FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Mi a sortársi támogatás?

Sorstársi támogatás (peer support) azt jelenti, hogy olyan személytől kapunk támogatást, **aki érti a helyzetünket.**

Ez a következőkre épül:

- közös tapasztalat
- meghallgatás
- megértés
- kölcsönös támogatás

YNem kell mindennel egyedül szembenézned.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the EuropeanUnion nor EACEA can be held responsible for them. This work is licensed under CC BY-SA 4.0.

This work is licensed under CC BY-SA 4.0. To view a copy of this license, visit https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Sorstársi támogatás versus szakmai támogatás

Sorstársi támogatás

- közös tapasztalat
- érzelmi támogatás
- mindennapi tanácsadás

Mindkettő segíthet

Szakmai támogatás

- szakértői tudás
- ellátás
- formális/szakmai segítség

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Ki támogat engem?

Gondold át:

- Ki érti meg, amin keresztülmegyek?
- Kivel tudok őszintén beszélni?

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

SORSTÁRI VAGY SZAKMAI TÁMOGATÁS?

NÉZZÜK MEG EGYÜTT: KI AZ, AKI SEGÍT EBBEN A HELYZETBEN?

Egy barátom, akinek hasonló egészségügyi problémái vannak, meghallgat engem.

Az ápolóm elmagyarázza a gyógyszereimet.

Egy másik ellátott elmondja, neki mi segített.

Az orvosom módosítja a kezelésemet.

Reflexió:

Mikor hasznos a sorstársi támogatás?
Mikor van szükségem szakmai segítségre?

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Támogató köröm

Ki tud engem érzelmileg támogatni?

Ki érti meg a mindennapi kihívásaimat?

Ki tud segíteni a gyakorlati dolgokban?

Kihez fordulhatnék még gyakrabban?

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Egyszóval

“A sorstársi támogatás olyan, mint…”