λαμβάνει υποστήριξη να νιώσει την πλήρη παρουσία, την ενασχόληση και την εμπιστοσύνη του υποστηρικτή ομοτίμων.

Καθώς χτίζετε την ομοτίμη σχέση, να έχετε στο μυαλό σας τα ακόλουθα:

Αυθεντικότητα. Μέσα στη σχέση πρέπει να υπάρχει ένα αυθεντικό εγώ, όχι μια περσόνα που έχει χτιστεί με επαγγελματικό τρόπο και είναι εντεταλμένη να παίξει αυτό το ρόλο. Είναι η αυθεντική ανθρωπιά του υποστηρικτή ομοτίμων που εμπλέκεται και ως τέτοια πρέπει να μπει στο παιχνίδι της σχέσης που τον απασχολεί και τον αφορά.

Όχι στον ευτελισμό. Σε μια ομοτίμη σχέση πρέπει να προσέχετε να μην ευτελίζετε τα συναισθήματα και τις γνώμες των άλλων. Ακριβώς επειδή είναι σημαντικά για εκείνον, παραμένουν σημαντικά και πρέπει να αντιμετωπίζονται ως τέτοια.

Προθυμία να μπειτε στο παιχνίδι. Η σχέση είναι κάτι που πάντα δοκιμάζει την ανθρωπιά μας στο έπακρο και γι' αυτό λαμβάνει ως βάση την υπόθεση πως οι άνθρωποι μπορούν να αλλάξουν. Αυτό σημαίνει ότι, για να εμπλακούμε πραγματικά στο παιχνίδι μιας σχέσης, πρέπει να είμαστε πρόθυμοι να «βραχούμε» και να δοκιμαστούμε, να είμαστε πρόθυμοι να ξεκινήσουμε μια διαρκή διαδικασία αλλαγής και ανάπτυξης.

Η υποστήριξη ομοτίμων είναι μια μέθοδος να βοηθηθούν οι άνθρωποι να επικεντρωθούν σε αυτά που τους ταιριάζουν κι όχι σ' αυτά που δεν διαθέτουν. Αντιλαμβάνεται τον άνθρωπο ως ολοκληρωμένο άτομο αντί ως πρόβλημα, ενθαρρύνοντας την ανθεκτικότητα και μια πιο ισχυρή ικανότητα αντιμε-



τώπισης των αντιξοοτήτων. Ως υποστηρικτής ομοτίμων, μπορείς να χρησιμοποιήσεις την προσωπική εμπειρία σου για να βοηθήσεις το άτομο να αναπτύξει:

- **Έλεγχος:** οτιδήποτε συμβαίνει εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη στάση του ατόμου. Με μια σωστή στάση, μπορεί κανείς να αντιμετωπίσει τις πιο δύσκολες καταστάσεις αξιοποιώντας τους δικούς του πόρους.
- **Ανθεκτικότητα στην απογοήτευση:** τα πράγματα μπορεί να πάνε στραβά, αλλά δεν χρειάζεται να αποθαρρυνθείτε αμέσως. Ο κόσμος είναι ένα μέρος όπου όλα μπορεί να συμβούν: αποτυχίες, απρόβλεπτα περιστατικά και υποτροπές είναι μέρος του παιχνιδιού. Είναι δυνατό να ανακάμψετε από μία αναποδιά.
- **Μετασχηματισμός:** υπάρχει κάτι θετικό ακόμη και στις πιο δύσκολες καταστάσεις. Για παράδειγμα μέσα από δύσκολες καταστάσεις μπορεί να μάθουμε κάτι αξιόλογο που θα βοηθήσει στο μέλλον να ξεκινήσουμε από αυτό. Μπροστά σε ένα απρόβλεπτο περιστατικό ή μια αποτυχία, δείξτε στον ομότιμό σας ότι κατανοείτε την απογοήτευσή του και βοηθείστε τον να αναδείξει τα όποια θετικά στοιχεία στον κατάλληλο χρόνο.
- **Στάση εμπιστοσύνης:** οπότεδήποτε προκύπτει ένα πρόβλημα βοηθήστε το άτομο να το απομονώσει, να κατανοήσει ότι έχει συγκεκριμένες και προσωρινές αιτίες και ότι νωρίτερα ή αργότερα θα λυθεί ή θα περάσει, όσο οδυνηρό κι αν είναι στην παρούσα στιγμή.
- **Προσανατολισμός στον τελικό στόχο:** να θυμίζετε πάντοτε στον ομότιμό σας τον τελικό στόχο της διαδρομής που έχει ξεκινήσει και τον βοηθάει να καθορίζει μικρές δεσμεύσεις, οι οποίες θα τον φέρουν πιο κοντά στο στόχο του και θα τον βοηθήσουν να εξασκηθεί στην αυτοπειθαρχία και τον αυτοέλεγχο.

Ενδυναμωτική σχέση έναντι σχέσης βοηθητικού τύπου

Η ενδυνάμωση είναι μια διαδικασία με στόχο την ενθάρρυνση της απόκτησης εξουσίας, δηλαδή βοηθά να ενισχυθεί η δυνατότητα ατόμων και ομάδων να ελέγχουν ενεργά τη ζωή τους μέσα από τη βέλτιστη χρήση των τωρινών και των δυνητικών τους πόρων. Η εμπειρία σας σάς δίνει μια μεγάλη ευκαιρία να είστε σε άμεση επαφή με τον άλλον – αξιοποιείστε την για να ενθαρρύνετε και να υποστηρίξετε την ενδυνάμωση.

Σε μια ενδυναμωτική σχέση ομοτίμων, θα πρέπει να αποφεύγετε να κατευθύνετε τις ενέργειες του άλλου. Το έργο σας δεν είναι να κατευθύνετε, αλλά να δημιουργείτε τις κατάλληλες συνθήκες για ανάπτυξη. Οι στόχοι σας, μπορεί μεταξύ άλλων να είναι να:

- Δημιουργήσετε ένα κλίμα εμπιστοσύνης που ενθαρρύνει τις συναντήσεις
- Διευκολύνετε την δυνατότητα του ομοτίμου να εξερευνήσει μόνος τον εαυτό του
- Προάγετε την δυνατότητα του ατόμου να υπάρχει αυτόνομα
- Ξεκαθαρίζετε ζητήματα, να βοηθάτε να λαμβάνει αποφάσεις και να διευκολύνετε
- Βρίσκετε λύσεις από κοινού

Αν και συχνά είναι ευκολότερο να δείξετε σε κάποιον πως να κάνει κάτι αντί να του δώσετε τα εφόδια να ανακαλύψει τον δικό του τρόπο, πρέπει να γνωρίζουμε ότι η στάση αυτή δημιουργεί μια κατάσταση στην οποία το άτομο που λαμβάνει βοήθεια εξαρτάται ως ένα βαθμό απ' αυτή και δεν μαθαίνει πως να καλύπτει τις ανάγκες του αυτόνομα.

Εξουσία, επιλογή και έλεγχος στις σχέσεις ομοτίμων

Η απόκτηση ελέγχου της ζωής μας υπονοεί τη δυνατότητά μας να επιλέγουμε ανάμεσα σε διαφορετικούς δρόμους. Το να έχεις ευκαιρία να κάνεις επιλογές στο δρόμο προς την ανάκαμψη μπορεί να φαίνεται τρομακτικό, αφού είναι συχνά απαραίτητο να αλλάξει ο τρόπος που κάποιος αντιμετωπίζει τα προβλήματά του. Αλλά το να είσαι ο υπεύθυνος για τις επιλογές αυτές φέρνει επίσης ένα αίσθημα ολοκλήρωσης, όταν ο στόχος επιτευχθεί. Το ξεκίνημα από μικρούς στόχους και η πορεία προς μεγαλύτερους οδηγεί στο χτίσιμο της εμπιστοσύνης στις ικανότητές μας να δημιουργούμε καλύτερες συνθήκες ζωής και στην απόκτηση του αισθήματος του ελέγχου στη ζωή μας. Η εξουσία, από την άλλη πλευρά, σημαίνει εδώ τον έλεγχο που ασκεί κάποιος στο τι κάνουν οι άλλοι - και αυτό μπορεί να είναι εξαιρετικά βοηθητικό όταν χρησιμοποιηθεί από τους υποστηρικτές ομοτίμων για να βοηθήσουν κάποιους να πετύχουν θετικά αποτελέσματα. Οι υποστηρικτές ομοτίμων θα πρέπει να χρησιμοποιούν την εξουσία τους για να βοηθούν τους ομοτίμους τους να κάνουν τις σωστές επιλογές, πάντα επιτρέποντάς τους να είναι εκείνοι που αποφασίζουν τις αλλαγές που επιθυμούν και να αναλαμβάνουν την ευθύνη για τα αποτελέσματά τους.

Κατανοώντας και διατηρώντας τα όρια στην επίσημη υποστήριξη ομοτίμων

Ως υποστηρικτής ομοτίμων, έχετε κάποιες κοινές εμπειρίες με τους ανθρώπους με τους οποίους θα συνεργαστείτε και αυτό είναι ένα από τα πιο χρήσιμα εργαλεία που θα σας βοηθήσουν να συνδεθείτε με τους πελάτες σας. Έχοντας αυτό κατά νου και με σκοπό να κάνετε μια ομότιμη σχέση να δουλέψει, είναι πολύ σημαντική η διαχείριση των ορίων. Η αδυναμία να τεθούν ξεκάθαρα όρια θα μπορούσε να σας εκθέσει σε κίνδυνο.

Θα προσφέρετε σημαντικές υπηρεσίες στους ομοτίμους σας, οι οποίες θα συνεπάγονται:

- Την αξιοποίηση της προσωπικής σας εμπειρίας ανάκαμψης ως εργαλείο
- Πληροφόρηση για την παρούσα φάση της ανάκαμψης
- Παροχή πληροφοριών για πόρους που αφορούν την ψυχική υγεία και τη χρήση ουσιών
- Βοήθεια στην αναγνώριση και υποστήριξη πελατών σε κατάσταση κρίσης
- Διευκόλυνση αυτό-καθοδήγησης και στοχοθεσίας
- Αποτελεσματική επικοινωνία με άλλους παρόχους θεραπείας, δημιουργία ενός περιβάλλοντος σεβασμού με τους ομοτίμους
- Ενθάρρυνση των ομοτίμων να σχεδιάσουν το δικό τους προόγραμμα ανάκαμψης και ευημερίας

Οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να γνωρίζουν πότε κάποιος παραβιάζει τον προσωπικό τους χώρο με το να στέκεται υπερβολικά κοντά. Μπορεί να οπισθοχωρήσουν, να φύγουν ή να ζητήσουν από τον άλλο να μετακινηθεί, μπορεί επίσης έχουν να έχουν διαφορετικούς βαθμούς άνεσης με διαφορετικούς ανθρώπους. Οι άνθρωποι μπορεί να νιώθουν άνετα όταν τα παιδιά τους, η οικογένεια, ή στενοί τους φίλοι στέκονται κοντά τους, αλλά ο βαθμός άνεσης μπορεί να διαφέρει με ένα άγνωστο άτομο. Πολλοί επίσης αναγνωρίζουν πότε κάποιος παραβιάζει ένα διανοητικό ή συναισθηματικό περιορισμό, ιδιαίτερα αν πρόκειται για μια κατάφωρη παραβίαση – κάποιος δεν δείχνει σεβασμό, μειώνει τον άλλο ή σηκώνει τη φωνή του. Ενδέχεται να είναι πιο περίπλοκο όταν ο άνθρωπος που εμπλέκεται στην παραβίαση του ορίου είναι κάποιος με τον οποίο συνεργαζόμαστε επαγγελματικά.



Η εξισορρόπηση της σχέσης ανάμεσα στον Υποστηρικτή Ομοτίμων και τον Ομότιμο είναι ιδιαίτερη. Ένα ουσιαστικό συστατικό ενός Υποστηρικτή Ομοτίμων είναι να μοιράζεται την προσωπική, βιωμένη εμπειρία. Από την ίδια της τη φύση, η σχέση Υποστήριξης Ομοτίμων έχει πιο ρευστά όρια συγκρινόμενη με μια παραδοσιακή σχέση πελάτη-επαγγελματία, πράγμα που μπορεί να βοηθήσει στην δημιουργία μιας υποστηρικτικής σχέσης. Ωστόσο, η διατήρηση μιας ισορροπημένης προσωπικής-επαγγελματικής σχέσης χρειάζεται προσοχή, ειδικά αν η σχέση ανάμεσα στους ομότιμους γίνει περισσότερο φιλική και τα όρια χαλαρώσουν αρκετά.

Ένα άλλο ζήτημα που σχετίζεται με τα όρια αφορά τις διαφορετικές βιωμένες εμπειρίες που μπορεί να έχει ο Υποστηρικτής Ομοτίμων σε σύγκριση με τον Ομότιμο. Κάτι τέτοιο δεν αποτελεί πρόβλημα απαραίτητα, ωστόσο αν δεν γίνει αντικείμενο σωστού χειρισμού μπορεί να οδηγήσει στην χωρίς πρόθεση δημιουργία μη ρεαλιστικών προσδοκιών ανάκαμψης για τον Ομότιμο. Γι' αυτό είναι σημαντικό να μην ξεχνάμε ότι ορισμένες πλευρές του ταξιδιού του Ομότιμου μπορεί να μην είναι συγκρίσιμες με το ταξίδι του Υποστηρικτή Ομοτίμων.

Τέλος, οι υποστηρικτές ομοτίμων που εργάζονται για οργανισμούς που κάποτε τους εξυπηρέτησαν, μπορεί τώρα να εργάζονται με ομότιμους που ήταν πελάτες την ίδια περίοδο που ο υποστηρικτής ομοτίμων ήταν πελάτης. Ωστόσο, σε τέτοιες καταστάσεις είναι καλή ιδέα να ερωτηθεί ο εργαζόμενος υποστηρικτής ομοτίμων αν υπάρχουν λόγοι για τους οποίους δεν μπορεί να εργαστεί με τον πελάτη. Είναι επίσης πιθανό ο ομότιμος να μην θέλει να εργαστεί με έναν υποστηρικτή ομοτίμων γνώστη των υπηρεσιών. Συνεπώς ένας τωρινός πελάτης μπορεί να ξέρει πάρα πολλά για την προσωπική ιστορία και την προσπάθεια του υποστηρικτή ομοτίμων, πράγμα που θα μπορούσε να περιπλέξει την επαγγελματική τους σχέση.

7.3 Παράρτημα (Φυλλάδια)

- Ενότητα 7. Φύλλο εργασίας 1.: Χτίζοντας μια σχέση εμπιστοσύνης και ουσίας
- Ενότητα 7. Φύλλο εργασίας 2.: Χαρακτηριστικά ενός υποστηρικτή ομοτίμων
- Ενότητα 7. Φύλλο εργασίας 3.: Διερεύνηση ορίων
- Ενότητα 7. Φύλλο εργασίας 4.: Υγιείς σχέσεις
- Ενότητα 7. Φύλλο εργασίας 5.: Διατηρώντας υγιείς σχέσεις
- Ενότητα 7. Φυλλάδιο 1.: Το Τρίγωνο του Δράματος

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 1

Το Τρίγωνο του Δράματος

Για να περιγράψει δυσλειτουργικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις ένας συναλλακτικός αναλυτής, ο Stephen Kargman, δημιούργησε ένα μοντέλο που το ονόμασε «Το Τρίγωνο του Δράματος», στο οποίο συνυπάρχουν τρεις διακριτοί ρόλοι: Το Θύμα, ο Σωτήρας και ο Διώκτης. Η γνώση αυτού του μοντέλου μπορεί να σας βοηθήσει να επιλέξετε προς ποια κατεύθυνση χρειάζεται να κινηθείτε εσείς ή ο συνεργάτης ή πελάτης σας, καθώς και να προσαρμόσετε τις ενέργειές σας ώστε να είναι αποτελεσματικότερες.

Θύμα: τα θύματα συχνά αισθάνονται προδομένα, φυλακισμένα ανίσχυρα και απελπισμένα. Πιστεύουν ότι βρίσκονται στο έλεος του σύμπαντος. Αρνούνται να αναλάβουν την ευθύνη για τις ανεπιθύμητες καταστάσεις και πιστεύουν ότι τους λείπει η ικανότητα να αλλάξουν την κατάστασή τους. Τα θύματα πιστεύουν ότι είναι αβοήθητα ή ανίκανα και μεταθέτουν την ευθύνη στους διώκτες (μπορεί να είναι άλλοι άνθρωποι ή μια συγκεκριμένη κατάσταση ή συνθήκη). Ψάχνουν συνεχώς για Σωτήρες για να τους βοηθήσουν να λύσουν τα προβλήματά τους. Αν τα θύματα παραμένουν στην «αποθαρρημένη» κατάστασή τους, δεν θα είναι σε θέση να πάρουν αποφάσεις, να λύσουν προβλήματα, να αλλάξουν την τωρινή τους κατάσταση ή να αισθανθούν οποιαδήποτε αίσθηση ικανοποίησης ή επίτευξης.

Σωτήρας: πάντα μεσολαβώντας για χάρη των θυμάτων, προσπαθώντας να τα απαλλάξει από τη βλάβη που υφίστανται. Αισθάνονται ότι φταίνει επειδή στέκονται άπραγοι ενώ άνθρωποι «πνίγονται». Οι σωτήρες έχουν τον ένδοξο σκοπό να σώσουν άλλους, κάτι που θεωρούν αναγκαίο. Αδυνατούν να κατανοήσουν ότι παρέχοντας βραχυπρόθεσμες διορθώσεις στα θύματα, τα κρατούν υποτακτικά και αγνοούν τις πραγματικές τους ανάγκες. Αυτός μπορεί να είναι ο λόγος για τον οποίο οι σωτήρες αισθάνονται συχνά κουρασμένοι, επιβαρυνμένοι και ανίκανοι να ανταποκριθούν επαρκώς, καθώς ασχολούνται πάντα με την έκτακτη ανάγκη διάσωσης θυμάτων.

Διώκτες: είναι αυστηροί, ισχυροί και θέτουν κανόνες και όρια. Έχουν την τάση να πιστεύουν ότι πρέπει να κερδίσουν με κάθε κόστος. Χωρίς να προσφέρουν κατάλληλη καθοδήγηση, υποστήριξη ή μια λύση στην κατάσταση, οι διώκτες κατηγορούν τα θύματα και καταδικάζουν τη συμπεριφορά των σωτήρων. Είναι επικριτικοί και επιδέξιοι στο να εντοπίζουν ελαττώματα και διατηρούν την τάξη και την ακαμψία στη διαχείρισή τους. Καταπιέζουν τα θύματα και μπορεί μερικές φορές να τα εκφοβίζουν.

Οι ρόλοι που περιγράφηκαν συνθέτουν το **Τρίγωνο του Δράματος**, ένα μοντέλο δυσλειτουργικών κοινωνικών αλληλεπιδράσεων. Μπορείτε να δουλέψετε για να αλλάξετε το Τρίγωνο του Δράματος σε ένα αντίστοιχο θετικό μοντέλο που ονομάζεται Τρίγωνο Ενδυνάμωσης.

Στο Τρίγωνο Ενδυνάμωσης τα Θύματα μετασχηματίζονται σε **Δημιουργούς**, που επικεντρώνονται στα αποτελέσματα, αντί στα προβλήματα. Οι Δημιουργοί επικεντρώνονται στους στόχους αντί στην κρισιμότητα. Ξεκαθαρίζουν τους στόχους τους και αναλαμβάνουν την ευθύνη για να επιτύχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Οι Σωτήρες αλλάζουν το ρόλο τους σε **Προπονητές**, που νοιάζονται και πιστεύουν στους Δημιουργούς. Επικεντρώνονται στην ενδυνάμωση των Δημιουργών και εργάζονται μαζί τους για να τους βοηθήσουν να πετύχουν τους στόχους τους. Οι Προπονητές δεν λύνουν τα προβλήματα, βοηθούν και προπονούν τους Δημιουργούς ώστε να βρουν τις δικές τους λύσεις.

Οι Διώκτες γίνονται **Αμφισβητίες**, που δείχνουν στους Δημιουργούς τα όρια που μπορούν να ξεπεράσουν. Πιστεύουν ότι οι Δημιουργοί είναι ικανοί για πρόοδο αναλαμβάνοντας δράση και προχωρώντας μπροστά, διεγείρουν αντί να επικρίνουν ή να κατηγορούν.



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1

Στρατηγικές για το χτίσιμο μιας ουσιαστικής σχέσης

Χτίζοντας μια σχέση εμπιστοσύνης και ουσίας

Περιγράψτε πώς μπορείτε να δείξετε ειλικρινές ενδιαφέρον για τους άλλους.

Περιγράψτε μια κατάσταση στην οποία προσπαθήσατε να προξενήσετε το ενδιαφέρον άλλων για εσάς.

Με ποιους τρόπους μπορείτε να ωθήσετε κάποιους να μιλήσουν για τον εαυτό τους; Μπορείτε να περιγράψετε ορισμένες τεχνικές ενεργητικής ακρόασης;

Φανταστείτε πως με κάποιον έχετε την αντίθετη οπτική για ένα ζήτημα που για εσάς είναι ιδιαίτερος σημαντικός. Με ποιο τρόπο μπορείτε να εκθέσετε τις αντιλήψεις σας χωρίς να γίνετε επικριτικός και αποδοκιμαστικός;

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2

Χαρακτηριστικά ενός υποστηρικτή ομοτίμων

Ποια χαρακτηριστικά διαθέτετε για τα οποία ένας ομοτίμος θα έδειχνε ενδιαφέρον;

☐ Ενσυναίσθηση	☐ δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων
☐ αξιοπιστία	☐ δεξιότητες διαμεσολάβησης
☐ ικανότητα να εμπνέω εμπιστοσύνη	☐ υπομονή
☐ οργανωτικές δεξιότητες	☐ βιωμένη έλλειψη στέγης
☐ ικανότητα συνεργασίας	☐ εμπειρία ψυχικής υγείας
☐ ικανότητα επίλυσης προβλημάτων	☐ γνώση των υπηρεσιών
☐ χιούμορ	☐ ικανότητα να κάνω κάποιον να νιώθει ευπρόσδεκτος

Περιγράψτε τα δικά σας ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τα οποία θεωρείτε πως μπορούν να σας βοηθήσουν να χτίσετε μια θετική ομότιμη σχέση.

- Σημειώστε χαρακτηριστικά που θα θέλατε να διαθέτει ένας ομοτίμος με τον οποίον πρόκειται να συνάψετε μια ομότιμη σχέση.

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

- Σημειώστε χαρακτηριστικά που ΔΕΝ θα θέλατε να διαθέτει ένας ομοτίμος με τον οποίον πρόκειται να συνάψετε μια ομότιμη σχέση.

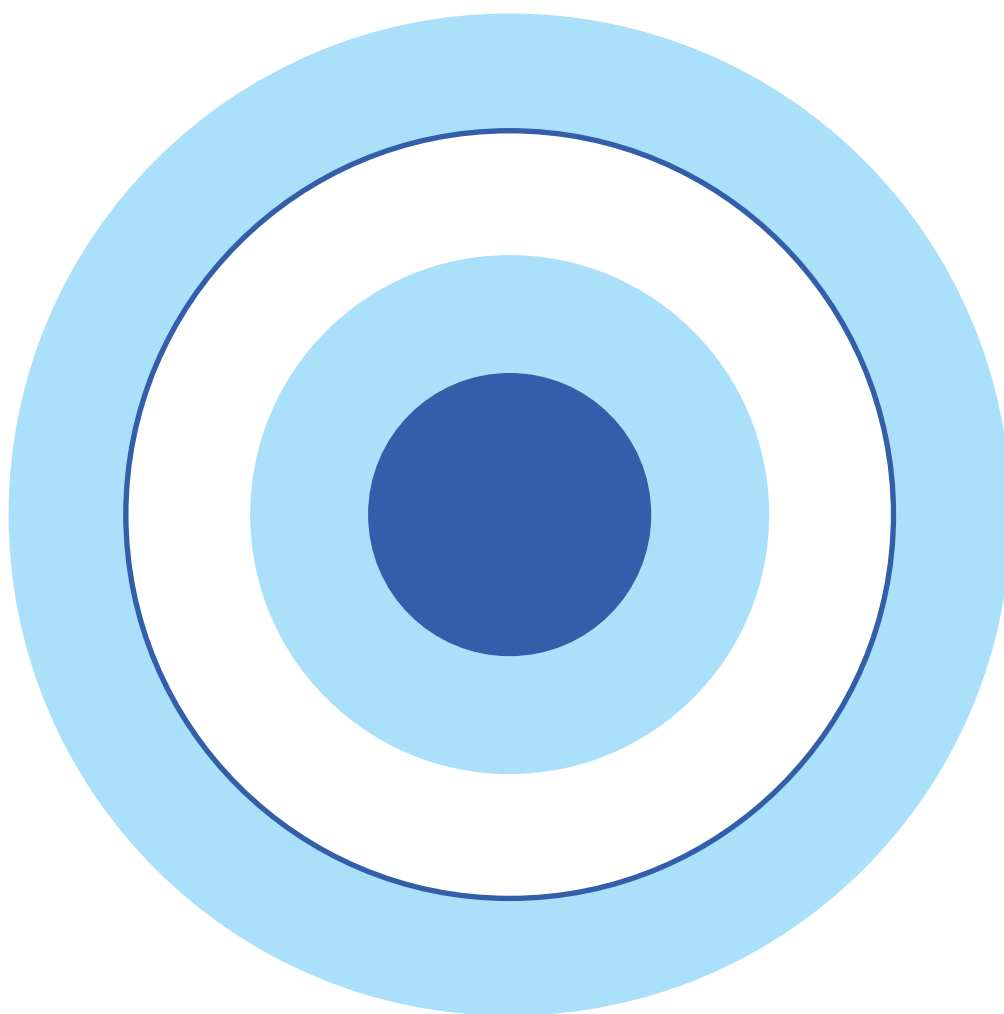
1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

Τοποθετείστε στον στόχο τα χαρακτηριστικά που πρέπει να διαθέτει ένας ομότιμος υποστηρικτής κατά σειρά σημαντικότητας (τα πλέον σημαντικά στο κέντρο).



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3

Εξερεύνηση ορίων

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΧΩΡΙΣΤΙΚΩΝ ΟΡΙΩΝ

Σκεφτείτε τις ακόλουθες στρατηγικές για να προσδιορίσετε τα δικά σας προσωπικά διαχωριστικά όρια:

A. Αναγνωρίστε τα όριά σας: Ξεκαθαρίστε ποια είναι τα συναισθηματικά, νοητικά, σωματικά, πνευματικά σας όρια. Παρατηρείστε τον εαυτό σας και αποσαφηνίστε τι μπορείτε να ανεχτείτε, τι να αποδεχτείτε, καθώς και τι σας κάνει να νιώθετε άβολα ή τι σας αγχώνει.

B. Επικεντρωθείτε στα συναισθήματά σας: Παρατηρείστε τα τρία βασικά συναισθήματα που συχνά ειδοποιούν ότι θα πρέπει να θέσετε όρια:

- 1) Δυσφορία
- 2) Αγανάκτηση
- 3) Ενοχή

Αν μια συγκεκριμένη κατάσταση, πρόσωπο ή τομέας της ζωής σας σας κάνει να νιώθετε άβολα, γεμάτοι αγανάκτηση ή ενοχή, αποτελεί ισχυρό σημάδι ότι ίσως χρειάζεται να τεθούν ή να επαναξιολογηθούν τα όρια.

Γ. Δώστε στον εαυτό σας την άδεια να θέσετε όρια: Όταν φοβάστε για το πως θα αντιδράσει κάποιος αν θέσετε ή εφαρμόσετε όρια, επιβεβαιώστε στον εαυτό σας ότι όντως έχετε αυτό το δικαίωμα.

Δ. Αναλογιστείτε το περιβάλλον σας: Το περιβάλλον σας μπορεί είτε να υποστηρίζει τη θέσπιση ορίων από πλευράς σας, ή μπορεί να σας θέτει εμπόδια στον καθορισμό τους.

Χρησιμοποιώντας τις στρατηγικές που καταγράφονται επάνω ως σημείο εκκίνησης, συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα. Φανταστείτε μια σχέση υποστηρικτή ομοτίμων με κάποιον που γνωρίζετε από τον χώρο εργασίας σας και συμπληρώστε, προσπαθώντας, να ορίσετε το επίπεδο των ορίων σας:

Κατηγορία	Υποχωρητικό	Άκαμπτο	Υγιές	Άλλο
Σωματικά όρια				
Νοητικά όρια				
Συναισθηματικά όρια				
Υλικά όρια				
Χρονικά όρια				



Αφιερώστε ένα λεπτό για να φανταστείτε πως θα ήταν να προσπαθήσετε να θέσετε υγιή όρια με το άτομο αυτό. Αν τα όριά σας είναι πολύ άκαμπτα, ενδέχεται να χρειάζεται να τα χαλαρώσετε λίγο. Εάν υποχωρείτε συνέχεια, μπορεί να σημαίνει πως ίσως χρειάζεται να τα επανακαθορίσετε λέγοντας κάποια «όχι».

Τι πιστεύετε πως χρειάζεται να κάνετε για να επανακαθορίσετε τα όριά σας;

Πώς πιστεύετε ότι το άλλο πρόσωπο θα ανταποκριθεί στις αλλαγές αυτές;

Πώς πιστεύετε πως θα αλλάξει η ζωή ή η δουλειά σας από τη στιγμή που θα θέσετε υγιή όρια;

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 4

Υγιείς σχέσεις

Σκεφτείτε και σημειώστε τις σκέψεις σας στα πιο σημαντικά σημεία που έχουμε εισαγάγει σε αυτή τη συνεδρία. Στο τέλος γράψτε δυο λόγια συνοψίζοντας τις σκέψεις σας για κάθε πεδίο:

1. Αποδοχή ευθυνών.

2. Αξιοπιστία

3. Εύκολη συγχώρεση

4. Ακρόαση



5. Επικοινωνία των αναγκών

6. Προσοχή στη γλώσσα

7. Αποδοχή

8. Τακτική αξιολόγηση των σχέσεων

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 5

Διατηρώντας υγιείς σχέσεις

Περιγράψτε τις στρατηγικές που ακολουθήσατε με τον συνάδελφό σας για να διατηρήσετε μια υγιή σχέση:

Περιγράψτε με δυο λόγια πώς πήγε το μονόλεπτο σκετσάκι στο οποίο συμμετείχατε.

ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑ 7:

ΟΜΟΤΙΜΗ ΣΧΕΣΗ

Έχοντας ολοκληρώσει την συγκεκριμένη Ενότητα, είστε πλέον σε θέση να αξιολογήσετε όλα όσα μάθατε και αποκομίσατε από το περιεχόμενό της. Παρακαλούμε, βαθμολογήστε τις προτάσεις που ακολουθούν χρησιμοποιώντας την κλίμακα από 1 έως 5, όπου το 1 σημαίνει “καθόλου” και το 5 σημαίνει “σίγουρα ναι”.

Παρακαλούμε σκεφτείτε τα ερωτήματα και απαντήστε με ειλικρίνεια. Δώστε το έντυπο της αυτοαξιολόγησης στον εκπαιδευτή σας.

ΑΣΚΗΣΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	1	2	3	4	5
1. Μπορώ να αναγνωρίσω και να εξηγήσω τα βήματα που θεμελιώνουν μια σχέση ομοτίμων					
2. Μπορώ να εξηγήσω τι διαφοροποιεί μια ενδυναμωτική από μια βοηθητικού τύπου σχέση υποστήριξης ομοτίμων					
3. Γνωρίζω ποιες είναι οι κύριες πτυχές που χρειάζεται να ληφθούν υπόψη για να χτιστεί μια σχέση ομοτίμων					
4. Ξέρω τι σημαίνει αμοιβαιότητα στο πλαίσιο μιας σχέσης ομοτίμων					
5. Ξέρω τι σημαίνει ενδυνάμωση στο πλαίσιο μιας σχέσης ομοτίμων					
6. Καταλαβαίνω την αξία της εξουσίας, της επιλογής και του ελέγχου στις σχέσεις ομοτίμων					
7. Κατανοώ την σημασία της διατήρησης των ορίων στις σχέσεις ομοτίμων					

ΕΝΟΤΗΤΑ 8:

ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ, ΔΙΑΤΗΡΩΝΤΑΣ ΚΑΙ ΕΠΑΝΟΡΘΩΝΟΝΤΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥΣ ΔΕΣΜΟΥΣ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

8.1 Εισαγωγή

Αυτή η ενότητα θα ασχοληθεί με την Επανορθωτική Δικαιοσύνη ως έννοια που ασχολείται με το ευρύ φάσμα των συγκρούσεων που λαμβάνουν χώρα ανάμεσα σε διαφορετικά μέρη μιας κοινότητας. Αρχικά θα εξεταστούν κάποιες έννοιες κλειδιά που σχετίζονται με την Επανορθωτική Δικαιοσύνη. Δεύτερον, θα ερευνηθεί περαιτέρω η έννοια της διαμεσολάβησης και ο ρόλος των διαμεσολαβητών στη διαχείριση μιας σύγκρουσης. Τέλος, θα παρουσιαστεί ένα παράδειγμα από την πραγματική ζωή για τις πρακτικές της επανορθωτικής δικαιοσύνης. Η «Ομάδα για την Ασφάλεια της Κοινότητας» προσφέρει ένα παράδειγμα βάσει του οποίου μπορούμε να χειριστούμε συγκρούσεις στην κοινότητα που προκύπτουν ως αποτέλεσμα της έλλειψης στέγης, καθώς και να γεφυρώσουμε τους διαχωρισμούς που υπάρχουν ανάμεσα στις κοινότητες και τα άτομα.

8.2 Έννοιες Κλειδιά

Επανορθωτική Δικαιοσύνη: Η Επανορθωτική Δικαιοσύνη Αποκατάστασης είναι μια διαδικασία κατά την οποία γίνεται απόπειρα να επιλυθεί μια σύγκρουση ανάμεσα σε ένα θύμα και ένα δράστη, ενθαρρύνοντας το διάλογο, τη συμπόνια και την κατανόηση της θέσης του άλλου. Η διαδικασία λαμβάνει χώρα πάντοτε με την συναίνεση του θύματος. Η Επανορθωτική Δικαιοσύνη ως πρακτική δεν χρησιμοποιείται μόνο με αφορμή εγκλήματα αλλά και σε καθημερινά συμβάντα και συγκρούσεις, με σκοπό να δοθεί σε όλους ίση ευκαιρία να ακουστούν.

Επούλωση μέσα στην κοινότητα: Η οικοδόμηση ενός πλαισίου μέσα σε μια κοινότητα που οδηγεί στην ανοικτή στάση, την ανοχή και την εμπιστοσύνη. Ο στόχος είναι να επιτευχθεί η συμφιλίωση μέσα στην κοινότητα χρησιμοποιώντας διαφορετικές μεθόδους.

Ορίζοντας τις σχέσεις: Καθορίζεται τι συνιστά μια θετική σχέση και μια αρνητική σχέση. Καθορισμός των μοτίβων συμπεριφοράς που υποδεικνύουν εάν μια σχέση είναι θετική ή αρνητική.

Αναπλαισίωση συγκρούσεων: Κατανόηση των αιτίων που οδήγησαν στην σύγκρουση μιλώντας με όλα τα άτομα που εμπλέκονται σε αυτήν. Η κατανόηση αυτή καθώς και η παρουσίαση της σύγκρουσης από διαφορετική οπτική γωνία, μπορούν να βοηθήσουν για να ξεκινήσει η διαδικασία της επούλωσης.

Διαμεσολάβηση και εξέλιξη: Η δράση ενός διαμεσολαβητή σε μια σύγκρουση και η προσπάθειά του να εκμαιοείσει αποφάσεις ανάμεσα σε ανθρώπους που εμπλέκονται σε αυτήν, βοηθάει να γίνει κατανοητή η αφετηρία του κάθε ατόμου και μπορεί να οδηγήσει στην επίλυση της σύγκρουσης, βοηθώντας το κάθε άτομο να καταλάβει το άλλο.

Κυκλική διαδικασία: Μια μορφή επίλυσης της σύγκρουσης που φέρνει κοντά τα θύματα, τους δράστες και τα μέλη εκείνα της κοινότητας που επηρεάζονται από τη σύγκρουση. Η κοινότητα μπορεί να είναι κοινωνική, γεωγραφική ή οικογενειακή.

8.3 Επανορθωτική Δικαιοσύνη: Εισαγωγή

Στην ουσία της, η Επανορθωτική Δικαιοσύνη είναι μια προσέγγιση της δικαιοσύνης που στοχεύει να φέρει κοντά το θύμα και το δράστη που εμπλέκονται σ' ένα έγκλημα ή μια διαφωνία, ώστε να αποκατασταθεί η βλάβη που προκλήθηκε. Η προσέγγιση αυτή διαφέρει από το κοινό σύστημα τιμωρητικής δικαιοσύνης. Η τιμωρητική δικαιοσύνη είναι μια μεθοδολογία που πιστεύει ότι η συμπεριφορά αλλάζει μέσα από την τιμωρία και για το λόγο αυτό τιμωρεί τους εγκληματίες ώστε να μην παρανομήσουν ξανά. Αντ' αυτού, η Επανορθωτική Δικαιοσύνη προσπαθεί να βοηθήσει το θύμα να βάλει ένα τέλος σε όσα έχουν συμβεί, καθώς και να εμπλέξει το δράστη στη διαδικασία της επούλωσης. Η Επανορθωτική Δικαιοσύνη έχει σκοπό να βοηθήσει το θύμα, το δράστη και την κοινότητα προωθώντας την κατανόηση και τη συμπόνια.

Η εφαρμογή της Επανορθωτικής Δικαιοσύνης γίνεται πιο περίπλοκη έξω από το σύστημα ποινικής δικαιοσύνης. Αυτό συμβαίνει, επειδή στις καθημερινές συγκρούσεις συχνά δεν υπάρχει ξεκάθαρος διαχωρισμός ανάμεσα στο θύμα και τον θύτη. Ωστόσο, ακόμη κι αν τα συμβάντα δεν είναι εγκληματικής φύσης, ενδέχεται να μπορούν να αντιπροσωπεύουν μια σύγκρουση και να προκαλέσουν βλάβη. Στις περιπτώσεις αυτές, η Επανορθωτική Δικαιοσύνη μπορεί να παίξει κομβικό ρόλο, εφόσον η σύγκρουση μπορεί να αντιμετωπιστεί και να επιλυθεί έξω από το σύστημα ποινικής δικαιοσύνης. **Η θεωρία της Επανορθωτικής Δικαιοσύνης ορίζει ότι όλα τα εμπλεκόμενα μέρη έχουν ίσο δικαίωμα στη δικαιοσύνη, την αξιοπρέπεια, το σεβασμό και στην έκφραση της άποψής τους.** Για το σκοπό αυτό εφαρμόζονται πρακτικές όπως η διαμεσολάβηση και η ομαδική επούλωση.

8.4 Διαμεσολάβηση

Η διαμεσολάβηση αποτελεί μια πρακτική που στόχο έχει να δημιουργήσει διάλογο ανάμεσα στις ομάδες ή τα άτομα που βρίσκονται σε σύγκρουση, προκειμένου να επιτευχθεί η συμφιλίωση. Το δυνατό της σημείο βρίσκεται στο ότι τα μέρη συνεργάζονται ώστε να επιλύσουν από κοινού τα προβλήματα, αντιμετωπίζοντας παράλληλα τους φόβους, τις ανησυχίες και τις ανάγκες τους, με σκοπό να προχωρήσουν μπροστά. Η διαδικασία αυτή μπορεί συχνά να αναφέρεται ως μια μορφή επίλυσης συγκρούσεων. Η εφαρμογή της διαδικασίας της διαμεσολάβησης καθορίζεται από τους συμμετέχοντες, τη σύγκρουση και το διάλογο που χρειάζεται να λάβει χώρα.

Η αρχή μιας επανορθωτικής διαμεσολάβησης βασίζεται σε γενικές γραμμές στις ακόλουθες πέντε απλές ερωτήσεις, οι οποίες ανοίγουν το δρόμο για μια σε βάθος και πολύπλευρη συζήτηση:

- Τι έχει συμβεί;
- Ποιος έχει επηρεαστεί;
- Τί μπορούμε να κάνουμε για να βελτιωθεί η κατάσταση;
- Ποιος άλλος εμπλέκεται σε αυτή τη σύγκρουση (π.χ. η ευρύτερη κοινότητα);
- Ποια ήταν τα κίνητρα;

8.5 Επανορθωτική Δικαιοσύνη: Παραδείγματα στην Πράξη

Ομάδα για την Ασφάλεια της Κοινότητας – Δημοτικό Συμβούλιο Brighton and Hove

Περίγραμμα της υπόθεσης:

- Η Ομάδα κλήθηκε από ένα πρόγραμμα υποστηριζόμενης στέγασης αφότου ο διευθυντής του παρατήρησε ότι ένας από τους ενοίκους φερόταν με κακοποιητικό τρόπο σε άλλους ενοίκους και είχε αντικοινωνική συμπεριφορά.
- Η συμπεριφορά αυτή χειροτέρευε για 6 μήνες πριν από την παρέμβαση της Ομάδας.
- Αργότερα, ο ένοικος γνώρισε μια νέα ομάδα ατόμων που άρχισαν να χρησιμοποιούν τους χώρους του προγράμματος για χρήση ή πώληση ναρκωτικών. Η κατάσταση αυτή προκάλεσε τη σύγκρουση με τους υπόλοιπους ενοίκους και το προσωπικό.

Η λύση:

- Η Ομάδα κάλεσε τους ενοίκους και το προσωπικό σ' έναν επανορθωτικό κύκλο. Αυτό έδωσε σε κάθε μέλος του προγράμματος χώρο για να εκφράσει ελεύθερα τα συναισθήματά του. Σκοπός του κύκλου ήταν να σπάσουν οι υπάρχουσες κοινωνικές ιεραρχίες και να δοθεί σε όλους τους συμμετέχοντες ίση θέση στη συζήτηση.
- Χρησιμοποιώντας τον κύκλο, κάθε μέλος του προγράμματος μπόρεσε να μιλήσει για τα προβλήματα με τον τρόπο που εκείνο τα αντιλαμβανόταν και κάθε άτομο απέκτησε ρόλο στο σχεδιασμό ενός πλάνου για να προχωρήσουν μπροστά.
- Οι ένοικοι πήραν μέρος στη διαδικασία που είχε σκοπό να αποτρέψει περαιτέρω βλάβη στην κοινότητά τους, αντί να τιμωρήσουν τον συγκατοικό τους.

Η σημασία:

- Η παραπάνω μέθοδος παρέμβασης μπορεί να εφαρμοστεί για άτομα που προσπαθούν σκληρά από την ώρα που καταφέρνουν να βρουν προσωρινή στέγη.
- Οι άνθρωποι που μετακινούνται από το δρόμο σε ένα στεγαστικό πλαίσιο ενδέχεται να έχουν πρόβλημα προσαρμογής σ' έναν κόσμο με συγκεκριμένους κανονισμούς και κανόνες. Η παραπάνω μέθοδος μπορεί να προταθεί σε προσωπικό στεγαστικών προγραμμάτων ή ξενώνων ώστε να αντιμετωπίζουν παρόμοια ζητήματα προτού απαγορευτεί στο άτομο να επιστρέψει στον χώρο.

8.6 Παράρτημα (Φυλλάδια)

- Ενότητα 8. Φύλλο εργασίας 1: Ορίζοντας τις σχέσεις
- Ενότητα 8. Φύλλο εργασίας 2: Επαναπλαισίωση προηγούμενων συγκρούσεων και χτίσιμο θετικών σχέσεων
- Ενότητα 8. Φύλλο εργασίας 3: Διαμεσολάβηση και ανάπτυξη

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1

Ορίζοντας τις σχέσεις

Σε αυτή τη δραστηριότητα θα διερευνήσετε τι συνιστά θετικές και τι αρνητικές σχέσεις.

Σκεφτείτε τα παρακάτω ερωτήματα:

- Τί κάνει μια σχέση θετική;
- Τί κάνει μια σχέση αρνητική;
- Πως σας κάνει να νιώθετε μια αρνητική/θετική σχέση;
- Τι χρειάζεστε για να είναι μία σχέση «θετική» για εσάς;

Σημειώστε τα κύρια χαρακτηριστικά για την κάθε έννοια:

Θετικές σχέσεις	Αρνητικές σχέσεις

Σημειώστε τον τελικό σας ορισμό για την **Θετική Σχέση**.

Σημειώστε τον τελικό σας ορισμό για την **Αρνητική Σχέση**.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2

Επαναπλαισίωση προηγούμενων συγκρούσεων και χτίσιμο θετικών σχέσεων

Διαβάστε το ακόλουθο σενάριο και συζητείστε το με την υπόλοιπη ομάδα. Ξεκινήστε μια συζήτηση με βάση τις ερωτήσεις που ακολουθούν.

ΣΕΝΑΡΙΟ
Επίθεση με μαχαίρι
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ Ο Ντέρικ είναι ένας 30χρονος άστεγος που πρόσφατα έφερε ένα πτυσσόμενο μαχαίρι στο υπνωτήριο όπου κοιμάται τη νύχτα και απείλησε με αυτό τον Τέιλορ, έναν άλλο άστεγο. Ο Τέιλορ τρόμαξε πολύ και τώρα φοβάται να επιστρέψει στο υπνωτήριο. Το προσωπικό του υπνωτηρίου αποφάσισε να πραγματοποιήσει ένα Συμβούλιο με τους δύο τους και να συζητήσει το περιστατικό.
Τέιλορ – Ο φοιτητής που απειλείται (Θύμα) Ο Τέιλορ είναι επίσης άστεγος - πηγαίνει στο υπνωτήριο για ύπνο κάθε βράδυ. Είναι ήρεμος και όλοι εκεί τον συμπαθούν. Ο Τέιλορ πάντα αντιπαθούσε τον Ντέρικ επειδή είναι παρορμητικός, επιθετικός και πάντα μονίμως δείχνει σαν να έχει πρόβλημα. Μια μέρα πριν το περιστατικό με το μαχαίρι ο Τέιλορ κορόιδεψε τον Ντέρικ μπροστά σε άλλους ένοικους, επειδή ενεργεί τόσο ανώριμα και δεν μπορεί να ελέγξει τον εαυτό του. Την ημέρα του συμβάντος, ο Ντέρικ τράβηξε ένα μαχαίρι μπροστά στον Τέιλορ λέγοντάς του: «Κορόιδεψέ με ξανά και θα το μετανιώσεις». Ο Τέιλορ αισθάνεται πια εξαιρετικά φοβισμένος και ευάλωτος. Φοβάται να επιστρέψει στο υπνωτήριο αφού δεν το βλέπει πλέον ως ασφαλή χώρο.
Ντέρικ – Το πρόσωπο που προκάλεσε βλάβη (Θύτης) Ο Ντέρικ είναι ένας 30χρονος που έμεινε άστεγος πριν 2 χρόνια. Αγωνίζεται να βρει στέγη και σταθερή δουλειά. Αυτή η κατάσταση έχει επηρεάσει την ψυχική του υγεία. Γνωρίζει ότι η συμπεριφορά του έχει αλλάξει και έχει γίνει πιο ευερέθιστος και παρορμητικός. Ο Ντέρικ δεν αισθάνεται πως υποστηρίζεται από το προσωπικό του υπνωτηρίου, και δεν θέλει εκείνο ή οι άλλοι ένοικοι να μάθουν για τα προβλήματά ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζει. Ο Ντέρικ πραγματικά προσβλήθηκε όταν ο Τέιλορ τον χαρακτήρισε ανώριμο και αποφάσισε να φέρει το μαχαίρι στο υπνωτήριο για να κερδίσει τον σεβασμό του. Ο Ντέρικ δεν πιστεύει ότι έγινε κάτι τόσο φοβερό και είναι θυμωμένος με το προσωπικό που έχει επιτρέψει στον Τέιλορ να τον κοροϊδεύει.

Εξετάστε τα ερωτήματα αυτά κατά τη συζήτηση του σεναρίου:

ΒΛΑΒΗ ΠΟΥ ΠΡΟΚΛΗΘΗΚΕ:

- Τι είδους βλάβη έχει προκληθεί; Πώς επηρέασε ο θύτης το θύμα;
- Πώς μπορεί το θύμα να κάνει τον θύτη να κατανοήσει πραγματικά τον αντίκτυπο της βλάβης που έχει προκαλέσει;
- Πώς μπορεί κάτι τέτοιο να συζητηθεί όχι με στόχο να κατηγορηθεί κάποιος αλλά να με στόχο να κατανοήσουν ο ένας τον άλλον;

ΚΙΝΗΤΡΑ:

- Τι έκανε τον θύτη να ενεργήσει με αυτόν τον τρόπο;
- Μπορώ να καταλάβω τα κίνητρά τους ακόμα κι αν διαφωνώ μαζί τους;
- Ποιες είναι οι διαφορετικές οπτικές από τις οποίες μπορεί κάποιος να δει αυτήν την σύγκρουση;

ΘΕΡΑΠΕΙΑ:

- Πώς μπορούν αμφότεροι να επεξεργαστούν και να αποδεχτούν το λάθος που έγινε;
- Πώς μπορούμε να εμπλέξουμε τον θύτη στη διαδικασία επούλωσης;
- Τι θέλει το θύμα από τον θύτη ώστε να θεραπευτεί το τραύμα του;

ΣΥΜΦΙΛΙΩΣΗ:

- Τι χρειάζονται το θύμα και ο θύτης για να συμφιλιωθούν;
- Σε τι μπορούν ο θύτης και το θύμα να δεσμευτούν από κοινού ώστε να διασφαλιστεί ότι κάτι παρόμοιο δεν θα συμβεί ξανά;
- Τι μπορεί να κάνει το προσωπικό ή οι διαχειριστές του υπνωτηρίου για να βοηθήσει προς την κατεύθυνση της συμφιλίωσης;



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3

Διαμεσολάβηση και ανάπτυξη

ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 1

Ενδοοικογενειακή κλοπή

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ

Η Σάρα, ένα 21χρονο κορίτσι, έκλεψε την πιστωτική κάρτα της μητριάς της και την χρησιμοποίησε για μια ανάληψη 200 λιρών. Όταν η μητριά της (Μισέλ) το ανακάλυψε, η Σάρα είχε ξοδέψει τα χρήματα για ναρκωτικά, τα οποία κατανάλωνε με τους φίλους της. Εξαιρετικά αναστατωμένη, η Μισέλ αντιπαράτεθηκε με τη Σάρα για την κλοπή, εκείνη όμως άρχισε να ουρλιάζει και την προσέβαλε. Ήταν το τελευταίο πράγμα που η Μισέλ ήταν διατεθειμένη να ανεχτεί, όντας ήδη εξαιρετικά θυμωμένη με τη Σάρα εξαιτίας της συνεχούς κακής συμπεριφοράς της. Κάλεσε την αστυνομία και ανέφερε την κλοπή, διώχνοντας παράλληλα από το σπίτι τη Σάρα, η οποία βρέθηκε να κοιμάται στους δρόμους. Ήταν η φάση στην οποία αποφασίστηκε ότι θα πραγματοποιηθεί ένα Συμβούλιο Ομάδας για την αντιμετώπιση του συμβάντος.

ΜΙΣΕΛ – Μητριά (Θύμα)

Η Μισέλ είναι η μητριά της Σάρα. Παντρεύτηκε πέρυσι τον πατέρα της, που μετακόμισε με την κόρη του για να ζήσουν σε μια άλλη πόλη. Η Μισέλ ξέρει ότι η Σάρα δυσκολεύτηκε να προσαρμοστεί στο νέο περιβάλλον και στη νέα της οικογένεια, θεωρεί όμως ότι από τη στιγμή που είναι αρκετά μεγάλη, έχει ευθύνη να συνηθίσει στις αναγκαίες αλλαγές.

Η Σάρα εξακολουθεί να φέρεται στη Μισέλ με αρκετή αγένεια, ενώ συχνά την κακοποιεί λεκτικά με ιδιαίτερη ένταση. Επίσης, τη χρονιά που πέρασε έκανε αυξημένη χρήση ναρκωτικών. Ο πατέρας της και η Μισέλ προσπάθησαν να της μιλήσουν, αρνείται όμως να αλλάξει τη συμπεριφορά και τις συνήθειες της. Η Μισέλ ανησυχεί ότι η κατάσταση έχει αρχίσει να ξεφεύγει, έχει κουραστεί από τη στάση της Σάρα και αισθάνεται ότι αξίζει περισσότερο σεβασμό. Η Μισέλ έδωσε τη Σάρα από το σπίτι, αφού πιστεύει ότι πρέπει να αρχίσει να αναλαμβάνει την ευθύνη για τη ζωή και τις αποφάσεις της.

Σάρα – Θετή κόρη (Θύτης)

Η Σάρα είναι 21 χρονών. Η μητέρα της πέθανε πριν 3 χρόνια, ο πατέρας της παντρεύτηκε ξανά πέρυσι με τη Μισέλ. Παραδέχεται ότι έκλεψε την πιστωτική και ξόδεψε τα χρήματα για ναρκωτικά. Ξέρει ότι ήταν κακό που το έκανε, ωστόσο είναι ακόμα θυμωμένη με τη Μισέλ που οδήγησε τον πατέρα της μακριά από την προηγούμενη οικογένειά της και που εξ' αιτίας της μετακόμισε σε άλλη πόλη. Μαζί με τη μητέρα της, η Σάρα χάνει την παλιά της ζωή. Πριν 2 μήνες διαγνώστηκε με κατάθλιψη και παραπέμφθηκε σε ψυχολόγο. Κατηγορεί τη Μισέλ πως προσπαθεί να αντικαταστήσει τη μητέρα της και αισθάνεται ότι δεν κάνει τίποτα για να καταλάβει ούτε την ίδια ούτε τις αλλαγές που έχουν γίνει στη ζωή της. Η Σάρα κοιμάται στους δρόμους ή προσωρινά σε σπίτια φίλων, χωρίς να γνωρίζει τον τρόπο να ξεφύγει από αυτή την κατάσταση.

ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ 2

Φωτιά

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ

Ο Τζόζεφ είναι ένας 64χρονος άστεγος που ζει σε ένα εγκαταλελειμμένο τροχόσπιτο εδώ και κάποια χρόνια. Μαγειρεύει ή ζεσταίνει το φαγητό του σ' ένα δοχείο, ανάβοντας φωτιά με οινόπνευμα. Το περιστατικό συνέβη μια μέρα που ο Τζόζεφ άφησε αφύλακτο το δοχείο για λίγο και οι φλόγες εξαπλώθηκαν, προκαλώντας φωτιά. Ο Τζόζεφ προσπάθησε να τις σταματήσει πριν εξαπλωθούν έξω από το τροχόσπιτο, αλλά η φωτιά τού έκαψε τα χέρια - αμέσως έτρεξε στον κεντρικό δρόμο για να ζητήσει βοήθεια. Η πυροσβεστική ήρθε και έσβησε εγκαίρως τη φωτιά, χωρίς να διπλανά κτίρια να πάθουν κάποια ζημιά. Ωστόσο, οι γείτονες τρόμαξαν σ' αλήθεια και φοβούνται ότι μελλοντικά κάτι τέτοιο ίσως ξανασυμβεί.

ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ (Θύμα)

Η κοινότητα εδώ εκπροσωπείται από κάποιους γείτονες που ζουν κοντά στο καμένο τροχόσπιτο. Οι γείτονες λένε πως το συμβάν τούς έκανε να αισθανθούν πολύ φοβισμένοι αφού είδαν τη φωτιά να πλησιάζει και ανησύχησαν για την ασφάλειά τους.

Θεωρούν ότι ο Τζόζεφ θα έπρεπε να ήταν πιο προσεκτικός και υπεύθυνος για τις πράξεις του, αφού έθεσε σε κίνδυνο άλλες ζωές. Ανησυχούν επίσης ότι αφού ο Τζόζεφ θα εξακολουθήσει να μαγειρεύει με τον ίδιο τρόπο, κάτι παρόμοιο ίσως συμβεί ξανά.

Η κοινότητα κατανοεί την κατάσταση του Τζόζεφ και δεν πιστεύει ότι πρέπει να τον στείλουν στη φυλακή, ωστόσο δεν θέλουν να ξανασυμβεί ένα παρόμοιο περιστατικό.

Τζόζεφ - Άστεγος (Θύτης)

Ο Τζόζεφ είναι μεγάλος σε ηλικία, άστεγος εδώ και 6 χρόνια. Ζει στο εγκαταλελειμμένο τροχόσπιτο αρκετό καιρό ώστε να το θεωρεί σπίτι του. Η φωτιά του προκάλεσε μεγάλη συναισθηματική αναταραχή αφού έχασε όλα τα υπάρχοντά του και το σπίτι του (το μόνο μέρος όπου ένιωθε σχετικά ασφαλής). Επιπλέον, τώρα αισθάνεται πιο απομονωμένος και ανεπιθύμητος στην κοινότητα από ποτέ.

Αισθάνεται υπεύθυνος και ένοχος που έθεσε σε κίνδυνο τις ζωές των γειτόνων του. Κατανοεί τις ανησυχίες τους για την πρόληψη παρόμοιων περιστατικών στο μέλλον, ωστόσο δεν πιστεύει ότι θα μπορούσε σ' αλήθεια να αλλάξει τον τρόπο που μαγειρεύει. Είναι κάτι που το κάνει εδώ και χρόνια, από τότε που δεν έχει τα μέσα να μαγειρεύει με διαφορετικό τρόπο.



ΜΙΑ ΥΠΟΘΕΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ

ΘΥΜΑ

ΘΥΤΗΣ

ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑ 8:

ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ, ΔΙΑΤΗΡΩΝΤΑΣ ΚΑΙ ΕΠΑΝΟΡΘΩΝΟΝΤΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥΣ ΔΕΣΜΟΥΣ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

Έχοντας ολοκληρώσει την συγκεκριμένη Ενότητα, είστε πλέον σε θέση να αξιολογήσετε όλα όσα μάθατε και αποκομίσατε από το περιεχόμενό της. Παρακαλούμε, βαθμολογήστε τις προτάσεις που ακολουθούν χρησιμοποιώντας την κλίμακα από 1 έως 5, όπου το 1 σημαίνει “καθόλου” και το 5 σημαίνει “σίγουρα ναι”.

Παρακαλούμε σκεφτείτε τα ερωτήματα και απαντήστε με ειλικρίνεια. Δώστε το έντυπο της αυτοαξιολόγησης στον εκπαιδευτή σας.

ΑΣΚΗΣΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	1	2	3	4	5
1. Καταλαβαίνω το βασικό νόημα της Επανορθωτικής Δικαιοσύνης					
2. Κατανοώ με ποιο τρόπο η Επανορθωτική Δικαιοσύνη μπορεί να αξιοποιηθεί σε σχέση με την έλλειψη στέγης					
3. Κατανοώ τις βασικές παραμέτρους και πρακτικές της Διαμεσολάβησης					
4. Μπορώ να διακρίνω περιπτώσεις όπου η Διαμεσολάβηση θα μπορούσε να αξιοποιηθεί για να επιλυθεί μια σύγκρουση					
5. Μπορώ να διακρίνω τις βασικές πτυχές των θετικών και των αρνητικών σχέσεων					
6. Κατανοώ πώς η διαμεσολάβηση μπορεί να οδηγήσει σε συμφιλίωση και χτίσιμο θετικών σχέσεων					
7. Μπορώ να εξηγήσω με ποιο τρόπο η Επανορθωτική Δικαιοσύνη μπορεί να ωφελήσει την ευρύτερη κοινότητα στην περίπτωση μιας σύγκρουσης					
8. Καταλαβαίνω το ρόλο ενός μεσολαβητή σε μια σύγκρουση					
9. Μπορώ σε γενικές γραμμές να εξηγήσω τα βήματα που πρέπει να περιλαμβάνει μια διαδικασία διαμεσολάβησης					

ΕΝΟΤΗΤΑ 9: ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

9.1 Εισαγωγή

Έχετε ποτέ μιλήσει, νιώθοντας πως δεν ακούγεστε; Έχετε ακούσει, νιώθοντας πως καταλάβατε λίγα; Σίγουρα έχετε αντιμετωπίσει δυσκολίες στην επικοινωνία σας με τους άλλους περισσότερες από μία φορές. Η τέχνη της επικοινωνίας αποτελεί σημείο κλειδί για να κατανοείτε και να γίνετε κατανοητός. Είναι μια ικανότητα που μπορεί να διδαχτεί. Το μόνο που χρειάζεται είναι να μάθετε τις τεχνικές αποτελεσματικής ακρόασης, ώστε να νιώσετε άμεσα τις θετικές επιπτώσεις στη συζήτηση. Το κεφάλαιο που ακολουθεί είναι μια πρόσκληση να εξερευνήσουμε τα μυστικά της επικοινωνίας. Οι ασκήσεις που θα βρείτε σε αυτό θα βοηθήσουν να κατανοήσετε τους ανθρώπους που θα κληθείτε να υποστηρίξετε.

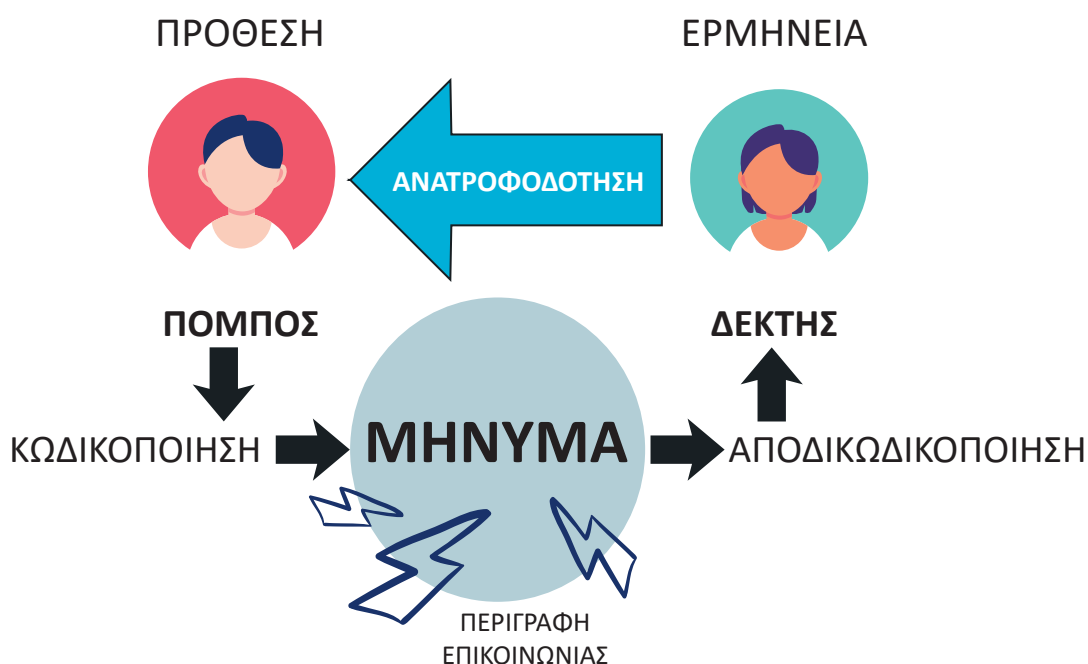
9.2 Επικοινωνία – κάτι παραπάνω από λόγια

Αναλογιστείτε τη δήλωση «Επικοινωνία – κάτι παραπάνω από λόγια». Σκεφτείτε με ποιο τρόπο οι άνθρωποι επικοινωνούν μεταξύ τους. Μόνο με λόγια; Ή ίσως επίσης και με χειρονομίες; Τί γίνεται με τις εκφράσεις; Δείχνουν συναισθήματα; Τί συμβαίνει με την εμφάνισή τους, τα ρούχα τους; Πώς ένα μωρό επικοινωνεί τις ανάγκες του προς τη μητέρα του; Στο κάτω-κάτω δεν μπορεί να μιλήσει.

Ήδη γνωρίζετε την απάντηση: η επικοινωνία δεν περιορίζεται σε λέξεις και στη διεξαγωγή μιας συζήτησης. Τα σχήματα παρακάτω δείχνουν πώς η διαπροσωπική επικοινωνία διακρίνεται σε λεκτική και μη-λεκτική.

Προκειμένου να επικοινωνήσει αποτελεσματικά ο πομπός (αυτός που ξεκινά την επικοινωνία) εκφράζει την πρόθεσή του με έναν τρόπο που πιστεύει ότι ο δέκτης θα καταλάβει. Πρέπει να λάβει υπόψη του τα χαρακτηριστικά και τις ικανότητες του δέκτη, διαφορετικά δεν θα γίνει κατανοητός. Ένας σημαντικός παράγοντας στην καλή επικοινωνία είναι το επίπεδο του θορύβου στο παρασκήνιο. Ο λόγος





του πομπού μπορεί να είναι γρήγορος και ασαφής. Οι ήχοι του περιβάλλοντος χώρου μπορεί να πνίγουν τις φωνές των ομιλητών ή ένας από αυτούς μπορεί να δυσκολεύεται να ακούσει. Κατά τον ίδιο τρόπο, το σκοτεινό περιβάλλον μπορεί να μην αφήσει να φανούν κάποιες χειρονομίες ή εκφράσεις του προσώπου.

Συμπεριφορές που συμβάλλουν στην αποτελεσματική επικοινωνία

Η κατανόηση της λεκτικής και της μη-λεκτικής επικοινωνίας είναι πολύ σημαντική επειδή μας βοηθάει να οικοδομήσουμε σχέσεις με τους ανθρώπους. Είναι σημαντικό να γνωρίσουμε συμπεριφορές που συμβάλλουν στην αποτελεσματική επικοινωνία.

Η ενεργητική ακρόαση συνίσταται στο να στρέφεις όλη σου την προσοχή στον συνομιλητή σου και στο τι λέει. Εμπεριέχει την οπτική επαφή, την υιοθέτηση μιας ανοικτής στάσης του σώματος, την ευγενική ενθάρρυνση του ομιλητή να συνεχίσει να μιλάει. Η ενεργητική ακρόαση έχει να κάνει με το να είσαι έτοιμος και πρόθυμος να κατανοήσεις το άλλο άτομο και να το δείξεις. Στέλνει στον ομιλητή ένα μήνυμα ενδιαφέροντος, αποδοχής, σεβασμού, εγκαρδιότητας και ζεστασιάς.

Αρχές της ενεργητικής ακρόασης:

1. Προσπαθούμε να δούμε την κατάσταση από την οπτική γωνία του άλλου.
2. Δείχνουμε το γνήσιο ενδιαφέρον μας.
3. Αφήνουμε τον άλλον να εκφραστεί χωρίς να τον διακόπτουμε.
4. Δεν βγάζουμε εύκολα συμπεράσματα.
5. Σκεφτόμαστε αν καταλάβαμε καλά τις πληροφορίες που μας έδωσαν.
6. Διαχωρίζουμε αυτό που ειπώθηκε απ' αυτό που θα θέλαμε να ακούσουμε.



7. Συγκεντρωνόμαστε στο περιεχόμενο της συζήτησης.
8. Χρησιμοποιούμε ελεύθερα τη γλώσσα του σώματος.
9. Είμαστε υπομονετικοί.

Τεχνικές που βοηθούν στην ενεργητική ακρόαση:

Παράφραση: επαναλάβετε με δικά σας λόγια αυτό που – σύμφωνα με την κατανόησή σας – είπε το άλλο άτομο, ώστε να είστε σίγουροι τι εννοεί. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις φράσεις: *Είπες ότι..., Αν κατάλαβα σωστά...*

Αποσαφήνιση: συνοψίστε τι είπε το άλλο άτομο για να είστε σίγουρος ότι καταλήγεται στα ίδια συμπεράσματα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις φράσεις: *Καταλαβαίνω ότι..., Από αυτά που είπες συμπεραίνω ότι...*

Αντανάκλαση: περιγράψτε τι βλέπετε στα λόγια και στη συμπεριφορά του ομιλητή ώστε να τον διαβεβαιώσετε για την ενσυναίσθηση και την κατανόησή σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις φράσεις: *Βλέπω ότι είσαι αναστατωμένος..., Τα χέρια σου τρέμουν...*

Εποικοδομητική ανατροφοδότηση: ανταποκριθείτε με ειλικρίνεια στη συμπεριφορά του άλλου, στην εμφάνιση κλπ. Χρησιμοποιήστε το Εγώ -μηνύματα- μίλα για τον εαυτό σου- αντί να κρίνεις τον άλλο δηλαδή να μιλάς γι' αυτόν (Εσύ – Μήνυμα). Είστε συνεργάτες, δεν υπάρχει ιεραρχία μεταξύ σας.

Διεκδικητικότητα: Το υπόβαθρο της ενεργητικής ακρόασης και των τεχνικών της είναι η διεκδικητικότητα του υποστηρικτή ομοτίμων, που συμπεριφέρεται στον εαυτό του και στον ομότιμο -πιθανώς- με τον ίδιο σεβασμό. Σεβόμενος τη δική του αξιοπρέπεια και δικαιώματα σέβεται και εκείνα του ομότιμου. Αυτό είναι σημαντικό στην επαφή με άστεγους που, λόγω των δυσκολιών και των πιέσεων που αντιμετωπίζουν, συχνά υιοθετούν χειριστικές, επιθετικές ή υποτακτικές στάσεις. Ο άμεσος κανόνας της διεκδικητικότητας είναι:

Είμαι ΚΑΛΑ – έχω το δικαίωμα να είμαι ο εαυτός μου. Είσαι ΚΑΛΑ – έχεις το δικαίωμα να είσαι ο εαυτός σου.

Άσκηση – φύλλο εργασίας 2

Κάντε την άσκηση ενεργητικής ακρόασης στον ελεύθερο χρόνο σας για αρκετές μέρες προτού συμπληρώσετε το φύλλο εργασίας.

Εμπόδια στην επικοινωνία

Είναι δική μας ευθύνη να απαλλαγούμε, όσο μπορούμε, από τα πράγματα που μας εμποδίζουν να κατανοήσουμε και να γίνουμε κατανοητοί από τους ανθρώπους που φροντίζουμε. Αυτά είναι τα λεγόμενα εμπόδια στην επικοινωνία.

Θυμηθείτε επίσης ότι σε κάθε συζήτηση, όσο περιορισμένη κι αν είναι η δυνατότητα επικοινωνίας (για παράδειγμα με ένα άτομο που υποφέρει από ψυχωτικό επεισόδιο), ο υποστηρικτής ομοτίμων μπορεί πάντα να βοηθηθεί από ένα είδος απόστασης από την κατάσταση, απόσταση που επιτυγχάνεται με τη χρήση χιούμορ σε κάποιο βαθμό. Το λιγότερο που μπορούμε να κερδίσουμε είναι να

μειώσουμε την ένταση μέσα μας, ανάμεσα σε μας και το άλλο άτομο - ίσως ακόμα και στο ίδιο το άλλο άτομο. Κάποιες φορές πρέπει να δεχτούμε ότι από ένα σημείο και μετά τίποτα άλλο δεν μπορεί να επιτευχθεί συζητώντας. Μπορούμε τουλάχιστον να φύγουμε χωρίς το αίσθημα της ματαίωσης και χωρίς να ανησυχήσουμε τον συνομιλητή μας.

Δέκα λάθος τρόποι να απευθυνόμαστε σε κάποιον σε μια συζήτηση:

Χρησιμοποιώντας ακατάλληλη γλώσσα

Χρησιμοποιούμε απλές λέξεις. Σχηματίζουμε απλά μηνύματα. Δεν μιλάμε πολύ γρήγορα. Η πολλή πληροφορία θα εμποδίσει τον συνομιλητή μας να θυμηθεί αρκετά. Είμαστε σίγουροι πως τα λόγια μας δεν πληγώνουν από άποψη κοινωνική, εθνική, πολιτισμική ή για λόγους που έχουν να κάνουν με το παρελθόν του άλλου.

Αντιμετωπίζοντας τα προβλήματα κάποιου με ελαφρότητα, περισπασμό

Μην δείχνετε πως αντιμετωπίζετε τον συνομιλητή σας με ελαφρότητα. Το να ηρεμήσεις το άλλο άτομο συνήθως οδηγεί σε έκρηξη. Είναι δύσκολο να βρείτε κάποιο άτομο που, αφού έχει μιλήσει για τις δύσκολες εμπειρίες και τα συναισθήματά του, θα είναι δεκτικό στο μήνυμά του τύπου «Ηρέμησε». Το ίδιο ισχύει στις προσπάθειες περισπασμού του άλλου από τα προβλήματά του. Φράσεις όπως «Σκέψου κάτι θετικό», «Νομίζεις ότι μόνο εσύ έχεις προβλήματα;» σπάνια έχουν κάποιο ουσιαστικό αποτέλεσμα.

Κριτικάροντας, ηθικολογώντας, βάζοντας ταμπέλες

Μην βάζετε ταμπέλες, μην κλείνετε σε ένα «κουτί» τον συνομιλητή σας. Είναι ζωντανός άνθρωπος, δεν έχει σχέση με απλουστευτικούς ορισμούς. Απλώς και μόνο αποκαλώντας κάποιον «άστεγο», το αποτέλεσμα μπορεί να είναι πολύ αρνητικό. Γενικά, αν υπονοούμε με οποιονδήποτε τρόπο την «ανωμαλία» ή «κατωτερότητα» του άλλου προσώπου, κάθε ουσιαστική επικοινωνία ματαιώνεται. Η επικριτική, ηθικολογική στάση δεν έχει θέση στη λειτουργία του υποστηρικτή ομοτίμων. Η σχέση και η επικοινωνία οικοδομείται μόνο ανάμεσα σε ομότιμους που αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως τέτοιο. Αυτό δεν σημαίνει ότι τα δύσκολα ζητήματα πρέπει να αποκλείονται, αλλά η ανταλλαγή θα πρέπει να είναι έμπρακτη και πάντα να βασίζεται στον ουσιαστικό σεβασμό για το άλλο άτομο. Η επικριτική στάση συνήθως γίνεται αντιληπτή ως προσβλητική και η προσβολή εγείρει επιθετικότητα.

Δίνοντας εντολές, απειλώντας

Μην δίνετε εντολές, μην απειλείτε τον άλλο. Δηλώσεις όπως: «Κάντο, χωρίς δεύτερη κουβέντα», «Τώρα θα κάνεις ό,τι σου λέω», «Θα το κάνεις ή...» είναι εξευτελιστικές και στις περισσότερες περιπτώσεις θα αντιμετωπιστούν με ανοικτή ή σιωπηρή αντίσταση.

Δίνοντας συμβουλές, διδάσκοντας

Κρατήστε τις συμβουλές σας για τον άλλο σ' ένα επιτρεπτό επίπεδο. Να θυμάστε ότι κανείς δεν είναι ειδικός στις ζωές των άλλων. Οι υπερβολικές συμβουλές κάνουν τον αποδέκτη να νιώθει παρεξηγη-

μένος και χειραγωγημένος. Αποφύγετε την εκτεταμένη χρήση φράσεων όπως «*Νομίζω ότι θα πρέπει να κάνεις αυτό...*» ή «*Η συμβουλή μου είναι...*»

Προτάσεις για επαφή με δύσκολους συνομιλητές

Στην επαφή με τον λεγόμενο «δύσκολο πελάτη» - πχ έναν άνθρωπο που παλεύει με ζητήματα ψυχικής υγείας, προβλήματα συμπεριφοράς ή εθισμού- η καλύτερη συμβουλή είναι να στραφείτε για βοήθεια σε έναν επαγγελματία θεραπευτή, ψυχολόγο ή ψυχίατρο.

Από την άλλη πλευρά, υπάρχουν απλοί, ανθρώπινοι τρόποι να προσεγγίσουμε ένα άτομο, που μπορεί να φέρουν -λίγο, λίγο- μια ουσιαστική αλλαγή. Χειρονομίες όπως το να προσφέρεις έναν καφέ, νερό, ένα σάντουιτς, ένα τσιγάρο, λίγη πρακτική βοήθεια ή απλώς το να συνοδεύσεις σιωπηλά το άτομο είναι η αρχή μιας επικοινωνίας. Προσπαθήστε να περιβάλλετε τον συνομιλητή σας με καλοσύνη και κατανόηση. Η συζήτηση δεν έχει να κάνει με την επίτευξη κάποιου καθορισμένου στόχου και το να μοιραστούμε θετική ενέργεια μπορεί να σημαίνει κάτι περισσότερο απ' αυτό.

9.3 Παράρτημα (Φυλλάδια)

- Ενότητα 9. Φύλλο εργασίας 1: Τι είναι η επικοινωνία - συσχετίσεις
- Ενότητα 9. Φύλλο εργασίας 2: Ενεργητική ακρόαση
- Ενότητα 9. Φύλλο εργασίας 3: Εμπόδια στην επικοινωνία

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1**Τι είναι η επικοινωνία – συσχετίσεις****Άσκηση**

Σημειώστε παρακάτω τις λέξεις που σας έρχονται στο μυαλό ακούγοντας τη λέξη επικοινωνία. Γράψτε όσο το δυνατόν περισσότερες μπορείτε να σκεφτείτε.



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2

Ενεργητική ακρόαση – Βήμα 2

Άσκηση

Διαλέξτε ένα πρόσωπο με το οποίο θα θέλατε να δημιουργήσετε μια πιο στενή σχέση. Για λίγες μέρες συνδεθείτε μαζί του μέσα από τρόπους ειλικρινούς/ ενεργητικής ακρόασης, σημειώνοντας τις παρατηρήσεις σας. Σας ήταν εύκολο να χρησιμοποιήσετε τεχνικές ενεργητικής ακρόασης; Μπορεί η σχέση να βελτιωθεί χάρη στον προσεγμένο διάλογο;

Σημειώστε τις παρατηρήσεις σας.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3

Εμπόδια στην επικοινωνία

Άσκηση

Σκεφτείτε τι σας προβληματίζει όταν μιλάτε σε κάποιο άλλο πρόσωπο. Τι σας φράζει την επικοινωνία; Τι σας δυσκολεύει να επικοινωνήσετε αποτελεσματικά;

Παραδείγματα: Δεν μπορώ να μιλήσω όταν ο άλλος μου βάζει τις φωνές. Δεν μπορώ να μιλάω σε κάποιον που θρίζει. Δεν μπορώ να μιλάω όταν έχει πολλή φασαρία τριγύρω.

ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑ 9:

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Έχοντας ολοκληρώσει την συγκεκριμένη Ενότητα, είστε πλέον σε θέση να αξιολογήσετε όλα όσα μάθατε και αποκομίσατε από το περιεχόμενό της. Παρακαλούμε, βαθμολογήστε τις προτάσεις που ακολουθούν χρησιμοποιώντας την κλίμακα από 1 έως 5, όπου το 1 σημαίνει “καθόλου” και το 5 σημαίνει “σίγουρα ναι”.

Παρακαλούμε σκεφτείτε τα ερωτήματα και απαντήστε με ειλικρίνεια. Δώστε το έντυπο της αυτοαξιολόγησης στον εκπαιδευτή σας.

ΑΣΚΗΣΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	1	2	3	4	5
1. Καταλαβαίνω πόσο σημαντική είναι η επικοινωνία στις διαπροσωπικές σχέσεις					
2. Γνωρίζω με πόσες διαφορετικές μορφές οι άνθρωποι μπορούν να επικοινωνήσουν, πέρα από την λεκτική μορφή					
3. Ξέρω τι προάγει την αποτελεσματική επικοινωνία					
4. Μπορώ να περιγράψω την στάση και την συμπεριφορά ενός ενεργητικού ακροατή					
5. Ξέρω πως να στέλνω στον συνομιλητή μου το μήνυμα ότι τον παρακολουθώ με προσοχή					
6. Γνωρίζω τι σημαίνει να είμαι διεκδικητικός					
7. Ξέρω ποιες στάσης και συμπεριφορές παρεμποδίζουν την αποτελεσματική επικοινωνία					

ΕΝΟΤΗΤΑ 10:

ΔΟΥΛΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ

10.1 Εισαγωγή

Η ενότητα αυτή αφορά στη συνεργασία ανάμεσα στους υποστηρικτές ομοτίμων και τους επαγγελματίες. Στο επίκεντρό της βρίσκεται ο τρόπος με τον οποίο μπορεί να χτιστεί μια ισότιμη συνεργασία βασισμένη στον αλληλοσεβασμό, καθώς και ο ρόλος του υποστηρικτή ομοτίμων και των επαγγελματιών. Η ενότητα επίσης διερευνά τον τύπο της υποστήριξης που μπορούν να αναμένουν οι εργαζόμενοι υποστηρικτές ομοτίμων από τους επαγγελματίες και τον τρόπο διαχείρισης των δυσκολιών που μπορεί να δημιουργηθούν από αυτή τη συνεργασία.

10.2 Προϋποθέσεις θετικής συνεργασίας

Η ομαλή συνεργασία ανάμεσα στους επαγγελματίες και σε υποστηρικτές ομοτίμων που εκκινούν από διαφορετικές αφετηρίες, δεν είναι αυτονόητη. Το ζητούμενο για την επιτυχημένη συνεργασία είναι και οι δύο, επαγγελματίες και υποστηρικτές ομοτίμων, να έχουν μια ειλικρινή επιθυμία να εργαστούν για κοινούς στόχους, να υποστηρίξουν και να μάθουν ο ένας από τον άλλο. Προκειμένου να είναι αυτή η συνεργασία επιτυχημένη για όλους όσους συμμετέχουν – πελάτες, επαγγελματίες, υποστηρικτές ομοτίμων- πρέπει να διατεθεί αρκετός χρόνος ώστε να οικοδομηθεί ένας κοινός τρόπος να κατανοούνται αμοιβαία οι στόχοι, το περιεχόμενο και οι μέθοδοι παρέμβασης.

Ο καθορισμός ξεκάθαρων κοινών στόχων φέρνει μια κοινή αίσθηση νοηματοδοσίας και ασφάλειας στην εργασία, καθώς όλοι γνωρίζουν ξεκάθαρα τι επιδιώκεται. Θα πρέπει επίσης να υπάρξει μια συζήτηση ανάμεσα στα μέλη του προσωπικού που συμμετέχει στην κοινή προσπάθεια για τις δικές τους προσωπικές αξίες και το αξιακό πλαίσιο του οργανισμού, καθώς και τους τρόπους με τους οποίους οι αξίες αυτές αντανακλώνται στην εργασία με άστεγους. Η περιγραφή των θέσεων εργασίας και ο καθορισμός των καθηκόντων των επαγγελματιών και των υποστηρικτών ομοτίμων θα πρέπει να γίνουν εξ αρχής, έτσι ώστε να διασφαλιστεί ότι τα καθήκοντα όλων αντιστοιχούν με τις ικανότητες, την εκπαίδευση και την εμπειρία τους.

Προσδοκίες των επαγγελματιών από τους ομοτίμους:

- Σταθερή στόχευση στην ανάκαμψη του ίδιου του υποστηρικτή ομοτίμων
- Αξιοπιστία
- Κινητοποίηση και δέσμευση του υποστηρικτή ομοτίμων να δουλέψουν από κοινού
- Ετοιμότητα να συζητηθούν δυσκολίες
- Θάρρος να ζητήσει βοήθεια και συμβουλές αν χρειάζεται
- Κανότητα να εργαστεί ανεξάρτητα



Προσδοκίες των υποστηρικτών

Οι εργαζόμενοι υποστηρικτές ομοτίμων πρέπει να λάβουν μια εκπαίδευση πάνω στη δουλειά, ώστε να ξέρουν τι αναμένεται από αυτούς. Τα καθήκοντα της δουλειάς και οι ευθύνες θα συμφωνηθούν λεπτομερώς με τους επαγγελματίες. Είναι επίσης καλό να ξεκαθαριστεί με ποιον θα έρθουν σε επαφή αν π.χ. συναντήσουν προβλήματα με τους συναδέλφους τους. Έμπειροι υποστηρικτές ομοτίμων λένε ότι ο καλύτερος τρόπος να αποφευχθούν τα προβλήματα είναι ο οργανισμός και οι επαγγελματίες να κάνουν το καλύτερο δυνατό, ώστε να είναι προετοιμασμένοι προτού ξεκινήσουν τη συνεργασία με τους υποστηρικτές ομοτίμων. Συνεπώς, έχετε το δικαίωμα να αναμένετε κάτι τέτοιο από τον οργανισμό με τον οποίο θα συνεργαστείτε.

Δουλεύοντας ως ομάδα, η σχέση με τους συναδέλφους είναι ιδιαίτερως σημαντική. Η συνεργασία απαιτεί εμπιστοσύνη. Αν και το εργαλείο δουλειάς του υποστηρικτή ομοτίμων είναι η προσωπική εμπειρία, αυτός δεν είναι αναγκασμένος να αποκαλύψει τα πάντα για τη ζωή του στους συναδέλφους επαγγελματίες. Θα μπορούσε να σημαίνει πολλά εφόσον και εκείνοι είναι ανοικτοί να μοιραστούν κάτι από τη δική τους ζωή, κάτι που είναι ίσως δύσκολο για κάποιους επαγγελματίες που ίσως δεν έχουν συνηθίσει να εργάζονται με υποστηρικτές ομοτίμων. Είναι σημαντικό ο υποστηρικτής ομοτίμων να μοιράζεται με τους συναδέλφους του επαγγελματίες συγκεκριμένες δυσκολίες που αντιμετωπίζει και ενδεχομένως επηρεάζουν την επαγγελματική σχέση. Με αυτό τον τρόπο οι επαγγελματίες θα μπορέσουν να βοηθήσουν, π.χ. να αναδιανείμουν καθήκοντα αν χρειαστεί.

Η επαγγελματική συνεργασία ενέχει ευθύνες και υποχρεώσεις για τους επαγγελματίες. Πέραν αυτού, οι εργαζόμενοι υποστηρικτές ομοτίμων μπορούν επίσης να εργαστούν ανεξάρτητα, να πάρουν αποφάσεις και να αναλάβουν διαφορετικούς ρόλους. Όσο καλύτερα γνωρίζουν οι επαγγελματίες τον υποστηρικτή ομοτίμων τόσο πιο εύκολα οι ευθύνες και τα καθήκοντα μπορούν να μοιραστούν. Πάντοτε όμως ανατίθενται σε ατομική βάση, μετά από αιτιολογημένη σκέψη και αφού ληφθούν υπόψη οι επιθυμίες και τα δυνατά σημεία του υποστηρικτή ομοτίμων. Με την πρόοδο της συνεργασίας και καθώς εκείνος αποκτά μεγαλύτερη εμπειρία, συνήθως αναλαμβάνει πιο περίπλοκα καθήκοντα. Από κάποιο σημείο και πέρα, ένας έμπειρος υποστηρικτής ομοτίμων και ένας επαγγελματίας μπορούν, σε γενικές γραμμές, να φέρουν σε πέρας παρόμοια καθήκοντα.

Είναι οι επαγγελματίες που φέρουν την συνολική ευθύνη για την εργασία, για παράδειγμα ότι η δουλειά με όλους τους πελάτες προχωρά όπως έχει σχεδιαστεί. Είναι επίσης δουλειά των ίδιων να υποστηρίξουν τους υποστηρικτές ομοτίμων στην εργασία τους, να φροντίζουν για την ευημερία τους στη δουλειά και να τους δώσουν τη δυνατότητα να αναπτύξουν τις ικανότητές τους στην πράξη.

Πράγματα που μπορεί να φανούν δύσκολα σε έναν υποστηρικτή ομοτίμων:

- Να συνηθίσει τη ζωή του εργαζόμενου
- Να ρυθμίσει τον ιδιωτικό του χώρο
- Να διαχειρίζεται τυχόν αμφιβολίες από πλευράς επαγγελματιών για τη δουλειά του με πελάτες
- Να κατανοήσει τη γλώσσα των επαγγελματιών (τεχνικοί όροι, ορολογία)
- Να μην επαναφέρει περασμένες δυσκολίες στο μυαλό του
- Να συναντήσει άτομα που δεν θέλει να αποτελούν πλέον μέρος της ζωής του
- Να μην λαμβάνει επαρκή υποστήριξη από τον επαγγελματία αναφοράς ή τον οργανισμό

“Δύσκολες καταστάσεις είναι μοιραίο να ανακύψουν, αν όχι σ’ εσένα τότε σε κάποιον άλλο υποστηρικτή ομοτίμων που γνωρίζεις. Για μένα ήταν σημαντικό ότι είχα την ευκαιρία να μιλήσω γι’ αυτές τις καταστάσεις με άλλους εργαζόμενους υποστηρικτές ομοτίμων. Με παρότρυναν να μιλήσω. Οι επαγγελματίες στην ομάδα μου με υποστήριξαν όταν άλλοι επαγγελματίες μου συμπεριφέρθηκαν άσχημα. Αυτό μ’ έκανε να νιώσω ασφάλεια. Μπορεί επίσης να υπάρξουν δυσκολίες με τα μέλη της δικής σου ομάδας. Σε αυτές τις περιπτώσεις η βοήθεια δόθηκε από έναν επόπτη. Στο πρόγραμμα που εργάστηκα, ο επόπτης συναντούσε συχνά τα μέλη της ομάδας. Αυτό διευκόλυνε πάρα πολύ το να μιλήσουμε γιατί ήταν μέρος της εργασιακής ρουτίνας.

Επίσης έμαθα ότι είναι εντάξει να αντιμετωπίζεις δυσκολίες όταν δουλεύεις. Όλοι έχουμε διαφορετικές προσωπικότητες και με κάποιους ανθρώπους απλώς συνδέεσαι καλύτερα. Αν είναι δυνατό, κάνω πέρα τα προσωπικά μου αισθήματα. Όμως αξίζει να αντιμετωπίζεις τα πάντα, ακόμα κι αν φαίνεται δύσκολο. Τότε τα μικροπράγματα δεν μεγαλώνουν. Όταν μεθούσα, έμαθα να κρατάω τα προσχήματα και τώρα μαθαίνω να το αποφεύγω. Η εργασία της υποστήριξης ομοτίμων είναι ουσιώδης στο να αποκτήσεις αυτή την ικανότητα. Δεν είναι πάντα εύκολο να μιλάς για κάτι, αλλά το συνιστώ. Συνήθως όλα τα ζητήματα λύνονται.”

– Εργαζόμενος υποστηρικτής ομοτίμων, 33 ετών

10.3 Παράρτημα (Φυλλάδια)

- Ενότητα 10. Φύλλο εργασίας 1.: Ανάλυση SWOT
- Ενότητα 10. Φύλλο εργασίας 2.: Τι είδους συνάδελφος θέλω να είμαι



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1

Ανάλυση SWOT: Συνεργασία με επαγγελματίες

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ Ποια είναι τα δυνατά σημεία μιας συνεργασίας όπου οι επαγγελματίες και οι ομότιμοι υποστηρικτές θα δουλεύουν μαζί; Τι είδους γνώση και δεξιότητες κατέχουν δουλεύοντας πλάι πλάι;		ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ Τι είδους προκλήσεις και αδυναμίες μπορεί να παρουσιαστούν στην συνεργασία και την σχέση ανάμεσα στον επαγγελματία και τον υποστηρικτή ομοτίμων;
	SWOT	
ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ Τι είδους ευκαιρίες για τη δουλειά με τους πελάτες παρέχει η συνεργασία μεταξύ επαγγελματιών και υποστηρικτών ομοτίμων; Πώς ο πελάτης μπορεί να ωφεληθεί από αυτήν;		ΑΠΕΙΛΕΣ Ποιες μπορεί να είναι οι εξωγενείς απειλές για μια επιτυχημένη συνεργασία; (π.χ. άλλοι επαγγελματίες, πόροι κλπ)

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ

ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ

ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ

ΑΠΕΙΛΕΣ



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2

Τι είδους συνάδελφος θέλω να είμαι

Επιλέξτε τα πέντε πιο σημαντικά χαρακτηριστικά που περιγράφουν το είδος του συναδέλφου που θα θέλατε να είστε, γράφοντας ΕΓΩ δίπλα τους. Στη συνέχεια, επιλέξτε 5 χαρακτηριστικά που θα θέλατε να έχει ο/η συνάδελφος σας, γράφοντας ΣΥΝ δίπλα τους

Αισιόδοξος	Έμπιστος	Θετικός	Στοργικός
Ανιδιοτελής	Ενεργός	Ιδιαίτερος	Συμπάσχων
Αξιοθαύμαστος	Ενθουσιώδης	Ικανός	Συναρπαστικός
Αξιόπιστος	Έντιμος	Καλωσυνάτος	Συνεργατικός
Αυτοπειθαρχημένος	Έξυπνος	Κατανοητικός	Συνετός
Αφοσιωμένος	Επαινετικός	Μορφωμένος	Ταπεινός
Βοηθητικός	Επιδέξιος	Όμορφος	Τακτικός
Γαλήνιος	Επιεικής	Οργανωμένος	Χαλαρός
Γενναίος	Επικεντρωμένος	Οργανωτικός	Φερέγγυος
Δημιουργικός	Ευδιάθετος	Περίεργος	Φιλικός
Διαυγής	Ευγενικός	Παράτολμος	Χαρούμενος
Δίκαιος	Ευγνώμων	Πιστός	Υπεύθυνος
Δουλεутарάς	Ευφυής	Προσεκτικός	Υπομονετικός
Δυνατός	Ευχάριστος	Προσηνής	
Ειλικρινής	Εφευρετικός	Σεβαστικός	
Ελκυστικός	Ηθικός	Σκεπτόμενος	

ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑ 10:

ΔΟΥΛΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ

Έχοντας ολοκληρώσει την συγκεκριμένη Ενότητα, είστε πλέον σε θέση να αξιολογήσετε όλα όσα μάθατε και αποκομίσατε από το περιεχόμενό της. Παρακαλούμε, βαθμολογήστε τις προτάσεις που ακολουθούν χρησιμοποιώντας την κλίμακα από 1 έως 5, όπου το 1 σημαίνει “καθόλου” και το 5 σημαίνει “σίγουρα ναι”.

Παρακαλούμε σκεφτείτε τα ερωτήματα και απαντήστε με ειλικρίνεια. Δώστε το έντυπο της αυτοαξιολόγησης στον εκπαιδευτή σας.

ΑΣΚΗΣΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	1	2	3	4	5
1. Καταλαβαίνω πόσο μπορεί να ωφελούνται οι πελάτες όταν υποστηρικτές ομοτίμων και επαγγελματίες συνεργάζονται					
2. Αναγνωρίζω τον ρόλο μου ως υποστηρικτή ομοτίμων όταν εργάζομαι με επαγγελματίες					
3. Μπορώ να αναγνωρίσω τις ευθύνες κάποιου επαγγελματία σε σχέση με έναν υποστηρικτή ομοτίμων					
4. Έχω μια ιδέα πώς να χτίσω μια καλή συνεργασία με επαγγελματίες					
5. Είμαι ενήμερος για τις προκλήσεις που μπορεί να εγείρονται όταν εργάζομαι μαζί με επαγγελματίες					
6. Γνωρίζω τι είδους υποστήριξη δικαιούμαι να λαμβάνω τόσο από τους επαγγελματίες όσο και από τον οργανισμό με τον οποίο συνεργάζομαι ως υποστηρικτής ομοτίμων .					
7. Γνωρίζω τι να κάνω και σε ποιον να απευθυνθώ για βοήθεια σε περίπτωση που αντιμετωπίσω προβλήματα κατά τη διάρκεια της συνεργασίας μου με επαγγελματίες					
8. Νιώθω έτοιμος να συνεργαστώ με επαγγελματίες ενόσω παρέχω υπηρεσίες υποστηρικτή ομοτίμων					

ΕΝΟΤΗΤΑ 11:

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΕΥΖΩΙΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

11.1 Εισαγωγή

Ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε είναι να επενδύσετε στον εαυτό σας, στην υγεία σας, στην ικανοποίηση των αναγκών σας, στην ευζωία σας. Μπορεί να φαίνεται εγωιστικό, αλλά δεν είναι. Στην πραγματικότητα το να φροντίζετε σωστά τον εαυτό σας είναι το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε και για τον περίγυρό σας. Θα έχετε τη δύναμη να είστε δίπλα τους και θα διαθέτετε την πρακτική γνώση να τους συμβουλευέτε πώς να φροντίσουν κι εκείνοι καλύτερα τον εαυτό τους.

11.2 Βασικές μορφές αυτοφροντίδας

Οι βασικές μορφές της καθημερινής αυτοφροντίδας είναι:

Σωματικός τομέας: να λαμβάνεις επαρκή ύπνο και ξεκούραση, υγιεινό φαγητό, φυσική άσκηση, σωματική φροντίδα.

Διανοητικός τομέας: να είσαι σε εγρήγορση και να ανταποκρίνεσαι στις ανάγκες και στα συναισθήματά σου, να μπορείς να δρας ως εξωτερικός παρατηρητής του εαυτού σου (μέτρο αποστασιοποίησης), να διατηρείς καλή επαφή με την οικογένεια και τους φίλους σου.

Πνευματικός τομέας: να διατηρείς θετική άποψη για την τάξη των πραγμάτων (αίσθηση της ζωής, του σωστού και του λάθους, της ζωής και του θανάτου κλπ) επαφή με τη φύση, προσευχή/διαλογισμός.

Το να φροντίζετε τον εαυτό σας σημαίνει να είστε καλοί –αλλά όχι χαλαροί- με τον εαυτό σας στη διανοητική, σωματική και πνευματική σφαίρα.

Ένας υποστηρικτής ομοτίμων βοηθά άτομα που βιώνουν την έλλειψη στέγης κινούμενος από πραγματικό ενδιαφέρον να είναι σύντροφός τους στο ταξίδι προς την πλήρη ανεξαρτησία τους και την ανάληψη της ευθύνης για τη ζωή τους. Αυτό το σημαντικό έργο απαιτεί ο υποστηρικτής ομοτίμων να αποτελεί το παράδειγμα ενός ανθρώπου που ξέρει πώς να φροντίζει τον εαυτό του.

Αυτογνωσία, αποστασιοποίηση

Η αυτογνωσία είναι σημαντική

Δεν είναι ευνόητο ότι για να είστε εντελώς έτοιμος να ξεκινήσετε να εργάζεστε με άλλους ανθρώπους θα πρέπει πρώτα να γνωρίσετε τον εαυτό σας; Εάν δεν γνωρίζετε καλά τις συνήθειες, τις σκέψεις, τις συμπεριφορές, τις δυνάμεις και τις αδυναμίες σας, δεν θα μπορείτε να βοηθήσετε άλλους με εμπειροστατωμένο και συνειδητό τρόπο.

Κατανοήστε τον τρόπο που σκέφτεστε μέσα σε έναν ιστό αρνητικών πεποιθήσεων

Γνωρίζετε ότι αυτό που σκέφτεστε και αυτό που πιστεύετε έχουν επίδραση στο μέλλον σας; Τί πιστεύετε για τον εαυτό σας; Τί πιστεύετε αναφορικά με τον μελλοντικό σας ρόλο ως Υποστηρικτής Ομοτίμων; Το μυαλό μας συχνά δημιουργεί πεποιθήσεις και σκέψεις που δεν μας βοηθούν με θετικό τρόπο, αλλά μάλλον εμποδίζουν την ανάπτυξη του δυναμικού μας. Για παράδειγμα: «Αυτή η δουλειά δεν οδηγεί πουθενά», «Δεν αρέσω στους ανθρώπους όπως είμαι», «Δεν είμαι αρκετά καλός γι' αυτό», «Δεν μπορούν να βοηθηθούν». Αν αρχίσετε να εξετάζετε προσεκτικά τις σκέψεις σας, ίσως μπορεί να ανακαλύψετε ότι παρόμοιες πεποιθήσεις επαναλαμβάνονται στο μυαλό σας καθορίζοντας τον τρόπο που συμπεριφέρεστε. Γνωρίζοντας τις πεποιθήσεις και συμπεριφορές αυτές ανοίγει ο δρόμος για πιθανές αλλαγές, αφού αρκεί απλώς να αντικρίσουμε τον εαυτό μας και τον κόσμο με πιο θετικό τρόπο. Οι πεποιθήσεις είναι σαν λογισμικό που καθοδηγεί τις σκέψεις μας, τα συναισθήματα, τις αποφάσεις και τις πράξεις μας. Κάθε τόσο μπορεί, το λογισμικό αυτό μπορεί να χρειάζεται να το αναβαθμίζουμε.

Καθένας από μας έχει μια διαφορετική γκάμα πεποιθήσεων. Η προέλευσή τους έρχεται από τους γονείς μας ή το περιβάλλον μέσα στο οποίο έχουμε ζήσει. Οι μη υποστηρικτικές πεποιθήσεις πάντα θα μας κρατούν πίσω, συνεπώς αξίζει να τις επεξεργαστούμε τακτικά για να αντικρίσουμε τον εαυτό μας και τον κόσμο με έναν τρόπο που μας βοηθά να προχωρήσουμε μπροστά. Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος να επεξεργαστούμε τις αρνητικές πεποιθήσεις είναι να υπενθυμίζουμε διαρκώς στον εαυτό μας ότι αποτελούν απλώς σκέψεις που μπορούν να αλλάξουν. Προσπαθήστε να μετατρέψετε τις αρνητικές πεποιθήσεις σε θετικές ανακατευθύνοντας τον τρόπο σκέψης σας. Επίσης, κάθε φορά που έχετε μια αρνητική πεποίθηση ή σκέψη, αναρωτηθείτε κατά πόσο είναι ή όχι αληθής.

Αναζητώντας την ισορροπία

Ο Κύκλος της Ζωής

Η ζωή του κάθε ατόμου έχει διάφορες πλευρές: τις σχέσεις (οικογένεια, σύντροφος), την εργασία, τις κοινωνικές σχέσεις, την υγεία, την προσωπική ανάπτυξη κλπ. Αυτοί οι τομείς θα πρέπει να ισορροπούν κατάλληλα μεταξύ τους. Αν για παράδειγμα, αφιερώνοντας τον εαυτό μας στην δουλειά ξεχνάμε την ξεκούραση, ή όταν αφιερωνόμαστε στην οικογένεια παραμερίζοντας την προσωπική μας ανάπτυξη, ή όταν παραμελούμε τις επαγγελματικές μας υποχρεώσεις λόγω οικογενειακών ζητημάτων που επαναλαμβάνονται, διασαλεύουμε την ισορροπία.

Ένας πολύ γνωστός Πολωνός ψυχολόγος, ο Wojciech Eichelberger, συγκρίνει τη ζωή με μία πίτα: ««Η ζωή είναι σαν μια πίτα, που αποτελείται από πολλά διαφορετικά αλλά βαθιά αλληλένδετα κομμάτια. Κάθε κομμάτι είναι μια περιοχή που πρέπει να διαχειριστούμε, π.χ. ύπνος, διατροφή, υγεία, άσκηση, εργασία, σχέσεις, οικογένεια, πνευματική/προσωπική ανάπτυξη, πάθη, ψυχαγωγία, χαλάρωση. Αισθανόμαστε την ικανοποίηση της αυτοφροντίδας όταν οργανώνουμε αυτές τις περιοχές της ζωής στην κατάλληλη κλίμακα και ένταση και όταν έχουμε τουλάχιστον ένα αξιοπρεπές επίπεδο ικανοποίησης στους πιο σημαντικούς τομείς.» Προϋπόθεση για την επίτευξη της ισορροπίας στη ζωή είναι η επίγνωση των τομέων από τις οποίους αποτελείται η ζωή μας και της σημασίας τους.

Στρατηγική καθημερινής αυτοφροντίδας

Πιθανότατα γνωρίζετε πώς είναι να πηγαίνετε για ύπνο με το κεφάλι σας βομβαρδισμένο από σκέψεις, όταν θα θέλατε να μην ανησυχείτε αλλά παρόλα αυτά το κάνετε όταν δεν μπορείτε να κοιμηθείτε και σηκώνεστε το πρωί κουρασμένοι μόνο και μόνο για να μισοκοιμάστε στο χώρο εργασίας σας όπου απαιτείται η πλήρης προσοχή σας. Η απώλεια της ισορροπίας στη ζωή μας, οδηγεί σε αποδιοργάνωση. Δεν είναι αλήθεια ότι δεν μπορούμε να το αποφύγουμε, αν και η διαδικασία μπορεί να είναι αργή. Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές για μικρές αλλαγές που μπορείτε να κάνετε ώστε να φροντί-



σετε καλύτερα τον εαυτό σας και να είστε καλύτερα προετοιμασμένοι να αντιμετωπίσετε καθημερινά ζητήματα και προκλήσεις της ζωής σας.

- **Να καλλιεργούμε την ειρήνη του νου**

Η ειρήνη του νου είναι η βάση για να απολαύσει κανείς τη ζωή και την εργασία. Αν και πολλοί μπορεί να πιστεύουν ότι η επίτευξή της δεν είναι ρεαλιστική, λίγοι μπορούν να αρνηθούν ότι στην πραγματικότητα υπάρχουν πολλά που μπορούν να γίνουν γι' αυτό. Το κλειδί είναι να την δούμε ως διεργασία παρά ως κατάσταση. Για να προχωρήσουμε σε μια τέτοια διαδικασία θα χρειαστεί σίγουρα λίγο θάρρος, κάποια διορατικότητα και εσωτερική απόσταση, κάποια πειθαρχία και, ίσως, η βοήθεια κάποιου. Είναι όμως μια προσπάθεια που αξίζει να γίνει.

- **Να είμαστε παρόντες**

Συνίσταται στην εξοικείωση με την πρακτική της ενσυνειδητότητας, η βασική παραδοχή της οποίας είναι το να είσαι στο «εδώ και το τώρα». Η βασική πρακτική της καθημερινής ενσυνειδητότητας είναι σχετικά απλή - αρκεί να βλέπουμε όλα όσα μας συμβαίνουν καθημερινά χωρίς κριτική ή κρίση, να δεχόμαστε την πραγματικότητα όσο το δυνατόν πιο ήρεμα και να αποφεύγουμε τα παράπονα που δεν βοηθούν, αλλά αντίθετα εξαντλούν την ενέργειά μας. Συνίσταται στην αποστασιοποίηση από στρεσογόνες σκέψεις και συναισθήματα - τα αναγνωρίζουμε και τα αφήνουμε να φύγουν, χωρίς να υποταχθούμε σε αυτά. Συνίσταται στο να μην ανησυχούμε για το παρελθόν ή το μέλλον αλλά να εστιάζουμε στο παρόν με όλο τον πλούτο του. Συνίσταται στο να ρωτάμε ή/και να υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας μόνιμα τι είναι πραγματικά σημαντικό και τι είναι αληθινό.

- **Να τακτοποιούμε το χώρο μας**

Η τακτοποίηση του σπιτιού, του δωματίου και του χώρου εργασίας είναι μια σημαντική πτυχή της φροντίδας του εαυτού στην καθημερινή ζωή. Η φροντίδα του άμεσου περιβάλλοντός μας είναι ένα καλό πρώτο βήμα για την αυτοφροντίδα. Το περιβάλλον μπορεί και πρέπει να έχει κινητοποιητική επίδραση σε αυτούς που το κατοικούν. Κατά τη διάρκεια του καθαρισμού και της αναδιάρθρωσης των χώρων μας δεν πρέπει να ξεχνάμε να σκεφτόμαστε επίσης τη χαλάρωση και την ξεκούρασή μας.

- **Να δουλεύουμε διαρκώς με τον εαυτό μας**

Η επιτυχία στη ζωή δεν είναι θέμα τύχης, αλλά μάλλον εξαρτάται από τη δική μας δουλειά. Αυτή η αρχή ισχύει τόσο για την επαγγελματική όσο και για την προσωπική ζωή. Αναπτύσσοντας τις εσωτερικές μας ικανότητες, μαθαίνουμε να συνειδητοποιούμε περισσότερο τις πράξεις μας, να ελέγχουμε το επίπεδο του άγχους μας, μαθαίνουμε να λέμε όχι και, γενικά, επικοινωνούμε καλύτερα με τους άλλους ανθρώπους.

- **Να μεριμνούμε για την διαχείριση του χρόνου μας**

Ο χρόνος είναι ένα από τα πιο πολύτιμα αγαθά που έχουμε. Αξίζει να μάθουμε να τον σεβόμαστε, καθώς και τον χρόνο των άλλων. Επίσης, είναι σωστό να αναμένουμε τον ίδιο σεβασμό και από τους άλλους.

Κάθε άτομο έχει το δικό του βιολογικό ρολόι το οποίο σηματοδοτεί π.χ. τον χρόνο που δουλεύει καλύτερα ή τον χρόνο που χρειάζεται για ξεκούραση. Η διαχείριση του χρόνου αφορά επίσης τον καθορισμό διαλειμμάτων για γεύματα και ξεκούραση. Για πολλά άτομα στις μέρες μας, η διαχείριση χρόνου αφορά επίσης στον περιορισμό της κατανάλωσης ενημέρωσης. Ένας πρακτικός τρόπος διαχείρισης του χρόνου είναι η τήρηση ημερολογίου σχεδίων και ραντεβού. Η χρήση του πίνακα Eisenhower μπορεί να είναι χρήσιμη (βλ. Φύλλο εργασίας 4).

- **Φροντίζοντας την υγεία**

Η καλή υγεία είναι σημαντική και αξίζει η προσπάθεια να κάνουμε θετικές αλλαγές και να δημιουργήσουμε θετικές συνήθειες. Κάθε άτομο χρειάζεται χώρο και χρόνο για να χαλαρώσει, αρκετό ύπνο, ισορροπημένη διατροφή και σωματική άσκηση.

- **Φροντίζοντας τις σχέσεις**

Οι καλές σχέσεις με τους ανθρώπους είναι αναπόσπαστο μέρος μιας ουσιαστικής ζωής. Είναι σημαντικές στη δουλειά, πόσο μάλλον στην ιδιωτική ζωή. Οι σχέσεις - και συγκεκριμένα τα άτομα στα οποία επικεντρώνονται - χρειάζονται τη δέσμευση και τη φροντίδα μας. Όσον αφορά τις σχέσεις στη δουλειά, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να θυμόμαστε ότι μαραίνονται σε μια ατμόσφαιρα κουτσομπολιού.

- **Αναπτύσσοντας ενδιαφέροντα**

Χάρη στα ενδιαφέροντα και τα χόμπι μας γνωρίζουμε το δυναμικό μας, το αναπτύσσουμε, μαθαίνουμε για τις δυνατότητές μας. Μπορούμε να αποσυνδεθούμε αποτελεσματικά από τη δουλειά μας όταν είναι απαραίτητο. Χτίζουν το κίνητρο και την επιμονή μας, βοηθούν στις κοινωνικές επαφές. Μας δίνουν ικανοποίηση και χαλάρωση και μας κάνουν να νιώθουμε καλά με τον εαυτό μας.

- **Αξιοποιώντας την βοήθεια επαγγελματιών**

Το προσωπικό που κατά την εργασία του αναπτύσσει στενή σχέση με ανθρώπους, θα πρέπει να επωφελείται από επαγγελματικού τύπου υποστήριξη. Θα μπορούσε να είναι κάποια μορφή εποπτείας, όπου ένα ουδέτερο άτομο μας βοηθά να αποκτήσουμε καλύτερη γνώση για τις δυσκολίες που αναφέρονται, αλλά, ουσιαστικά, και για τον εαυτό μας. Η εποπτεία μπορεί να γίνει σε ομάδα ή ατομικά.



11.3 Παράρτημα (Φυλλάδια)

- Φυλλάδιο 1: Τί είναι η αυτοφροντίδα;
- Φυλλάδιο 2: Αυτοφροντίδα σημαίνει αυτογνωσία και αυτοαποδοχή
- Φυλλάδιο 3: Ο κύκλος της Ζωής
- Φυλλάδιο 4: Πλάνο αυτοφροντίδας

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1

Τι είναι η αυτοφροντίδα;

Τι αντιλαμβάνεστε ακούγοντας την λέξη αυτοφροντίδα; Γράψτε όλες τις λέξεις, σκέψεις, καταστάσεις και συμπεριφορές που σας έρχονται στο μυαλό.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2**Αυτοφροντίδα σημαίνει αυτογνωσία και αυτοαποδοχή****Άσκηση 1**

Συμπληρώστε τις προτάσεις. Οι απαντήσεις θα σας βοηθήσουν να γνωρίσετε τον εαυτό σας καλύτερα.

Μου αρέσει περισσότερο...

Είμαι ιδιαιτέρως περήφανος για...

Το όνειρό μου είναι...

Μπορώ σίγουρα να...

Είμαι σίγουρα...

Σίγουρα έχω...

Άσκηση 2

Απαριθμήστε 5 αρνητικές πεποιθήσεις που σας περιορίζουν. Σκεφτείτε τον τρόπο που οι περιοριστικές πεποιθήσεις από επηρεάζουν τη ζωή σας.

Για παράδειγμα:

1. Οι άνθρωποι είναι κακοί, αναξιόπιστοι και ψεύτες.
2. Ο κόσμος είναι σκληρός.
3. Ποτέ δεν θα μπορέσω να πετύχω κάτι στη ζωή μου.
4. Οι άνθρωποι συνεχίζουν να με κοροϊδεύουν.
5. Δεν θα συναντήσω ποτέ τον σύντροφο που ονειρεύομαι.

Οι αρνητικές σας πεποιθήσεις

1.

2.

3.

4.

5.



Μετατρέψτε μια από τις αρνητικές σας πεποιθήσεις σε θετική. Κατόπιν, γράψτε τη θετική αυτή πρόταση 10 φορές.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.

Πώς αισθάνεστε τώρα;

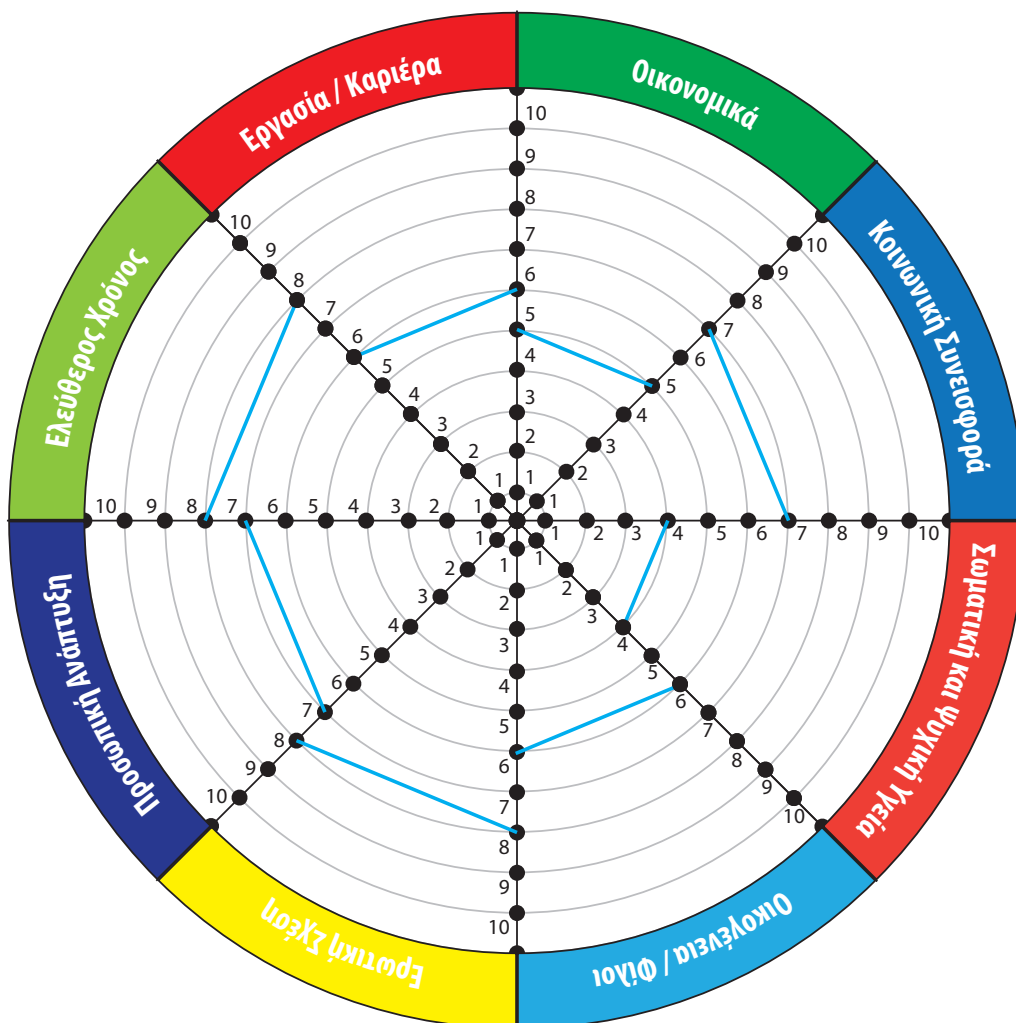
ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3

Ο κύκλος της ζωής

Βήμα 1.

Δώστε στο κάθε κομμάτι της «πίτας» το όνομα ενός τομέα της ζωής σας.

Παρακάτω, μπορείτε να δείτε τους τομείς τους οποίους συνήθως οι άνθρωποι θεωρούν σημαντικούς. Είναι οι πλέον συνηθισμένοι, οι δικοί σας τομείς όμως μπορεί να είναι διαφορετικοί.





Βήμα 2.

Σε μια κλίμακα από το 1 (καθόλου ικανοποιημένοι) μέχρι το 10 (πολύ ικανοποιημένοι)- όπου το 1 βρίσκεται κοντά στο κέντρο του κύκλου, και το 10 στην άκρη του- σημειώστε το βαθμό ικανοποίησης που αισθάνεστε στον δεδομένο τομέα της ζωής σας. Αν για παράδειγμα στον τομέα της υγείας αισθάνεστε ικανοποίηση επιπέδου 7, ενώνετε τις ακτίνες του έβδομου κύκλου στον αντίστοιχο τομέα.

Βήμα 3.

Κοιτάξτε την πίτα της ζωής σας και απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Τι συμπεράσματα βγάζετε κοιτώντας τον κύκλο της ζωής σας;
2. Ποιος τομέας είναι πιο σημαντικός για εσάς σήμερα και γιατί;
3. Σε ποιους τομείς της ζωής θα θέλατε να είστε πιο ικανοποιημένοι;
4. Σκεφτείτε με ποιο τρόπο θα μπορούσατε να φροντίσετε τον εαυτό σας σε αυτούς τους τομείς. Τι θα μπορούσατε να κάνετε;

Σχεδιάστε τουλάχιστον μία δραστηριότητα σε κάθε τομέα που θα σας βοηθήσει να αυξήσετε το επίπεδο ικανοποίησης της ζωής σας.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 4

Πλάνο Αυτοφροντίδας

Άσκηση 1

Φέρτε στο μυαλό σας όλα όσα έχετε να κάνετε τα επόμενες ημέρες/ εβδομάδες – π.χ. να δείτε ένα γιατρό, να τηλεφωνήσετε σε ένα φίλο που έχετε καιρό να μιλήσετε, να συναντήσετε κάποιο φίλο ή συγγενή, να τελειώσετε μια καθυστερημένη δουλειά. Στη συνέχεια ταξινομήστε τα στο παρακάτω διάγραμμα.

	ΕΠΕΙΓΟΝ	ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ
ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ		
ΟΧΙ ΤΟΣΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ		

Άσκηση 2

Δημιουργείτε το ατομικό σας πλάνο αυτοφροντίδας. Γράψτε τι σχεδιάζετε να κάνετε. Με ποιο τρόπο; Πόσο συχνά;

Για παράδειγμα: *Θ' αρχίσω να κάνω μια βόλτα στο πάρκο δυο φορές τη βδομάδα.*

Μπορείτε επίσης να συμπεριλάβετε τον λόγο για τον οποίο θέλετε να το κάνετε, π.χ. *Θ' αρχίσω να κάνω μια βόλτα στο πάρκο δυο φορές τη βδομάδα γιατί θα βοηθήσει να καθαρίσει το μυαλό μου/ θα με αποσπάσει για λίγο από τις καθημερινές σκοτούρες/ θα με βοηθήσει να είμαι περισσότερο ενεργητικός.*

ΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ ΜΟΥ ΠΛΑΝΟ ΓΙΑ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑ 11:

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΕΥΖΩΙΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Έχοντας ολοκληρώσει την συγκεκριμένη Ενότητα, είστε πλέον σε θέση να αξιολογήσετε όλα όσα μάθατε και αποκομίσατε από το περιεχόμενό της. Παρακαλούμε, βαθμολογήστε τις προτάσεις που ακολουθούν χρησιμοποιώντας την κλίμακα από 1 έως 5, όπου το 1 σημαίνει “καθόλου” και το 5 σημαίνει “σίγουρα ναι”.

Παρακαλούμε σκεφτείτε τα ερωτήματα και απαντήστε με ειλικρίνεια. Δώστε το έντυπο της αυτοαξιολόγησης στον εκπαιδευτή σας.

ΑΣΚΗΣΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	1	2	3	4	5
1. Γνωρίζω ποιες είναι οι τομείς εκείνοι της ζωής στους οποίους πρέπει να φροντίζουμε τον εαυτό μας					
2. Μπορώ να πω με ποιο τρόπο οι αρνητικές πεποιθήσεις βαραίνουν την αυτοεκτίμηση και τη δουλειά μας					
3. Μπορώ να δώσω παραδείγματα αρνητικών πεποιθήσεων που επηρεάζουν την ζωή μας					
4. Έχω πλήρη επίγνωση των τομέων της ζωής μου που είναι οι πλέον σημαντικοί για μένα					
5. Γνωρίζω πόσο ικανοποιημένος είμαι στους πλέον σημαντικούς για μένα τομείς της ζωής μου					
6. Γνωρίζω τι βήματα πρέπει να κάνω ώστε να φροντίζω τον εαυτό μου στην καθημερινότητά μου					
7. Έχω δεσμευτεί στον εαυτό μου να τον προσέχω σε ορισμένους τομείς στην καθημερινότητά μου					

ΕΝΟΤΗΤΑ 12:

ΔΙΚΤΥΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΟΜΟΤΙΜΩΝ

12.1 Εισαγωγή

Στο τελευταίο αυτό κεφάλαιο θα συζητήσουμε τι είναι ένα δίκτυο, τη σημασία του και τους διαφορετικούς τρόπους που μπορεί να αξιοποιηθεί όταν εργάζεται κανείς ως υποστηρικτής ομοτίμων. Πως μπορούμε να γίνουμε μέρος ενός δικτύου, ή να δημιουργήσουμε ένα.

12.2 Δικτύωση και Υποστήριξη Ομοτίμων

Τί είναι δίκτυο;

Ένα δίκτυο είναι μια ομάδα ατόμων, οργανισμών ή υπηρεσιών που αλληλεπιδρούν, συνεργάζονται ή συνηγορούν για ένα συγκεκριμένο σκοπό ή σύνολο σκοπών. Για παράδειγμα όλοι θα μεγαλώσουμε μέσα σε ένα δίκτυο που θα αποτελείται από:

- Οικογένεια
- Φίλους
- Θεσμούς (π.χ. σχολεία ή καταφύγια για παιδιά)

Ένα **δίκτυο υποστήριξης ομοτίμων** είναι ο χώρος στον οποίο οι άνθρωποι συνέρχονται ως ίσοι για να παράσχουν υποστήριξη ο ένας στον άλλο, εξ' αιτίας των κοινών εμπειριών ή καταστάσεων στη ζωή τους. Τέτοιου είδους δίκτυα δεν σχετίζονται αποκλειστικά με την ανάκαμψη, π.χ. μια ομάδα αυτοβοήθειας για έγκυες γυναίκες, μια ομάδα ανθρώπων που θέλουν να κόψουν το κάπνισμα, μια ομάδα λογιστών που συζητούν τη νέα φορολογική νομοθεσία – όλα αυτά θεωρούνται δίκτυα υποστήριξης ομοτίμων.

Αναζητώντας υποστήριξη, μπορεί να έχουμε ένα άτυπο υποστηρικτικό περιβάλλον ή να δημιουργήσουμε ένα θεσμικό τέτοιο. Μια θεσμική μορφή δικτύωσης είναι συνήθως νομικά αναγνωρισμένη ως τέτοια και ακολουθεί τη νομοθεσία και άλλους κανόνες που μπορεί να προκρίνει ως αναγκαίους η ομάδα.

Γιατί είναι σημαντικά τα δίκτυα;

Η σημασία των δικτύων απορρέει από την ανάγκη να βρούμε απαντήσεις σε ερωτήματα που χρειάζονται να απαντηθούν, όταν αντιμετωπίζουμε διαφορετικές καταστάσεις στη ζωή με τις προκλήσεις

¹ Munoz, Vásquez e Panadero in Levinson e Ross, 2007

² Είναι όπως όταν πρέπει να φύγουμε από ένα μέρος και κατόπιν, επιστρέφοντας ύστερα από πολλά χρόνια, αρχίζουμε να ψάχνουμε συγγενείς, παλιούς φίλους και άτομα που έπαιξαν κάποιο ρόλο στη ζωή μας.

³ Είναι όπως όταν πρέπει να μετακομίσουμε σε κάποιο μέρος όπου δεν ξέρουμε κανέναν και στο οποίο χρειάζεται να οργανώσουμε τη ζωή μας και να χτίσεις έναν νέο κύκλο κοινωνικών επαφών.

που τις συνοδεύουν. Η έρευνα διαρκώς υποδεικνύει ότι στην ενήλικη ζωή, οι άστεγοι συχνά επηρεάζονται, μεταξύ άλλων, από την έλλειψη κοινωνικών δικτύων που θα τους υποστηρίξουν ή θα τους προστατεύσουν¹.

Εδώ επικεντρωνόμαστε στο δίκτυο υποστήριξης ομοτίμων που υποστηρίζει ένα ταξίδι με στόχο την ανάκαμψη. Ένα τέτοιο δίκτυο μπορεί να λάβει διαφορετικές μορφές. Ενδεικτικά:

- **Δίκτυο που θα υποστηρίξει την επανασύνδεση κοινωνικών δεσμών** με την οικογένεια ή τους φίλους, ή ενδεχομένως θα δημιουργήσει νέους: είναι η περίπτωση που οι ομοτίμοι ενθαρρύνονται να επανασυνδεθούν με ανθρώπους που στο παρελθόν έπαιξαν σημαντικό ρόλο στη ζωή τους². Σε περίπτωση που κάτι τέτοιο δεν είναι εφικτό, η προσπάθεια μπορεί να επικεντρωθεί στη δημιουργία νέων σχέσεων μέσα στην κοινότητα, με άτομα με τα οποία μπορούν να μοιραστούν κοινά ενδιαφέροντα και συνήθειες, δημιουργώντας ένα πλαίσιο που θα καλύψει τις συναισθηματικές τους ανάγκες και θα τους κάνει να νιώθουν ότι τους αντιμετωπίζουν με σεβασμό³. Απλά πράγματα όπως ένα κοινό γεύμα, η συζήτηση για ένα βιβλίο ή κάποιο άλλο θέμα, μπορεί να έχουν σημαντικό αντίκτυπο στην προσπάθεια.
- **Δίκτυο για την πρόσβαση στην υγεία, τη στέγαση, την εκπαίδευση, τις παροχές, την εργασία:** ένα τέτοιο δίκτυο απαιτεί μια κατανόηση του πως δουλεύουν τα πράγματα στους συγκεκριμένους τομείς, ώστε να υπάρξει πρόσβαση σε θεμελιώδη αγαθά και υπηρεσίες. Στην πράξη σημαίνει ότι:
 - Αναγνωρίζουμε πρόσωπα κλειδιά, που με τη σειρά τους, μπορούν να μας φέρουν σε επαφή με άλλους όταν είναι αναγκαίο.
 - Μαθαίνουμε ποιες υπηρεσίες ή οργανισμοί κάνουν τί, το είδος των υπηρεσιών που παρέχουν ή τα πρόσωπα που θα μπορούσαμε ή θα έπρεπε να ρωτήσουμε ώστε να καλύψουμε τις ανάγκες μας.
 - Κρατάμε, με όποιο τρόπο μάς εξυπηρετεί, αρχείο με τις υπηρεσίες, τα ονόματα και τα στοιχεία επικοινωνίας όσων συνεργαστήκαμε ή μας βοήθησαν. Τα κοινωνικά δίκτυα και οι νέες τεχνολογίες μπορούν να διευκολύνουν κάτι τέτοιο.
 - Καταλαβαίνουμε από ποιον να ζητήσουμε υποστήριξη όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά. Δεν διστάζουμε να το κάνουμε.
- **Δίκτυο συνηγορίας για αλλαγή πολιτικής** σε διάφορα επίπεδα. Από την παροχή υπηρεσιών στο πεδίο έως τη χάραξη πολιτικής, οι υποστηρικτές ομοτίμων μπορούν, καλύτερα από κάθε άλλον, να περιγράψουν τι δουλεύει καλά σε ένα ταξίδι ανάκαμψης σε συνθήκες πραγματικής ζωής. Μπορούν επίσης να αναδείξουν πιο αποτελεσματικά από όλους τα συστημικά κενά που διαιωνίζουν τον κοινωνικό αποκλεισμό. Η γνώση των προτεραιοτήτων για συνηγορία και η ανακάλυψη τρόπων με τους οποίους τα μηνύματά μας δυναμώνουν και μεταφέρονται σε διάφορες πλατφόρμες, δίνουν σε ένα τέτοιο δίκτυο μια τεράστια ισχύ.

Επιπλέον, **ένα Δίκτυο που καθοδηγείται από Υποστηρικτές Ομοτίμων μπορεί επίσης:**

- Να προωθήσει την υποστήριξη ομοτίμων και την εργασία υποστήριξης ομοτίμων στη χώρα που δρα.
- Να συνδεθεί με άλλους υποστηρικτές ομοτίμων και να αλληλουποστηρίζονται.
- Να ενδυναμώσει τη γνώση και τις δεξιότητες των μελών για την υποστήριξη ομοτίμων.



- Να προωθήσει την αξία και την αξιοποίηση της υποστήριξης ομοτίμων και των υποστηρικτών.

Ένα Δίκτυο Υποστηρικτών Ομοτίμων μπορεί να λειτουργήσει ως κόμβος εξειδίκευσης και υποστήριξης για τους υποστηρικτές ομοτίμων παρέχοντας:

- Σεμινάρια, εκδηλώσεις, εξάσκηση, εκπαίδευση & αμοιβαία υποστήριξη
- Εξωτερική εποπτεία
- Εξειδικευμένη συμβουλευτική σε υποστηρικτές ομοτίμων
- Εργαλεία και πόρους
- Νέα και ευκαιρίες επαγγελματικής αποκατάστασης
- Ευαισθητοποίηση της κοινότητας

Η υποστήριξη ομοτίμων παρέχεται σε σχέση με διάφορους τομείς της ζωής, εμπειρίες και ταυτότητες. Συχνά λαμβάνει χώρα άτυπα ανάμεσα σε ανθρώπους στις κοινότητές μας. Ένα Δίκτυο Υποστήριξης Ομοτίμων είναι ένας βασικός πόρος για ανθρώπους που προσφέρουν υποστήριξη ομοτίμων στην καθημερινότητά τους, ακόμη και σε εθελοντική βάση.

Οι οργανισμοί μέσα από τους οποίους έχεις λάβει –ή ακόμα λαμβάνεις- υπηρεσίες που σου είναι απαραίτητες, έχουν στην πλειονότητα των περιπτώσεων ήδη σχηματίσει ένα ενεργό δίκτυο στο οποίο συμμετέχουν. Εσύ;

Γίνετε μέλος ενός δικτύου ή δημιουργήστε ένα

Για να ενταχθείτε σε ένα δίκτυο απαιτείται να έχετε διάθεση να μοιραστείτε τις γνώσεις σας και να μάθετε από άλλους. Απαιτείται συνέπεια, καθώς και προσπάθεια να κατανοείτε πώς λειτουργούν τα πράγματα σε διαφορετικά πλαίσια ή δομές, ανταλλαγή ιδεών, εμπειριών ή ειδίκευσης σε ζητήματα κοινού ενδιαφέροντος, όπως να αποκτήσετε πρόσβαση σε βασικά δικαιώματα, υπηρεσίες ή συνηγορία. Απαιτείται επίσης παρακολούθηση των τρόπων με τους οποίους εξελίσσονται και αλλάζουν οι καταστάσεις και το πλαίσιο, όπως π.χ. έγινε με την πανδημία Covid 19, όπου πολλά από αυτά που ξέραμε άλλαξαν μέσα σε μια νύχτα.

Η δημιουργία ενός δικτύου, για παράδειγμα ενός συλλόγου υποστηρικτών ομοτίμων μπορεί να απαιτεί:

- Τη σύνδεση με ανθρώπους με τους οποίους μοιράζεστε κοινές αντιλήψεις και απόψεις για το τι πρέπει να αλλάξει.
- Την επαφή με άτομα και οργανισμούς που μπορούν να στηρίξουν την ιδέα και να βοηθήσουν σε πρακτικά ζητήματα (π.χ. ΜΚΟ, δημοτικούς συμβούλους, κόμματα, δικηγόρους).
- Την γνώση των πόρων που μπορεί να χρειάζονται για να επιτευχθεί ο στόχος: ο χρόνος σας, η εμπειρία σας, τεχνικά μέσα και άλλοι υποστηρικτικοί μηχανισμοί (π.χ., προσωπικός χρόνος κά-

ποιων μελών, ένα σύστημα επικοινωνίας που θα περιλαμβάνει τουλάχιστον ένα κινητό τηλέφωνο, έναν υπολογιστή, ένα blog, κλπ.).

- Τη διερεύνηση των παραγόντων κινδύνου και των ζητημάτων που ενδέχεται να αποτελούν εμπόδια δυσχεραίνοντας την αποτελεσματική δικτύωση (υπερεκτίμηση δυνάμεων, έλλειψη χρόνου, έλλειψη θέλησης για να ανοίξει μια τέτοια συζήτηση).
- Την προσαρμογή της μορφής και της επιχειρησιακής δομής του δικτύου σας σύμφωνα με τους διαθέσιμους πόρους σας και τους ελληνικούς νόμους. Ξεκινώντας προσπαθήστε να φτιάξετε ένα μεσοπρόθεσμο σχεδιασμό και αξιολογείτε τις ανάγκες σας ώστε να μπορέσετε να τον ακολουθήσετε.
- Την συνεργασία με επαγγελματίες ώστε να καλύψετε τις ελλείψεις σας όπου είναι απαραίτητο (π.χ. να έρθετε σε επαφή με μια εταιρεία δημοσίων σχέσεων που θα σας δώσει συμβουλές για τα μελλοντικά σας βήματα, όπως αυτά σχετίζονται με τους περιορισμούς σας, τις δυνατότητές και την βούλησή σας).

12.3 Παράρτημα (Φυλλάδια)

- Ενότητα 12. Φύλλο εργασίας 1: Η δύναμη της δικτύωσης
- Ενότητα 12. Φύλλο εργασίας 2: Το Δίκτυό μας

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1

Η δύναμη της Δικτύωσης

Γράψτε τους οργανισμούς και τα πρόσωπα από τα οποία έχετε λάβει υποστήριξη κατά τη διάρκεια του ταξιδιού σας προς την ανάκαμψη, καλύπτοντας τις ακόλουθες θεματικές:

Θεματικές:..... (Υγεία, Νομική Στήριξη, Στέγαση, Κοινωνική Στήριξη)

Οργανισμός/ Άτομο

Προβλήματα που χρειάστηκε να αντιμετωπίσω

Στη συνέχεια, καταγράψτε τα προβλήματα που αντιμετωπίσατε στη διάρκεια της διαδικασίας ανάκαμψής σας, αναγνωρίζοντας τι σας βοήθησε στο να ξεπεράσετε τα εμπόδια και τι σας έλειψε.

Πρόβλημα	Ενέργεια

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2**Το Δίκτυό μας****Δημιουργώντας ένα δίκτυο**

Κάντε μια ανάλυση SWOT για το Δίκτυο υποστηρικτών ομοτίμων που σχεδιάζετε.

Δυνάμεις	Αδυναμίες
Ευκαιρίες	Απειλές

Στη συνέχεια, συζητείστε συνοπτικά για τα ακόλουθα:

- Με ποιους τρόπους το δίκτυό σας θα μπορούσε να βοηθήσει;
- Πως θα μπορούσατε να αναζητήσετε την πιο κατάλληλη δομή για το δίκτυό σας;
- Πως μπορείτε να αναγνωρίσετε τι χρειάζεστε γι' αυτό;
- Αναγκαία βήματα για να δημιουργηθεί το δίκτυο.

ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑ 12:

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΕΥΖΩΙΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Έχοντας ολοκληρώσει την συγκεκριμένη Ενότητα, είστε πλέον σε θέση να αξιολογήσετε όλα όσα μάθατε και αποκομίσατε από το περιεχόμενό της. Παρακαλούμε, βαθμολογήστε τις προτάσεις που ακολουθούν χρησιμοποιώντας την κλίμακα από 1 έως 5, όπου το 1 σημαίνει “καθόλου” και το 5 σημαίνει “σίγουρα ναι”.

Παρακαλούμε σκεφτείτε τα ερωτήματα και απαντήστε με ειλικρίνεια. Δώστε το έντυπο της αυτοαξιολόγησης στον εκπαιδευτή σας.

ΑΣΚΗΣΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	1	2	3	4	5
1. Γνωρίζω τι είναι ένα δίκτυο					
2. Μπορώ να αναγνωρίσω διαφορετικούς τύπους δικτύων που σχετίζονται με την προστασία και υποστήριξη αστέγων					
3. Μπορώ να διερευνήσω περαιτέρω δυναμικές δικτύωσης σε σχέση με την έλλειψη στέγης και την υποστήριξη ομοτίμων					
4. Έχω μια εικόνα τού τι σημαίνει συνηγορία για τους άστεγους					
5. Είμαι σε θέση να συνδυάσω δικτύωση και συνηγορία και να αναγνωρίσω πιθανή ανάγκη να δημιουργηθούν σχετικά δίκτυα					
6. Μπορώ να συμμετάσχω σε μια συζήτηση αναφορικά με την προστασία και υποστήριξη των άστεγων στην Ελλάδα					
7. Θεωρώ πως μπορώ να αποτελέσω μέλος ενός δικτύου που στοχεύει στην προστασία και υποστήριξη αστέγων					
8. Εφόσον διερευνήσω και καταλήξω πως δεν υπάρχει κάποιο παρόμοιο δίκτυο στην πόλη ή την περιοχή μου, πιστεύω πως θα μπορούσα να αναλάβω πρωτοβουλία για την δημιουργία του					

ΣΕΝΑΡΙΑ

ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΩΛ

Παρακάτω θα διαβάσετε την ιστορία του Πωλ. Η ομάδα παρέμβασης τον συνάντησε πρόσφατα και πρόκειται να εργαστεί μαζί του ώστε να τον κινητοποιήσει με στόχο την ανάκαμψή του. Παρακαλούμε, αφού λάβετε υπόψη και κατανοήσετε τις διαθέσιμες πληροφορίες, να προσπαθήσετε να αναλογιστείτε τις διάφορες πτυχές της κατάστασης στην οποία βρίσκεται ο Πωλ και να εξετάσετε πιθανές λύσεις.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Ο Πωλ είναι 45 ετών. Η παιδική του ηλικία είχε επηρεαστεί σοβαρά από τον εθισμό στα ναρκωτικά και την βία και των δύο γονιών του. Για αυτό το λόγο σε ηλικία 12 ετών δόθηκε σε ανάδοχη οικογένεια.

Ο Πωλ ένιωθε πολύ άβολα στο νέο του σπίτι. Δυσκολευόταν τόσο στο να διαβάσει, όσο και στο να ακολουθεί κανόνες. Σύντομα άρχισε να το «σκάει» τόσο από το σπίτι όσο και από το σχολείο. Ήταν ένα αγόρι γεμάτο πόνο και θυμό, ενώ δεν είχε μάθει πώς να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του.

Στα 18, ο Πωλ μετακόμισε σε δικό του διαμέρισμα με την βοήθεια της Υπηρεσίας Παιδικής Προστασίας. Έμεινε εκεί 2 χρόνια, αλλά κατά την περίοδο αυτή τα ψυχολογικά του προβλήματα επιδεινώθηκαν. Ανέπτυξε αντικοινωνικές συμπεριφορές, ξεκίνησε την χρήση ναρκωτικών και άρχισε να διαπράττει εγκλήματα, όπως να κλέβει αυτοκίνητα και να πουλάει ναρκωτικά. Τελικά μπήκε φυλακή και έχασε το διαμέρισμά του.

Μετά την αποφυλάκισή του οι κοινωνικές υπηρεσίες τον βοήθησαν να βρει νέο διαμέρισμα, αλλά συνέχισε την χρήση ναρκωτικών και την παραβίαση των κανόνων. Κατόπιν, άρχισε να φιλοξενεί άστεγους φίλους του. Ύστερα από παράπονα των γειτόνων απειλήθηκε με έξωση και τελικά αναγκάστηκε να φύγει.

Ύστερα από έναν χρόνο στον δρόμο, μετακόμισε σε ένα υποστηριζόμενο διαμέρισμα όπου τα πράγματα ήταν καλύτερα. Ο Πωλ συνέχισε να διαπράττει μικροεγκλήματα και να εκτίει σύντομες ποινές, παρ' όλ' αυτά δεν έχασε το διαμέρισμά του.

Κομβικό σημείο στη ζωή του Πωλ ήταν ο γάμος του και η εγκυμοσύνη της γυναίκας του. Τη φορά αυτή, επιθυμούσε η ζωή του να είναι διαφορετική για χάρη του παιδιού. Η σύζυγός του έκανε επίσης χρήση ναρκωτικών και για αυτό και οι δυο τους παρακολουθούνταν από τις κοινωνικές υπηρεσίες.

Το παιδί γεννήθηκε υγιές και η οικογένεια μεταφέρθηκε σε δικό της σπίτι, όπου μια οικογενειακή βοήθος τους υποστήριζε. Ο Πωλ προσπάθησε πολύ να βρει δουλειά, αλλά κάτι τέτοιο στάθηκε αδύνατο λόγω του ποινικού του μητρώου. Η δυσκολία αυτή επιβάρυνε τα πράγματα στο σπίτι, με αποτέλεσμα τόσο ο Πάυλος όσο και η γυναίκα του να ξεκινήσουν το αλκοόλ. Άρχισαν επίσης συχνόι καυγάδες, με αποτέλεσμα να ξαναδημιουργείται το ίδιο περιβάλλον που ζούσε ο Πωλ στην παιδική του ηλικία. Το ζευγάρι χώρισε όταν ο γιος του ήταν 2 ετών και η Υπηρεσία Παιδικής Προστασίας – θεωρώντας ότι κανείς από τους δύο γονείς δεν ήταν σε θέση να το φροντίσει - το έδωσε σε ανάδοχη οικογένεια. Ήταν ένα μεγάλο χτύπημα για αυτούς, με συνέπεια να βρεθούν ξανά στο δρόμο.

**ΑΣ ΣΚΕΦΤΟΥΜΕ**

- 1.** Ποια είναι τα πιθανά εμπόδια για τους ανθρώπους που προσπάθησαν να υποστηρίξουν τον Πωλ;
- 2.** Ποιες υπηρεσίες θα μπορούσαν να τον βοηθήσουν εφόσον αυτά τα εμπόδια είχαν ξεπεραστεί;
- 3.** Τι είδους βοήθεια χρειάζεται από πλευράς επαγγελματιών;
- 4.** Ποιος θα μπορούσε να είναι ο ρόλος σας ως υποστηρικτής ομοτίμων; Με ποιο τρόπο η συγκεκριμένη μέθοδος θα μπορούσε να βοηθήσει;
- 5.** Υπάρχει κάποιος άλλος, πέρα από τους επαγγελματίες και τους υποστηρικτές ομοτίμων, που θα μπορούσε να βοηθήσει τον Πωλ; Με ποιο τρόπο;
- 6.** Έχοντας κατά νου την ευτυχία που η οικογένεια έφερε αρχικά στον Πωλ, μπορείτε να σκεφτείτε κάποιον τρόπο αξιοποίησής της στην διαδικασία της ίασης;

ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΟΜΑΣ

Παρακάτω θα διαβάσετε την ιστορία του Τόμας. Η ομάδα παρέμβασης τον συνάντησε πρόσφατα και πρόκειται να εργαστεί μαζί του ώστε να τον κινητοποιήσει με στόχο την ανάκαμψή του. Παρακαλούμε, αφού λάβετε υπόψη και κατανοήσετε τις διαθέσιμες πληροφορίες, να προσπαθήσετε να αναλογιστείτε τις διάφορες πτυχές της κατάστασης στην οποία βρίσκεται ο Τόμας και να εξετάσετε πιθανές λύσεις.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Ο Τόμας, 40 ετών, ζει τα τελευταία χρόνια στους δρόμους διαφόρων ισπανικών πόλεων. Πέρσι έφτασε στο Βαγιαδολίδ, όπου άρχισε να κάνει παρέα με κάποιους άλλους άστεγους και βρήκε ένα μέρος για να κοιμάται κοντά στον κεντρικό σταθμό λεωφορείων.

Ο Τόμας δούλευε στον κατασκευαστικό τομέα. Είχε παντρευτεί μια φορά, αλλά οι συχνοί καυγάδες του ζευγαριού οδήγησαν στην λήξη του γάμου ύστερα από λίγα χρόνια. Από τότε που έφυγε η γυναίκα του, ο Τόμας άρχισε να πίνει, σύντομα εθίστηκε σοβαρά στο αλκοόλ ώσπου τελικά έχασε την δουλειά του.

Λόγω του εθισμού του, όλες οι επαφές με τους συγγενείς του χάθηκαν. Αρχικά οι γονείς του προσπάθησαν να τον στηρίξουν, αλλά μια μέρα, κατά την διάρκεια ενός μεγάλου καυγά, ο Τόμας χτύπησε τον πατέρα του προκαλώντας του σοβαρές και μόνιμες βλάβες στην υγεία του. Ως αποτέλεσμα, οδηγήθηκε στην φυλακή για κάποιο χρονικό διάστημα.

Στην περιοχή που τώρα συχνάζει έχει χτίσει μια φιλική σχέση με την Άννα, μια ηλικιωμένη κύρια που μένει κοντά. Ο Τόμας έσωσε τον αγαπημένο της σκύλο που παραλίγο να χτυπηθεί από ένα αυτοκίνητο. Η Άννα ήταν ευγνώμων απέναντί του και άρχισε να του ζητά μικρές χάρες, όπως να μεταφέρει την σακούλα με τα μαναβικά ή να βγάζει τον σκύλο βόλτα όταν εκείνη δεν αισθανόταν καλά. Ο Τόμας είναι χαρούμενος όταν την βοηθά και δεν θέλει τίποτα ως αντάλλαγμα, όμως εκείνη πάντα επιμένει και του δίνει κάποια χρήματα για την βοήθεια.

Παρά τον εθισμό του ο Τόμας είναι ακόμη σε καλή φυσική κατάσταση και επιθυμεί να δουλέψει και πάλι. Έχει μιλήσει στην Άννα για την προηγούμενη ζωή του ως εργάτης στις κατασκευές και κατά σύμπτωση, ο γιος της έχει μια μικρή εταιρεία ανακαινίσεων. Η Άννα του ζήτησε να σκεφτεί να προσλάβει τον Τόμας. Εκείνος δίστασε, αλλά τελικά συμφώνησε να τον δοκιμάσει για λίγο καιρό. Έτσι, του ζήτησε την ταυτότητά του ώστε να γίνει μια επίσημη σύμβαση. Ο Τόμας όμως την είχε χάσει και δεν είχε άλλα αποδεικτικά έγγραφα ούτε και επαφές με την οικογένειά που ίσως θα μπορούσαν να βοηθήσουν.

Πηγαίνοντας στο αστυνομικό τμήμα όπου είχε εκδοθεί η ταυτότητα, του είπαν ότι πρέπει να κλείσει ραντεβού μέσω τηλεφώνου ή διαδικτυακά. Καλώντας το νούμερο που του έδωσαν τού ζήτησαν τον αριθμό της ταυτότητας, τον οποίο δεν θυμόταν. Ως αποτέλεσμα, δεν κατάφερε να κλείσει το ραντεβού.

Ο εργοδότης υποστηρίζει ότι δεν μπορεί να προσλάβει έναν υπάλληλο χωρίς ταυτότητα. Ο Τόμας δεν ξέρει πού να απευθυνθεί για βοήθεια και δεν δέχεται την πρόταση της Άννας να έρθει σε επαφή με την οικογένειά του. Νιώθει μεγάλη ντροπή και ενοχή για την πρότερη συμπεριφορά του, καθώς και τον εθισμό του με τον οποίο ακόμη παλεύει.

Έχοντας προσπαθήσει με διάφορους τρόπους να βρει δουλειά και αντιμετωπίζοντας κάθε φορά την αποτυχία, ο Τόμας έχει χάσει και την λίγη πίστη που του είχε απομείνει στην προσπάθειά του να βελτιώσει την κατάστασή του. Ως αποτέλεσμα, η εξάρτησή του από το αλκοόλ μεγαλώνει

**ΑΣ ΣΚΕΦΤΟΥΜΕ**

- 1.** Ποιες υπηρεσίες και ποια πρόσωπα κλειδιά θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν για να βοηθηθεί ο Τόμας;
- 2.** Τι είδους βοήθεια χρειάζεται από τους επαγγελματίες αυτούς;
- 3.** Ποια είναι τα πιθανά εμπόδια για εκείνους που προσπαθούν να βοηθήσουν τον Τόμας;
- 4.** Ποιος θα μπορούσε να είναι ο ρόλος σας ως υποστηρικτές ομοτίμων; Πώς θα μπορούσε να βοηθήσει η υποστήριξη ομοτίμων;
- 5.** Υπάρχει κάποιος άλλος που θα μπορούσε να βοηθήσει εκτός από τους επαγγελματίες και τους υποστηρικτές ομοτίμων; Με ποιον τρόπο;

ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΧΛΟΗ

Παρακάτω θα διαβάσετε την ιστορία της Χλόης. Η ομάδα παρέμβασης την συνάντησε πρόσφατα και πρόκειται να εργαστεί μαζί της ώστε να την κινητοποιήσει με στόχο την ανάκαμψή της. Παρακαλούμε, αφού λάβετε υπόψη και κατανοήσετε τις διαθέσιμες πληροφορίες, να προσπαθήσετε να αναλογιστείτε τις διάφορες πτυχές της κατάστασης στην οποία βρίσκεται η Χλόη και να εξετάσετε πιθανές λύσεις.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Η Χλόη γεννήθηκε το 1967. Δεν γνώρισε ποτέ τους βιολογικούς της γονείς αφού, από τότε που γεννήθηκε, δόθηκε σε ίδρυμα φροντίδας παιδιών όπου παρέμεινε μέχρι τα 13 της χρόνια. Δεν φοίτησε ποτέ στο σχολείο, παρά μόνο παρακολούθησε μαθήματα χειροτεχνίας στο ίδρυμα. Ως αποτέλεσμα, είναι αγράμματη. Υιοθετήθηκε όταν ήταν 13 χρονών από ένα ζευγάρι που το περιγράφει ως δύο ανθρώπους πολύ διαφορετικούς μεταξύ τους. Ένας πολύ ευγενικός και γλυκός πατριός και μια μάλλον κακοποιητική μητριά.

Ο πατριός της πέθανε μερικά χρόνια μετά την υιοθεσία, έτσι έζησε με την μητριά της μέχρι τα 25 της. Στο διάστημα αυτό, ήταν αναγκασμένη να υφίσταται σεξουαλική κακοποίηση από τον σύντροφο της μητριάς της, με την σιωπηλή της αποδοχή. Στα 25 γνώρισε και παντρεύτηκε κάποιον, που όμως αποδείχτηκε βίαιος και κακοποιητικός σύζυγος και που μαζί του απέκτησε τέσσερα παιδιά, όλοι πλέον ενήλικες. Η πεθερά της, που υποστήριζε οικονομικά την οικογένεια, είχε τον κύριο λόγο στην ανατροφή των παιδιών. Οι σχέσεις μεταξύ τους δεν ήταν καλές.

Η Χλόη δούλευε περιστασιακά ως καθαρίστρια. Δεν μπορούσε να φύγει επειδή φοβόταν ότι θα έχανε τα παιδιά της και δεν το είχε σκεφτεί ποτέ, μέχρι που πέθανε ο άντρας της. Τότε έφυγε από το σπίτι της, αφήνοντας τα παιδιά στην πεθερά της. Το πιο μικρό, ήδη 13 ετών, είχε ξεκινήσει το Γυμνάσιο και η Χλόη πίστευε πως θα ήταν καλύτερα με την πεθερά της.

Για να επιβιώσει τα επόμενα οκτώ χρόνια εργάστηκε ως εργάτρια του σεξ. Γνώρισε έναν νέο σύντροφο, ο οποίος όμως ήταν καταπιεστικός ενώ επίσης την κακοποιούσε. Τελικά η Χλόη τον άφησε, επιλέγοντας να ζήσει στο δρόμο παρά να επιστρέψει στην προηγούμενη δουλειά της ως εργάτρια του σεξ. Ζώντας στο δρόμο, συνδέθηκε με μια γειτόνισσα που τάζε αδέσποτες γάτες κοντά στο σπίτι της, η οποία την βοήθησε να μπει σε μια δομή για άστεγους και με την οποία διατηρεί επαφή. Η Χλόη είναι κοινωνική και με θετική σκέψη, παρά τη μακρά ιστορία της κακοποίησης που έχει υποστεί. Υπάρχουν στιγμές αρνητικές, αλλά ξέρει να τις ξεπερνά. Σήμερα, νιώθει την προστασία που της παρέχει μια δομή για άστεγους και ο δρόμος της για να πατήσει ξανά στα πόδια της μπορεί να έχει αρχίσει.

Η κύρια ανάγκη της σύμφωνα με την ίδια είναι να βρει ένα σπίτι και να βγάλει τα προς το ζειν, με τρόπο που δεν θα έκανε τα παιδιά της να ντρέπονται γι' αυτήν. Όντας αναλφάβητη, χρειάζεται υποστήριξη για τα βγάλει πέρα με όλες τις γραφειοκρατικές διαδικασίες ώστε να έχει πρόσβαση σε βασικές υπηρεσίες (να βγάλει νέα ταυτότητα, να πάρει τα επιδόματα που δικαιούται αφού καλύψει παλιά χρέη κ.λπ.), ενώ και οι επαγγελματικές επιλογές της δεν είναι πολλές. Εύχεται να μην χρειαστεί να ξαναδουλέψει ποτέ στο σεξ, το να βρει όμως μια δουλειά με ένα εισόδημα αρκετό για να κερδίζει τη ζωή της, δεν φαίνεται να είναι εύκολο.

Έχοντας ζήσει μόνη για τόσο καιρό έμαθε πώς να επιβιώνει και δείχνει πρόθυμη να κάνει ό,τι χρειαστεί. Έχει πολύ δρόμο ακόμα μπροστά της, φαίνεται όμως να είναι συνεπής σε αυτό που θεωρεί σημαντικό. Όλο το υποστηρικτικό περιβάλλον της συνδέεται με το παρελθόν και την περίοδο που εκδιόταν. Η επαφή με τα παιδιά της είναι εύθραυστη αφού η σχέση που δημιουργήθηκε όλα αυτά τα χρόνια μεταξύ τους ήταν απόμακρη, κυρίως επειδή ένιωθαν ντροπή για εκείνη. Η μητριά της πέθανε σε ένα γηροκομείο, ενώ δεν γνώρισε ποτέ τους βιολογικούς της γονείς.

**ΑΣ ΣΚΕΦΤΟΥΜΕ**

- 1.** Τι είδους βοήθεια χρειάζεται η Χλόη από κάποιον επαγγελματία;
- 2.** Τι είδους υπηρεσίες χρειάζεται κατά τη γνώμη σας να προσφερθούν ώστε να βοηθήσουν την Χλόη να διαχειριστεί τα προβλήματά της και να ξεκινήσει την διαδικασία της ανάκαμψης;
- 3.** Ποιος θα μπορούσε να είναι το πρόσωπο-κλειδί στην παρέμβαση;
- 4.** Ποιος θα μπορούσε να είναι ο ρόλος σας ως ομότιμος υποστηρικτής; Πώς θα μπορούσε να βοηθήσει η υποστήριξη ομότιμων;

ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΑΤΕΟ

Παρακάτω θα διαβάσετε την ιστορία του Ματέο. Η ομάδα παρέμβασης τον συνάντησε πρόσφατα και πρόκειται να εργαστεί μαζί του ώστε να τον κινητοποιήσει με στόχο την ανάκαμψή του. Παρακαλούμε, αφού λάβετε υπόψη και κατανοήσετε τις διαθέσιμες πληροφορίες, να προσπαθήσετε να αναλογιστείτε διαφορετικές πτυχές της κατάστασης στην οποία βρίσκεται ο Ματέο και να εξετάσετε πιθανές λύσεις.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Ο Ματέο πλησιάζει τα εξήντα και βρίσκεται άστεγος τα 5 τελευταία χρόνια. Κάποτε ήταν παντρεμένος, αλλά η σύζυγός του ζήτησε διαζύγιο εξαιτίας των προβλημάτων του με το αλκοόλ και τον τζόγο. Για το λόγο αυτό, ο Ματέο πήγε να ζήσει με την μητέρα του, δουλεύοντας ως θυρωρός. Μετά τον θάνατό της, τα προβλήματα με το αλκοόλ και τον τζόγο ξέφυγαν από κάθε έλεγχο και άρχισε να περνά ολόκληρα βράδια στο καζίνο. Απολύθηκε από την δουλειά του και λίγα χρόνια μετά τον θάνατο της μητέρας του, το διαμέρισμα κατασχέθηκε από έναν πιστωτή.

Από τότε έμεινε άστεγος και άρχισε να πηγαίνει τακτικά σε έναν ξενώνα της πόλης. Το προσωπικό της δομής αυτής τον χαρακτήρισε ως ευγενικό, συνεργάσιμο και βοηθητικό προς τους άλλους, καθώς επίσης ταχτοποιημένο και οργανωμένο κατά τα διαστήματα που ήταν νηφάλιος. Οι σχέσεις του με τους άλλους άστεγους του ξενώνα ήταν καλές

Χάρη στην συνεργασία με την τοπική ΜΚΟ και τις κοινωνικές υπηρεσίες, ο Ματέο άρχισε να λαμβάνει ένα επίδομα. Έχοντας πλέον την οικονομική δυνατότητα, ξεκίνησε να ψάχνει για να νοικιάσει κάποιο σπύτιο. Επικοινωνούσε με αρκετούς ιδιοκτήτες και όλα έδειχναν να κυλούν ομαλά μέχρι την ημέρα που επισκεπτόταν το σπίτι: ο ένας ιδιοκτήτης του ζητούσε 3 μήνες προκαταβολή, ο άλλος του έλεγε ότι άλλαξε γνώμη και δεν ήθελε να νοικιάσει το διαμέρισμα, κάποιος άλλος σταμάτησε να βγαίνει στο τηλέφωνο.

Τελικά, μετά από παρέμβαση την κοινωνικής υπηρεσίας της ΜΚΟ, ο Ματέο βρήκε διαμέρισμα. Ωστόσο ήταν στα περίχωρα της πόλης, μακριά από το κέντρο ημέρας και τις υπηρεσίες που ο Ματέο χρησιμοποιούσε τακτικά ως τότε. Μετά την εγκατάστασή του στο σπίτι άρχισε να επισκέπτεται το κέντρο ημέρας πιο αραιά. Συνήθιζε να μένει μέσα μόνος του σχεδόν όλη μέρα. Από τότε που βρήκε σπίτι, οι άλλοι ωφελούμενοι του ξενώνα σταμάτησαν να τον θεωρούν ως «έναν από αυτούς». Δεν είχε οικογένεια και είχε χάσει κάθε επαφή με τους ανθρώπους «από την προηγούμενη ζωή του».

Ο Ματέο αγωνιζόταν να βρει μια δουλειά. Πήγε σε αρκετές συνεντεύξεις στις οποίες τον παρέπεμπε η υπηρεσία ανεύρεσης εργασίας της ΜΚΟ αλλά τότε δεν υπήρξε ανταπόκριση από τους υποψήφιους εργοδότες. Η ανασφάλειά του μεγάλωνε και άρχισε να γίνεται ανήσυχος και νευρικός αναφορικά με τις συνεντεύξεις.

Τελικά, σταμάτησε εντελώς να πηγαίνει στο κέντρο ημέρας. Άρχισε να πίνει ξανά, ένιωθε μόνος, δεν είχε διάθεση να βγει έξω και κάθε ημέρα ένιωθε όλο και πιο βαρύν. Οι τοίχοι φαινόταν να τον «πλάκωνουν», ενώ φοβόταν να αφήσει το σπίτι καθώς τού είχε μπει η ιδέα ότι η κυβέρνηση θα τον καταδίωκε για να πληρώσει τα παλιά του χρέη από τον τζόγο. Δεν ήθελε πλέον να τον επισκέπτονται οι κοινωνικές υπηρεσίες και το διαμέρισμα βρισκόταν σε κακή κατάσταση. Συχνά αρνούσαν να απαντήσει στο τηλέφωνο και όταν το έκανε μιλούσε από την κουζίνα, καθώς πίστευε ότι ήταν το μοναδικό μέρος του σπιτιού που δεν παρακολουθούνταν από την κυβέρνηση.



ΑΣ ΣΚΕΦΤΟΥΜΕ

1. Πώς έφτασε ο Ματέο στην τωρινή κατάσταση της μοναξιάς και της κοινωνικής φοβίας κατά την γνώμη σας; Θα μπορούσε να είχε γίνει κάτι με διαφορετικό τρόπο;
2. Ποιες μπορεί να είναι οι ανάγκες του αυτή την στιγμή;
3. Θεωρείτε ότι ο Ματέο έχει επίγνωση των αναγκών του; Αν ήσασταν στην θέση του, τι θα πιστεύατε;
4. Τι είδους υπηρεσίες θα μπορούσαν να τον βοηθήσουν;
5. Θεωρείτε ότι η υποστήριξη ομοτίμων θα μπορούσε να βοηθήσει τον Ματέο; Αν ναι, με ποιον τρόπο;
6. Σκεφτείτε μια ενέργεια ή ενέργειες που ως υποστηρικτής ομοτίμων θα μπορούσατε να κάνετε για να υποστηρίξετε τον Ματέο και να τον βοηθήσετε να εκκινήσει μια διαδικασία ανάκαμψης.

ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΑΝΤΡΑ

Παρακάτω θα διαβάσετε την ιστορία της Σάντρα. Η ομάδα παρέμβασης την συνάντησε πρόσφατα και πρόκειται να εργαστεί ώστε να την κινητοποιήσει με στόχο την ανάκαμψή της. Παρακαλούμε, αφού λάβετε υπόψη και κατανοήσετε τις διαθέσιμες πληροφορίες, να προσπαθήσετε να αναλογιστείτε διαφορετικές πτυχές της κατάστασης στην οποία βρίσκεται η Σάντρα και να εξετάσετε πιθανές λύσεις.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Η Σάντρα είναι λίγο πάνω από τα 30. Έφτασε στην Ισπανία πριν 12 χρόνια από την Βουλγαρία. Όταν έκλεισε τα 18, αποφάσισε να αφήσει την οικογένειά της στο χωριό, αλλά η μητέρα της ήταν υπερβολικά παραδοσιακή και αυστηρή με αποτέλεσμα να μην την αφήνει να φύγει από το σπίτι μέχρι να παντρευτεί. Τελικά την προσέγγισε κάποιος «φίλος φίλου», ο οποίος ήταν γνωστός για τις διασυνδέσεις του στην Ισπανία. Της είπε ότι θα μπορούσε να της βρει δουλειά ως σερβιτόρα στην ταβέρνα ενός φίλου του.

Η Σάντρα ενθουσιάστηκε με την ιδέα, καθώς από έφηβη συνήθιζε να βλέπει ισπανικές σειρές και πάντα την έλκυε η ιδέα να πάει στην Ισπανία. Η μητέρα ήταν κατηγορηματικά αντίθετη και είπε στην κόρη της, ότι στην περίπτωση που αποφάσιζε να φύγει, να μην γυρίσει ποτέ πίσω.

Όταν η Σάντρα έφτασε στην Ισπανία ανακάλυψε ότι δεν υπήρχε εστιατόριο για να δουλέψει. Την πήγαν σε ένα «κλαμπ» στα περίχωρα της Βαλένθια και την ανάγκασαν να δουλέψει ως πόρνη. Οι ιδιοκτήτες την απείλησαν, την χτύπησαν και την βίασαν. Για να αντέξει ξεκίνησε να πίνει και να παίρνει ναρκωτικά. Δύο χρόνια αργότερα, κατά την διάρκεια μιας εφόδου της αστυνομίας, δραπέτευσε. Δεν πρόλαβε να πάρει τίποτα μαζί της: δεν είχε ούτε λεφτά ούτε έγγραφα ούτε τηλέφωνο.

Καθώς φοβόταν μήπως την παρακολουθούν, πήγε στην πρωτεύουσα και περιπλανιόταν στους δρόμους. Εκπορνευόταν σποραδικά προκειμένου να καλύπτει τις βασικές της ανάγκες για τροφή και αλκοόλ, το οποίο την βοηθούσε να καθησυχάζει τις φωνές στο κεφάλι της. Ακόμη φοβόταν ότι οι άνδρες από το «κλαμπ» θα την έβρισκαν κάποια ημέρα, και για αυτό δεν έμενε για πολύ καιρό σε ένα μέρος αλλά μετακινούνταν από πόλη σε πόλη. Απέφευγε τους ανθρώπους, ειδικά τους άντρες.

Μία ημέρα ένας περαστικός την βρήκε αναίσθητη στο δρόμο και την πήγε στο νοσοκομείο. Όταν ξύπνησε, πανικοβλήθηκε, άρχισε να φωνάζει και να μαλώνει με το προσωπικό του νοσοκομείου. Είχε ψευδαισθήσεις και πίστευε ότι την είχαν βρει οι άνδρες από το «κλαμπ» και την κρατούσαν αιχμάλωτη για άλλη μία φορά.

Όταν ηρέμησε, ζήτησε να φύγει από το νοσοκομείο αλλά οι γιατροί δεν το επέτρεψαν. Πίστευαν ότι ίσως να έβαζε σε κίνδυνο την ζωή της δεδομένης της κατάστασής της και αποφάσισαν να την κρατήσουν μέχρι να σταθεροποιηθεί η ψυχική της υγεία. Τα χάπια που της έδιναν την έκαναν να νιώθει υπνηλία και ζάλη. Πίστευε ότι δεν έπρεπε να παίρνει τα φάρμακα γιατί σε μια στιγμή ευαλωτότητας σαν κι αυτή, οι άνδρες από το «κλαμπ» θα μπορούσαν την πάρουν. Ένα βράδυ δραπέτευσε από το νοσοκομείο και ξαναγύρισε στον δρόμο.

Δύο χρόνια μετά το περιστατικό αυτό επαγγελματίες μια τοπικής ΜΚΟ που εργάζονταν στον δρόμο πλησίασαν την Σάντρα. Τους πήρε πολύ ώρα για να πιάσουν κουβέντα μαζί της. Φαινόταν ιδιαίτερα δύσπιστη προς τους άντρες και για αυτό το πρόσωπο που την ανέλαβε ήταν γυναίκα, η Μάρτα. Δούλεψε σκληρά για να κτίσει μια σχέση εμπιστοσύνης με την Σάντρα, χωρίς όμως να την καταφέρει να μιλήσει για το παρελθόν της. Η Μάρτα σεβάστηκε το δικαίωμά της για ιδιωτικότητα και δεν την πίεσε να μοιραστεί κάτι μαζί της που θα την έκανε να νιώσει άβολα.



Επί του παρόντος, η Σάντρα κάποιες ημέρες δείχνει αποφασισμένη να ξεφύγει από τον δρόμο και είναι πρόθυμη να αλλάξει την ζωή της. Άλλες όμως ημέρες αποφεύγει την Μάρτα και τους άλλους επαγγελματίες ή τους ζητάει να μην έρχονται άλλο πια.

Λόγω αυτών των έντονων και δραματικών αλλαγών στην διάθεσή της και των ενδείξεων για ψευδαισθήσεις, η Μάρτα πιστεύει ότι είναι πολύ πιθανόν η Σάντρα να αντιμετωπίζει προβλήματα ψυχικής υγείας. Προσπαθεί εδώ και μήνες να την πείσει να επισκεφτεί σχετικές υπηρεσίες, αλλά εκείνη αρνείται συνεχώς. Η Μάρτα νιώθει ότι όσο πιο πολύ επιμένει τόσο πιο αμυντική γίνεται η Σάντρα και έτσι το χάσμα μεταξύ τους μεγαλώνει.

Η Μάρτα και η ομάδα της επικοινωνούν με μια ψυχίατρο ενός τοπικού κέντρου υγείας και της ζητούν να πάει στην Σάντρα και να εκτιμήσει την κατάστασή της. Η γιατρός λέει ότι το γραφείο της είναι ανοικτό και η Σάντρα καλοδεχούμενη, αλλά πρέπει η ίδια να πάει εκεί, καθώς δεν υπάρχει η δυνατότητα για υπηρεσία επιτόπιας παρέμβασης στην κοινότητα.

Αυτή τη στιγμή η ψυχική κατάσταση της Σάντρα δεν παρακολουθείται από γιατρό. Η Μάρτα και η ομάδα της προσπαθούν να βρουν ένα διαμέρισμα κοινωνικής κατοικίας, αλλά κάτι τέτοιο είναι δύσκολο εφόσον δεν υπάρχει περίθαλψη.

Από νομική σκοπιά, οι Υπηρεσίες δεν είναι υποχρεωμένες να ζητήσουν εισαγγελική εντολή για ακούσια εξέταση για όσο καιρό η Σάντρα δεν αποτελεί, υποτίθεται, κίνδυνο για τον εαυτό της ή για τους άλλους, για όσο καιρό δηλαδή δεν υπάρχει ψυχιατρική διάγνωση που να δηλώνει το αντίθετο ή/και παράπονα για την συμπεριφορά της.

ΑΣ ΣΚΕΦΤΟΥΜΕ

1. Για ποιους λόγους νομίζετε ότι η Σάντρα δεν θέλει να πάει σε γιατρό για να εκτιμήσει την ψυχική της υγεία;
2. Τι θα μπορούσε να χρειάζεται η Σάντρα προκειμένου να βελτιωθεί η διαδικασία ανάκαμψής της; Τι είδους υπηρεσίες θα μπορούσαν να την βοηθήσουν;
3. Θεωρείτε ότι οι ομότιμοι υποστηρικτές θα μπορούσαν να βοηθήσουν την Σάντρα; Αν ναι, με ποιον τρόπο;
4. Σκεφτείτε μια δράση ή δράσεις που ως ομότιμος υποστηρικτής θα κάνατε για να υποστηρίξετε την Σάντρα και να την βοηθήσετε να εκκινήσει μια διαδικασία ανάκαμψης.

ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΡΙΝΑ

Παρακάτω θα διαβάσετε την ιστορία της Ιρίνα. Η ομάδα παρέμβασης την συνάντησε πρόσφατα και πρόκειται να εργαστεί ώστε να την κινητοποιήσει με στόχο την ανάκαμψή της. Παρακαλούμε, αφού λάβετε υπόψη και κατανοήσετε τις διαθέσιμες πληροφορίες, να προσπαθήσετε να αναλογιστείτε τις διάφορες πτυχές της κατάστασης στην οποία βρίσκεται η Ειρήνη και να εξετάσετε πιθανές λύσεις.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Η Ιρίνα γεννήθηκε στην Ρωσία πριν 62 χρόνια και μετακόμισε στην Φινλανδία στα επτά της. Στην αρχή είχε να αντιμετωπίσει τον εμπαιγμό των γύρω της καθώς δεν γνώριζε την γλώσσα, ύστερα όμως από έναν χρόνο έμαθε φινλανδικά και άρχισε να κάνει φίλους.

Όταν ήταν 10 ετών, η μητέρα της έκανε δίδυμα. Είχε μια αρκετά φυσιολογική οικογενειακή ζωή, η μητέρα φρόντιζε στο σπίτι τα παιδιά και ο πατέρας δούλευε σκληρά. Στα 14 της όμως ο πατέρας της πέθανε, με αποτέλεσμα να δυσκολεύονται να τα βγάλουν πέρα. Αρκετά συχνά η μητέρα της έπεφτε σε κατάθλιψη και η Ιρίνα αναλάμβανε την ευθύνη των αδελφών της. Έτσι απομονώθηκε από τους συνομηλίκους της και βρήκε παρηγοριά στις δύο γάτες της.

Ύστερα από τρία χρόνια η μητέρα της αποφάσισε να γυρίσουν στην Ρωσία. Για την Ειρήνη όμως η Ρωσία τής ήταν σχεδόν ξένη, έτσι προτίμησε την Φινλανδία. Καθώς σπούδαζε και ήταν σχεδόν ενήλικη, η μητέρα της τής επέτρεψε να παραμείνει. Πράγματι, η Ιρίνα τελείωσε τις σπουδές της και έγινε δασκάλα μαθηματικών. Παντρεύτηκε στην ηλικία των 27 και είχε μια ευτυχισμένη ζωή, που όμως τη σκίαζε το ό,τι δεν μπόρεσε να κάνει παιδιά. Ύστερα από 30 χρόνια γάμου ο άντρας της πέθανε και αυτή έμεινε μόνη, χωρίς οικογένεια στην Φινλανδία. Οι σχέσεις με τα αδέρφια της στην Ρωσία ήταν καλές αλλά σπάνια συναντιόντουσαν, η επαφή τους ήταν κυρίως τηλεφωνική.

Η Ιρίνα άρχισε να λαμβάνει βοήθεια από τις κοινωνικές υπηρεσίες όταν την απείλησαν με έξωση, εξαιτίας της κακής κατάστασης του διαμερίσματος που διέμενε. Μια δυσάρεστη μυρωδιά έβγαινε από το σπίτι για πολύ καιρό - αποδείχτηκε ότι είχε οκτώ γάτες τις οποίες δεν μπορούσε να φροντίσει όπως έπρεπε και για το λόγο αυτό μεταφέρθηκαν σε έναν ξενώνα για ζώα. Η Ειρήνη διαμαρτυρήθηκε λέγοντας πως οι γάτες ήταν ό,τι τής είχε απομείνει στην ζωή της. Γενικά συμπεριφέρθηκε με έναν μπερδεμένο και επιθετικό τρόπο.

Ο Ντάνιελ, κοινωνικός λειτουργός, που ανέλαβε την υπόθεσή της, προσπάθησε να χτίσει μια σχέση εμπιστοσύνης μαζί της, αλλά η Ιρίνα δεν ήταν δεκτική στην βοήθειά του. Ο Ντάνιελ θεώρησε πως ίσως είχε θέματα ψυχικής υγείας, αλλά το ιστορικό της δεν παρέπεμπε σε κάτι τέτοιο. Τίποτα επίσης δεν έδειχνε ότι έκανε κατάχρηση ουσιών.

Ένα γείτονας είπε στον Ντάνιελ ότι ο σύζυγος της Ιρίνα είχε πεθάνει πριν λίγα χρόνια. Δεν φαίνονταν να είχαν πολλούς φίλους ή συγγενείς, αλλά έδειχναν να περνούν καλά μεταξύ τους. Ένωσε έκπληξη όταν άκουσε ότι είχε οκτώ γάτες στο διαμέρισμα, καθώς γνώριζε μόνο για τις τρεις. Παραδέχτηκε ότι δεν την έβλεπε τόσο συχνά όσο παλαιότερα.

Ο Ντάνιελ προσπάθησε να αποτρέψει την έξωση. Η ιδιοκτήτρια ήταν πρόθυμη να συνεργαστεί, με τον όρο ότι το διαμέρισμα θα ήταν καθαρό και η Ιρίνα θα λάμβανε βοήθεια. Εκείνη όμως αρνήθηκε τόσο να επισκεφτεί υπηρεσίες ψυχικής υγείας όσο και να διατηρεί το μέρος τακτοποιημένο. Τελικά, οι γιατροί και οι κοινωνικές υπηρεσίες εκτίμησαν ότι υπήρχε άμεσος κίνδυνος να βλάψει η ίδια τον εαυτό της και με εισαγγελική εντολή την μετέφεραν υποχρεωτικά σε ψυχιατρική κλινική για να λάβει θεραπεία.

Πράγματι, η κατάστασή της βελτιώθηκε και η ίδια άρχισε να την βλέπει πιο καθαρά και με μια αίσθηση ντροπής για όσα είχαν γίνει. Στο τέλος, η Ιρίνα επέστρεψε στο διαμέρισμά της. Αν και η σωματική



της υγείας είναι καλή είναι αβέβαιο αν θα συνεχίσει να διαμένει στο σπίτι, ενώ μερικές φορές ξεχνά να πάρει τα φάρμακά της. Τα αδέρφια της έχουν υποσχεθεί να την επισκεφτούν όσο γίνεται συντομότερα, κάτι τέτοιο όμως ίσως πάρει κάποιο χρόνο. Ένας από τους γείτονες την βλέπει μια φορά την εβδομάδα. Η Ιρίνα όμως συνεχίζει να νιώθει μόνη και να βρίσκεται σε κατάθλιψη. Της λείπουν ο άντρας και οι γάτες της.

ΑΣ ΣΚΕΦΤΟΥΜΕ

1. Γιατί η κατάσταση της Ιρίνα έφτασε σε τέτοιο βαθμό σοβαρότητας;
2. Τι θα μπορούσε να γίνει ώστε τα προβλήματα της Ιρίνα να μην επαναληφθούν και κινδυνέψει να μείνει άστεγη;
3. Τι είδους κοινωνικό δίκτυο ίσως θα χρειαζόταν;
4. Τι είδους υπηρεσίες ίσως θα χρειαζόταν;
5. Ποιο/ποια πρόσωπα-κλειδιά θα μπορούσαν την βοηθήσουν;
6. Θα μπορούσε η Ιρίνα να βοηθηθεί από έναν υποστηρικτή ομοτίμων και ποιος θα μπορούσε να είναι ο ρόλος του;

ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΟΦΙ

Παρακάτω θα διαβάσετε την ιστορία της Σοφί. Η ομάδα παρέμβασης την συνάντησε πρόσφατα και πρόκειται να εργαστεί ώστε να την κινητοποιήσει με στόχο την ανάκαμψή της. Παρακαλούμε, αφού λάβετε υπόψη και κατανοήσετε τις διαθέσιμες πληροφορίες, να προσπαθήσετε να αναλογιστείτε τις διάφορες πτυχές της κατάστασης στην οποία βρίσκεται η Σοφί και να εξετάσετε πιθανές λύσεις.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Η Σοφί, 48 ετών, ήταν μοναχοπαίδι, με γονείς αρκετά μεγάλης ηλικίας. Γεννήθηκε με περιγεννητικά προβλήματα. Μεγαλωμένη με ιδιαίτερη επιμέλεια, ήταν κάπως αποσυρμένη, απρόθυμη να κοινωνικοποιηθεί. Είχε μαθησιακές δυσκολίες, οι οποίες δεν έγιναν αντιληπτές από τους δασκάλους της. Ταλανισμένη από τα προβλήματα που αντιμετώπιζε στο σχολείο περνούσε τον περισσότερο χρόνο στο σπίτι με τους γονείς της, οι οποίοι φρόντιζαν για τις ανάγκες της εκπαιδεύοντάς της ταυτόχρονα σε χρήσιμες συνήθειες όπως προσωπική υγιεινή, μαγειρική, τακτοποίηση πραγμάτων. Τελικά, πήγε μόνο στο δημοτικό και όσο μεγάλωνε, απομονωνόταν κοινωνικά όλο και περισσότερο, με αποτέλεσμα οι γονείς της να την πάνε σε αρκετές φορές ψυχολόγο. Ωστόσο, δεν μπορούσε να γίνει ψυχιατρική παρέμβαση, καθώς δεν είχε συμπτώματα ψυχιατρικής διαταραχής, όπως «φωνές», παραισθήσεις, κτλ.

Ο μόνος συνομήλικος με τον οποίο η Σοφί επικοινωνούσε με ουσιαστικό τρόπο ήταν η ξαδέρφη της Τζίνα, αλλά με την πάροδο των χρόνων απομακρύνονταν. Στα τριάντα της εμφάνισε ψυχιατρικά συμπτώματα -«φωνές», παραισθήσεις, αϋπνία, παρανοϊκές σκέψεις. Διαγνώσθηκε με σχιζοφρένεια, ξεκίνησε φαρμακευτική αγωγή και άρχισε να λαμβάνει μια μικρή σύνταξη αναπηρίας. Οι γονείς της φρόντιζαν να παίρνει τα φάρμακα, αλλά τα χρόνια πέρασαν, γέρασαν και κάποια στιγμή πέθαναν.

Αρχικά η Τζίνα βοήθησε σημαντικά την Σοφί για τα τής κηδείας, αλλά απασχολημένη με την δική της ζωή, η επικοινωνία τους γινόταν ολοένα και αραιότερη. Η Σοφί ζούσε μια ζωή γεμάτη μοναξιά, παραμελημένη και σχεδόν μέσα στην απόλυτη άγνοια σε ό,τι αφορά κοινωνικές ή πιο επίσημες πλευρές της ζωής. Συντηρούνταν με την μικρή της σύνταξη και διατηρούσε τον εαυτό της και το σπίτι της σχετικά καθαρά και τακτοποιημένα. Περιστασιακά, οι γείτονες της έφερναν φαγητό και την βοηθούσαν για μικροεπιδιορθώσεις. Με λίγα χρήματα στην διάθεσή της και χωρίς επαγγελματικές ή βασικές κοινωνικές δεξιότητες για να αναζητήσει εργασία, αδυνατούσε πλέον να πληρώνει το ενοίκιο στο διαμέρισμα που έμενε παλαιότερα με τους γονείς της. Το χρέος συσσωρεύθηκε με τον καιρό και τελικά της έγινε έξωση σε ηλικία 42 ετών. Κανείς δεν προσπάθησε να την βοηθήσει μέχρι που βρέθηκε στον δρόμο. Τότε επενέβησαν οι κοινωνικές υπηρεσίες του Δήμου και την παρέπεμψαν σε ξενώνα για αστέγους. Αυτό αποτέλεσε σοκ για την Σοφία, ενώ ταυτόχρονα έπαιρνε τα φάρμακά της όλο και πιο ακανόνιστα, κάτι που επιδεινώνει την κατάστασή της.

Η Σοφί δεν προσαρμόστηκε ποτέ στις επισφαλείς και απρόσωπες συνθήκες του ξενώνα. Τελικά έφυγε για να καταλήξει στον δρόμο. Κοιμόταν στα νυκτερινά λεωφορεία, στους σταθμούς του τρένου σε παγκάκια πάρκων. Έτρωγε ό,τι τις έδιναν οι άνθρωποι ή ό,τι μπορούσε να αγοράσει με τα λίγα λεφτά που της άφηναν στο χέρι. Στην πραγματικότητα είχε γίνει γνωστή στους ανθρώπους της γειτονιάς, που την έβλεπαν κάθε μέρα και κάποιος ειδοποίησε μια ΜΚΟ, η οποία άρχισε να την επισκέπτεται. Ο Μαξ, ένας από τους εργαζόμενους στο streetwork, κατάφερε να κερδίσει την εμπιστοσύνη της με τον ανοιχτό και βοηθητικό του τρόπο και άρχισε να «ξετυλίγει» την κατάστασή της.

Για τον Μαξ είναι σαφές, μέσα από τον τρόπο που η Σοφί επικοινωνεί ή μιλά στον εαυτό της, ότι πάσχει από κάποιου είδους διαταραχή. Από την άλλη πλευρά δείχνει να βρίσκεται σε καλή κατάσταση, χωρίς σημάδια επιθετικότητας και ικανή να εκφραστεί ορθολογικά και αντικειμενικά για κάποια θέματα. Έχει έναν φυσιολογικό φόβο για τους κρύους μήνες του χειμώνα. Θυμάται τότε πήρε για τελευταία φορά τα φάρμακά της και καταλαβαίνει πως κάτι τέτοιο είναι απαραίτητο. Τα χρόνια που



βρίσκεται στον δρόμο την δίδαξαν να εμπιστεύεται μόνο τον εαυτό της, αλλά κατά έναν τρόπο είναι συνέχεια της απομόνωσής της κατά τα νεανικά της χρόνια. Έχει ακόμη την ανθρώπινη ανάγκη για παρέα και δεν είναι ολότελα «χαμένη» στον κόσμο της. Μερικές φορές θυμάται την ξαδέρφη της Τζίνα, η οποία πιθανόν ζει κάπου όχι και τόσο μακριά, με βάση το πού έχει δηλώσει την τελευταία κατοικία της.

Σε όλη τη διάρκεια της ζωής της, οι παρεμβάσεις που έγιναν για να την βοηθήσουν ήταν τουλάχιστον με «μισή καρδιά» και απρόσωπες. Στα παιδικά της χρόνια, το σχολείο απέτυχε να στηρίξει την οικογένεια. Το σύστημα υγείας περιορίστηκε στο να της συνταγογραφεί φάρμακα, αλλά απέτυχε να της προσφέρει ψυχολογική θεραπεία ή βοήθεια για κοινωνικοποίηση. Το μόνο που έκαναν οι κοινωνικές υπηρεσίες ήταν να της βρουν μια υποτυπώδη στέγη, όταν έμεινε στον δρόμο μετά την έξωση.

ΑΣ ΣΚΕΦΤΟΥΜΕ

1. Ποιες γνώσεις και δεξιότητες θα έπρεπε κάποιος να διαθέτει και τι μεθόδους θα έπρεπε να χρησιμοποιήσει για να ξεπεράσει τα εμπόδια που κατ' αρχάς κρατούν τη Σοφί αποκομμένη από το να δεχτεί βοήθεια;
2. Τι είδους επαφές είναι αναγκαίες από τον επαγγελματία που θα χειριστεί την περίπτωση ώστε να προσφερθεί κατάλληλη βοήθεια στη Σοφί;
3. Ποιοι μπορεί να είναι οι επαγγελματίες κλειδιά κατά τη διαδικασία των διαδοχικών παρεμβάσεων που απαιτούνται;
4. Τι είδους βοήθεια χρειάζεται από πλευράς τους; Ποιες υπηρεσίες πρέπει να προσφερθούν στη Σοφί;
5. Ποιος θα μπορούσε να είναι ο ρόλος σας ως υποστηρικτής ομοτίμων; Με ποιο τρόπο θα μπορούσατε να βοηθήσετε;
6. Πέρα από τους επαγγελματίες τους υποστηρικτές ομοτίμων, ποια άλλα πρόσωπα θα μπορούσαν να υποστηρίξουν την διαδικασία ίασης της Σοφί; Με ποιο τρόπο θα τα εμπλέκατε;

ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΖΟΥΖΕΠΠΕ

Παρακάτω θα διαβάσετε την ιστορία του Τζουζέππε. Η ομάδα παρέμβασης τον συνάντησε πρόσφατα και πρόκειται να εργαστεί μαζί του ώστε να τον κινητοποιήσει με στόχο την ανάκαμψή του. Παρακαλούμε, αφού λάβετε υπόψη και κατανοήσετε τις διαθέσιμες πληροφορίες, να προσπαθήσετε να αναλογιστείτε τις διάφορες πτυχές της κατάστασης στην οποία βρίσκεται ο Τζουζέππε και να εξετάσετε πιθανές λύσεις.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Ο Τζουζέππε είναι 40 ετών και μένει στην Φινλανδία. Γεννήθηκε σε ένα μικρό ιταλικό χωριό, στο οποίο έζησε ως την ηλικία των 20 με την μητέρα και τις 4 αδελφές του. Ο πατέρας του έφυγε όταν ο Τζουζέππε ήταν 8 χρονών για βρει δουλειά στην Γερμανία και να μπορεί έτσι να τους ζήσει. Παρά την πολύ νεαρή ηλικία του ο Τζουζέππε έγινε κατά κάποιον τρόπο ο αρχηγός της οικογένειας, αναλαμβάνοντας ευθύνες για τις οποίες δεν ήταν προετοιμασμένος. Σαν αντίδραση, άρχισε να ορθώνει ανάστημα στην μητέρα του αρνούμενος να ακολουθήσει τους κανόνες της. Στα 16 του παράτησε το σχολείο και έκανε δουλειές «του ποδαριού» για να βοηθήσει την οικογένειά του.

Ύστερα από 10 χρόνια στο εξωτερικό, ένα εργατικό ατύχημα ανάγκασε τον πατέρα του Τζουζέππε να επιστρέψει στο σπίτι. Η αποτυχία του στον επαγγελματικό τομέα, τα οικονομικά προβλήματα και η δυσκολία να βρεθεί μια νέα ισορροπία ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας, επιδείνωσε το ήδη εύθραυστο συναισθηματικό κλίμα και τον οδήγησε σε βίαιες συμπεριφορές. Ο Τζουζέππε αποφάσισε να φύγει από το σπίτι και την χώρα αναζητώντας μια ευκαιρία. Διέκοψε επίσης κάθε επαφή με την οικογένειά του.

Πήγε στην Αγγλία, όπου δούλεψε ως σερβιτόρος. Η ζωή του ήταν τακτοποιημένη και ικανοποιητική. Ο ιδιοκτήτης του εστιατορίου -που εκτιμούσε τον Τζουζέππε για την αφοσίωση και την συμπεριφορά του προς τους πελάτες- αποφάσισε να «επενδύσει» στην επαγγελματική του εξέλιξη, εκπαιδεύοντάς τον ως σεφ. Για πρώτη φορά στη ζωή του ο Τζουζέππε ένιωσε αυτοεκτίμηση και αυτό τον ενθάρρυνε να δίνει τον καλύτερο του εαυτό. Πράγματι οι μαγειρικές του ικανότητες εκτιμήθηκαν από τους πελάτες και όταν έκλεισε τα 30 αποφάσισε να ανοίξει το δικό του εστιατόριο.

Είναι η περίοδος που ο Τζουζέππε γνώρισε την Φρέϊα, μια νεαρή Φινλανδέζα η οποία σύντομα έγινε γυναίκα του. Ένα χρόνο μετά η Φρέϊα γέννησε το πρώτο τους παιδί, υπέφερε όμως από επιλόχεια κατάθλιψη. Άρχισε να κάνει κατάχρηση αλκοόλ και ζήτησε από τον Τζουζέππε να μετακομίσουν στην Φινλανδία για να είναι πιο κοντά στην οικογένειά της. Εκείνος συμφώνησε, με την ελπίδα ότι η κατάσταση θα βελτιωνόταν.

Ωστόσο η Φρέϊα συνέχισε να πίνει και το ζευγάρι άρχισε να μαλώνει συχνά, μεταξύ άλλων και γιατί ο Τζουζέππε δεν μπορούσε να βρει δουλειά. Ύστερα από λίγους μήνες πήραν διαζύγιο. Αυτός έπρεπε να αφήσει το διαμέρισμα και για άλλη μια φορά την οικογένειά του. Έμεινε για λίγο με κάποιους φίλους ψάχνοντας για νέο σπίτι, του έλειπε όμως πολύ ο γιος του, έπεσε σε κατάθλιψη και άρχισε να πίνει. Το συμβόλαιο του στο εστιατόριο δεν ανανεώθηκε και δυσκολευόταν να βρει νέα δουλειά.

Ο φιλικός κύκλος του Τζουζέππε άλλαξε λόγω του αλκοολισμού και έτσι μετακόμισε σε καινούριους γνωστούς του. Σύντομα, τα χρήματα που είχε μαζέψει τελείωσαν και δεν μπορούσε πλέον να πληρώνει το νοίκι για το δωμάτιο. Άρχισε να συμπεριφέρεται όπως όταν ήταν νέος πίσω στο χωριό, «επαναστατώντας» απέναντι στους κανόνες και διαπράττοντας μικροεγκλήματα για να βρει χρήματα. Συνελήφθη από την αστυνομία και απέκτησε ποινικό μητρώο.

Μπλέκοντας κάποια στιγμή σε έναν καυγά, μαχαίρωσε έναν άντρα και οδηγήθηκε στην φυλακή. Ενώ εξέτιε την ποινή του, ένας κοινωνικός λειτουργός προσπάθησε να τον βοηθήσει να βρει ένα διαμέρισμα. Αυτό ήταν ένα πρώτο βήμα πριν ξεκινήσει να χτίζει μια σχέση με τον γιο του και - αργότερα - να



έχει την από κοινού κηδεμονία του, κάτω από την παρακολούθηση της αρμόδιας κοινωνικής υπηρεσίας. Ωστόσο, η διάρκεια της φυλάκισης ήταν σύντομη και ο χρόνος δεν ήταν επαρκής προκειμένου να βρεθεί το διαμέρισμα. Βγαίνοντας, κατέληξε πάλι στο δρόμο και στο αλκοόλ.

Οι κοινωνικές και ιατρικές Υπηρεσίες βοήθησαν από κοινού τον Τζουζέππε να μπει σε δομή αποτοξίνωσης. Μετά την αποκατάστασή του ξεκίνησε να συγκατοικεί με άλλους άνδρες που είχαν βιώσει την έλλειψη στέγης. Η κατάσταση όμως στο διαμέρισμα ήταν δύσκολη και συνεχώς του έκλεβαν τα πράγματά του. Ο Τζουζέππε άρχισε να πίνει ξανά και επέστρεψε στον δρόμο.

ΑΣ ΣΚΕΦΤΟΥΜΕ

1. Ποιες υπηρεσίες ή ποιο πρόσωπο-κλειδί θα έπρεπε να χρησιμοποιηθούν στις διαδοχικές παρεμβάσεις ώστε να βοηθηθεί ο Τζουζέππε;
2. Ποια μπορεί να είναι τα εμπόδια για τα άτομα που προσπαθούν να τον υποστηρίξουν;
3. Τι είδους βοήθεια χρειάζεται από πλευράς αυτών των επαγγελματιών;
4. Ποιος θα μπορούσε να είναι ο ρόλος ενός υποστηρικτή ομοτίμων; Με ποιο τρόπο θα μπορούσε να βοηθήσει;
5. Το πρόσφατο τραύμα του Τζουζέππε μπορεί να συνδεθεί με την διάλυση της σχέσης του με τη νέα του οικογένεια. Τι μπορεί να γίνει ώστε να επιτευχθεί αμοιβαία επούλωση τόσο για το ίδιο όσο και για την οικογένεια;

ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ANNA

Παρακάτω θα διαβάσετε την ιστορία της Άννα. Η ομάδα παρέμβαση την συνάντησε πρόσφατα και πρόκειται να εργαστεί ώστε να την κινητοποιήσει με στόχο την ανάκαμψή της. Παρακαλούμε, αφού λάβετε υπόψη και κατανοήσετε τις διαθέσιμες πληροφορίες, να προσπαθήσετε να αναλογιστείτε διαφορετικές πτυχές της κατάστασης στην οποία βρίσκεται η Άννα και να εξετάσετε πιθανές λύσεις.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Η Άννα, ετών 21, έχει μεγαλώσει σε ένα οικογενειακό περιβάλλον, όπου τα περιθώρια για προσωπική ελευθερία ήταν πολύ περιορισμένα. Η οικογένειά της ήταν σχετικά ευκατάστατη, με τον πατέρα να είναι κυρίως αυτός που έφερνε τα λεφτά στο σπίτι. Επρόκειτο για μια δεσποτική προσωπικότητα, που δεν επέτρεπε την παραμικρή ανυπακοή σε οποιαδήποτε πτυχή της ζωής τους, είτε για την σύζυγο είτε για τα τρία παιδιά.

Η μητέρα της Άννα ήταν εντελώς υποταγμένη σε αυτόν και σπάνια τολμούσε να προστατέψει τα παιδιά της από τις εκρήξεις βίας εκ μέρους του. Η κακοποίηση ήταν κυρίως ψυχολογική αλλά με την Άννα, όσο μεγάλωνε και γινόταν πιο ζωντανή, κατέφευγε μερικές φορές και στην σωματική. Τα αδέρφια της, που ήταν πολύ μικρότερα, λίγο μπορούσαν να βοηθήσουν την Άννα ή τους εαυτούς τους. Η μητέρα απέφευγε κάθε αντιπαράθεση με τον πατέρα.

Η Άννα ένιωθε μόνη της -με εξαίρεση τον αγαπημένο της σκύλο- και επέλεξε να δραπετεύσει από αυτήν την κατάσταση. Η προσπάθειά της ενείχε μεγάλο κίνδυνο. Μπλέχτηκε με μια ομάδα «επαναστατημένων» νεαρών, με όλες τις σχετικές συνέπειες και κυρίως με τα ναρκωτικά. Η συμπεριφορά της απέναντι στο σπίτι, τις ευθύνες της και πιο πολύ απέναντι στον πατέρα της άλλαξε δραματικά. Πολύ γρήγορα εκείνος την έδιωξε από το σπίτι.

Η Άννα, 18 χρονών τότε, ελπίζοντας για περισσότερες ευκαιρίες και θέλοντας να μην γίνει αντικείμενο συζήτησης στην μικρή τους πόλη, έφυγε για την πρωτεύουσα. Σύντομα βρέθηκε να μένει σε ένα κατειλημμένο κτίριο μαζί με άλλα περίπου 20 άτομα, τα περισσότερα χρήστες ναρκωτικών. Η εθισμός της γινόταν όλο και μεγαλύτερος καθώς «πηγαινοερχόταν» μεταξύ της μοναξιάς του δρόμου και των συχνά βίαιων συνθηκών στο κτίριο. Περιστασιακά εκπορνευόταν για να αγοράσει την δόση της. Ο μόνος στενός φίλος κατά την περίοδο αυτή ήταν ο σκύλος που είχε φέρει μαζί φεύγοντας από το πατρικό της.

Κάποια στιγμή προσπάθησε να αλλάξει την αβάσταχτη ζωή της κάνοντας σχέση με έναν μεγαλύτερο άνδρα. Μετακόμισε στο σπίτι του με τον σκύλο της, αλλά η κατάσταση – ανεκτή για ένα-δύο μήνες- κατέληξε σε εφιάλη, καθώς ο φίλος της αποδείχτηκε χειρότερη εκδοχή του πατέρα της. Σωματική, ψυχολογική και οικονομική κακοποίηση την ώθησαν να φύγει από το διαμέρισμά του.

Τώρα προσπαθεί να τα βγάλει πέρα στο δρόμο, μέσα από συσσίτια και δημόσια ντους, ενώ περιστασιακά πηγαίνει σε έναν ξενώνα. Για άλλη μια φορά όμως έχει πάρει την κάτω βόλτα λόγω επικίνδυνων συναναστροφών και χρήσης ναρκωτικών. Στο μεταξύ έχασε τον σκύλο της. Την κατάσταση κάνει ακόμη χειρότερη ο πρώην σύντροφός της, ο οποίος την παρακολουθεί και προσπαθεί να την δελεάσει να γυρίσει πίσω. Οι επαγγελματίες των δομών για αστέγους που επισκέπτεται προσπαθούν να την προστατέψουν και να βρουν βιώσιμες λύσεις αλλά η κατάσταση παραμένει δίχως λύση.

Η Άννα φαίνεται ότι βρίσκεται σε καλή σωματική κατάσταση, αλλά σίγουρα πρέπει να κάνει κάποιες εξετάσεις. Είναι νέα αλλά η παρατεταμένη χρήση ναρκωτικών, οι σκληρές συνθήκες ζωής και οι μη ασφαλείς σεξουαλικές επαφές σίγουρα την έχουν επηρεάσει σωματικά. Σε ό,τι αφορά την ψυχολογική της κατάσταση, η κακοποίηση που υπέστη από τον πατέρα της έχει ως αποτέλεσμα ένα σύμπλεγμα κατωτερότητας, ενώ οι κατοπινές εμπειρίες έχουν επιβαρύνει περισσότερο τα πράγματα. Αποζητά την αποδοχή και την ασφάλεια, αλλά την ίδια στιγμή είναι δύσπιστη και φοβισμένη. Λίγοι είναι οι



άνθρωποι που πιθανόν θα μπορούσαν να την επηρεάσουν θετικά. Τα δύο αδέρφια της (ένα αγόρι 15 ετών και ένα κορίτσι 12) και ο δάσκαλος μουσικής στο σχολείο ήταν τα μόνα πρόσωπα που γνώριζαν από πριν τα προβλήματά της και είχαν προσπαθήσει να παρέμβουν (μάταια όμως καθώς ο πατέρας της είχε μπλοκάρει κάθε προσπάθεια). Κάπου στο «βάθος» βρίσκεται επίσης η μητέρα.

Η Άννα δεν είναι «μειωμένων» διανοητικών ικανοτήτων. Έχει ένα ιδιαίτερο χάρισμα στην μουσική, και αυτός ήταν ο λόγος που ο δάσκαλός της ενδιαφέρθηκε για την κατάστασή της. Για την ώρα υπάρχουν τρία σημαντικά θέματα που πρέπει να αντιμετωπιστούν. Το πρώτο είναι ο πρώην σύντροφός της, ο οποίος την παρακολουθεί και της αφαιρεί ό,τι έχει απομείνει από μια αίσθηση ασφάλειας που ίσως ακόμη να έχει. Δεν πρόκειται για κάτι εύκολο, καθώς αυτός ο άνδρας την έχει «εμπλέξει» με τις δικές του ανάγκες για έλεγχο και κακοποίηση. Πεισματικά προωθεί τις απαιτήσεις και απειλές του, ενώ υπερισχύει σε κάθε προσπάθεια άλλων να την απεμπλέξουν. Το δεύτερο θέμα έχει να κάνει με τον εθισμό της. Η Άννα φαίνεται να ξέρει ότι αυτός είναι ένας δρόμος που δεν οδηγεί πουθενά, αλλά είναι αδύναμη να κάνει κάτι από μόνη της για να αλλάξει. Η ζωή κάθε ημέρα της δίνει πολλούς λόγους να προσπαθεί να δραπετεύσει με κάθε τρόπο που μπορεί – και η χρήση ναρκωτικών είναι ο πιο εύκολος. Το τρίτο θέμα είναι ένας ασφαλής, σταθερός ξενώνας -κατάλληλος για τις ανάγκες της.

ΑΣ ΣΚΕΦΤΟΥΜΕ

1. Ποιες κατά την γνώμη σας υπηρεσίες θα μπορούσαν να παρασχεθούν στην Άννα ώστε να αντιμετωπίσει τα προβλήματά της και να ξεκινήσει η διαδικασία ανάκαμψής της;
2. Ποια θα πρέπει να είναι η προτεραιότητα στην περίπτωση της Άννα; Θεραπεία εστιασμένη στην κακοποίηση ή στην χρήση ναρκωτικών;
3. Πώς μπορεί να υποστηριχθεί ένα εθισμένο άτομο στο πλαίσιο της διαδικασίας ανάκαμψης;
4. Πώς μπορεί να δημιουργηθεί η απόσταση και η ασφάλεια που χρειάζεται η Άννα ώστε να ξεκινήσει η διαδικασία ανάκαμψής της;
5. Ποιο πρόσωπο θα μπορούσε να έχει έναν καθοριστικό ρόλο εκτός από τις Υπηρεσίες και τους επαγγελματίες;
6. Ποιος θα μπορούσε να είναι ο ρόλος του υποστηρικτή ομοτίμων; Πώς η παρουσία του θα μπορούσε να βοηθήσει;

ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΛΟΥΚΑ

Παρακάτω θα διαβάσετε την ιστορία του Λούκας. Η ομάδα παρέμβασης τον συνάντησε πρόσφατα και πρόκειται να εργαστεί ώστε να τον κινητοποιήσει με στόχο την ανάκαμψή του. Παρακαλούμε, αφού λάβετε υπόψη και κατανοήσετε τις διαθέσιμες πληροφορίες, να προσπαθήσετε να αναλογιστείτε διαφορετικές πτυχές της κατάστασης στην οποία βρίσκεται ο Λούκας και να εξετάσετε πιθανές λύσεις.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Μέρος 1ο

Ο Λούκας πλησιάζει τα 30. Λέει ότι ζει στον δρόμο εδώ και περίπου 7 χρόνια και ότι έχει αλλάξει πολλές φορές. Το προσωπικό μιας ΜΚΟ που εργάζεται στο δρόμο τον προσέγγισε πριν λίγους μήνες. Ήταν αρκετά δύσπιστος και μόλις που μοιράστηκε κάποιες πληροφορίες για το ποιος είναι, και για αυτό ξέρουμε τόσα λίγα γι' αυτόν. Κουβαλάει όλα του τα υπάρχοντα – τα εντελώς απαραίτητα που μπορούν να χωρέσουν σε σακίδιο πλάτης και σε καρότσι σουπερμάρκετ – παντού μαζί του. Αρνείται να τα αφήσει ακόμη κι όταν είναι με το προσωπικό της ΜΚΟ. Κοιμάται πάντα σε μια εγκαταλελειμμένη αποθήκη και αρνείται να πάει στον ξενώνα.

Οι εργαζόμενοι της ΜΚΟ υποψιάζονται ότι αντιμετωπίζει κάποιο θέμα ψυχικής υγείας. Μιλούν με αρκετούς ανθρώπους που δουλεύουν στην περιοχή όπου συχνάζει και οι οποίοι επιβεβαιώνουν ότι συχνά συμπεριφέρεται σαν να έχει παραισθήσεις. Οι επαγγελματίες έχουν προσπαθήσει να τον πείσουν να κάνει ιατρικές εξετάσεις και να πάει στον ξενώνα όπου θα μπορούσε να βρει υποστήριξη ώστε να ξεκινήσει την διαδικασία ανάκαμψης, αλλά αρνείται.

- Ποιοι είναι οι λόγοι που κάνουν τον Λούκας να μην θέλει να μοιραστεί πληροφορίες με το προσωπικό της ΜΚΟ;
- Με αυτές τις λίγες πληροφορίες που έχουν στην διάθεσή τους θα μπορούσαν οι επαγγελματίες να βοηθήσουν τον Λούκα να ανακάμψει;
- Ως υποστηρικτής ομοτίμων, πώς θα πλησιάζατε και θα ενθαρρύνατε τον Λούκας να «ανοιχτεί» και να μιλήσει για τις εμπειρίες του παρελθόντος του και τις τωρινές του ανησυχίες;

Μέρος 2ο

Έχουν περάσει λίγοι μήνες αφότου η ομάδα σας ξεκίνησε να δουλεύει με τον Λούκας και τελικά έχει αρχίσει να μοιράζεται κάποιες προσωπικές πληροφορίες.

Αποδείχθηκε ότι και οι δύο γονείς του Λούκας είχαν σοβαρό πρόβλημα αλκοολισμού και ήταν βίαιοι τόσο μεταξύ τους όσο και με τα παιδιά. Στερήθηκαν τα γονικά τους δικαιώματα όταν ο Λούκας ήταν 7 χρονών και έτσι το αγόρι πήγε να ζήσει με την γιαγιά του. Όταν εκείνη πέθανε, ο πατέρας του δεν βρέθηκε πουθενά, ενώ η μητέρα του είχε κάνει καινούρια οικογένεια και αρνήθηκε κάθε επαφή με τον γιο της. Ο Λούκας έμεινε τελικά με τον θείο του αλλά η σχέση τους ήταν συγκρουσιακή και βίαιη.

Ποτέ δεν του άρεσε το σχολείο. Ήταν δύσκολο να συγκεντρωθεί, τα γράμματα στα βιβλία ήταν «θαμπά» και οι δάσκαλοι ήταν πάντα θυμωμένοι μαζί του γιατί ήταν υπερκινητικός. Τα παράτησε στο γυμνάσιο και κάποια στιγμή, αργότερα, ακολουθώντας την συμβουλή ενός κοινωνικού λειτουργού, παρακολούθησε μαθήματα κηπουρικής. Ήταν καλός σε αυτό και σύντομα βρήκε δουλειά. Ωστόσο ένωθε μόνος και δυστυχισμένος.



Όταν έγινε 18, ο θείος του είπε να βρει δικό του σπίτι και να μετακομίσει. Ξόδευε τα περισσότερα λεφτά του στα ναρκωτικά. Η ψυχική του υγεία επιδεινωνόταν μήνα με τον μήνα. Ήταν απογοητευμένος και θυμωμένος. Γινόταν ολοένα και δυσκολότερο να συγκεντρωθεί και να μαθαίνει πράγματα. Άρχισε να ακούει φωνές και αυτό τον απογοήτευε και τον φόβιζε ακόμη παραπάνω. Στην δουλειά έγινε επιθετικός απέναντι στο αφεντικό και τους συναδέλφους του, τόσο που απολύθηκε. Από το σημείο αυτό σταμάτησε να βγαίνει από το διαμέρισμα. Φοβόταν πάρα πολύ να ψάξει για νέα εργασία. Οι φωνές στο κεφάλι του τον ακολουθούσαν παντού. Μετά από λίγους μήνες του έκαναν έξωση και βρέθηκε στο δρόμο χωρίς να έχει να πάει πουθενά.

Στράφηκε στον τοπικό ξενώνα για αστέγους. Δεν ήθελε να μιλήσει σε κανέναν, ούτε στους άλλους λήπτες των υπηρεσιών ούτε στους επαγγελματίες. Κοιμόταν εκεί, σηκώνόταν το πρωί και έφευγε χωρίς να πει κουβέντα και δεν επέστρεφε παρά μόνο αργά το βράδυ κατευθείαν για ύπνο. Κάποιοι από τους άλλους που ζούσαν εκεί ήταν αρκετά επιθετικοί απέναντί του. Τον αποκαλούσαν χαζό, τον εκφόβιζαν και σε μερικές περιπτώσεις τον είχαν ληστέψει. Κάποια μέρα ο Λούκας κατηγορήθηκε από έναν ένοικο ότι τον είχε κλέψει. Καυγάδισαν και ο Λούκας, χάνοντας τον έλεγχο, τον χτύπησε πάρα πολύ. Κρατήθηκε στην αστυνομία και του απαγορεύθηκε να πηγαίνει στον ξενώνα. Τότε πήρε την απόφαση να μην ξαναπάει ποτέ σε ξενώνα, ούτε σε αυτόν ούτε σε κανέναν άλλο. Αυτό συνέβη πριν λίγα χρόνια. Από τότε ο Λούκας πηγαίνει από πόλη σε πόλη.

ΑΣ ΣΚΕΦΤΟΥΜΕ

1. Ποιες θα μπορούσαν να είναι οι ανάγκες του Λούκας κατά την παρούσα φάση;
2. Νομίζετε ότι ο Λούκας έχει επίγνωση των αναγκών του; Αν ήσασταν στην θέση του, τι θα νομίζατε;
3. Πώς θα μπορούσε να βοηθηθεί ο Λούκας ώστε να εκκινήσει μια διαδικασία ανάκαμψης. Ποιες είναι εκείνες οι υπηρεσίες που θα μπορούσαν να τον βοηθήσουν;
4. Θεωρείτε ότι οι υποστηρικτές ομοτίμων θα μπορούσαν να βοηθήσουν τον Λούκας; Αν ναι, με ποιον τρόπο;
5. Σκεφτείτε μια δράση ή δράσεις που ως υποστηρικτής ομοτίμων θα κάνατε για υποστηρίξετε τον Λούκας και να τον βοηθήσετε να εκκινήσει μια διαδικασία ανάκαμψης.

ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΑΡΙΑ

Παρακάτω θα διαβάσετε την ιστορία της Μαρίας. Η ομάδα παρέμβασης την συνάντησε πρόσφατα και πρόκειται να εργαστεί μαζί της ώστε να την κινητοποιήσει με στόχο την ανάκαμψή της. Παρακαλούμε, αφού λάβετε υπόψη και κατανοήσετε τις διαθέσιμες πληροφορίες, να προσπαθήσετε να αναλογιστείτε τις διάφορες πτυχές της κατάστασης στην οποία βρίσκεται η Μαρία και να εξετάσετε πιθανές λύσεις.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Η Μαρία, 26 ετών, έχει μείνει άστεγη εδώ και δύο χρόνια. Λίγο πριν, είχε αποκαλύψει ότι είναι διεμφυλική γυναίκα. Την περίοδο εκείνη ζούσε με τον σύντροφό της, ο οποίος δεν μπορούσε να διαχειριστεί κάτι τέτοιο και αποφάσισε να διακόψει την σχέση. Η Μαρία μετακόμισε. Αρχικά, έμεινε στο σπίτι των γονιών της, αλλά ήταν δύσκολο να συνεχίσει καθώς ο πατέρας της δεν σεβόταν την ταυτότητα του φύλου της. Στην συνέχεια έμεινε περιοδικά σε σπίτια φίλων. Στην προσπάθειά της να βρει δικό της διαμέρισμα, είχε να αντιμετωπίσει τις σχετικές προκαταλήψεις για το ό,τι ήταν διεμφυλική. Δεν αξιοποίησε τις κοινωνικές υπηρεσίες γιατί θεωρούσε ότι δεν θα έβρισκε βοήθεια εκεί. Ήξερε ότι έπρεπε να εξηγήσει στους κοινωνικούς λειτουργούς την ταυτότητα του φύλου της και αυτό τής ήταν δύσκολο. Θεωρούσε ότι αυτοί θα την αποκαλούσαν με το παλιό της όνομα. Επιπλέον, ντρεπόταν για το ότι ήταν άστεγη.

Η Μαρία θεωρεί ότι η παιδική της ηλικία ήταν αρκετά ευτυχισμένη, παρόλο που ένιωθε ότι ήταν διαφορετική από τα άλλα αγόρια. Είχε δύο μεγαλύτερες αδερφές, από τις οποίες η μία έπαιρνε ναρκωτικά κατά τη διάρκεια της εφηβείας της. Είχε ζητήσει από την Μαρία να κλέψει από ένα μαγαζί για χάρη της, κάτι που την έκανε να νιώθει ένοχη και ανασφαλής. Σήμερα, αυτή και η αδερφή της - που συνεχίζει τα ναρκωτικά- μιλάνε που και που αλλά η σχέση τους δεν είναι στενή. Η άλλη αδερφή της Μαρίας ζει στο εξωτερικό, είναι αποξενωμένη από την οικογένεια και έρχονται σε επαφή μια-δυο φορές το χρόνο. Το μόνο πρόσωπο που στηρίζει την Μαρία από την οικογένεια είναι η μητέρα της. Αν και έχει μερικούς φίλους, πολύ συχνά νιώθει μόνη.

Χρόνια πριν, όταν η Μαρία ζούσε ως «άνδρας» είχε παρέες με προβλήματα αλκοολισμού. Εκείνη δεν έπινε τόσο πολύ, αλλά η καθημερινή της ζωή απείχε πολύ από το να χαρακτηριστεί κανονική. Διέκοψε αρκετές φορές τις σπουδές της και μέχρι σήμερα έχει ελάχιστη εργασιακή εμπειρία. Ζούσε με το χαμηλότερο εισόδημα για χρόνια. Έδινε τα περισσότερα χρήματά της σε φίλους που την άφηναν να μένει στα διαμερίσματά τους.

Η Μαρία πάσχει από διαταραχή πανικού, άσθμα και πολλές αλλεργίες. Εξαιτίας της έλλειψης χρημάτων δεν έχει την δυνατότητα να αγοράσει μη αλλεργιογόνα τρόφιμα, με αποτέλεσμα να μένει συχνά πεινασμένη. Λόγω αυτής της κατάστασης είναι συνεχώς κουρασμένη και σε κατάθλιψη. Το όνειρό της είναι να γίνει βιβλιοθηκονόμος, καθώς αγαπά τα βιβλία και τις ιστορίες. Έχει προσπαθήσει να επιστρέψει στο σχολείο, αλλά ήταν δύσκολο λόγω της έλλειψης στέγης. Επί του παρόντος, η τελευταία αίτηση της Μαρίας για κοινωνικό επίδομα εκκρεμεί, ενώ τα χρέη της έχουν συσσωρευθεί. Δεν τολμά να απευθυνθεί σε κοινωνικές υπηρεσίες ή υπηρεσίες υγείας, καθώς φοβάται ότι θα βιώσει την τον στιγματισμό και εμπειρία της προκατάληψης. Δείχνει αρκετά θηλυκή και οι άνθρωποι στον δρόμο την κοιτούν επίμονα. Έχει δεχτεί σωματικές επιθέσεις πολλές φορές λόγω της διεμφυλικής της ταυτότητας.

Η Μαρία έχει προσπαθήσει να βρει διαμέρισμα αλλά αντιμετωπίζει την προκατάληψη από τους ιδιοκτήτες των σπιτιών. Τα χρέη της σε συνδυασμό με το χαμηλό της εισόδημα κάνουν τα περισσότερα σπίτια ακριβά για αυτήν. Όλα της τα υπάρχοντα χωρούν σε έναν σάκο. Έπρεπε να πουλήσει και να χαρίσει τα περισσότερα από αυτά όταν έμεινε άστεγη. Τα κινητά της τηλέφωνο είναι παλιό και δεν λειτουργεί καλά.



Η Μαρία βρίσκεται σε μεγάλη κατάθλιψη και νιώθει απελπισμένη. Εύχεται να μπορούσε να βρει μια δουλειά για να είναι σε θέση να πληρώνει το νοίκι της, αλλά πιστεύει ότι κανείς δεν θέλει να προσλάβει ένα άτομο όπως εκείνη, δηλ. μια ανεκπαίδευτη και χωρίς εμπειρία διεμφυλική γυναίκα. Την ίδια στιγμή δεν θέλει να απευθυνθεί σε υπηρεσίες ανεύρεσης εργασίας, γιατί φοβάται ότι ίσως την αναγκάσουν να κάνει μια δουλειά που δεν θέλει. Για παράδειγμα, υποστηρίζει ότι δεν θέλει να εργαστεί σε θέση εξυπηρέτησης πελατών λόγω της αντρικής της φωνής.

Η Μαρία είναι αρκετά ντροπαλή και δεν μιλά πολύ. Χρειάζεται χρόνο για να γνωρίσει κάποιον πριν τον εμπιστευτεί και νιώσει αρκετά ασφαλής για να μοιραστεί προσωπικές πληροφορίες. Φαίνεται μια έξυπνη νέα γυναίκα που μπορεί να εκφράσει καλά τον εαυτό της. Λέει ότι οι συναντήσεις με επαγγελματίες την κάνουν πολύ νευρική και πάντα ξεχνά αυτά που της λένε. Συνήθιζε να έχει ένα σημειωματάριο για να καταγράφει τις πληροφορίες, αλλά τής το έκλεψαν.

ΑΣ ΣΚΕΦΤΟΥΜΕ

1. Ποιες είναι οι πρωταρχικές ανάγκες της Μαρίας αυτή τη στιγμή;
2. Πώς το να ανήκει κανείς σε μια μειονότητα φύλου αποτυπώνεται στις διάφορες πτυχές της ζωής της Μαρίας;
3. Πώς οι Υπηρεσίες θα μπορούσαν να την προσεγγίσουν με έναν ευαίσθητο τρόπο για να την βοηθήσουν να χτίσει μια σχέση εμπιστοσύνης με το Σύστημα;
4. Πώς θα μπορούσαν να βοηθήσουν την Μαρία οι επαγγελματίες υγείας;
5. Πώς ένας υποστηρικτής ομοτίμων θα μπορούσε να την βοηθήσει;

ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΟΥΑΡ

Παρακάτω θα διαβάσετε την ιστορία του Ανουάρ. Η ομάδα παρέμβασης τον συνάντησε πρόσφατα και πρόκειται να εργαστεί μαζί του ώστε να τον κινητοποιήσει με στόχο την ανάκαμψή του. Παρακαλούμε, αφού λάβετε υπόψη και κατανοήσετε τις διαθέσιμες πληροφορίες, να προσπαθήσετε να αναλογιστείτε τις διάφορες πτυχές της κατάστασης στην οποία βρίσκεται ο Ανουάρ και να εξετάσετε πιθανές λύσεις.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Ο Ανουάρ είναι ένας νέος γύρω στα τριάντα, που κατάγεται από το Μπαγκλαντές. Αυτό είναι το όνομα και η ηλικία που έδωσε στην αστυνομία όταν συνελήφθη στα ελληνικά σύνορα, δεν μπορούν όμως να επαληθευτούν, αφού δεν είχε πάνω του επίσημα έγγραφα. Έφτασε παράτυπα στη Χίο ταξιδεύοντας μέσω Ιράν και Τουρκίας με ψεύτικο διαβατήριο, με τη βοήθεια διακινητών. Οι γονείς του, ο αδελφός και τέσσερις αδελφές του ζουν σε ένα μικρό χωριό στο Μπαγκλαντές.

Φτάνοντας, η αστυνομία τον έστειλε στο τοπικό κέντρο πρώτης υποδοχής. Μετά τη λήψη δακτυλικών αποτυπωμάτων, οι αρχές αποφάσισαν να τον απελάσουν για διοικητικούς λόγους, αφού είχε μπει στη χώρα παράνομα. Το Κέντρο δεν ήταν κλειστό, έτσι μπόρεσε να φύγει για την Αθήνα, με τη βοήθεια του διακινητή του. Υπολογίζει πως το ταξίδι του κόστισε συνολικά περίπου 12.000 Ευρώ. Ο πατέρας του του δάνεισε το μεγαλύτερο μέρος, εξακολουθεί όμως να χρωστάει κάποια χρήματα στον διακινητή του και τον πληρώνει σε μηνιαίες δόσεις.

Από το Internet έμαθε για την Ομόνοια, στην οποία, φτάνοντας στην πόλη άρχισε να πηγαίνει καθημερινά. Κάθε φορά που άκουγε κάποιον να μιλάει τη γλώσσα του πλησίαζε και προσπαθούσε να συμμετάσχει στη συζήτηση και να πει την ιστορία του, ωστόσο, δεν κατάφερε να βρει μέρος να κοιμηθεί. Τελικά, επικοινωνήσε ξανά με τον διακινητή του, ο οποίος τον φιλοξένησε για μια περίοδο με αντάλλαγμα χρήματα.

Με τη βοήθεια του διακινητή, βρήκε δουλειά σε μια μικρή βιοτεχνία ραπτικής σε ένα προάστιο της Αθήνας, χάρη στην εμπειρία του ως ράφτης στο Μπαγκλαντές. Κατά τη διάρκεια της περιόδου εκείνης, ήταν θύμα εργασιακού trafficking. Η αρχική συμφωνία ήταν για 150 Ευρώ το μήνα καθαρά - ο διακινητής κρατούσε τα υπόλοιπα για τη διαμονή και το φαγητό του συν το χρέος από το ταξίδι. Δέχτηκε, νομίζοντας ότι θα κατάφερνε να βάλει στην άκρη μερικά χρήματα και να στέλνει στον πατέρα του ξεπληρώνοντας το χρέος. Η συμπεριφορά του εργοδότη του ήταν επίσης εξαιρετικά προσβλητική.

Μετά από ένα μεγάλο χρονικό διάστημα, καταφέρνοντας να μαζέψει κάποια χρήματα καθώς και να βελτιωθεί ως ράφτης, αποφάσισε να εγκαταλείψει την εταιρεία. Βρήκε νέα δουλειά σε μια μεγαλύτερη βιοτεχνία, η οποία ανήκε σε μια κυρία. Κάποια στιγμή, ο Anwar και η ιδιοκτήτρια έγιναν ζευγάρι και άρχισαν να συζούν. Ωστόσο, σ έναν τυχαίο έλεγχο η αστυνομία πήρε τα δακτυλικά του αποτυπώματα, τον συνέλαβε και τον έστειλε πίσω στη Χίο, αφού η απόφαση για την απέλασή του είχε επίσημα εκδοθεί. Φυλακίστηκε για έξι μήνες και καταλαβαίνοντας πως επρόκειτο να απελαθεί, αποφάσισε να ζητήσει άσυλο, καθώς ήταν η μόνη του ευκαιρία να μείνει στην Ελλάδα.

Για το σκοπό αυτό, ο Ανουάρ ισχυρίστηκε ότι είχε πέσει θύμα θρησκευτικής δίωξης στο Μπαγκλαντές, λέγοντας πως όντας Χριστιανός, έκανε σχέση με μια Μουσουλμάνα χωρίς να το γνωρίζουν οι δικοί της. Όταν το έμαθαν, έκαψαν το σπίτι της οικογένειάς του και τον κατηγορήσαν για απαγωγή. Για το λόγο αυτό αναγκάστηκε να φύγει απ' το χωριό του, για το καλό του ίδιου και της οικογένειάς του. Αργότερα, παραδέχτηκε ότι κάποιοι τον συμβούλεψαν να φτιάξει αυτή την ιστορία, θεωρώντας την ως εύκολο τρόπο για να αποκτήσει το καθεστώς του πρόσφυγα. Μετά τη συνέντευξη πήρε την κάρτα του αιτούντα άσυλο και του ζητήθηκε να μην φύγει από τη Χίο, ωστόσο, με τη βοήθεια της φίλης του,



επέστρεψε στην Αθήνα. Λίγο μετά η σχέση τους τελείωσε. Έφυγε από τη δουλειά και από το διαμέρισμά της.

Μετά από αυτό, ο Ανουάρ άρχισε να ζει σε διαφορετικές τοποθεσίες, σε σπίτια που μοιράζονταν με έως και 20 άτομα, ενώ προσπαθούσε να βρει και να κρατήσει μια δουλειά. Τελικά, άρχισε να ζητιανεύει και τις Κυριακές πήγαινε στην τοπική εκκλησία. Εκεί, συνάντησε έναν κοινωνικό λειτουργό που τον παρέπεμψε σε μια τοπική ΜΚΟ που υλοποιούσε ένα πρόγραμμα που παρείχε προσωρινή στέγαση και εργασία σε αστέγους.

Η αίτηση ασύλου του Ανουάρ απορρίφθηκε και χρειάστηκε να κάνει έφεση. Χάρη στην τεράστια προσπάθεια του κοινωνικού λειτουργού του, έγινε δικαιούχος ενός κοινωνικού προγράμματος. Τώρα, παίρνει ένα μηνιαίο επίδομα στέγασης 180 EUR, και εργάζεται ως βοηθός κουζίνας, με μισθό 558 EUR καθαρά.

Μετά από σχεδόν πέντε χρόνια στην Ελλάδα μπορεί να κατανοεί τη γλώσσα αρκετά καλά, όχι όμως και να την μιλά στον ίδιο βαθμό. Είχε ξεκινήσει μαθήματα γλώσσας με εθελοντές, έχουν όμως ανασταλεί λόγω της πανδημίας. Ισχυρίζεται ότι ο μεγαλύτερος φόβος του είναι να επιστρέψει στη χώρα του. Δεν είναι σαφές αν είναι πραγματικά σε κίνδυνο, ή φοβάται ότι δεν θα είναι σε θέση να εκπληρώσει τις προσδοκίες της οικογένειάς του. Πρόσφατα απορρίφθηκε το αίτημά του για άσυλο και η ΜΚΟ που τον υποστηρίζει, τον παρέπεμψε σε μια άλλη ΜΚΟ που παρέχει εξειδικευμένη νομική υποστήριξη. Σύμφωνα με το νόμο, έχει ακόμη μια ευκαιρία ασκώντας έφεση κατά της απόφασης, επικαλούμενος πρόσθετους λόγους.

Προς το παρόν αισθάνεται ανασφαλής, διότι το πρόγραμμα που τον υποστηρίζει φτάνει στο τέλος του. Ο εργοδότης του τού υποσχέθηκε ότι θα τον κρατούσε τη δουλειά, αλλά θα χρειαστεί να διαχειριστεί το κόστος του ενοικίου. Ακόμα στέλνει χρήματα στην οικογένειά του και πληρώνει το χρέος στον διακινητή. Από τη μια, δεν ψάχνει για άλλη δουλειά, δεν νιώθει την ανάγκη να βελτιωθεί πάνω σε αυτό που κάνει και δίνει συχνά την εντύπωση ότι ο μελλοντικός του σχεδιασμός δεν ξεπερνά το δίμηνο. Από την άλλη, λέει ότι θέλει να σπουδάσει στο Πανεπιστήμιο, ενώ ισχυρίζεται επίσης ότι έχει Ελληνίδα φιλενάδα. Ο κοινωνικός λειτουργός του τον θεωρεί πολύ ικανό αλλά επίσης χειριστικό άτομο, που δεν λέει πάντα όλη την αλήθεια. Πιστεύει ότι είναι ικανός για πολλά πράγματα για να πετύχει τους στόχους του. Ο ίδιος λέει συχνά ότι δεν έχει πραγματικά βοηθηθεί από κανέναν μέχρι τώρα.

ΑΣ ΣΚΕΦΤΟΥΜΕ

1. Τι είδους βοήθεια έχει προσφερθεί στον Ανουάρ μέχρι τώρα;
2. Τι περαιτέρω βοήθεια χρειάζεται ο Ανουάρ κατά τη γνώμη σας;
3. Μπορείτε να συντάξετε ένα σχέδιο παρέμβασης για τον Ανουάρ;
4. Ποιος θα μπορούσε να είναι ο ρόλος σας ως υποστηρικτής ομοτίμων; Πώς θα μπορούσε να βοηθήσει η υποστήριξη ομοτίμων;
5. Μπορείτε να εντοπίσετε τυχόν παράγοντες κινδύνου στις παρεμβάσεις που προτείνετε;

ΓΛΩΣΣΑΡΙ

Υποστηρικτής Ομοτίμων: ένα πρόσωπο που έχει βιώσει ιδιαίτερα δύσκολες περιστάσεις, δυσκολίες ή συνθήκες και τις έχει ξεπεράσει με την πάροδο του χρόνου ή έχει μάθει να ζει μια ζωή που του προσφέρει ικανοποίηση παρά τις καταστάσεις αυτές. Έχει περάσει από εξειδικευμένη εκπαίδευση για να μάθει να αξιοποιεί τη βιωμένη γνώση του με στόχο να προσφέρει υποστήριξη σε ομότιμους που αντιμετωπίζουν αυτή τη στιγμή δυσκολίες παρόμοιες με εκείνες που ο υποστηρικτής ομοτίμων βίωσε στο παρελθόν.

Ομότιμος: σε γενικές γραμμές μιλάμε για ομότιμους όταν αναφερόμαστε σε μια ομάδα ατόμων που ανήκουν στην ίδια κοινωνική ομάδα με βάση συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, π.χ. ηλικία, ιστορικό, ικανότητες ή κοινωνική θέση. Στο πλαίσιο αυτής της εκπαίδευσης, ένας άνθρωπος που βιώνει μια δύσκολη περίοδο στη ζωή του λόγω μιας συγκεκριμένης ή πολλαπλών δυσκολιών είναι ομότιμος σε σχέση με τον υποστηρικτή ομοτίμων – τον ομότιμο που προσφέρει υποστήριξη.

Πολλαπλές δυσκολίες: Συναντώνται όταν ένας άνθρωπος αντιμετωπίζει περισσότερες από μια δυσκολίες σε μια δεδομένη στιγμή. Για παράδειγμα, ένας άνθρωπος χωρίς στέγη μπορεί την ίδια στιγμή να είναι θύμα έμφυλης βίας, να αντιμετωπίζει προβλήματα ψυχικής υγείας, κατάχρησης ουσιών ή άλλες μορφές δυσκολιών.

Πρότυπο: κάποιος του οποίου η συμπεριφορά, οι τρόποι, οι αξίες χρησιμεύουν ως παράδειγμα για να τις ακολουθήσει κάποιος άλλος

Εμπιστευτικότητα: Η ηθική αρχή ή το δικαίωμα που ορίζει ότι πληροφορίες σχετικά με ένα συγκεκριμένο πρόσωπο ή οργανισμό (ειδικά σε μια θεσμική σχέση) θα παραμείνουν μυστικές εκτός κι αν το υποκείμενο δώσει τη συγκατάθεσή του και επιτρέψει την αποκάλυψη των πληροφοριών.

Ρύθμιση του συναισθήματος (Affect regulation): Ρύθμιση του συναισθήματος ή συναισθηματική ρύθμιση είναι η ικανότητα ενός ανθρώπου να προσαρμόζει την ένταση της ενέργειας και των συναισθημάτων του.

Ρύθμιση της διέγερσης: Μια κατάσταση σωματικής εγρήγορσης και ετοιμότητας για δράση. Ο έλεγχος της νοητικής και σωματικής ενεργοποίησης χρησιμοποιώντας φυσικές ή γνωσιακές-συμπεριφορικές μεθόδους.

Κατάσταση υποδιέγερσης: Μια κατάσταση συναισθηματικού μωδιάσματος, περιορισμένης λειτουργικότητας, κοινωνικής απόσυρσης και μια αποσύνδεση ανάμεσα στο σώμα και στα αισθήματα. Καταστάσεις υποδιέγερσης μπορεί να πυροδοτηθούν από εκλαμβανόμενες ως απειλές, τραυματικές αναμνήσεις και υπενθυμίσεις ή συγκεκριμένα συναισθήματα.

Κατάσταση υπερδιέγερσης: Κατάσταση υψηλής βιολογικής διέγερσης, συναισθηματικής υπερφόρτωσης, αντιδραστικής λειτουργίας και τάσης για επιθετικές, καταστροφικές, αυτοτραυματικές ή ριψοκίνδυνες συμπεριφορές. Καταστάσεις υπερδιέγερσης μπορεί να πυροδοτηθούν από εκλαμβανόμενες ως απειλές, τραυματικές αναμνήσεις και υπενθυμίσεις ή συγκεκριμένα συναισθήματα.

Βιωμένη εμπειρία: Άμεση, προσωπική εμπειρία που αναφέρεται σε κάποιο συγκεκριμένο ζήτημα ή υπηρεσία. Στην περίπτωση αυτής της εκπαίδευσης επικεντρωνόμαστε στην εμπειρία της έλλειψης στέγης, ωστόσο μπορεί επίσης να αφορά άλλες εμπειρίες όπως τα προβλήματα ψυχικής υγείας, η ενδοοικογενειακή βία, η κατάχρηση ουσιών, η επαφή με το ποινικό δικαστικό σύστημα.

Ειδικός από εμπειρία: ένα άτομο που έχει συγκεκριμένη εξειδίκευση σε έναν καθορισμένο τομέα επειδή την έχει ζήσει (βιώσει) σε πρώτο πρόσωπο, όχι ως επαγγελματίας ή φοιτητής, αλλά ως

κάποιος που έχει επηρεαστεί από την ίδια κατάσταση. Μπορεί να αξιοποιηθεί για άτομα που κάποτε βίωσαν μια συγκεκριμένη κατάσταση αλλά όχι πια, ή για άλλους που εξακολουθούν να την βιώνουν.

Ενδυνάμωση: Είναι η διαδικασία με την οποία οι άνθρωποι αποκτούν ικανότητες που ενισχύουν την αίσθηση του εαυτού, την κριτική επίγνωση της πραγματικότητας και την ενεργοποίηση των εσωτερικών τους πόρων. Ως βασικά στοιχεία της ενδυνάμωσης αναγνωρίζονται μεταξύ άλλων η πρόσβαση στην πληροφορία, η ικανότητα να κάνουμε επιλογές, η διεκδικητικότητα και η αυτοεκτίμηση (Chamberlin & Schene, 1997)

Αμοιβαιότητα: Η αμοιβαιότητα είναι μια θετική και διαδραστική σχέση που χαρακτηρίζεται από μια συνεχή και αμοιβαία ανταλλαγή.

Δεξιότητες ζωής: Μια ποικιλία σχεδιασμένων δραστηριοτήτων που ενσωματώνουν γνωστικά, συναισθηματικά και συμπεριφορικά στοιχεία. Χρειάζεται να προσαρμόζονται ώστε να παρέχουν στα άτομα τεχνικές και ικανότητες για την αποτελεσματική αντιμετώπιση αγχωτικών γεγονότων και εμπειριών της ζωής, πριν ή ταυτόχρονα με την έναρξή τους.

Στίγμα: ένας προσδιορισμός βαθιά απαξιωτικός, που προτείνει ένα στιγματισμένο άτομο να υποβαστεί «από ένα πλήρες και συνηθισμένο άτομο σε ένα μολυσμένο, μειωμένο άτομο».

Ενεργητική ακρόαση: εμπεριέχει την ακρόαση με όλες τις αισθήσεις, συγκεντρώνοντας όλη την προσοχή στον συνομιλητή, διατηρώντας την οπτική επαφή, υιοθετώντας μια ανοικτή στάση του σώματος, σκύβοντας προς τον συνομιλητή, ευγενικά ενθαρρύνοντας τον να συνεχίσει να μιλάει.

Διεκδικητικότητα: να έχεις αυτοπεποίθηση χωρίς να είσαι επιθετικός και την ικανότητα να μιλάς για τον εαυτό σου με ειλικρίνεια και σεβασμό. Η διεκδικητικότητα βασίζεται στην ισορροπία. Απαιτεί να είμαστε ειλικρινής σχετικά με τα θέλω και τις ανάγκες μας, έχοντας παράλληλα στο νου μας τα δικαιώματα, τις ανάγκες και τις επιθυμίες των άλλων. Όταν είμαστε διεκδικητικοί έχουμε αυτοπεποίθηση, αντλώντας παράλληλα δύναμη για να περάσουμε το μήνυμά μας σταθερά, δίκαια και με ενσυναίσθηση (Mind Tools, How to Be Assertive).

Επικοινωνιακή ανατροφοδότηση: η ατομική, υποκειμενική μας απόκριση στη συμπεριφορά, εμφάνιση κάποιου κλπ και η επικοινωνία της ως τέτοια. Είναι ένα μήνυμα σε πρώτο πρόσωπο (Εγώ-μήνυμα) – μιλώντας για τον εαυτό – σε αντίθεση με το Εσύ-μήνυμα – μιλώντας για τον άλλον. Αυτός ο τύπος μηνύματος -με το να μην είναι επικριτικός- δεν προκαλεί συγκρούσεις και δεν προτρέπει το άλλο άτομο να εγκαταλείψει.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ/ ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

- Scottish Recovery Network, Fundación INTRAS et al. [Peer2Peer vocational training course](#). 2015
- Piet Bracke et. al. [Self-Esteem, Self-Efficacy, and the Balance of Peer Support Among Persons with Chronic Mental Health Problems](#). *Journal of Applied Social Psychology*. 2008
- Greater Victoria coalition to end homelessness. [Peer Housing Support. Program Toolkit](#). 2019
- [Peer support accreditation and certification](#). National Certification Handbook. 2016
- Barker et. al. [Expert viewpoints of peer support for people experiencing homelessness: A Q sort study](#). 2019
- <https://www.europarl.europa.eu/news/el/headlines/society/20201119STO92006/to-koinovoulío-thelei-na-dothei-telos-stin-astegia-stin-ee-eos-to-2030>
- News European Parliament. [Το Κοινοβούλιο θέλει να δοθεί τέλος στην αστεγία στην ΕΕ έως το 2030 \(EL\)](#)
- European Social Pillar of Social Rights, Principle 19 - https://ec.europa.eu/info/strategy/priorities-2019-2024/economy-works-people/jobs-growth-and-investment/european-pillar-social-rights/european-pillar-social-rights-20-principles_el
- Ψήφισμα της 24ης Νοεμβρίου 2020 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου για την αντιμετώπιση των ποσοστών έλλειψης στέγης στην ΕΕ - https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-9-2020-0314_EL.html
- Υποστήριξη Ομοτίμων: Ένα Εργαλείο για την Ανάκαμψη στις Υπηρεσίες για την Έλλειψη Στέγης - https://www.feantsa.org/download/peer_support_policy_paper2951723577548485776.pdf
- <https://www.time-to-change.org.uk/personal-stories/anxiety-can-be-different-everyone>
- <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions>
- [Symptoms of trauma and dissociation](#). The Finnish Association for Trauma and Dissociation. 2018
- [Glossary - Complex trauma](#). Foundation Trust. 2021
- Gergov-Koskela, P. [Naisille on tarkeaa koti, ei vain asunto](#). Ensi- ja turvakotienliitto. 2019
- Traumaterapiakeskus. [Psykkinen trauma](#). 2018
- SAMHSA's Trauma and Justice Strategic Initiative. [SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach](#). 2014
- Fabian, D., [Trauma and Homelessness](#). Homelessness in Europe. The Magazine of FEANTSA. 2017
- Nollalinja, [What is violence](#).
- The Finnish Association for Trauma and Dissociation. [Symptoms of trauma and dissociation](#). 2018
- [Guide for sharing lived experience](#), Psych Hub, 2021
- Scottish Recovery Network, Fundación INTRAS et al. [Peer2Peer vocational training course](#). 2015
- [People with lived experience must be meaningful partners in ending homelessness, United States Interagency Council on homelessness](#). 2016
- [The role of lived experience in creating systems change](#), Community Fund, 2020



- Fundación INTRAS et al. [Peer2Peer vocational training course](#). 2015
- Piet Bracke et. al. Self-Esteem, [Self-Efficacy, and the Balance of Peer Support Among Persons with Chronic Mental Health Problems](#). Journal of Applied Social Psychology. 2008
- Aron, A., Melinat, E., Aron, E. N., Vallone, R. D., & Bator, R. J. (1997). The experimental generation of interpersonal closeness: A procedure and some preliminary findings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(4), 363-377.
- Collins, N. L., & Miller, L. C. (1994). Self-disclosure and liking: a meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 116(3), 457.
- Delizonna, L. (2017). High-performing teams need psychological safety. Here's how to create it. *Harvard Business Review*, 8.
- Grover, S. M. (2005). Shaping effective communication skills and therapeutic relationships at work: the foundation of collaboration. *Aaohn journal*, 53(4), 177-182.
- Mehrabian, A. (1971). *Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes*. Wadsworth.
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. New Harbinger Publications.
- Shenk and Zehr. [Restorative Justice and Substance Abuse: The Path Ahead](#). SAGE journals. 2001.
- Liebmann & Wootton. [Restorative Justice and Domestic Abuse/Violence](#). The Home Office Crime Reduction Unit for Wales. 2010.
- Liebmann. *Restorative Justice: How It Works*. [ProQuest Ebook Central - Reader](#). 2007.
- Weitekamp & Kerner. *Restorative Justice: Theoretical foundations*. [ProQuest Ebook Central - Reader](#). 2011.
- Novac, Hermer, Paradis & Kellen. [Justice and Injustice: Homelessness, Crime, and the Criminal Justice System - desLibris](#). Centre for Urban & Community Studies, University of Toronto. 2006.
- Safe In The City. [The successful use of restorative practice to repair harm in a supported accommodation project. Safe in the City](#). Brighton & Hove City Council. 2018.
- Healing Justice. *Restorative Justice and the Circle Process*. [\(healingjusticeproject.org\)](#). 2019.
- B. Oudekerek, D. Blachman-Demner & C. Mulford. [Teen Dating Violence: How Peers Can Affect Risk and Protective Factors \(ojp.gov\)](#). National Institute of Justice. 2014
- Minnesota Department of Corrections. *Facilitating Restorative Group Conferences*. 2003.
- [Guide for peers in housing support](#). Budapest Methodological Centre of Social Policy and Its Institutions. 2018
- Virokangas et. al. [Taa on meidan juttu.](#) : Huumetyön vertaistoiminnan osaamiskeskus Osis & A-klinikkasäätiö/Helsingin Vinkki ja Omaiset Huumetyön Tukena ry. 2014
- Granfelt et. al. [Kohti kotia ja turvaa](#). Y-Säätiö. 2020
- Kivi et. al. [Kokemusasiatuntija ja ammattilainen työparina asunnottomuustyössä](#). Diakonia Ammattikorkeakoulu. 2021

- Barker et. al. [*Experts by Experience: Peer Support and its use with the Homeless*](#). Community Mental Health Journal 53. 2014
- [*Guide for professionals in housing support*](#). Budapest Methodological Centre of Social Policy and Its Institutions. 2018
- Reamer. [*The Challenge of Peer Support Programs*](#). Social work today vol.15. 2015
- [*www.smes-europa.org*](http://www.smes-europa.org), *Recovery Pillar*, 2019
- [*WA Peer Supporters Network, Connecting Peer Supporters in Western Australia*](#)





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



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ ΟΜΟΤΙΜΩΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΩΝ



caritas
ARCHIDIECEZJI WARSZAWSKIEJ

FUNDACIÓN
Intras



SMES
ITALIA





ΣΤΕΓΑΖΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΖΩΗ ΑΠΟ ΤΟ ΔΡΟΜΟ

Ένα ταξίδι πίσω στο σπίτι,
υποστηρίζοντας τους ομότιμους

**ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ
ΟΜΟΤΙΜΩΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΩΝ**



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



caritas
ARCHIDIECEZJI WARSZAWSKIEJ

FUNDACIÓN
Intras



Society of Social Psychiatry
P. Sakellaropoulos

**SMES
ITALIA**



**Deaconess
Foundation**