

7

ΕΝΟΤΗΤΑ 7

**Ενδυναμώνοντας
τις σχέσεις των ομοτίμων**

7.1 Εισαγωγή

Ο υποστηρικτής ομοτίμων εργάζεται κατά βάση με τη σχέση. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τις πλευρές και τις τεχνικές που είναι χρήσιμες για το χτίσιμο και τη διατήρηση μιας υγιούς σχέσης. Την ίδια στιγμή, ο υποστηρικτής ομοτίμων πρέπει να γνωρίζει ποιες προκλήσεις υπάρχουν σε μια επαγγελματική σχέση, πως να διαχειριστεί την εξουσία στην σχέση και τη σημασία τού να θέτει όρια ώστε να προστατεύει την ευζωία του.

7.2 Στόχοι Ενότητας

- Κατανόηση και επισήμανση των ωφελειών των σχέσεων
- Εξοικείωση με τις τεχνικές οικοδόμησης εμπιστοσύνης και σχέσεων
- Ορισμός και αποσαφήνιση των χαρακτηριστικών των Ομότιμων Σχέσεων
- Εξοικείωση με τις σχέσεις εξουσίας αξιοποιώντας το σχήμα «Τρίγωνο του Δράματος»
- Κατανόηση της σημασίας του να τίθενται σαφή όρια
- Ορισμός και αποσαφήνιση επιθυμητών και μη χαρακτηριστικών σε μια ομότιμη σχέση.
- Εκμάθηση του πως να διατηρούμε τις ομότιμες σχέσεις μας

7.3 Πλάνο μαθήματος

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

3 ώρες και 30 λεπτά

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 9, Σχέσεις των ομοτίμων

Εγχειρίδιο Εκπαιδευομένων Ομοτίμων Υποστηρικτών, Ενότητα 7, Ενδυναμώνοντας τις σχέσεις των ομοτίμων

ΑΝΟΙΓΟΝΤΑΣ ΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

Καλωσόρισμα των εκπαιδευόμενων. Πρόταση για μια άσκηση για το σπάσιμο του πάγου με έμφαση στη σχέση, ώστε να υπογραμμιστεί πόσο δύσκολο είναι να γνωρίζεις κάποιον.

ΔΥΟ ΑΛΗΘΕΙΕΣ & ΕΝΑ ΨΕΜΑ

Κάθε συμμετέχοντας με τη σειρά θα μοιραστεί 3 πράγματα για τον εαυτό του, 2 από τα οποία είναι αληθινά και 1 ψεύτικο. Η υπόλοιπη ομάδα θα πρέπει να μαντέψει ποιο είναι το ψευδές

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

10 λεπτά



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1	Εισαγωγή, Οικοδομώντας την Εμπιστοσύνη και τη Σχέση
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	25 λεπτά
ΥΛΙΚΑ	Εγχειρίδιο Εκπαιδευομένων Ομοτίμων Υποστηρικτών, Ενότητα 7
ΦΥΛΛΑΔΙΟ/ ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΑΝΑΦΟΡΑΣ	Φύλλο εργασίας 1: «Στρατηγικές για το χτίσιμο μιας ουσιαστικής σχέσης»
ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ	Εισάγετε την ομάδα στο θέμα της σημερινής συζήτησης. Γιατί οι σχέσεις ομοτίμων είναι τόσο σημαντικές; Ποια είναι τα βασικά στοιχεία για το χτίσιμο μιας θετικής σχέσης ομοτίμων; Κατανοώντας τι σημαίνει η οικοδόμηση μιας υγιούς σχέσης, χρειάζεται στη συνέχεια να μάθουμε πως να αναπτύξουμε σχέσεις ομοτίμων. Το χτίσιμο μιας σχέσης είναι κάτι που μπορούμε να κάνουμε αξιοποιώντας διάφορες στρατηγικές, κάποιες φορές θετικές, άλλες αρνητικές. Τί εννοώ όταν λέω ότι θέλω να σου δείξω μια «στρατηγική»; Ξέρει κανείς τι είναι μία στρατηγική; (Περιμένετε για απαντήσεις). Εξηγήστε ότι η στρατηγική είναι μία μέθοδος που χρησιμοποιούμε για να πετύχουμε ένα στόχο. Μπορεί να χρειαστεί χρόνος και εξάσκηση για να αναπτυχθεί, π.χ. στο ποδόσφαιρο, αν θες να βελτιώσεις το σουτ σου πρέπει να εξασκείσαι καθημερινά σουτάροντας προς το τέρμα. Όσο περισσότερο πηγαίνεις στο γήπεδο και εξασκείσαι, τόσο καλύτερος θα γίνεσαι. Τελικά θα βελτιωθείς πολύ και στο ποδόσφαιρο και στην ικανότητά σου να βάζεις γκολ! Εξηγήστε ότι η ομάδα θα μάθει μια ποικιλία στρατηγικών που μπορούν να μας βοηθήσουν να αναπτύξουμε θετικές ομότιμες σχέσεις και ιδιαίτερα να: • Ερχόμαστε πιο εύκολα σε επαφή με τους ομότιμους • Συνομιλούμε και να αλληλεπιδρούμε με θετικό τρόπο με τους ομότιμους

ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Εξηγήστε ότι υπάρχουν επίσης κάποιες συμπεριφορές που πρέπει να αποφεύγουμε όταν προσπαθούμε να διαμορφώσουμε θετικές ομότιμες σχέσεις.

Υπογραμμίστε ότι χρειάζεται εξάσκηση για να μάθει κανείς να χρησιμοποιεί τις στρατηγικές πιο αποτελεσματικά και να χτίσει θετικές ομότιμες σχέσεις.

Δείξτε το βίντεο στην τάξη - Πως να Οικοδομήσετε Εμπιστοσύνη και Σχέσεις.

<https://www.youtube.com/watch?v=wtNOq1Bwtt4>

Περιγράψτε τα κύρια σημεία (στρατηγικές) που αναφέρονται σε αυτό το βίντεο:

- 1) Δείξτε γνήσιο ενδιαφέρον για τους άλλους αντί να προσπαθείτε να τους κάνετε να ενδιαφερθούν για σας.
- 2) Το να είσαι καλός συζητητής σχετίζεται με το να είσαι καλός ακροατής.
- 3) Να θυμάστε το όνομα του ατόμου και τις πληροφορίες που συλλέξατε γι' αυτό σε προηγούμενες συναντήσεις.
- 4) Μην είστε επικριτικός, μην κρίνετε αλλά προτείνετε τη διαφορετική σας άποψη με ερωτήσεις. Κάντε την κριτική σας με σωστό τρόπο.
- 5) Σεβαστείτε τις απόψεις και τις οπτικές των άλλων.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2	Ομότιμη σχέση
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	40 λεπτά
ΥΛΙΚΑ	Εγχειρίδιο Εκπαιδευομένων Ομοτίμων Υποστηρικτών, Ενότητα 7
ΦΥΛΛΑΔΙΟ/ ΑΝΑΦΟΡΑ ΦΥΛΛΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	Φύλλο εργασίας 2: «Χαρακτηριστικά ενός υποστηρικτή ομοτίμων»
ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ	Εκμάθηση των επιθυμητών και μη χαρακτηριστικών σε μια σχέση ομοτίμων. Επιπλέον, κατανόηση του πως μπορείτε να εμπλουτίσετε ποιοτικά μια σχέση ομοτίμων. Τώρα που κατανοούμε τη σημασία των σχέσεων ομοτίμων και ορισμένα από τα θετικά τους χαρακτηριστικά, θα ολοκληρώσουμε μία δραστηριότητα. Δείτε το βίντεο: Ειδικός ανάκαμψης ομοτίμων - https://www.youtube.com/watch?v=ZdTckVr0hwY Στο φύλλο εργασίας που δίνεται, οι συμμετέχοντες θα εργαστούν ανεξάρτητα για να σημειώσουν: • Χαρακτηριστικά με τα οποία μπορούν να συνεισφέρουν σε μια σχέση ομοτίμων, χαρακτηριστικά δηλαδή που διαθέτουν και για τα οποία ένας ομότιμος θα έδειχνε ενδιαφέρον • Χαρακτηριστικά τα οποία θα ήθελαν να διαθέτει ένας ομότιμος με τον οποίο θα συνάψουν μια σχέση • Χαρακτηριστικά τα οποία θα ΔΕΝ ήθελαν να διαθέτει ένας ομότιμος με τον οποίο θα συνάψουν μια σχέση Οι εκπαιδευόμενοι φτιάχνουν ζευγάρια και συζητούν τις απαντήσεις τους κάνοντας μία σύνθεση. Στο τέλος ένα άτομο από κάθε ζευγάρι παρουσιάζει στην ομάδα τα αποτελέσματα της δουλειάς τους.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3	Το Τρίγωνο του Δράματος ενάντια στην Πραγματική Ζωή
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	30 λεπτά
ΥΛΙΚΑ	Εγχειρίδιο Εκπαιδευομένων Ομοτίμων Υποστηρικτών, Ενότητα 7
ΦΥΛΛΑΔΙΟ/ ΑΝΑΦΟΡΑ ΦΥΛΛΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	Φυλλάδιο 1: «Το Τρίγωνο του Δράματος»
ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ	Δείξτε το βίντεο: https://www.youtube.com/watch?v=onrVn_RICMw Κατανόηση της έννοιας «Τρίγωνο του Δράματος» (περισσότερες πληροφορίες στο Εγχειρίδιο Επαγγελματιών, Ενότητα 9. Ομότιμη σχέση). Ρωτήστε τους εκπαιδευόμενους αν γνώριζαν την έννοια και καλέστε τους να αναφέρουν εμπειρίες της ζωής τους στις οποίες παρατήρησαν να αναπαράγονται οι ρόλοι του Τριγώνου του Δράματος. Μπορείτε να παρακινήσετε τη συζήτηση χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις: • Έχετε ακούσει ποτέ για το τρίγωνο δράματος; • Βιώσατε τη δυναμική αυτή στη διαδικασία της ανάρρωσής σας; • Θα ήθελε κάποιος από σας να περιγράψει μια κατάσταση στην οποία υπήρξε το θύμα; • Βιώσατε ποτέ μια κατάσταση στην οποία ενεργήσατε ως διώκτης/κακός; Μπορείτε να την περιγράψετε; • Πιστεύετε ότι ένας υποστηρικτής ομοτίμων θα πρέπει να είναι ήρωας; Γιατί;



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4	Όρια
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	30 λεπτά
ΥΛΙΚΑ	Εγχειρίδιο Εκπαιδευομένων Ομοτίμων Υποστηρικτών, Ενότητα 7
ΦΥΛΛΑΔΙΟ/ ΑΝΑΦΟΡΑ ΦΥΛΛΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	Φύλλο εργασίας 3: «Εξερεύνηση των ορίων»
ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ	Η δραστηριότητα αυτή σχεδιάστηκε για να βοηθήσει τα μέλη της ομάδας να φέρουν στη μνήμη τους άτομα με τα οποία μπορεί να παλεύουν για να θέσουν υγιή όρια. Στη συνέχεια θα ανιχνεύσουμε στρατηγικές για τη δημιουργία πιο υγιών ορίων μαζί τους. Προσδιορίστε τα «υγιή όρια» και τη σημασία τους. Εισάγετε τους συμμετέχοντες στην έννοια των ορίων και στη σημασία τους στις σχέσεις μας. Τα προσωπικά όρια είναι τα σωματικά, συναισθηματικά και νοητικά περιθώρια που ορίζουμε ανάμεσα σ' εμάς και στους άλλους. Τα υγιή όρια μας επιτρέπουν να διατηρήσουμε την ταυτότητά μας και να σεβαστούμε την ταυτότητα των άλλων. Τα σαφή και συνεπή όρια είναι βασικά για τη δημιουργία μιας υγιούς σχέσης. Η έλλειψη ορίων μάς απομακρύνει από το να είμαστε ο καλύτερός μας εαυτός. Τα Προσωπικά Όρια σχεδιάστηκαν για να προστατεύουν και να σέβονται σημαντικές πτυχές της ζωής μας. Συζητήστε με την ομάδα τις ακόλουθες στρατηγικές για να αναγνωρίσουμε προσωπικά όρια: A. Αναγνωρίζουμε τα όριά μας – Ξεκαθαρίζουμε ποια είναι τα συναισθηματικά, νοητικά, σωματικά, πνευματικά μας όρια. Στη διαδικασία αυτή παρατηρούμε τον εαυτό μας και αποσαφηνίζουμε τι μπορούμε να ανεχτούμε, τι να αποδεχτούμε, καθώς και τι μας κάνει να νιώθουμε άβολα και αγχωμένα. B. Επικεντρώνουμε στα συναισθήματά μας – Παρατηρούμε τα τρία βασικά συναισθήματα που συχνά ειδοποιούν ότι θα πρέπει να τεθούν όρια: 1) δυσφορία 2) αγανάκτηση 3) ενοχή. Αν μια συγκεκριμένη κατάσταση, πρόσωπο ή τομέας της ζωής μας μάς κάνει να νιώθουμε άβολα, γεμάτοι αγανάκτηση ή ενοχή, αποτελεί ισχυρό σημάδι ότι ίσως χρειάζεται να τεθούν ή να επαναξιολογηθούν τα όρια. Γ. Δίνουμε στον εαυτό μας την άδεια να θέσει όρια - Όταν φοβόμαστε τον τρόπο με τον οποίο θα αντιδράσει κάποιος αν θέσουμε ή εφαρμόσουμε όρια, ας επιβεβαιώνουμε στον εαυτό μας ότι όντως έχουμε αυτό το δικαίωμα.

ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Δ. Αναλογιζόμαστε το περιβάλλον μας – Το περιβάλλον μας μπορεί είτε να υποστηρίζει τη θέσπιση ορίων από πλευράς μας ή μπορεί να μας θέτει εμπόδια στον καθορισμό τους.

Χρησιμοποιώντας τις στρατηγικές που αναφέρθηκαν ως σημείο εκκίνησης, καλέστε τους εκπαιδευόμενους να ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα «Εξερεύνηση Ορίων», Φύλλο εργασίας 3, με βάση τις εμπειρίες τους από σχέσεις με έναν ομότιμο, έναν συνάδελφο ή ένα γνωστό.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5	Διατηρώντας υγιείς σχέσεις
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	30 λεπτά
ΦΥΛΛΑΔΙΟ/ ΑΝΑΦΟΡΑ ΦΥΛΛΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	Ενότητα 7. Φύλλο εργασίας 4: «Υγιείς Σχέσεις» Ενότητα 7. Φύλλο εργασίας 5: «Διατηρώντας υγιείς σχέσεις»
ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ	Τώρα θα εργαστούμε πάνω σε κάποια κομβικά σημεία για τη διατήρηση υγιών σχέσεων. ΜΕΡΟΣ 1 Δώστε στην τάξη μια λίστα με τα ακόλουθα σημεία κλειδιά (Φύλλο εργασίας 4) και ζητείστε τους να σκεφτούν για: - το νόημά τους - πως μπορούν να συμβάλουν στη βελτίωση και/ή διατήρηση μιας υγιούς σχέσης Συντονίστε μία συζήτηση σχετικά με τη σημασία κάθε σημείου κλειδιού (Σημείωση: οι περιγραφές μόνο για τον εκπαιδευτή) 1. Αποδεχόμαστε την ευθύνη. (Ξεχνάμε το 50-50 και αναλαμβάνουμε πλήρη ευθύνη για τις σχέσεις μας. Οι σχέσεις απαιτούν μόνιμη προσοχή και προσαρμογή.) 2. Είμαστε αξιόπιστοι. (Η αξιοπιστία αποτελεί βασικό συστατικό ανεξάρτητα από τον τύπο της σχέσης. Η ανάγκη να σας εμπιστευούνται και να βασίζονται σε εσάς είναι επιτακτική, παράλληλα όμως δεν χρειάζεται να υπερεκτιμάται.) 3. Συγχωρούμε εύκολα. (Όλοι κάνουν λάθη και όλοι έχουν κακές μέρες. Κάθε άτομο που γνωρίζουμε, κάποια στιγμή θα μας πληγώσει ή θα μας απογοητεύσει. Αλλά είναι εντάξει, αφού κι εμείς ορισμένες φορές θα κάνουμε το ίδιο.) 4. Ακούμε. (Η επικοινωνία είναι κλειδί και η ποιοτική επικοινωνία δεν μπορεί να λάβει χώρα αν δεν δώσουμε στο άλλο άτομο όλη μας την προσοχή. Κλείνουμε την τηλεόραση, απενεργοποιούμε το laptop μας, δίνουμε στους άλλους τον χρόνο που χρειάζονται να επικοινωνήσουν μαζί μας.) 5. Επικοινωνούμε τις ανάγκες μας. (Λέμε στους άλλους τι χρειαζόμαστε και προσδοκούμε από εκείνους. Οι περισσότερες διαφωνίες, σε όλες τις μορφές σχέσεων, προκύπτουν από την παραβίαση των προσδοκιών κάποιου. Δεν είναι αδυναμία να μιλάμε και να εξηγούμε τις ανάγκες μας. Δείχνει αυτοπεποίθηση.)

ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

6. Προσέχουμε τη γλώσσα που χρησιμοποιούμε.

(Παίρνει μόνο ελάχιστα δευτερόλεπτα για να πούμε κάτι που χρειάζεται να περάσουν χρόνια για να το πάρουμε πίσω. Αν τείνουμε να μιλάμε σκληρά σε στιγμές έντασης, ας μάθουμε να κάνουμε μια παύση προτού πούμε κάτι παραπάνω. Δέκα δευτερόλεπτα που θα κρατήσουμε το στόμα μας κλειστό, θα μπορούσαν να εξαλείψουν πολύ από το δράμα της σχέσης μας.)

7. Αποδεχόμαστε

(Τα «ελαττώματα» κάποιου συνήθως ήρθαν για να μείνουν. Η ικανότητα να παραβλέπουμε και αποδεχόμαστε τις ελλείψεις του άλλου είναι αναγκαία σε κάθε σχέση. Δεν σημαίνει ότι θα έπρεπε να παραβλέψουμε το γεγονός ότι κάποιος είναι κατά συρροή δολοφόνος, όμως μια σχέση χωρίς αποδοχή θα είναι πηγή θλίψης.)

8. Αξιολογούμε τακτικά τις σχέσεις μας.

(Δεν οδηγούμε το αυτοκίνητό μας χωρίς να κοιτάμε τακτικά τον μετρητή της βενζίνης. Ακολουθούμε την ίδια στάση στις σχέσεις μας. Αναρωτιόμαστε πως πηγαίνουν και κάνουμε τα απαραίτητα βήματα για να τις ισχυροποιήσουμε.)

ΜΕΡΟΣ 2

Παιχνίδι ρόλων:

Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να φτιάξουν ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι θα επιλέξει τις στρατηγικές πάνω στις οποίες θα δουλέψει. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να εργαστούν πάνω σ' ένα μονόλεπτο σκετς, που θα αφορά μια κατάσταση στην οποία θα αξιοποιούν μαζί με τον συνεργάτη τους τις στρατηγικές αυτές. Θα πρέπει να γράψουν το σκετς τους στο χαρτί (Φύλλο εργασίας 5)



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6	Εμπιστοσύνη και όρια - μια πρακτική άσκηση
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	30 λεπτά
ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ	Είναι μια άσκηση που θα ενδυναμώσει τους εκπαιδευόμενους να εκφράσουν τα όριά τους και αντίστοιχα να νιώσουν εμπιστοσύνη στους άλλους. Ζητήστε από δύο άτομα - κατά προτίμηση χωρίς ιδιαίτερα στενή σχέση μεταξύ τους - να σχηματίσουν ζευγάρι. Θα πρέπει να στέκονται αντικριστά σε απόσταση 3 με 4 μέτρα. Εξηγήστε ότι το ένα άτομο θα περπατήσει και το άλλο θα μένει στη θέση του και ότι το άτομο που μένει ακίνητο μαθαίνει τι αισθάνεται ως επιτρεπτό για το ίδιο αναφορικά με τον προσωπικό/ ζωτικό του χώρο. Εξηγήστε στο άτομο που θα μένει ακίνητο ότι μπορεί να χρησιμοποιήσει τρεις κινήσεις που συνιστούν σήματα: πρώτον, και τα δύο χέρια στα πλάγια και πάνω (στοπ!) – σημαίνει ότι αυτός που περπατάει πρέπει να σταματήσει, ακόμη κι αν δεν έχει αρχίσει καν να περπατά, δεύτερον, τα χέρια μέχρι τη μέση κάτω, οι παλάμες προς τα έξω – μπορεί να πλησιάσει πολύ αργά και τρίτον, οι παλάμες ανοιχτές, τα χέρια κάτω – μπορείς να έρθεις προς το μέρος μου. Και οι δύο συμμετέχοντες πρέπει να διατηρούν οπτική επαφή όλη την ώρα. Ζητήστε από το άλλο άτομο να περπατήσει προς τον συνεργάτη του πολύ αργά. Ζητήστε από το άτομο που στέκεται να νιώσει στο σώμα του το άτομο που το πλησιάζει και να χρησιμοποιήσει τα σήματα που θεωρεί σωστά είτε για να το σταματήσει ή για να το ενθαρρύνει να έρθει πιο κοντά. Ορισμένα άτομα μπορεί να μην μπορέσουν ποτέ να αφήσουν κάτω τα χέρια τους – κάτι τέτοιο είναι φυσιολογικό και αυτός που περπατάει πρέπει να το γνωρίζει. Το ζευγάρι μπορεί να επαναλάβει την άσκηση μερικές φορές ώστε να την αφομοιώσει. Δεν χρειάζεται να χρησιμοποιήσουν όλες τις κινήσεις, δεν χρειάζεται να κινδυνέψουν να μπερδευτούν. Οι συνεργάτες στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους. Όταν η ομάδα έχει κατανοήσει την άσκηση, ζητήστε από όλους να σχηματίσουν ζευγάρια και να την κάνουν με τον συνεργάτη τους, διασφαλίζοντας ότι όλοι θα έχουν την ευκαιρία να παίξουν και τους δύο ρόλους. Μετά την άσκηση, ο εκπαιδευτής μπορεί να δώσει στους εκπαιδευόμενους την ευκαιρία να αναλογιστούν πως ένιωσαν και στους δύο ρόλους. Θα πρέπει να τους έχει δώσει την ευκαιρία να νιώσουν και να επικοινωνήσουν ξεκάθαρα τα δικά τους όρια και επίσης να κατανοήσουν τη δική τους εξουσία στο να προστατεύσουν τον εαυτό τους, να λάβουν υποστήριξη και να βιώσουν την εμπιστοσύνη.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 7	Ανάλυση σεναρίου
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	30-40 λεπτά
ΥΛΙΚΑ	Εγχειρίδιο Εκπαιδευομένων Ομοτίμων Υποστηρικτών
ΣΕΝΑΡΙΟ	Η περίπτωση της Σοφίας
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	Στο τέλος της συνεδρίας ο εκπαιδευτής θα κάνει ερωτήσεις που διεγείρουν τη σκέψη, όπως «Πώς πιστεύετε ότι η σημερινή συνεδρία μας φέρνει πιο κοντά στο να γίνουμε υποστηρικτές ομοτίμων;». Στη συνέχεια θα καλέσει τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν τι τράβηξε την προσοχή τους, τι κέρδισαν και τι θέλουν να κρατήσουν ως σημείο αναφοράς από τη σημερινή συνεδρία, καθώς και να υποβάλουν οποιοδήποτε σχετικό ερώτημα.
-------------------------------	--

7.4 Βιβλιογραφία/ Δικτυογραφία

- Litmos Heroes (2014, Decemeber 12) [How to Build Trust and Relationships](#) [video]
- Oshmp, (2018, June 15) [Peer Recovery Specialist](#) [video]
- Andrew Mills, TEDxEdenHighSchool, (2017, April 13) [The Power of Relationships](#) [video]
- The Conscious Leadership Group, (2015, July 16) [Understanding the Drama Triangle vs. Presence](#) [video]

7

ΕΝΟΤΗΤΑ 7

**Φύλλα εργασίας
και σενάριο**



Accommodating a travelling **life**

ΦΥΛΛΑΔΙΟ 1

Το Τρίγωνο του Δράματος

Για να περιγράψει δυσλειτουργικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις ένας συναλλακτικός αναλυτής, ο Stephen Karpman, 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 παραμείνουν 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 μετασηματίζονται 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) _____

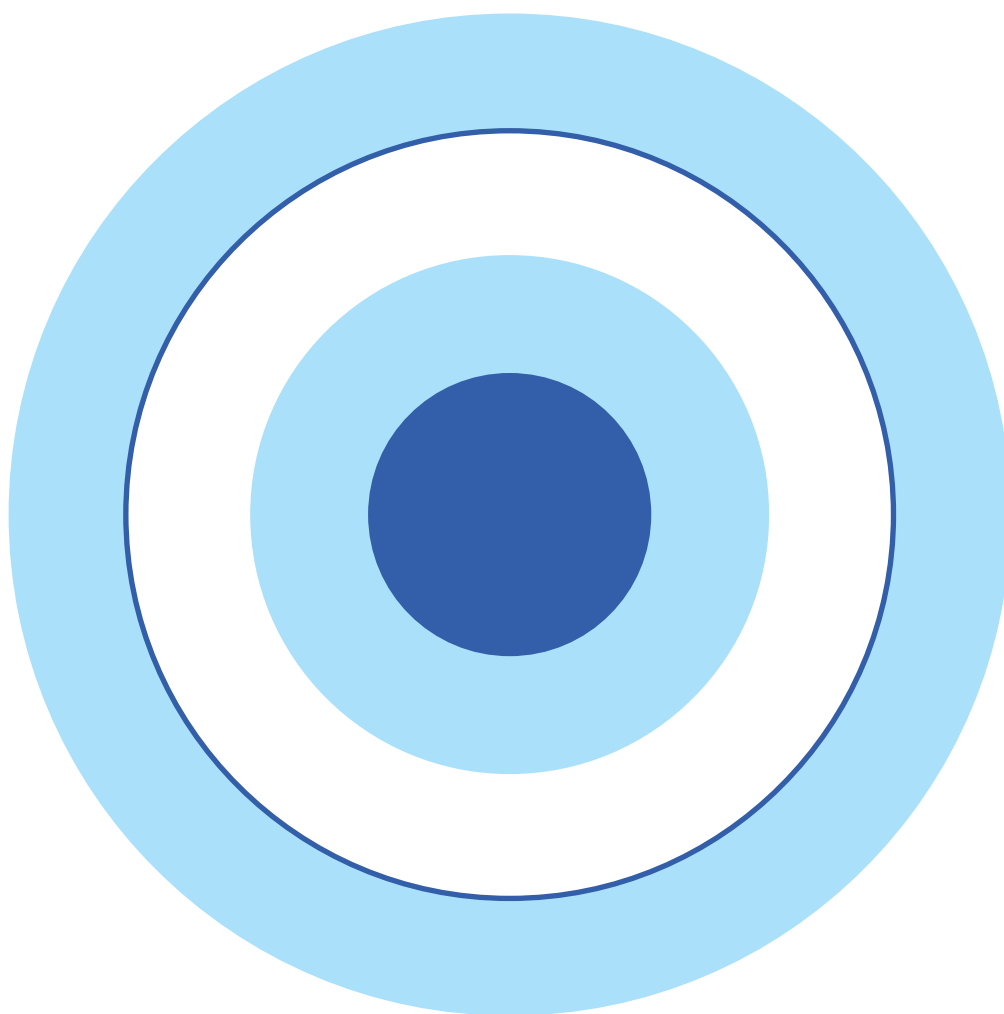
2) _____

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 αποφασινήστε 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

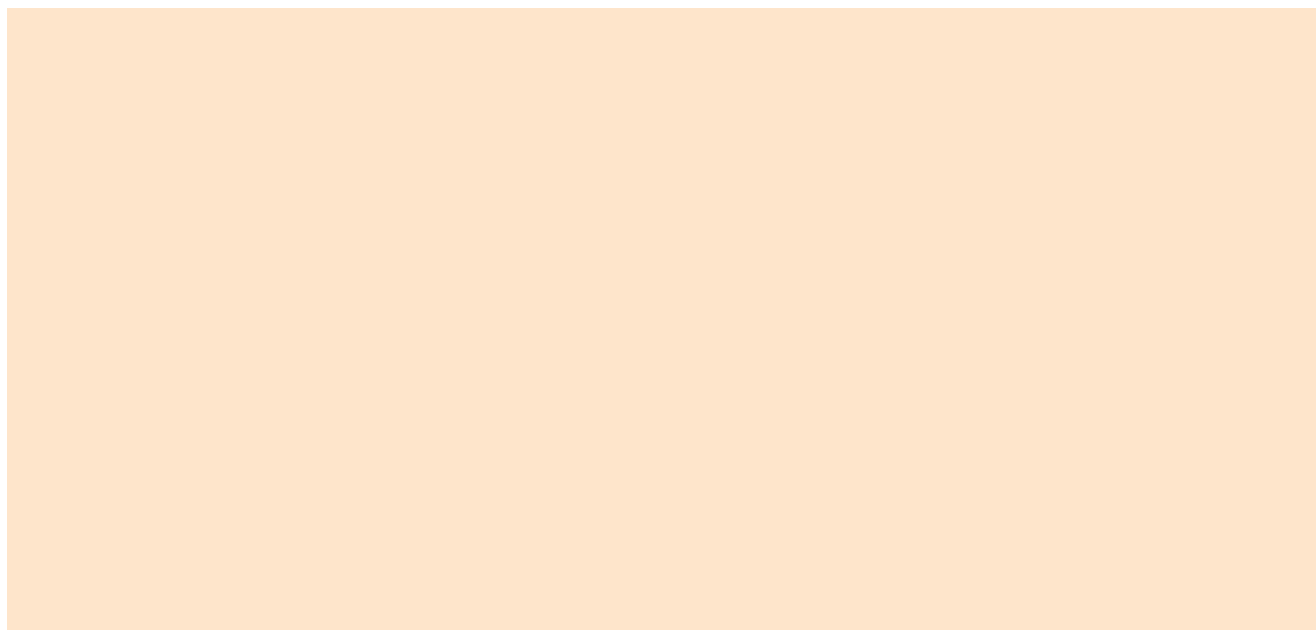
7. Αποδοχή

8. Τακτική αξιολόγηση των σχέσεων

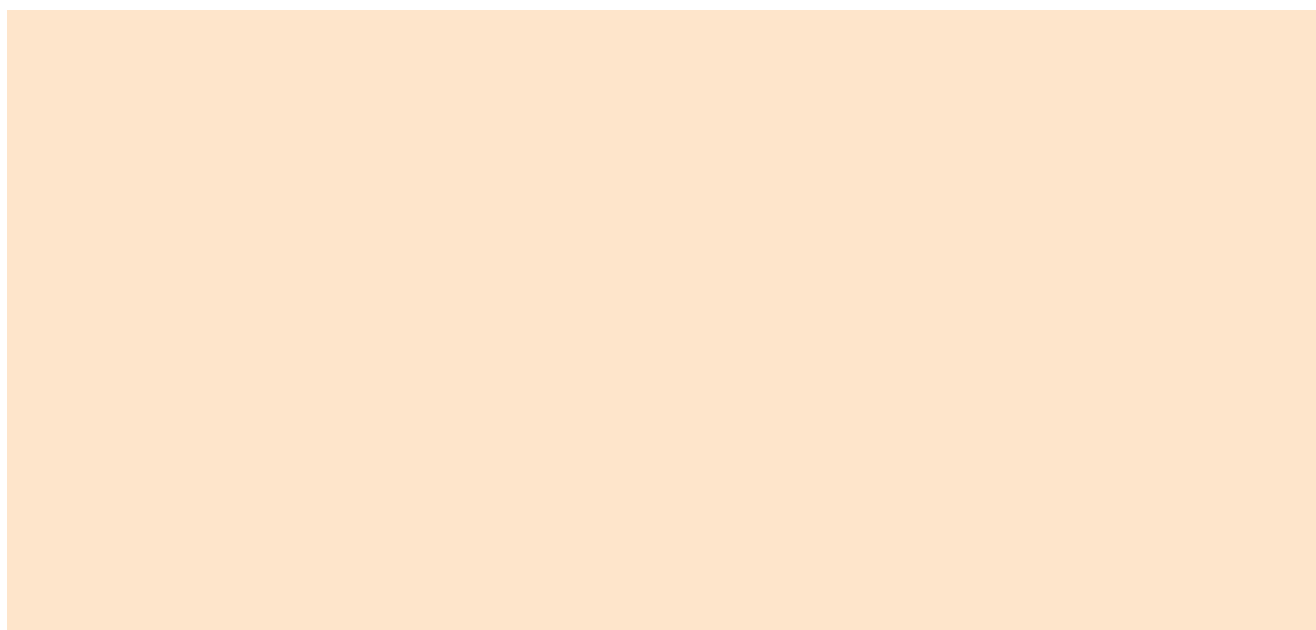
ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 5

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.





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 της 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 επιδείνωνε την κατάσταση 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 κατάσταση 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;



7

τέλος ενότητας



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