

11

ΕΝΟΤΗΤΑ 11

**Αυτοφροντίδα και ευζωία
στην εργασία**

11.1 Εισαγωγή

Ένας υποστηρικτής ομοτίμων βοηθά άτομα που βιώνουν την έλλειψη στέγης κινούμενος από πραγματικό ενδιαφέρον να είναι σύντροφός τους στο δρόμο προς την πλήρη ανεξαρτησία τους και την ανάληψη της ευθύνης για τη ζωή τους. Αυτό το σημαντικό έργο απαιτεί από έναν υποστηρικτή ομοτίμων να είναι ο ίδιος σε καλή κατάσταση και να λειτουργεί ως παράδειγμα ενός ατόμου που ξέρει πώς να φροντίζει τον εαυτό του. Κάτι τέτοιο δεν είναι εύκολο, δεδομένου ότι οι περισσότεροι από μας σήμερα ζούμε με βιασύνη και μόνιμο στρες, που συχνά μας οδηγεί σε εξάντληση και μας εκθέτει σε πολιτισμικές ασθένειες όπως η υπέρταση ή ο διαβήτης.

Η παρούσα εκπαιδευτική ενότητα έχει στόχο να παράσχει στους μελλοντικούς Υποστηρικτές Ομοτίμων βασικές γνώσεις και πρακτικά εργαλεία που μπορούν να εφαρμόσουν στην καθημερινή τους ζωή για την αυτοφροντίδα και την ευζωία τους στην εργασία.

11.2 Στόχοι Ενότητας

- Αφύπνιση της ανάγκης της φροντίδας του εαυτού
- Ανάλυση των τομέων της ζωής στους οποίους οι άνθρωποι λειτουργούν καθημερινά
- Απόκτηση εργαλείων για την αυτογνωσία
- Γνώση μεθόδων και πρακτικών αυτοφροντίδας σε καθημερινή βάση

11.3 Πλάνο μαθήματος

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

3 ώρες

ΥΛΙΚΑ

- Εγχειρίδιο Επαγγελματιών
- Εγχειρίδιο Εκπαιδευομένων Ομοτίμων Υποστηρικτών (περιλαμβάνει όλα τα φύλλα εργασίας και τις αυτοαξιολογήσεις)
- Φύλλα Εργασίας και σενάρια
- Γραφική ύλη
- Πίνακας σημειώσεων/ πίνακας
- Παρουσιάσεις PowerPoint (προαιρετικό)
- Η/Υ - προτζέκτορας (προαιρετικό)



ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εγχειρίδιο Επαγγελματιών, Ενότητα 12, Αυτοφροντίδα και ευημερία στην εργασία

Εγχειρίδιο Εκπαιδευομένων Ομοτίμων Υποστηρικτών, Ενότητα 11, Αυτοφροντίδα και ευημερία στην εργασία

ΑΝΟΙΓΟΝΤΑΣ ΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

Εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στα πλέον σημαντικά οφέλη της αυτοφροντίδας στην εργασία και στην προσωπική ζωή. Εξήγηση των βασικών στοιχείων της αυτοφροντίδας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1	Τί είναι η αυτοφροντίδα;
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	20 λεπτά
ΥΛΙΚΑ	Εγχειρίδιο Εκπαιδευομένων Ομοτίμων Υποστηρικτών, Ενότητα 11
ΦΥΛΛΑΔΙΟ/ ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΑΝΑΦΟΡΑΣ	Φύλλο εργασίας 1: «Τί είναι η αυτοφροντίδα;»
ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ	Οι συμμετέχοντες παίρνουν ένα φύλλο εργασίας στο οποίο πρέπει να γράψουν όλες τις λέξεις, σκέψεις και καταστάσεις που συνδέουν με την φροντίδα του εαυτού. Μετά την ολοκλήρωση της άσκησης, ο εκπαιδευτής ξεκινά την συζήτηση συνοψίζοντάς της και χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις: 1. Υπάρχουν λέξεις που εξέπληξαν κανέναν; 2. Τί σημαίνει να φροντίζουμε τον εαυτό μας; 3. Πώς τον φροντίζουμε σε καθημερινή βάση; 4. Είναι αυτό που κάνουμε αρκετό; Στη συνέχεια ο εκπαιδευτής συζητάει τις πιο απλές μορφές καθημερινής αυτοφροντίδας, χωρίζοντάς τις σε τρεις βασικούς τομείς ανθρώπινης λειτουργίας: 1. Σωματικός τομέας: ύπνος, ξεκούραση, φαγητό, άσκηση, σωματική φροντίδα 2. Διανοητικός τομέας: κατανόηση του εαυτού, των αναγκών και των συναισθημάτων, επαφή με την οικογένεια και τους φίλους 3. Πνευματικός τομέας: επαφή με το Θεό ή/και με τη φύση, διαλογισμός/προσευχή.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2	Αυτοφροντίδα σημαίνει αυτογνωσία και αυτοαποδοχή
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	40 λεπτά
ΥΛΙΚΑ	Εγχειρίδιο Εκπαιδευομένων Ομοτίμων Υποστηρικτών, Ενότητα 11
ΦΥΛΛΑΔΙΟ/ ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΑΝΑΦΟΡΑΣ	Φύλλο εργασίας 2: «Αυτοφροντίδα σημαίνει αυτογνωσία και αυτοαποδοχή»
ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ	Ξεκινήστε την επόμενη άσκηση ρωτώντας τους συμμετέχοντες: Γνωρίζετε τον εαυτό σας; Αφήστε τους να μελετήσουν την ερώτηση, μην περιμένετε αμέσως απαντήσεις. Πείτε στους συμμετέχοντες πως αν γνωρίζουμε τον εαυτό μας θα είναι ευκολότερο για μας να τον φροντίζουμε. Για παράδειγμα, αν ξέρεις ποιες δραστηριότητες σου αρέσουν περισσότερο και τι σε βοηθάει να χαλαρώνεις, θα ξέρεις πως να φροντίσεις τον εαυτό σου στον ελεύθερο χρόνο σου. Άσκηση 1. Σκοπός αυτής της άσκησης που πρέπει να διαρκέσει μέχρι 15 λεπτά είναι να τονωθεί η αυτοεκτίμηση των συμμετεχόντων. Μετά την ολοκλήρωση της άσκησης, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εντυπώσεις τους με την υπόλοιπη ομάδα. Ρωτήστε τους: • Αν ήξεραν την απάντηση σε όλες τις ερωτήσεις; • Αν βρήκαν δύσκολη την άσκηση; • Πώς νιώθουν μετά την ολοκλήρωση της άσκησης; Άσκηση 2. Η άσκηση αυτή σχετίζεται με τις αρνητικές πεποιθήσεις. Με βάση το πρόγραμμα σπουδών εκπαιδευτών ATL, ο εκπαιδευτής συζητάει το πρόβλημα. Εξηγεί στους συμμετέχοντες τι είναι οι αρνητικές πεποιθήσεις και από που προέρχονται, δίνοντας παράλληλα σχετικά παραδείγματα. Στην άσκηση αυτή είναι πολύ σημαντικό ο εκπαιδευτής να κατανοεί τη σημασία των αρνητικών πεποιθήσεων στην ανθρώπινη ζωή. Για παράδειγμα, συχνά δεν πιστεύουμε στις δικές μας δυνάμεις, όχι επειδή δεν έχουμε αρκετές για να αντιμετωπίσουμε ένα πρόβλημα, αλλά επειδή ως παιδί συχνά ακούγαμε ότι δεν μπορούμε να διαχειριστούμε το ένα ή το άλλο. Οι αρνητικές πεποιθήσεις είναι παγίδες που εμποδίζουν την κινητοποίηση του ατόμου.

ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ	Ο εκπαιδευτής ζητάει από κάθε συμμετέχοντα να επιλέξει μία αρνητική πεποίθηση και να τη γράψει 10 φορές με θετική μορφή. Για παράδειγμα Είμαι ανάξιος → είμαι αξιόλογος άνθρωπος, μου αξίζει η ευτυχία, οι επιθυμίες μου μετρούν... Ο εκπαιδευτής στη συνέχεια ρωτάει τους συμμετέχοντες αν θα μπορούσαν να πιστέψουν τις θετικές πεποιθήσεις; Πώς νιώθουν όταν διαβάζουν θετικές πεποιθήσεις;
ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ/ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ	Ένα ενδιαφέρον εργαλείο που μας αποσπά από τις αρνητικές πεποιθήσεις είναι το Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης, που αποτελεί μια καθημερινή καταγραφή των καλών καταστάσεων που μας συνέβησαν κατά τη διάρκεια της ημέρας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3	Αναζητώντας την ισορροπία ζωής – Ο Κύκλος της Ζωής
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	30 λεπτά
ΥΛΙΚΑ	Εγχειρίδιο Εκπαιδευομένων Ομοτίμων Υποστηρικτών, Ενότητα 11
ΦΥΛΛΑΔΙΟ/ ΑΝΑΦΟΡΑ ΦΥΛΛΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	Φύλλο εργασίας 3: «Ο Κύκλος της Ζωής»
ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ	Ο εκπαιδευτής συζητάει με την ομάδα το εργαλείο του Κύκλου της Ζωής. Παρουσιάζει παραδείγματα τομέων στους οποίους λειτουργούν οι άνθρωποι, προτείνοντας στη συνέχεια μια άσκηση στην οποία οι συμμετέχοντες θα ετοιμάσουν τους δικούς τους Κύκλους Ζωής με τους πιο σημαντικούς τομείς – σύμφωνα με τους ίδιους- στην καθημερινότητά τους. Οδηγίες για τους εκπαιδευόμενους: 1. Δώστε σε κάθε κομμάτι του Κύκλου το όνομα ενός τομέα της ζωής σας (παραδείγματα στο φύλλο εργασίας). 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. 3. Κοιτάξτε τον Κύκλο της Ζωής σας και απαντήστε στις ερωτήσεις στο Φύλλο εργασίας. Μετά την ολοκλήρωση της άσκησης ο εκπαιδευτής την συζητάει με τους συμμετέχοντες, ρωτώντας για σκέψεις και δυσκολίες για την ολοκλήρωσή της.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4	Ατομικό Πλάνο Αυτοφροντίδας
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	40 λεπτά
ΥΛΙΚΑ	Εγχειρίδιο Εκπαιδευομένων Ομοτίμων Υποστηρικτών, Ενότητα 11
ΦΥΛΛΑΔΙΟ/ ΑΝΑΦΟΡΑ ΦΥΛΛΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	Φύλλο εργασίας 4: «Ατομικό Πλάνο Αυτοφροντίδας»
ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ	Ο εκπαιδευτής συζητάει με τους εκπαιδευόμενους τις προτεινόμενες στρατηγικές αυτοφροντίδας σε καθημερινή βάση, σε συσχέτιση με τις οδηγίες που παρουσιάζονται στο υλικό. Στη συνέχεια ο κάθε εκπαιδευόμενος ετοιμάζει το Ατομικό του Πλάνο Αυτοφροντίδας. Μετά την ολοκλήρωση της άσκησης, οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις σκέψεις τους και καλούνται να παρουσιάσουν τα ατομικά τους πλάνα στην ομάδα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5	Ανάλυση σεναρίου
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	30-40 λεπτά
ΥΛΙΚΑ	Εγχειρίδιο Εκπαιδευομένων Ομοτίμων Υποστηρικτών
ΣΕΝΑΡΙΟ	Η περίπτωση της Μαρίας
ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ	Διαβάστε την υπόθεση εργασίας στην ομάδα ή ζητήστε από κάποιον άλλο να τη διαβάσει δυνατά. Απαντήστε συλλογικά στις ερωτήσεις στο τέλος της ανάγνωσης.

ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΤΗΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 5-10 λεπτών, καλέστε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τι αποκόμισαν από αυτή τη συνεδρία. Καλέστε τους να μοιραστούν τι τους άρεσε περισσότερο και τι θα μπορούσε να βελτιωθεί. Αφήστε τους να επιλέξουν αν θέλουν να το κάνουν ανώνυμα.

11.4 Βιβλιογραφία/ Δικτυογραφία

- Aronson E., Wilson Timothy D., Akert Robin M., *Psychologia Społeczna, Poznań*, Zysk i S-ka, 1997
- Brown Brene, *Z wielka odwagą*, Laurum, Warszawa, 2017
- Eysenk M&H, *Podpatrywanie umysłu*, GWP, Gdańsk, 2000
- Okun Barbara F., *Skuteczna Pomoc Psychologiczna*, IPZ, Warszawa, 2002
- Sheridan Charles L., *Psychologia zdrowia*, IPZ, Warszawa, 1998
- Zimardo Philip G., *Psychologia i życie*, Warszawa, PWN, 1999

11

ΕΝΟΤΗΤΑ 11

**Φύλλα εργασίας
και σενάριο**



Accommodating a travelling **life**

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 ιδιαίτερος 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;

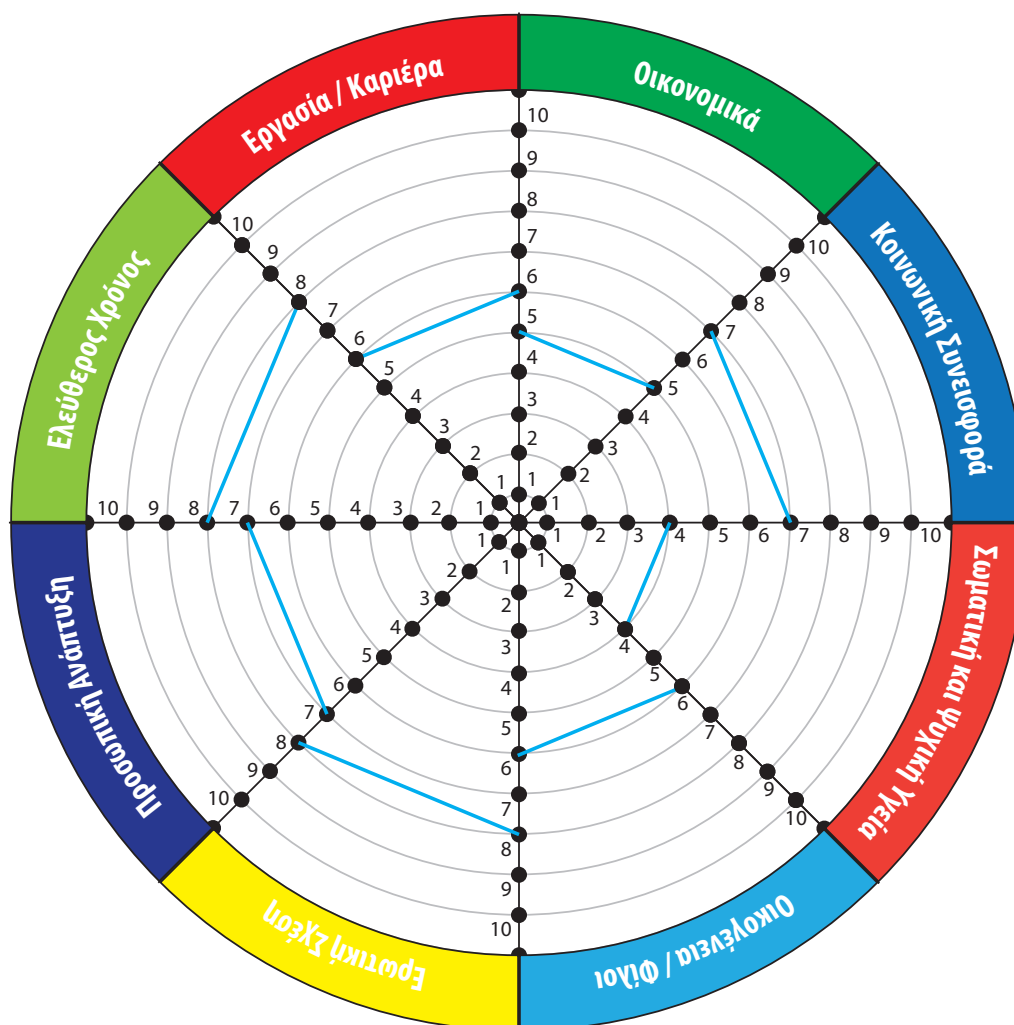
ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3

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 βγάξετε 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

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 της 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 σακό. 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;



Accommodating a travelling **life**

11

τέλος ενότητας



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