FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Τι είναι η υποστήριξη από ομοτίμους;

Υποστήριξη από ομοτίμους σημαίνει υποστήριξη από κάποιον που καταλαβαίνει την κατάστασή σας.

Βασίζεται σε:

κοινή εμπειρία
ακούγοντας
κατανόηση
αμοιβαία υποστήριξη

Δεν χρειάζεται να αντιμετωπίζεις τα πάντα μόνος σου.

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι, ωστόσο, μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Εκτελεστικού Οργανισμού Ευρωπαϊκής Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη γι' αυτές. Το παρόν έργο διατίθεται με άδεια CC BY-SA 4.0.

Αυτό το έργο διατίθεται με άδεια CC BY-SA 4.0. Για να δείτε ένα αντίγραφο αυτής της άδειας, επισκεφθείτε τη διεύθυνση https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Υποστήριξη από ομοτίμους έναντι επαγγελματικής υποστήριξης

Υποστήριξη από ομοτίμους

κοινή εμπειρία

συναισθηματική υποστήριξη

καθημερινές συμβουλές

Και τα δύο μπορούν να βοηθήσουν

Επαγγελματική υποστήριξη

εξειδικευμένες γνώσεις

- θεραπεία
- επίσημη βοήθεια

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Ποιος με στηρίζει;

Αναλογίζομαι:

Ποιος καταλαβαίνει τι περνάω;

Με ποιον μπορώ να μιλήσω ειλικρινά;

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

ΥΠΟΣΤΉΡΙΞΗ ΑΠΌ ΟΜΟΤΊΜΟΥΣ Ή ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΉ ΥΠΟΣΤΉΡΙΞΗ;

ΑΣ ΣΚΕΦΤΟΎΜΕ ΜΑΖΊ: ΠΟΙΟΣ ΒΟΗΘΆΕΙ ΕΔΏ;

Ένας φίλος με παρόμοια προβλήματα υγείας με ακούει.

Η νοσοκόμα μου εξηγεί την φαρμακευτική μου αγωγή.

Ένας άλλος λήπτης φροντίδας μου λέει τι τον βοήθησε.

Ο γιατρός μου αλλάζει τη θεραπεία μου.

Αντανάκλαση:

Πότε είναι χρήσιμη η υποστήριξη από ομοτίμους;

Πότε χρειάζομαι επαγγελματική βοήθεια;

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Ο κύκλος υποστήριξής μου

Ποιος μπορεί να με στηρίξει συναισθηματικά;

Ποιος καταλαβαίνει τις καθημερινές μου προκλήσεις;

Ποιος μπορεί να βοηθήσει σε πρακτικά θέματα;

Με ποιον θα μπορούσα να απευθύνομαι πιο συχνά;

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Μία λέξη

«Η υποστήριξη από ομοτίμους μοιάζει με…»