

ΣΥΝΟΨΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 7

Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Ομοτίμων Υποστηρικτών "Ομότιμη Σχέση"

Σε αυτή την ενότητα θα συζητηθούν οι αρχές Υποστήριξης Ομοτίμων, τα πλεονεκτήματα και οι στόχοι της. Η Υποστήριξη Ομοτίμων αποτελεί κρίσιμο εργαλείο για την παροχή βοήθειας σε ανθρώπους που βρίσκονται σε μετάβαση, προς πλέον ασφαλή πρότυπα συμπεριφοράς, επιτρέποντάς τους να αντιμετωπίσουν πιο αποτελεσματικά την αγωνία και τις συναισθηματικές δυσκολίες. Ένας από τους πυλώνες της υποστήριξης ομοτίμων είναι και το χτίσιμο μιας ουσιαστικής σχέσης. Σε αυτό το κεφάλαιο, θα μάθουμε ότι μια σχέση ομοτίμων βασίζεται στην αμοιβαία ανταλλαγή και στοχεύει περισσότερο να ενδυναμώσει τον ομότιμο παρά να λύσει τα προβλήματά του.



Οι άνθρωποι που ζουν σε κοινωνικά περιθωριοποιημένες συνθήκες συχνά πέφτουν θύματα κοινωνικού στιγματισμού. Η επαφή με κάποιον που μπορεί να έχει βιώσει τις ίδιες δυσκολίες θα τους κάνει να αισθάνονται πιο άνετα στο να μοιραστούν τις ιστορίες ζωής τους και να εκφραστούν ανοιχτά για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στην πορεία προς την ανάκαμψή τους.



Αν θέλετε να διαβάσετε μια άμεση μαρτυρία που αναφέρεται στους μέντορες Ομοτίμων, επισκεφθείτε τον σύνδεσμο:

[Γιατί έγινα Μέντορας Ομοτίμων](#)

Στο κεφάλαιο αυτό θα μάθετε πώς να:

- Αξιοποιείτε την προσωπική εμπειρία ανάκαμψης ως εργαλείο.
- Παρουσιάζετε πληροφορίες σχετικές με την ανάκαμψη.
- Παρέχετε πληροφορίες σχετικά με την ψυχική υγεία και τις διαταραχές από την χρήση ουσιών.
- Βοηθάτε στον εντοπισμό και την υποστήριξη ατόμων σε κατάσταση κρίσης.
- Διευκολύνετε τον αυτοκαθορισμό και την θέση στόχων.
- Επικοινωνείτε αποτελεσματικά με άλλους παρόχους. θεραπείας και δημιουργείτε περιβάλλον σεβασμού με τους ομότιμους.
- Ενθαρρύνετε τους ομότιμους να δημιουργούν τα δικά τους πλάνα ανάκαμψης και ευεξίας.