



ΣΥΝΟΨΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 5

Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Ομοτίμων Υποστηρικτών
"Τραύμα και έλλειψη στέγης"

Η επόμενη θεματική της εκπαίδευσής μας αναφέρεται στο Τραύμα.

Στην Ενότητα 5 θα βρείτε απαντήσεις σε ερωτήματα όπως:
Ουδός/παράθυρο ανοχής;

Τι είναι το τραύμα;

Ποια είναι τα συμπτώματα του τραύματος;

Πώς οι τραυματικές εμπειρίες επηρεάζουν τους ανθρώπους;

Αποτελεί η έλλειψη στέγης τραυματικό γεγονός;



Στοιχεία

Το 70% περίπου των ενηλίκων έχουν βιώσει τουλάχιστον ένα τραυματικό γεγονός στη ζωή τους. Μπορείτε βέβαια να υποθέσετε πως πολλοί από τους ανθρώπους που καθημερινά συναντάτε έχουν τραυματικές ιστορίες να αφηγηθούν και ότι πολλοί από αυτούς έχουν τραύματα πολλαπλής προέλευσης.

Το τραύμα είναι μια εμπειρία που "αποσυνδέει" όσους το βιώνουν. Η υποστήριξη ομοτίμων συχνά προσφέρει σε όσους έχουν επιζήσει από αυτό, έναν τρόπο να συνδεθούν ξανά.

Η εππούλωση είναι δυνατή!!!

ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ;

Η λέξη Τραύμα, είναι η ελληνική λέξη για την «πληγή». Αν και οι Έλληνες χρησιμοποιούσαν τον όρο μόνον για τον σωματικό τραυματισμό, σήμερα η λέξη «τραύμα» είναι εξ' ίσου πιθανό να αναφέρεται και σε ψυχικές πληγές.



ΣΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ 5 ΘΑ ΜΑΘΕΤΕ

- τι είναι η υποστήριξη ομοτίμων και ποιος είναι ο ρόλος ενός υποστηρικτή
- τους στόχους και τις αξίες, καθώς και την σημαντικότητα της αμοιβαίας εμπιστευτικότητας για τους επαγγελματίες
- το αντίκτυπο που μπορεί να έχει η βοήθεια προς τους άλλους στον άνθρωπο ο οποίος την παρέχει

Μάθετε περισσότερα:

[Σειρά παρουσιάσεων](#)

[Τραύμα και Διαταραχή
Μετατραυματικού στρες στις Έρευνες
Ψυχικής Υγείας του Παγκόσμιου
Οργανισμού Υγείας](#)

[Τι είναι το τραύμα](#)

Υποστήριξη Ομοτίμων εστιασμένη στο Τραύμα:

«Η υποστήριξη ομοτίμων απαντά στις συνέπειες του τραύματος και βοηθά τους επιζώντες να κατανοήσουν μέσα από λογικές διεργασίες τι είναι αυτό που αντιμετωπίζουν και από το οποίο επέζησαν. Η υποστήριξη ομοτίμων θεωρεί πως οι άνθρωποι μπορούν να δημιουργούν μηχανισμούς αντιμετώπισης ενός τραύματος και όχι να βιώνουν απλώς τα συμπτώματά του και δημιουργεί ασφαλές περιβάλλον για την εφαρμογή τέτοιων μηχανισμών. Ο υποστηρικτής ομοτίμων αποτελεί παράδειγμα για το ότι η ανάκαμψη από τραυματικές εμπειρίες είναι δυνατή».

«Οι λέξεις μετρούν, και οι λέξεις που περιγράφουν την ταυτότητά μας έχουν μεγάλη σημασία. Συχνά, χρησιμοποιώντας και μόνο τη λέξη «επιζών» αντί για τη λέξη «θύμα», μπορεί να κάνει τη διαφορά στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται και νιώθουν αυτά που τους έχουν συμβεί και τον τρόπο με τον οποίο οραματίζονται το μέλλον τους. Ως υποστηρικτής ομοτίμων, παίζεις έναν σημαντικό ρόλο στο να διασφαλίσεις ότι οι άνθρωποι μπορούν να επιλέγουν τις λέξεις που επιθυμούν για να καθορίζουν και να περιγράψουν την εμπειρία και την ταυτότητά τους, καθώς και να βοηθήσεις άλλα άτομα στην κοινότητα να σέβονται τις επιλογές αυτές».