

"Η ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΑΠΟ ΟΜΟΤΙΜΟΥΣ (PEER-SUPPORT)
ΚΑΙ Η ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ ΤΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ
ΟΜΟΤΙΜΩΝ (PEER-SUPPORT WORKERS) ΣΤΟ
ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΤΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ
ΥΓΕΙΑΣ".

ΒΑΛΕΝΤΙΝΗ ΜΠΟΧΤΣΟΥ, ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ, MSc, PHDc





PEER WORKERS

Οι Peer (support) workers στον τομέα της ψυχικής υγείας είναι άτομα που μέσα από τη δική τους επιτυχημένη πορεία στη διαδικασία ανάρρωσης, όπως αυτή ορίζεται στην ψυχική υγεία, υποστηρίζουν άλλα άτομα που αντιμετωπίζουν παρόμοιες καταστάσεις. Μέσω της αμοιβαίας κατανόησης, του σεβασμού και της ενδυνάμωσης βοηθούν τους αποδέκτες/ λήπτες της υποστήριξής τους να συνδεθούν και να δεσμευτούν στην προσωπική τους διαδικασία ανάρρωσης, επιδιώκοντας την ανάκαμψή τους και μειώνοντας την πιθανότητα κρίσεων και υποτροπών.

Οι υπηρεσίες που παρέχονται σε αυτό το πλαίσιο (peer support services) μπορούν να διευρύνουν το πεδίο της θεραπείας πέρα από το κλινικό πλαίσιο προς ένα νέο πλαίσιο, το καθημερινό περιβάλλον των ατόμων που αναζητούν μια επιτυχημένη, συνεχή διαδικασία ανάρρωσης.

SAMHSA (Substance Abuse and Mental Health Services Administration). Διαθέσιμο σε <https://www.samhsa.gov/brss-tacs/recovery-support-tools/peers>

Ειδικός Υποστήριξης Ομοτίμων

Για τη συγκεκριμένη επαγγελματική ιδιότητα και το άτομο που τη φέρει χρησιμοποιούνται πολλοί διαφορετικοί όροι. Στη χώρα μας δεν έχει αναπτυχθεί μέχρι στιγμής η συγκεκριμένη επαγγελματική ιδιότητα, ούτε υπάρχει κάποιος συμφωνημένος όρος για την απόδοσή της στα ελληνικά. Η αναζήτηση ενός αντίστοιχου ελληνικού όρου δεν είναι εύκολη, καθώς οι περισσότερες επιλογές περιλαμβάνουν τον όρο peer, που δεν μπορεί να αποδοθεί με ακρίβεια στα ελληνικά και κατά προσέγγιση αποδίδεται ως ισότιμος, ομότιμος, ισάξιος.

- ✓ Peer Worker
- ✓ Peer Supporter
- ✓ Peer Support Worker
- ✓ Peer Expert
- ✓ Expert by Experience
- ✓ Experiential Expert
- ✓ Peer Specialist
- ✓ Certified Peer Specialist

- ✓ Ομότιμος Εργαζόμενος
- ✓ Ομότιμος Επαγγελματίας
- ✓ Ομότιμος Θεραπευτής
- ✓ Ομότιμος Υποστηρικτής
- ✓ Ειδικός υποστήριξης ομοτίμων
- ✓ Επαγγελματίας υποστήριξης ομοτίμων
- ✓ Ειδικός μέσα από την εμπειρία



"Peer" σημαίνει "ίσος", κάποιος με τον οποίο μοιραζόμαστε κοινά δημογραφικά ή κοινωνικά χαρακτηριστικά. Η "υποστήριξη" (support) εκφράζει το είδος της βαθιάς ενσυναίσθησης, της ενθάρρυνσης και της βοήθειας που μπορούμε να προσφέρουμε ο ένας στον άλλο μέσα με μια σχέση αμοιβαιότητας.

PEER SUPPORT



Το "peer support" (υποστήριξη από ομότιμους) αναφέρεται σε μια διαδικασία μέσω της οποίας οι άνθρωποι που μοιράζονται κοινές εμπειρίες ή αντιμετωπίζουν παρόμοιες προκλήσεις και δυσκολίες συνδέονται ως ίσοι, προκειμένου να παρέχουν και να λαμβάνουν βοήθεια με βάση τη γνώση που προέρχεται από την κοινή εμπειρία.

Darby Penney, D. (2018). Defining "Peer Support": Implications for Policy, Practice, and Research. Advocates for Human Potential, Inc.
Διαθέσιμο σε https://www.mamh.org/assets/files/DPenney_Defining_peer_support_2018_Final.pdf

ΤΙ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ PEER WORKERS (PEER SPECIALISTS);



- Ενδυναμώνουν τους ομοτίμους τους να ασχοληθούν με τη θεραπεία τους, τη φροντίδα της υγείας τους και την ανάρρωσή τους.
- Τους βοηθούν να προσδιορίσουν τις παραμέτρους και τους στόχους της προσωπικής τους ανάρρωσης και να αναπτύξουν ένα σχέδιο δράσης για την ανάκαμψή τους.
- Τους υποστηρίζουν στην επίλυση προβλημάτων και στην αντιμετώπιση εμποδίων που σχετίζονται με την ανάρρωση.
- Ενθαρρύνουν την αυτοδιάθεση, την ελπίδα, της επίγνωση και την ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων.
- Τους συνδέουν με πόρους αποκατάστασης στην κοινότητα.
- Τους βοηθούν να αποκτήσουν πρόσβαση σε υπηρεσίες.
- Διευκολύνουν την κινητοποίηση, ενθάρρυνση και υπευθυνοποίησή τους σχετικά με την ψυχική τους υγεία.
- Τους υποστηρίζουν να μειώσουν την απομόνωση και να δημιουργήσουν ένα υποστηρικτικό δίκτυο στην κοινότητα.
- Τους ενδυναμώνουν στην προσπάθειά τους να κατακτήσουν και να διατηρήσουν τους στόχους που οι ίδιοι έχουν θέσει για την προσωπική τους ανάρρωση.
- Αποτελούν ένα παράδειγμα ανάρρωσης (role model), μοιράζονται τις προσωπικές τους ιστορίες και δείχνουν μέσα από το παράδειγμά τους ότι η ανάρρωση είναι εφικτή.

Ειδικός Υποστήριξης Ομοτίμων

Η επαγγελματική ιδιότητα υποστήριξης ομοτίμων (peer support work) αναφέρεται στην αξιοποίηση της προσωπικής εμπειρίας ανάρρωσης, ώστε να δημιουργηθεί ο απαιτούμενος «χώρος» και για την ανάρρωση άλλων.

Το πρώτο στάδιο ξεκινά με τον στοχασμό του ατόμου πάνω στη δική του εμπειρία αποδιοργάνωσης και ανάρρωσης. Αυτή η εμπειρία και γνώση διευρύνεται με την ανταλλαγή εμπειριών μεταξύ ομοτίμων και τη μελέτη της βιβλιογραφίας, οδηγώντας το άτομο στην απόκτηση ολοκληρωμένης εμπειρίας και γνώσης για την υποστήριξη ομοτίμων.

Στη συνέχεια απαιτείται ειδική εκπαίδευση για την απόκτηση και βελτίωση εκείνων των δεξιοτήτων που επιτρέπουν στο άτομο να μεταδώσει αποτελεσματικά τη βιωματική του γνώση. Σε αυτήν τη φάση έχει αναπτυχθεί ως επαγγελματία και μπορεί να αξιοποιηθεί σε διάφορους ρόλους.

Από το Erasmus+ project "European profile for Peer-worker" 2019-2021: Glossary

Από την εμπειρία στην επαγγελματική ταυτότητα

Προσωπική εμπειρία από την αποδιοργάνωση και την ανάρρωση

Οι Εμπειρίες των άλλων

Άλλες πηγές γνώσης

Ανάλυση και στοχασμός

Peer experience

Απόκτηση πολύπλευρης εμπειρίας για την υποστήριξη ομοτίμων

Ανάπτυξη δεξιοτήτων για επαγγελματική χρήση

Peer expert

Ειδικός υποστήριξης ομοτίμων

Αξιοποίηση σε διάφορους ρόλους

Ειδικός Υποστήριξης Ομοτίμων

Ο ρόλος ενός Ειδικού υποστήριξης ομοτίμων είναι:

α. να μεταδώσει τη γνώση που προέρχεται τόσο από την προσωπική του ανάρρωση όσο και από την ανάρρωση άλλων και

β. να διευκολύνει τη διαδικασία ανάρρωσης άλλων ατόμων με έναν κατάλληλο, αποτελεσματικό και επαγγελματικό τρόπο.

Σε αυτό το εγχείρημα συμβάλλει:

- με την προσωπική του εμπειρία από τις διαστάσεις της ανάρρωσης,
- με τις προσωπικές του εμπειρίες αναφορικά με το στίγμα και την ενδυνάμωση, οι οποίες αξιοποιούνται στη διαμόρφωση ενός υποστηρικτικού (κοινωνικού) περιβάλλοντος και ενός συστήματος φροντίδας, προσανατολισμένου στην ανάρρωση.

Πρόκειται για γνώση «από πρώτο χέρι», που συμβάλλει τεκμηριωμένα στην οργάνωση της αποκαταστασιακής φροντίδας και εμπλουτίζει σημαντικά το έργο της διεπιστημονικής ομάδας.



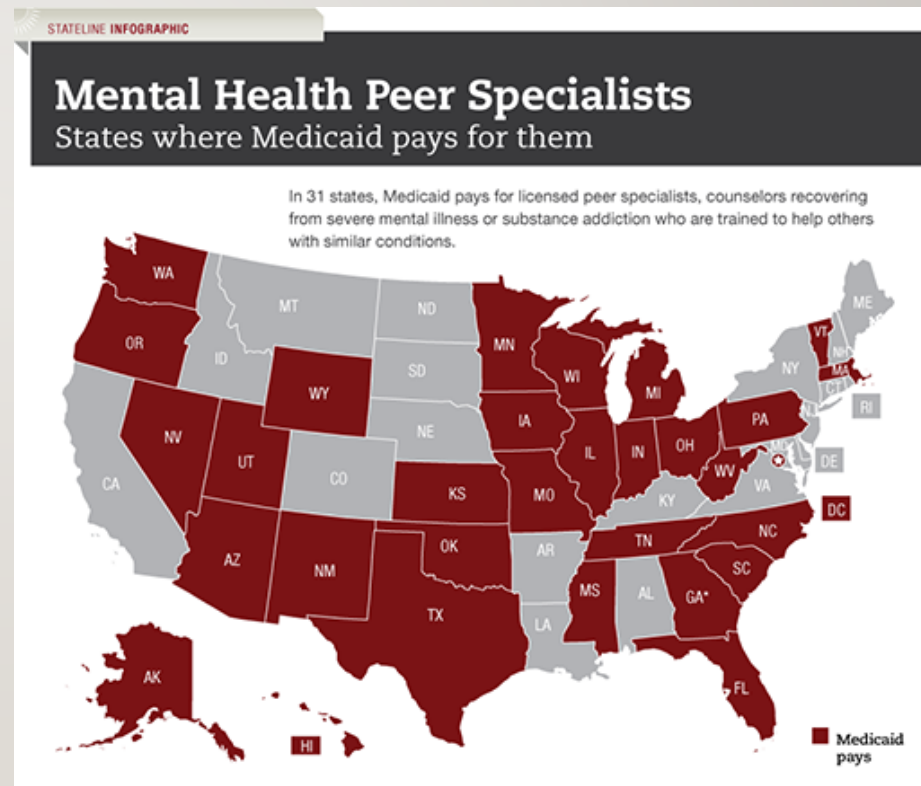
ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

- Η άποψη ότι τα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας μπορούν να λάβουν υποστήριξη από άλλους που μοιράζονται ανάλογες εμπειρίες έχει μακρά ιστορία στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας (Davidson et al. 2012).
- Ο Davidson σημειώνει πώς ο Pinel και οι συνάδελφοί του, που εργάζονταν στο νοσοκομείο Bicetre στο Παρίσι στα τέλη του 18ου αιώνα, ήταν πεπεισμένοι ότι ένας σημαντικός παράγοντας στη μεταρρύθμιση της φροντίδας ψυχικής υγείας πρέπει να είναι η απασχόληση ατόμων με «προσωπική εμπειρία». «Σε κάθε περίπτωση ταιριάζουν καλύτερα σε αυτό το απαιτητικό έργο, επειδή είναι συνήθως πιο ευγενικοί, ειλικρινείς και ανθρώπινοι» (Davidson et al., 2012).



ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

- Η αξιοποίηση της υποστήριξης από ομοτίμους στα νοσοκομεία μειώθηκε στο τέλος του 19ου αιώνα καθώς καθιερώθηκαν οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας - ιατρική, νοσηλευτική, ψυχολογία, κοινωνική εργασία.
- Επανεμφανίστηκε στις δεκαετίες του 1960 και του 1970 στο κοινοτικό θεραπευτικό κίνημα, με μια νέα δυναμική (Campling 2001).
- Στις μέρες μας, η υποστήριξη από ομοτίμους είναι ξανά δημοφιλής, με περισσότερες από τις μισές πολιτείες των ΗΠΑ να την χρεώνουν στο Medicaid και οι εκπαιδευμένοι ομότιμοι εργαζόμενοι να απασχολούνται σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας σε πολλές χώρες σε όλο τον κόσμο (Repper 2013a; Slade 2009).



ΧΩΡΕΣ ΟΠΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

- Ηνωμένο Βασίλειο
- Ιρλανδία
- Ολλανδία
- Νορβηγία
- Γερμανία
- Αυστραλία
- ΗΠΑ
- Ν. Ζηλανδία

Η ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΑΠΟ ΟΜΟΤΙΜΟΥΣ

- Είναι η «προσφορά και λήψη βοήθειας, βασισμένη σε κοινή κατανόηση, σεβασμό και αμοιβαία ενδυνάμωση μεταξύ ανθρώπων σε παρόμοιες καταστάσεις» (Mead et al. 2001).
- Οι άνθρωποι μοιράζονται κοινές ανησυχίες και αξιοποιούν τις δικές τους εμπειρίες για να προσφέρουν συναισθηματική και πρακτική υποστήριξη για να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον να προχωρήσει.
- Περιλαμβάνει μια βαθιά, σε προσωπικό επίπεδο κατανόηση των απογοητεύσεων που μερικές φορές βιώνεται στο σύστημα ψυχικής υγείας και χρησιμεύει για να επαναπροσδιορίσει την ανάρρωση ως το νόημα αυτού που έχει συμβεί και τη συνέχεια στη ζωή, αντί να εντοπίσει και να εξαλείψει τα συμπτώματα και τις δυσλειτουργίες (Adams and Leitner 2008; Bradstreet 2006).

Η ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΑΠΟ ΟΜΟΤΙΜΟΥΣ

- Μέσω αυτής της σχέσης εμπιστοσύνης, που προσφέρει συντροφικότητα, ενσυναίσθηση και ενδυνάμωση, τα συναισθήματα της απομόνωσης και της απόρριψης μπορούν να αντικατασταθούν με ελπίδα, μια αίσθηση ελευθερίας και πίστης στον προσωπικό έλεγχο.
- «Ήθελα να είμαι σε θέση να δείξω στους ανθρώπους ότι όσο χαμηλά κι αν βρεθείτε, υπάρχει ένας δρόμος προς τα πάνω και υπάρχει μια διέξοδος.... Το πράγμα που προσπαθώ να εγκαταστήσω είναι, ανεξάρτητα από το πού βρίσκεστε, αν θέλετε να φτάσετε κάπου αλλού μπορείτε, υπάρχει πάντα μια διαδρομή για να φτάσετε εκεί που θέλετε να είστε»(Peer support worker, Nottingham Healthcare).

Η ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΑΠΟ ΟΜΟΤΙΜΟΥΣ

- Οι κοινές εμπειρίες των ομοτίμων σε περιβάλλον ψυχικής υγείας είναι συνήθως οι αμοιβαίες εμπειρίες τους από πλευράς συμπτωματολογίας. Ωστόσο, δεν αρκεί πάντα η διήγηση των ιστοριών τους.
- Η υποστήριξη είναι συχνά πιο χρήσιμη εάν και τα δύο μέρη έχουν άλλα κοινά πράγματα όπως πολιτιστικό υπόβαθρο, θρησκεία, ηλικία, φύλο και προσωπικές αξίες (Faulkner & Kalathil, 2012).
- Οι σχέσεις είναι πιο υποστηρικτικές εάν και τα 2 μέρη είναι πρόθυμα να παρέχουν και να λάβουν υποστήριξη και έχουν αποκτήσει κάποια απόσταση από τη δική τους κατάσταση, ώστε να είναι σε θέση να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον να σκεφτεί λύσεις, και όχι απλώς να παρέχουν συμβουλές με βάση τις δικές τους εμπειρίες.

ΜΟΡΦΕΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΟΜΟΤΙΜΩΝ ΣΕ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ Ψ.Υ.

- Ειδικές ομάδες υποστήριξης από ομοτίμους, ανταποκρινόμενες σε παραπομπές από κλινικές ομάδες (Repper και Watson 2012).
- Αποτελούν «ειδικούς συμβούλους» σχετικά με τη διαδύνδεση με τις τοπικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας, σχετικά με πρακτικές που εστιάζονται στην ανάκαμψη, όπως το WRAP, ή σε άλλες μορφές ατομικού προγράμματος αποκατάστασης.
- Μπορούν, επίσης, να συμβάλουν σε λειτουργίες που χαρακτηρίζουν συνολικά την υπηρεσία, π.χ. στην εκπαίδευση προσωπικού, σε ζητήματα διασφάλισης ποιότητας, στην υποστήριξη του προσωπικού κ.λπ.



ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ:

- Διευκολύνουν την κοινωνική ένταξη, χρησιμοποιώντας τις προσωπικές τους γνώσεις σχετικά με την τοπική κοινότητα, για να εντοπίσουν πόρους και δραστηριότητες που θα μπορούσαν να βοηθήσουν το άτομο και στη συνέχεια να τους υποστηρίξουν να συμμετάσχουν, συνοδεύοντάς τους μέχρι εκείνοι να νιώσουν ασφαλείς και έτοιμοι να προσέρχονται μόνοι (Repper & Watson, 2012).



ΜΟΡΦΕΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΟΜΟΤΙΜΩΝ ΣΕ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ Ψ.Υ.

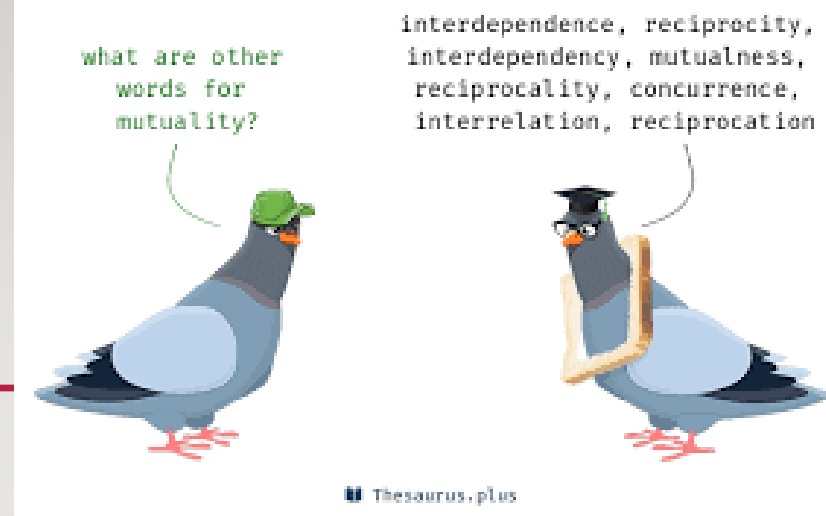
- Σε χώρους νοσηλείας ασθενών οι εμπειρίες τους αξιοποιούνται στο να βοηθήσουν το άτομο να εντοπίσει και να δώσει προτεραιότητα στους στόχους, καθώς και να αναπτύξει τις δικές του στρατηγικές ελέγχου και αυτοδιαχείρισης.
- Η στενή συνεργασία με τούς επαγγελματίες ψυχικής υγείας μπορεί να διασφαλίσει ότι το άτομο δεν θα παραμείνει περισσότερο στο νοσοκομείο από ό, τι χρειάζεται και είναι καλύτερα προετοιμασμένο για τη διαχείριση της κατάστασής του μετά το εξιτήριο.



ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ PEER SUPPORT

- Αμοιβαιότητα
- Μη κατευθυντικότητα
- Εστίαση στις αρχές του recovery
- Έμφαση στα δυνατά σημεία
- Συμπερίληψη
- Προοδευτική εξέλιξη
- Ασφάλεια

ΑΜΟΙΒΑΙΟΤΗΤΑ



- Η εμπειρία των δύο μερών δεν είναι ποτέ πανομοιότυπη
- Υπάρχει «μοίρασμα» και ανταλλαγή εμπειριών
- Οι ειδικοί ομότιμης υποστήριξης γνωρίζουν καλά τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει ένα άτομο με ψυχικές διαταραχές στην κοινωνία, τη σύγχυση, τη μοναξιά, το φόβο και την απελπισία που βιώνεται
- Οι σχέσεις μεταξύ ομοτίμων δεν περιλαμβάνουν αξιώσεις για «ειδική» εμπειρία, στοχεύουν στην ανταλλαγή απόψεων και στην εξερεύνηση του διαφορετικών θεωρήσεων για τον κόσμο και στην εξεύρεση λύσεων από κοινού.



- Λόγω των «ειδικών» τους γνώσεων, οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας συχνά «συνταγογραφούν» την «καλύτερη» πορεία δράσης για όσους φροντίζουν.
- Η υποστήριξη από ομοτίμους δεν αφορά στην εισαγωγή ενός άλλου συνόλου «ειδικών» που θα προσφέρουν «συνταγές» με βάση την εμπειρία τους, π.χ. «Πρέπει να το δοκιμάσεις αυτό, γιατί εμένα με βοήθησε».
- Αντ' αυτού, βοηθούν τους ανθρώπους να αναγνωρίσουν τους δικούς τους πόρους και να αναζητήσουν τις δικές τους λύσεις. «Η υποστήριξη από ομοτίμους είναι να είσαι ειδικός στο να μην είσαι ειδικός και αυτό απαιτεί πολλή εξειδίκευση» (Recovery Innovations, 2007).

ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΣΗ ΣΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ RECOVERY

- Εμπνέουν την **ελπίδα**: είναι σε θέση να πουν «ξέρω ότι μπορείς να το κάνεις»
- Βοηθούν στην ενίσχυση της **πίστης στον εαυτό**, στην **απόκτηση ενέργειας** και **δέσμευσης** στο άτομο που υποστηρίζουν
- Υποστηρίζουν τα άτομα να **επαναποκτήσουν τον έλεγχο** των προσωπικών τους προκλήσεων και να καθορίζουν τα ίδια το πεπρωμένο τους
- Διευκολύνουν την πρόσβαση σε **ευκαιρίες** που και το άτομο εκτιμά, επιτρέποντας τους να συμμετάσχουν σε ρόλους, σχέσεις και δραστηριότητες σε κοινότητες της επιλογής τους.



ΈΜΦΑΣΗ ΣΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ



- Η υποστήριξη από ομοτίμους περιλαμβάνει μια σχέση στην οποία το άτομο που παρέχει υποστήριξη δεν φοβάται να είναι μαζί με κάποιον που βρίσκεται σε έντονη ψυχική δυσφορία.
- Αλλά αφορά, επίσης, στο να βλέπεις μέσα σε αυτήν την αγωνία τους σπόρους των δυνατοτήτων αυτού του ατόμου και τη δημιουργία ενός γόνιμου εδάφους για τους σπόρους αυτούς.
- Διερευνά τι έχει αποκτήσει ένα άτομο από τη δική του εμπειρία, αναζητά τις αξίες και τα προσωπικά τους εφόδια, αναγνωρίζει τα κρυφά τους επιτεύγματα και «πανηγυρίζει» ό,τι μοιάζει με ένα μικρό βήμα προς τα εμπρός.

ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΨΗ



- Το να είσαι «ομότιμος» δεν έχει να κάνει μόνο με την εμπειρία δυσκολιών σε επίπεδο ψυχικής υγείας
- Αφορά επίσης την κατανόηση της σημασίας τέτοιων εμπειριών εντός των κοινοτήτων στις οποίες συμμετέχει το άτομο.
- Αυτό μπορεί να είναι καθοριστικής σημασίας μεταξύ εκείνων που αισθάνονται περιθωριοποιημένοι και παρεξηγημένοι από τις παραδοσιακές υπηρεσίες.
- Κάποιος που γνωρίζει τη γλώσσα, τις αξίες και τις αποχρώσεις αυτών των κοινοτήτων έχει προφανώς καλύτερη κατανόηση των πόρων και των δυνατοτήτων που υπάρχουν. Αυτό τους κάνει πιο αποτελεσματικούς στην υποστήριξη άλλων στο να ξαναγίνουν ισότιμα μέλη της κοινότητας.

ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ



- Η υποστήριξη από ομοτίμους δεν είναι μια στατική φιλία
- Είναι προοδευτική αμοιβαία υποστήριξη σε ένα κοινό ταξίδι ανακάλυψης.
- Ο ομότιμος δεν είναι απλώς ένας «φίλος», αλλά ένας συνταξιδιώτης
- Με τους δύο ταξιδιώτες να μαθαίνουν νέες δεξιότητες, να αναπτύσσουν νέους πόρους και να αναπλαισιώνουν τις προκλήσεις ως ευκαιρίες για την εξεύρεση νέων λύσεων.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

- Οι υποστηρικτικές σχέσεις ομοτίμων περιλαμβάνουν τη συζήτηση/ διαπραγμάτευση του **τι σημαίνει συναισθηματική ασφάλεια** και για τα δύο μέρη.
- Αυτό μπορεί να επιτευχθεί ανακαλύπτοντας τι κάνει τον καθένα να αισθάνεται ανασφαλής, συμφωνώντας σε κανόνες εμπιστευτικότητας, επιδεικνύοντας συμπόνια, αυθεντικότητα και στάση αποδοχής
- Αναγνωρίζοντας ότι κανένας εκ των δύο δεν έχει όλες τις απαντήσεις.




ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

- Κατά την ανάπτυξη θέσεων ομοτίμων, είναι χρήσιμο να σκεφτούμε 4 διαδοχικές φάσεις:
 - 1) Προετοιμασία του οργανισμού στο σύνολό του, των ομάδων στις οποίες θα τοποθετηθούν ομότιμοι και, προφανώς, των ίδιων των ομοτίμων.
 - 2) Πρόσληψη εκπαιδευμένων ομοτίμων στις θέσεις που έχουν δημιουργηθεί.
 - 3) Η ασφαλής και αποτελεσματική απασχόληση των ομότιμων εργαζομένων σε οργανισμούς ψυχικής υγείας.
 - 4) Τέλος, η συνεχιζόμενη ανάπτυξη ευκαιριών και συμμετοχής για τους ομοτίμους εργαζομένους στο πλαίσιο του ευρύτερου συστήματος υγειονομικής περίθαλψης και της μεταβαλλόμενης νοοτροπίας υπηρεσιών.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

«ΓΙΑΤΙ ΘΕΛΟΥΜΕ ΝΑ ΠΡΟΣΛΑΒΟΥΜΕ ΟΜΟΤΙΜΟΥΣ;»
«ΣΕ ΤΙ ΕΛΠΙΖΟΥΜΕ ΟΤΙ ΘΑ ΣΥΜΒΑΛΟΥΝ;»

- Εξέταση του πλαισίου στο οποίο θα απασχοληθούν.
 - Ομάδα εργασίας με εκπροσώπους από τα διάφορα επίπεδα του οργανισμού που θα συνεργαστούν - π.χ. Ανθρώπινο δυναμικό, διοίκηση, επαγγελματικές ομάδες, επικοινωνία κ.λπ.
 - Σημαντικό να συμπεριληφθούν άτομα που χρησιμοποιούν τις υπηρεσίες και οι συγγενείς/σημαντικοί άλλοι τους.
 - Σκοπός ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ η εξοικονόμηση χρημάτων, ή η εκτέλεση ανεπιθύμητων για τους άλλους καθηκόντων.
 - Το όραμα πρέπει να διαδοθεί σε όλα τα σχετικά τμήματα και ομάδες με μια πρόσκληση για συμβολή και συμμετοχή.
 - Συμπερίληψη ομοτίμων – πιθανών συνεργατών στη διαδικασία.
- 

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

(α) Ανθρώπινοι πόροι (HR) - Εάν τα άτομα πρόκειται να απασχοληθούν σε «κανονικές» θέσεις εργασίας, τότε θα χρειαστούν «κανονικές» περιγραφές θέσης εργασίας και προδιαγραφές/ προσοντολόγιο.

(β) Ισορροπίες μεταξύ των συνεργατών - Η πρόβλεψη της μελλοντικής ισορροπίας των παραδοσιακών επαγγελματιών και των ομότιμων εργαζομένων είναι ένα βασικό πρόβλημα. Κανείς δεν πιστεύει ότι οι ομότιμοι θα μπορούσαν - ή πρέπει - να αντικαταστήσουν όλους τους επαγγελματίες, αλλά...

(γ) Ιατρός Εργασίας - Σχέδια επιστροφής στην εργασία για τους ομοτίμους που έχουν περιόδους απουσίας λόγω υποτροπής ασθένειας.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

(δ) Εγκαταστάσεις - Οι εργαζόμενοι υποστήριξης από ομοτίμους θα χρειαστούν τη δική τους βάση για συνάντηση, εποπτεία από ομοτίμους, ανεπίσημη υποστήριξη και για τη συμπλήρωση αρχείων. Αυτό πρέπει να είναι κοντά στον χώρο εργασίας τους, αλλά όχι απαραίτητα να βασίζεται στις κλινικές ομάδες.

(ε) Οικονομικά / Διαχείριση - Εάν πρόκειται να δημιουργηθούν νέες θέσεις, ή να επαναπροσδιοριστούν υπάρχουσες θέσεις, αυτό μπορεί να έχει οικονομικές και άλλες επιπτώσεις στη διαχείριση. Η χρηματοδότηση πρέπει να προσδιοριστεί για την κάλυψη του βασικού μισθού και του «on-cost», πρόσληψης, κατάρτισης, συμβουλών / εποπτείας από ομοτίμους, κάλυψης ανακούφισης, ταξιδιού, διοίκησης και εξοπλισμού.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ - ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

- Δεξιότητες επικοινωνίας (ιδιαίτερα, ενεργή ακρόαση),
- Δεξιότητες αμοιβαίας επίλυσης προβλημάτων,
- WRAP,
- Διαχείριση δύσκολων καταστάσεων,
- Αποδοχή της διαφορετικότητας
- Κώδικας συμπεριφοράς και ηθικά ζητήματα,



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ - ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ



- Ομαδική εργασία
- Διαχείριση προσωπικών πληροφοριών / αφήγηση της προσωπικής ιστορίας.
- Βασισμένα σε μεγάλο βαθμό στις δυνάμεις και δίνουν επίσης έμφαση στους μαθητές που μαθαίνουν ο ένας από τον άλλο πώς να υποστηρίξουν την ανάκαμψη χρησιμοποιώντας μια διαδραστική μορφή.
- Υπάρχουν έντονες διαφορές στην ένταση («βάθος») της διδασκαλίας και στη διάρκεια των μαθημάτων (από μερικές ημέρες έως αρκετές εβδομάδες). – Recovery Colleges

ΠΡΟΣΛΗΨΗ



- Η πρόσληψη ξεκινά με τη διαφήμιση. Χρειάζεται προσοχή στην επιλογή των μέσων δημοσιοποίησης, καθώς οι ενδιαφερόμενοι μπορεί να έχουν διαφορετική εξοικείωση με τεχνικές αναζήτησης εργασίας.
- Όποια και αν είναι η διαδικασία πρόσληψης, είναι σημαντικό να παρέχονται οικονομικές συμβουλές στους υποψηφίους όσον αφορά στις πιθανές επιπτώσεις της απασχόλησης στη σύνταξη ή το επίδομά τους.
- Εάν αυτό δεν παρέχεται, πολλοί καλοί υποψήφιοι ενδέχεται να αποθαρρύνονται σημαντικά στην υποβολή αίτησης.

ΠΡΟΣΛΗΨΗ



- Αξιολόγηση στις βασικές δεξιότητες επικοινωνίας, την κατανόηση της ανάρρωσης και την ικανότητά τους να μοιράζονται εποικοδομητικά το δικό τους ταξίδι και τι τους βοηθά να παραμείνουν καλά.
- Στις περισσότερες χώρες, οι ειδικοί υποστήριξης ομοτίμων - όπως κάθε άλλος νέος υπάλληλος - θα πρέπει να ολοκληρώσουν κάποιο είδος ελέγχου σχετικά με πιθανό ποινικό μητρώο. Οι έλεγχοι ποινικού μητρώου μπορεί να είναι στρεσογόνοι.
- Καθορισμός ωρών εργασίας (π.χ. προβλήματα με την αφύπνιση το πρωί)

ΠΡΟΣΛΗΨΗ



- Τέλος, πρέπει να εξετάσουμε τον καλύτερο τρόπο για να υποστηρίξουμε τους υποψηφίους που δεν επελέγησαν.
- Μετά από ένα εντατικό πρόγραμμα κατάρτισης, οι άνθρωποι φυσικά θα αισθάνονται απογοητευμένοι και η εμπιστοσύνη τους θα μειωθεί εάν δεν πάει καλά η συνέντευξη τους.
- Είναι επομένως πολύ σημαντικό να συζητήσουμε διεξοδικά με το άτομο τους λόγους για τους οποίους δεν πήρε τη δουλειά και να διερευνηθούν εναλλακτικές επιλογές.

ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ



- **Κατανομή** συνεργατών σύμφωνα με τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά, τις εμπειρίες και τις προτιμήσεις τους.
- **Think out of the Box!** Αποφυγή της απλής αντιστοίχισης ανθρώπων με βάση τις ομοιότητες στις δυσκολίες ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν.
- Τοποθέτηση ομότιμου εργαζομένου σε ομάδες που εντοπίζονται **κενά σε ορισμένες δεξιότητες ή ενδιαφέροντα** που μπορεί να επιτύχει ο ομότιμος λήπτης.
- Όπου είναι δυνατόν, οι ομότιμοι πρέπει να τοποθετούνται τουλάχιστον δύο ανά ομάδα, με μερικές επικαλυπτόμενες ώρες εργασίας. Αυτό θα βοηθήσει στην **αποφυγή της απομόνωσης**, θα παρέχει υποστήριξη και θα επιδράσει περισσότερο στη συνολική/ομαδική κουλτούρα.

ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ



- **Μύθος # 1 - Η υποστήριξη από ομοτίμους είναι απλώς ένας τρόπος εξοικονόμησης χρημάτων.** Η προώθηση της ανάρρωσης απαιτεί πολύ περισσότερα από τις παραδοσιακές θεραπευτικές προσεγγίσεις (Repper and Perkins 2003; Shepherd et al. 2008). Παρέχοντας ελπίδα, βοηθώντας τους ανθρώπους να κατανοήσουν τη ζωή τους, να βρουν νόημα στο τι συνέβη, να βοηθήσουν τους ανθρώπους να πάρουν τον έλεγχο της ζωής τους και να διαχειριστούν τις προκλήσεις της καθημερινής ζωής: αυτά δεν απαιτούν επαγγελματική εξειδίκευση. Όσοι έχουν αντιμετωπίσει παρόμοιες προκλήσεις είναι συχνά πολύ καλύτερα εξοπλισμένοι για να υποστηρίξουν αυτές τις προσπάθειες.
- **Μύθος # 2 - Οι ομότιμοι θα είναι πολύ εύθραυστοι, είναι πιθανό να «σπάσουν» στη δουλειά.** Άτομα με εμπειρία ψυχικής διαταραχής απασχολούνται ήδη σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας σε διάφορες θέσεις, από ιατρούς έως διευθυντές, είναι ακριβώς ότι σπάνια αποκαλύπτουν αυτό το γεγονός. Αυτό σημαίνει ότι όλοι αυτοί οι εργαζόμενοι είναι «πολύ εύθραυστοι» και «πιθανό να καταρρεύσουν»; Τα στοιχεία δείχνουν πραγματικά ότι, εάν παρέχονται με την κατάλληλη υποστήριξη, οι εργαζόμενοι με προβλήματα ψυχικής υγείας μπορεί να απουσιάζουν λιγότερο από τους ασθενείς χωρίς (Perkins et al. 2000).

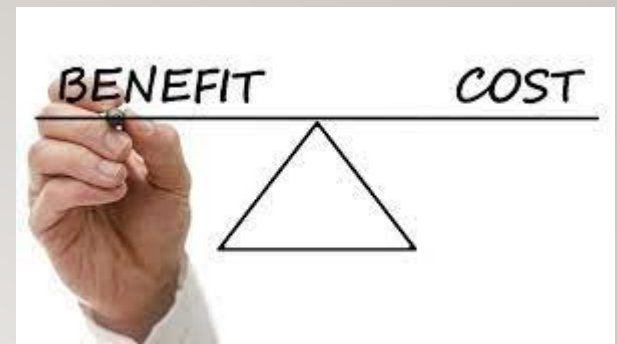
ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ

- **Μύθος # 6 - Ο μόνος τρόπος για να είστε σίγουροι ότι θα βρείτε δουλειά αυτές τις μέρες είναι να πείτε ότι έχετε πρόβλημα ψυχικής υγείας.** Μέσα στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας απαιτούνται πολλοί τύποι εμπειρογνωμοσύνης: επαγγελματική εμπειρογνωμοσύνη, εμπειρογνωμοσύνη που προκύπτει από εμπειρία εκτός του χώρου ψυχικής υγείας και εμπειρογνωμοσύνη της ζωντανής εμπειρίας προκλήσεων ψυχικής υγείας, τραύματος και ανάρρωσης
- **Μύθος # 7 - Οι ομότιμοι κάνουν όλα τα ωραία πράγματα - μιλούν με τους ασθενείς, τους βγάζουν έξω - οι υπόλοιποι πρέπει να κάνουν «τη λάντζα».** Σε οποιαδήποτε σχέση , ομάδα ή υπηρεσία υπάρχουν εργασίες που πρέπει να γίνουν. Αυτό που διακρίνει τις σχέσεις μεταξύ ομοτίμων δεν είναι αυτό που γίνεται, αλλά η φύση της σχέσης: «peer to peer» και όχι «ειδικός σε μη ειδικό». Συνεπώς, η υποστήριξη από ομοτίμους μπορεί να συμβεί κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε δραστηριότητας.
- **Μύθος # 8 - Οι ομότιμοι δεν γνωρίζουν τη διαφορά μεταξύ φιλίας και εργασιακών σχέσεων.** Υπάρχουν πολλές διαφορές στις σχέσεις μεταξύ των ειδικών υποστήριξης ομοτίμων και των συναδέλφων και των φίλων, ιδίως όσον αφορά στην αυτο-αποκάλυψη, τον βαθμό της επιλογής και βασικούς κανόνες συμπεριφοράς. Όμως, οι κανόνες δεν εξαλείφουν την ανάγκη κριτικής ικανότητας και ευαισθησίας.

ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ

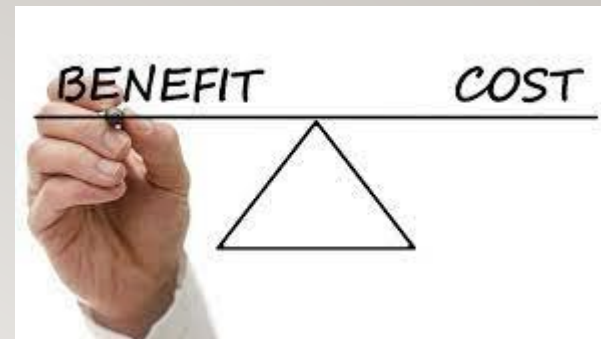
- **Μύθος # 9 - Οι ομότιμοι θα είναι ανατρεπτικοί, θα είναι υπέρ της «αντιψυχιατρικής» και κατά των φαρμάκων.** Η ουσία της υποστήριξης από ομοτίμους δεν είναι να καθορίζει τι πρέπει να σκέφτονται, να αισθάνονται ή να κάνουν οι άλλοι. Έτσι, οι ομότιμοι δεν έρχονται για να λένε στους ανθρώπους εάν θα πάρουν φάρμακα ή όχι, κ.λπ. Στοχεύουν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να εξερευνήσουν διαφορετικούς τρόπους κατανόησης, τρόπους αντιμετώπισης και προσωπικής ανάπτυξης που έχουν νόημα για τους ίδιους.
- **Μύθος # 10 - Οι ομότιμοι θα χρειαστούν τόσο πολύ χρόνο προσαρμογής που οι παραδοσιακοί ρόλοι του προσωπικού θα γίνουν δυσκολότεροι, όχι ευκολότεροι.** Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, οι ειδικοί υποστήριξης ομοτίμων μπορεί να απαιτούν επιπλέον υποστήριξη στην απασχόληση, ιδίως όταν οι ρόλοι καθιερώνονται και θεσμοθετούνται. Δεν πρέπει να διαφέρουν από οποιονδήποτε άλλο εργαζόμενο. Οι ομότιμοι εργαζόμενοι μπορούν στη συνέχεια να διευκολύνουν τις εργασίες άλλων επαγγελματιών απαλλάσσοντας τους από πτυχές υποστήριξης που δεν απαιτούν την εξειδικευμένη επαγγελματική εμπειρία. Αυτό το δυναμικό υπάρχει σαφώς εάν τα προβλήματα αντιμετωπίζονται σωστά από την αρχή. Εάν οι ομότιμοι εργαζόμενοι απλώς «ρίχνονται στα βαθιά» τότε δεν θα εξοικονομήσουν ούτε χρόνο ούτε χρήματα.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΟΣΤΟΥΣ



- Παρά το σημαντικό ενδιαφέρον για την ένταξη ομοτίμων εργαζομένων στο εργατικό δυναμικό τα τελευταία χρόνια, τα στοιχεία για την αποτελεσματικότητά τους είναι περιορισμένα.
- Εξ όσων ερευνών έχουν πραγματοποιηθεί, παρατηρήθηκε ότι αυτές συχνά αξιολογούν πολύ διαφορετικές μορφές υποστήριξης από ομοτίμους.
- Σε καμία μελέτη δεν έχει βρεθεί ότι η απασχόληση ειδικών υποστήριξης ομοτίμων οδηγεί σε χειρότερα αποτελέσματα υγείας σε σύγκριση με εκείνους που δεν λαμβάνουν την υπηρεσία. Συνήθως, η συμπερίληψη των συνομηλίκων στο εργατικό δυναμικό παράγει τα ίδια ή καλύτερα αποτελέσματα (Shepherd & Repper, 2017).
- Η συμπερίληψη των ειδικών υποστήριξης ομοτίμων τείνει να αποδίδει βελτίωση στα αισθήματα ενδυνάμωσης, αυτοεκτίμησης και εμπιστοσύνης των ασθενών. Αυτό συνήθως σχετίζεται με αυξημένη ικανοποίηση από την υπηρεσία.
- Βελτίωση έχει φανεί, επίσης, στην κοινωνική ένταξη και στην κοινωνική λειτουργικότητα. Σε ορισμένες μελέτες φάνηκαν θετικές αλλαγές σε δείκτες αυτοαναφοράς ως προς την ποιότητας ζωής, αν και πάλι εδώ τα ευρήματα είναι αντιφατικά (Shepherd & Repper, 2017).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΟΣΤΟΥΣ



- Οι Trachtenberg et al. (2013) εξέτασαν το κατά πόσον η απασχόληση ειδικών υποστήριξης ομοτίμων σε ομάδες παρέμβασης στην κρίση της κοινότητας ή σε κλινικές οξέων μείωσε τη χρήση νοσοκομειακών κλινών είτε αποτρέποντας ή καθυστερώντας την εισαγωγή σε νοσοκομείο συντομεύοντας τη διάρκεια παραμονής των ασθενών.
- Η εκτιμώμενη οικονομική αξία της εξοικονόμησης κόστους σε σχέση με τις μειωμένες ημέρες νοσηλείας στο νοσοκομείο μετά τη συνεργασία με ειδικούς υποστήριξης ομοτίμων ήταν πολύ σημαντική. Αυτή ήταν μια μικρή μελέτη, αλλά τα αποτελέσματα παρέχουν προκαταρκτική υποστήριξη για την πρόταση ότι η προσθήκη ειδικών υποστήριξης ομοτίμων σε υπάρχουσες ομάδες ψυχικής υγείας οδηγεί σε εξοικονόμηση κόστους.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΟΣΤΟΥΣ




- Εκτός από αυτά τα οφέλη, υπάρχουν επίσης αποδεικτικά στοιχεία για τα οφέλη για τους ίδιους τους ομότιμους εργαζόμενους. Αισθάνονται πιο ενδυναμωμένοι στο δικό τους ταξίδι ανάκαμψης και έχουν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη και αυτοεκτίμηση και αισθάνονται χρήσιμοι (Mowbray et al. 1998; Repper & Carter 2011; Salzer & Shear 2002).
- Επίσης, αποκτούν μια πολύ πιο θετική αίσθηση ταυτότητας. Όπως είπε ένας από τους ομότιμους εργαζόμενους στο πρόγραμμα ImROC, «Δουλεύω σκληρά για να διατηρήσω τον εαυτό μου καλά τώρα, έχω έναν λόγο να φροντίσω καλύτερα τον εαυτό μου...».

ΜΙΑ ΘΕΩΡΗΣΗ ΑΛΛΑΓΗΣ ΒΑΣΙΣΜΕΝΗ ΣΤΟΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟ ΤΟΥ ΣΤΙΓΜΑΤΙΣΜΟΥ



- Τα οφέλη της απασχόλησης ομοτίμων συνδέονται συγκεκριμένα με τη μείωση του αυτοστίγματος και τη στιγματιστική στάση του προσωπικού των οργανώσεων στις οποίες βρίσκονται ως εργαζόμενοι.
- Το στίγμα είναι ίσως η πιο σημαντική κοινωνική συνέπεια της ψυχικής ασθένειας και μπορεί να παραμείνει πολύ μετά την υποχώρηση των συμπτωμάτων.
- Το αυτο-στίγμα αναφέρεται στην «εσωτερίκευση των αρνητικών πεποιθήσεων για τον εαυτό, οι οποίες βασίζονται σε μεγάλο βαθμό στην ντροπή, στην αποδοχή στερεοτύπων ψυχικών ασθενειών, στην αίσθηση της αποξένωσης από τους άλλους και στη συνακόλουθη χαμηλή διάθεση» (Henderson et al. 2014). Συσχετίζεται συνήθως αρνητικά με την ενδυνάμωση.

ΜΙΑ ΘΕΩΡΗΣΗ ΑΛΛΑΓΗΣ ΒΑΣΙΣΜΕΝΗ ΣΤΟΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟ ΤΟΥ ΣΤΙΓΜΑΤΙΣΜΟΥ

- Ενημέρωση – ευαισθητοποίηση σχετικά με ομότιμους  αμφισβήτηση αρνητικών στερεοτύπων.
- Επανεξέταση των αρνητικών συναισθηματικών αντιδράσεων προς τον εαυτό τους. Αυτό για το οποίο ένιωθε ντροπή είναι στην πραγματικότητα μια εμπειρία που μπορεί να είναι εξαιρετικά πολύτιμη και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει τους άλλους.
- Πιο πρόθυμοι να εκμεταλλευτούν ευκαιρίες που θα τους βοηθήσουν να εκπληρώσουν τους προσωπικούς τους στόχους ανάκαμψης.
- Αυτός ο συνδυασμός έκθεσης σε αντιφατικές πεποιθήσεις και συναισθηματική υποστήριξη από άλλους, αυξάνει τα συναισθήματα ενδυνάμωσης και κινητοποιεί τους ανθρώπους προς μια κατάσταση, όπου μπορούν να αρχίσουν να ασχολούνται με τη δική τους ανάκαμψη.



Erasmus+

ERASMUS+ EUROPEAN PROFILE FOR PEER-WORKER

- Σκοπός του Προγράμματος είναι η δημιουργία ευρωπαϊκών προτύπων για το επάγγελμα του *Peer-Worker*
- Η εργασία με βάση τις αρχές της ανάρρωσης (μοντέλο Recovery) και της υποστήριξης από ομοτίμους (Peer support) είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την τρέχουσα πολιτική της ΕΕ



Erasmus+

ERASMUS+ EUROPEAN PROFILE FOR PEER-WORKER

- Σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες τα τελευταία χρόνια έχει γίνει κοινή πρακτική η συμμετοχή των Ε.Υ.Ο. στις διεπιστημονικές ομάδες ψυχικής υγείας.
- Ο συγκεκριμένος ρόλος διαφοροποιείται από χώρα σε χώρα και αντικατοπτρίζει τα διαφορετικά βήματα προόδου που έχουν σημειωθεί στην ανάπτυξη αυτής της ειδικότητας.
- Η θεσμοθέτηση του Ε.Υ.Ο. αποτελεί πρόκληση για την ψυχιατρική μεταρρύθμιση στην Ελλάδα και η συμμετοχή στο συγκεκριμένο Πρόγραμμα εκτιμάται ότι θα συμβάλει στην ενσωμάτωση αυτού του νέου επαγγελματικού ρόλου στην παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας στη χώρα μας.

ERASMUS+ EUROPEAN PROFILE FOR PEER-WORKER

- Στο πλαίσιο του Προγράμματος προβλέπεται η δημιουργία κατευθυντήριων γραμμών που αφορούν στην περιγραφή θέσεων εργασίας E.Y.O., στα κριτήρια τοποθέτησης σε έναν οργανισμό, στο προφίλ ικανοτήτων και στη διαδικασία ενσωμάτωσης στη διεπιστημονική ομάδα.
- Αυτά τα πρότυπα θα συμβάλουν στη δημιουργία μιας εκπαιδευτικής βάσης για τα απαιτούμενα προσόντα και την κατάρτιση των ενδιαφερομένων σε αυτόν τον επαγγελματικό ρόλο.
- **Διάρκεια:** 9/2019 – 10/2021 (26 Μήνες)
- Περισσότερες πληροφορίες στο ενημερωτικό φυλλάδιο του Προγράμματος: <http://ekpse.gr/images/myfolder/Flyer-Peer-Support-Greek-version-FINAL-print.pdf>

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

- Η παροχή υποστήριξης από ομοτίμους συνδέεται με την αύξηση των αισθήσεων ενδυνάμωσης, της αποτελεσματικότητας και της ελπίδας για το μέλλον.
- Οδηγεί σε θετικές αλλαγές συμπεριφοράς στην κατεύθυνση της αυξημένης κοινωνικής ένταξης. Αυτές οι αλλαγές μπορούν να επιτευχθούν με τρόπους που είναι οικονομικά αποδοτικοί και φαίνονται καλύτερα κατανοητοί όσον αφορά το μειωμένο αυτο-στίγμα και την επαφή με ζωντανά παραδείγματα ανθρώπων που έρχονται σε αντίθεση με τις χαμηλές προσδοκίες και τις στιγματικές στάσεις.
- Αμφισβητώντας τις στιγματικές στάσεις, η παρουσία ομότιμων εργαζομένων σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας μπορεί να είναι ένας ισχυρός μηχανισμός για την αύξηση της ελπίδας και των προσδοκιών του προσωπικού, καθιστώντας πιο πιθανό ότι θα υποστηρίξουν την ανάκαμψη των ανθρώπων.
- Ωστόσο, πρέπει να γίνουν πολλά ακόμη.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

- Χρειάζονται συστηματικές προσπάθειες ελέγχου και τεκμηρίωσης της αποτελεσματικότητας και της οικονομικής αποδοτικότητας του μοντέλου.
- Επιπλέον, το θεωρητικό μοντέλο με βάση τη μείωση του στιγματισμού, ιδιαίτερα τη μείωση του αυτο-στιγματισμού, χρειάζεται επίσης συστηματική διερεύνηση.
- Εάν η υποστήριξη από ομοτίμους αποδειχθεί αποτελεσματική με τους τρόπους που περιγράφονται παραπάνω και λειτουργεί για τους προτεινόμενους λόγους, τότε ενδέχεται να έχουμε μια πολύ οικονομικά αποδοτική και επιδραστική παρέμβαση, η οποία είναι τόσο φθηνότερη όσο και καλύτερη. Αυτή θα ήταν μια πραγματικά ενδιαφέρουσα προοπτική για το μέλλον.



"Peer support is about social change"

"Η υποστήριξη από ομοτίμους αφορά την κοινωνική αλλαγή"