

Ten rozdział omawia zasady wsparcia rówieśniczego, jego zalety i cele. Wsparcie rówieśnicze jest kluczowym narzędziem pomocy osobie w przechodzeniu do bezpieczniejszych zachowań, skutecznego radzenia sobie ze stresem i trudnościami emocjonalnymi. Jednym z filarów tego wsparcia jest powstanie między rówieśnikami znaczącej relacji. Ten rozdział pokazuje, że relacja ta oparta jest na wzajemnej wymianie i ma na celu usamodzielnienie rówieśnika a nie rozwiązywanie jego problemów.



Osoby żyjące w warunkach marginalizacji padają często ofiarą społecznej stygmatyzacji. Zetknięcie z kimś, kto przechodził w życiu podobne trudności pozwala im swobodniej dzielić się swoją historią i otwierać w kwestii trudności, z jakimi borykają się na drodze zdrowienia.

## Z tego rozdziału dowiadujemy się, jak:

- używać w charakterze narzędzia osobistego doświadczenia zdrowienia;
- przedstawiać informacje dotyczące zdrowienia;
- dostarczać drugiemu informacje na temat zasobów umożliwiających zajęcie się problemami zdrowia psychicznego i związanymi z nadużywaniem substancji;
- uczestniczyć w identyfikacji i wspieraniu osoby w kryzysie;
- oddziaływać na drugiego w kierunku samoorientacji i stawianiu sobie celów;
- komunikować się skutecznie z innymi usługodawcami pomocy i kreować środowisko wzajemnego szacunku między rówieśnikami;
- zachęcić rówieśników do konstruowania własnego planu zdrowienia i dobrostanu

Jeśli chcesz zapoznać się ze świadectwem osoby, która stała się rówieśniczym mentorem, wejdź w ten link:

[Why I became a Peer Mentor](#)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union