



FAIRCARE

Inclusion & Self-determination

ΕΝΟΤΗΤΑ 2.1

Θεμέλια, στάσεις και
δημοκρατική σημασία
της προσέγγισης
μεταξύ συνομηλικών
και συμβουλευτικής



FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Ορισμός του «συνομηλικού»

Ένας συνομηλικός είναι ένα άτομο με σχετική κοινή εμπειρία. Αυτό που έχει σημασία δεν είναι η ταυτότητα, αλλά ένα επίπεδο κοινής εμπειρίας που διευκολύνει την κατανόηση, την εμπιστοσύνη και τον προσανατολισμό.

κοινή
κατάσταση

βιωμένη
εμπειρία

επί ίσους
όρους





FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Δεν ισχύει αυτόματα το ίδιο για τους συνομηλίκους:

- Διάγνωση
- Γνώμη
- Βιογραφία

Αλλά συχνά αρκετά παρόμοια με:

- Ταχύτερη κατανόηση των εμποδίων
- Μεταφέροντας την ελπίδα με αξιόπιστο τρόπο
- Κοινοποίηση πρακτικών στρατηγικών

Ορισμός του «συνομηλίκου»





FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Αρχές της προσέγγισης μεταξύ ομοτίμων

Αρχές στις σχέσεις με συνομηλίκους:

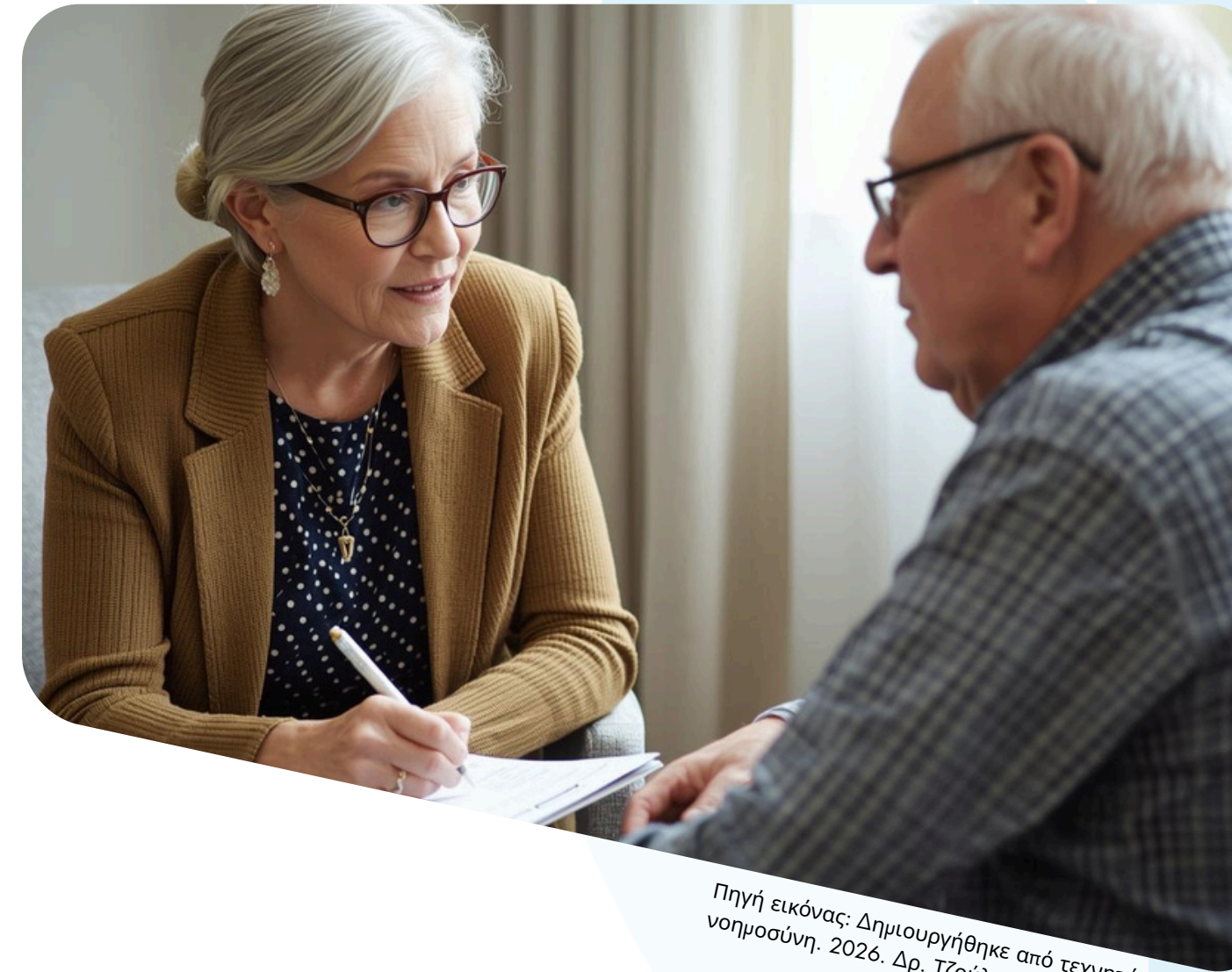
πρακτική γνώση

συνάντηση επί ίσους όρους

αυτοδιάθεση

ενδυνάμωση

αλληλεγγύη και εθελοντισμός



Πηγή εικόνας: Δημιουργήθηκε από τεχνητή νοημοσύνη. 2026. Δρ. Τζούλια Φίσερ



FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Αρχές της προσέγγισης μεταξύ ομοτίμων

Αρχές στις σχέσεις με συνομηλίκους:

Η γνώση δεν είναι μόνο ακαδημαϊκή

Η προσωπική εμπειρία δεν θεωρείται ως «ανέκδοτο», αλλά ως πηγή γνώσης από μόνη της.

Στόχος είναι να καταστεί δυνατή η δράση

Η υποστήριξη από ομοτίμους δεν στοχεύει στο να κάνει τους ανθρώπους να συμμορφωθούν, αλλά μάλλον στο να τους ενδυναμώσει στη λήψη αποφάσεων, τη συμμετοχή και την αυτο-υποστήριξη.

Μια σχέση χωρίς υποτιμήσεις

Η υποστήριξη παρέχεται με πνεύμα αλληλεγγύης, σε εθελοντική βάση και με όσο το δυνατόν λιγότερη ιεραρχία.



Πηγή εικόνας: Δημιουργήθηκε από τεχνητή νοημοσύνη. 2026. Δρ. Τζούλια Φίσερ



FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Αρχές της προσέγγισης μεταξύ ομοτίμων

Αρχές στις σχέσεις με συνομηλίκους:

**Η συμβουλευτική από ομοτίμους μετατοπίζει
την εστίαση από τα ελλείμματα στα
πόρους και ευκαιρίες για επιρροή.**

Στόχος είναι να καταστεί δυνατή η δράση

Η υποστήριξη από ομοτίμους δεν στοχεύει
στο να κάνει τους ανθρώπους να
συμμορφωθούν, αλλά μάλλον στο να τους

ενδυναμώνει στη λήψη αποφάσεων, τη
συμμετοχή και την αυτο-υποστήριξη.

1. Μια σχέση χωρίς
υποτιμήσεις

Η υποστήριξη παρέχεται με πνεύμα

αλληλεγγύης, σε εθελοντική βάση και με
όσο το δυνατόν λιγότερη ιεραρχία.

Πηγή εικόνας: Δημιουργήθηκε από τεχνητή
νοημοσύνη. 2026. Δρ. Τζούλια Φίσερ

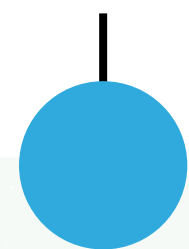
Δρ Τζούλια Φίσερ | Λίζα Ρις



FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

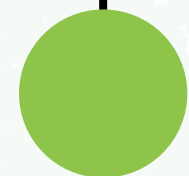
Ιστορικό υπόβαθρο

Από το μοντέλο πρόνοιας στην αυτοδιάθεση και τα δικαιώματα



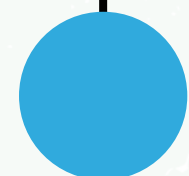
Δεκαετία του
1960/
δεκαετία του
1970

Τα κινήματα για τα πολιτικά δικαιώματα, τα φερινιστικά κινήματα και τα κινήματα αυτοβοήθειας επικρίνουν τον αποκλεισμό και την άρνηση της αυτονομίας.



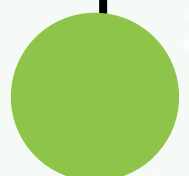
αρχές της
δεκαετίας του '70

Το Κίνημα για Ανεξάρτητη Διαβίωση και τα πρώτα «Κέντρα για Ανεξάρτητη Διαβίωση» στις ΗΠΑ ενισχύουν το σύνθημα: ανάληψη του ελέγχου της ζωής κάποιου.



Δεκαετίες του
1980/1990

Η συμβουλευτική μέσω peer γίνεται βασική πρακτική σε κέντρα ανεξάρτητης διαβίωσης και σε οργανισμούς αυτοϋποστήριξης.



σήμερα

Η προσέγγιση εφαρμόζεται και σε άλλους τομείς: ψυχιατρική, εθισμούς, εργασία με νέους, εκπαίδευση και εργασία στην κοινότητα.



<https://www.accessliving.org/newsroom/blog/independentliving-history/>

Ιστορικό υπόβαθρο

Ιστορικά, η προσέγγιση των ομοτίμων δεν ήταν μια ουδέτερη έννοια της προσφοράς, **αλλά μάλλον μέρος των χειραφετητικών κινημάτων.**

τα δικαιώματα

ικά
τον

πρώτα
ΠΑ ενισχύουν
ς κάποιου.

πρακτική σε
ανισμούς

τομείς:
εκπαίδευση και



<https://www.accessliving.org/newsroom/blog/independent-living-history/>



FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Μην λέτε στους ανθρώπους τι είναι σωστό, αλλά δώστε τους χώρο να πάρουν τις δικές τους αποφάσεις.

Αναγνώριση εμπειρίας

Η προσωπική εμπειρία μπορεί να κοινοποιηθεί, αλλά θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη προσεκτικά και να μην αντιμετωπίζεται ως καθολικό πρότυπο.

Μη-πατερναλισμός

Η υποστήριξη από ομοτίμους δεν ρωτάει «Ποια είναι η σωστή λύση;», αλλά μάλλον «Τι χρειάζεσαι για να μπορείς να αποφασίσεις μόνος σου;»

Στοχασμός, μεροληψία, ελπίδα

Μια θετική στάση απέναντι στους συνομηλίκους αντανακλά δύναμη, προωθεί τη συμμετοχή και ενσταλάζει ελπίδα χωρίς να υποβαθμίζει τα προβλήματα.

Η στάση των συνομηλίκων





FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Αρχές της συμβουλευτικής από ομοτίμους

Η συμβουλευτική μεταξύ συνομηλίκων είναι κάτι περισσότερο από μια απλή άτυπη συζήτηση.

Αυτοδιάθεση

Το άτομο που ζητά συμβουλές παραμένει υπεύθυνο για τη ζωή του.

Προσέγγιση βασισμένη σε πόρους

Η έμφαση δίνεται στις δεξιότητες, τα δίκτυα, την εμπειρία και τις ευκαιρίες.

Εθελοντική συμμετοχή και εμπιστοσύνη

Χωρίς εθελοντική συμμετοχή, εμπιστευτικότητα και σεβασμό, η συμβουλευτική χάνει το θεμέλιο της.

Διαφάνεια και περιορισμοί

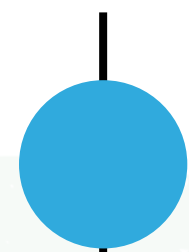
Η συμβουλευτική από ομοτίμους δεν αντικαθιστά αυτόματα τη θεραπεία, τη νομική βοήθεια ή την παροχή παροχών.



FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

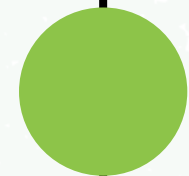
Μεθοδολογικές αρχές

Από το να ακούς την επόμενη αυτοαποφασισμένη ενέργεια



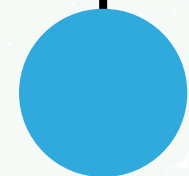
Ακρόαση

ενεργός, ανοιχτόμυαλος, όχι βιαστικός



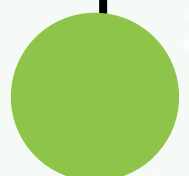
Διευκρινίζω

Ταξινόμηση κατά θέμα και στόχο



Πόροι

Ανάδειξη δυνατών σημείων και δικτύων



**Επιλογές και
επόμενα βήματα**

Εξερευνήστε επιλογές, ορίστε τα επόμενα βήματα και διευκρινίστε τα όρια



FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Μεθοδολογικές αρχές

Αρχές στις σχέσεις με συνομηλίκους:

Μέθοδοι

ενεργητική ακρόαση, ερωτήσεις ανοιχτού τύπου, δόμηση της συζήτησης, συμβουλευτική προσανατολισμένη σε πόρους, ελεγχόμενη αυτοαποκάλυψη

Πληροφορίες

Όπου είναι απαραίτητο: πληροφορίες σχετικά με τα δικαιώματα (όχι νομικές συμβουλές!), υπηρεσίες υποστήριξης, εμπόδια, αυτο-υπεράσπιση και πρόσβαση

Επίγνωση των ορίων

Παραπομπή σε περίπτωση οξείας κρίσης, εξειδικευμένου νομικού ζητήματος ή εάν ο ρόλος υποστήριξης από ομοτίμους δεν επαρκεί πλέον

Η προσωπική εμπειρία χρησιμοποιείται ως πόρος – όχι ως πρότυπο για το άλλο άτομο.



FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Η προσέγγιση από ομοτίμους σε ένα δημοκρατικό πλαίσιο

Όχι απλώς μια μέθοδος – αλλά και μια συμβολή
στη συμμετοχή, την εκπροσώπηση και την κριτική
της εξουσίας

Δημοκρατικοποίηση της γνώσης

Η εργασία μεταξύ ομοτίμων
αμφισβητεί την ιδέα ότι μόνο οι
επίσημοι εμπειρογνώμονες
κατέχουν έγκυρη γνώση.

Κριτική της εξουσίας

Αυτή η προσέγγιση ανταποκρίνεται σε
πατερναλιστικούς θεσμούς και μειώνει
τις ιεραρχίες στην υποστήριξη, την
παροχή συμβουλών και την
υπεράσπιση.

Ενθαρρύνει τη συμμετοχή

Οι άνθρωποι δεν απευθύνονται απλώς·
γίνονται ενεργοί συμμετέχοντες στη
διαμόρφωση των δικών τους συνθηκών
διαβίωσης.

Ορατότητα περιθωριοποιημένων απόψεων

Η πρακτική με επικεφαλής ομοτίμους αξιοποιεί
εμπειρίες από θεσμούς, την πολιτική και το
ευρύτερο κοινό, οι οποίες συχνά παραβλέπονται.



FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

1

Η υποστήριξη από ομοτίμους σημαίνει επαγγελματική και προσεκτική χρήση των κοινών εμπειριών ως πόρου.

2

Η συμβουλευτική από ομοτίμους βοηθά τους ανθρώπους να βρουν τον δρόμο τους και τους κάνει πιο αυτοδύναμους, χωρίς να υποτιμώνται.

3

Αυτή η προσέγγιση είναι σημαντική για τη δημοκρατία επειδή αναδιανέμει τη φωνή, τη γνώση και τη συμμετοχή.

Τρία πιάτα για το πακέτο

