



**Mental  
Health  
Europe**

Equal rights.  
Better mental health.  
For all.

Δεκέμβριος 2024

Σύ ν τ ο μ ο ς ο δ η γ ό ς

Υ π ο σ τ ή ρ ι ξ η α π ό ο μ ό τ ι μ  
ο υ ς σ τ η φ ρ ο ν τ ί δ α ψ υ χ ι  
κ ή ς υ γ ε ί α ς



*Αποποίηση ευθυνών: Το παρόν έγγραφο έχει μεταφραστεί από τα αγγλικά με τη χρήση λογισμικού αυτόματης μετάφρασης- ως εκ τούτου, η ακρίβεια της μετάφρασης δεν είναι εγγυημένη.*



# Mental Health Europe

## Εισαγωγή

Στόχος αυτού του σύντομου οδηγού είναι να παράσχει στο κοινό-στόχο μια καλύτερη κατανόηση του ρόλου των ομότιμων υποστηρικτών στην πορεία ανάρρωσης των ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας ή ψυχοκοινωνικές αναπηρίες, να δείξει πώς εφαρμόζεται η ομότιμη υποστήριξη στις ευρωπαϊκές χώρες και να παράσχει συστάσεις για τη μεταφορά Πρακτικών σε ολόκληρη την Ευρώπη.

Η δημοσίευση απευθύνεται στο ευρύ κοινό, συμπεριλαμβανομένων των φορέων χάραξης πολιτικής και κάθε άλλου ενδιαφερόμενου που ενδιαφέρεται για το θέμα, ιδίως όσων σκέφτονται να εμπλακούν στην αλληλοϋποστήριξη.

Ο παρών οδηγός είναι το έκτο μέρος της σειράς σύντομων οδηγιών της Mental Health Europe. Οι προηγούμενες εκδόσεις κάλυψαν τα θέματα της ψυχιατρικής διάγνωσης, της προσωπικής αποκατάστασης στην ψυχική υγεία, των ψυχιατρικών φαρμάκων, του τερματισμού του εξαναγκασμού και του περιορισμού στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας, της ψυχικής υγείας των νέων. Η έκδοση συντάχθηκε από την Ομάδα Εμπειρογνομόνων για την Ψυχοκοινωνική Προσέγγιση και έχει ενημερωθεί από τις συνεισφορές των μελών της Mental Health Europe.

## Τι είναι η υποστήριξη από ομότιμους για την ψυχική υγεία;

*"Η υποστήριξη από ομότιμους είναι απλή. Είναι η πολύ φυσική, πολύ φυσιολογική, συνάντηση ανθρώπων όπου μοιράζονται τις εμπειρίες τους από τη ζωή με πολύ φυσική, πολύ φυσιολογική, ανθρώπινη δυστυχία".  
Ciara Glynn Εργαζόμενος υποστήριξης συνομηλίκων (PrSW) 2023*

*"Δεν περπατάς μπροστά οδηγώντας ή από πίσω σπρώχνοντας - περπατάς  
παράλληλα".  
(Scottish Recovery Network, 2013)*

Η υποστήριξη από ομότιμους είναι όταν οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τις δικές τους εμπειρίες για να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον. Η υποστήριξη από ομότιμους διαφέρει από άλλες μορφές ψυχοκοινωνικής υποστήριξης στο ότι ο υποστηρικτής είναι κάποιος που έχει βρεθεί σε παρόμοια κατάσταση ή θέση και μπορεί να σχετιστεί προσωπικά με τα βήματα ανάκαμψης που θέλει να κάνει κάποιος άλλος. Στην υποστήριξη από ομότιμους, οι απόψεις και οι εμπειρίες όλων εκτιμώνται εξίσου, αντί να θεωρείται η εμπειρία ενός ατόμου καλύτερη ή σημαντικότερη από την εμπειρία ενός άλλου (1). Η υποστήριξη από ομότιμους μπορεί να λάβει διάφορες μορφές, που κυμαίνονται από ομάδες αυτοβοήθειας από ομότιμους σε επίπεδο κοινό τητας έως τους ομότιμους υποστηρικτές που αποτελούν μέρος των συστημάτων φροντίδας ψυχικής υγείας, οι οποίοι εργάζονται παράλληλα με άλλους επαγγελματίες.

Οι κοινωνιολόγοι που έχουν μελετήσει τις κοινωνικές δομές των μεγάλων άσυλων και ψυχιατρείων έχουν συχνά σχολιάσει τη σημασία της φιλίας και της αμοιβαίας υποστήριξης για την επιβίωση των ασθενών στα συχνά ζοφερά και καταπιεστικά ιδρύματα. Ωστόσο, αυτό δεν θεωρήθηκε ως μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας μέχρι την έλευση των θεραπευτικών κοινοτήτων στα μέσα του 20ου<sup>th</sup> αιώνα. Αν και στην αρχή είχαν έδρα τα νοσοκομεία και διοικούσαν από γιατρούς, σε αυτά τα μέρη οι ασθενείς ενθαρρύνονταν να στηρίζουν ο ένας τον άλλον μοιραζόμενοι τις εμπειρίες τους και τους τρόπους με τους οποίους ξεπερνούσαν τις προκλήσεις που αντιμετώπιζαν στη ζωή τους. Ενώ ορισμένοι βρήκαν τις κοινότητες αυτές χρήσιμες, άλλοι τις βρήκαν καταπιεστικές και κυριαρχούμενες από τις ίδιες άκαμπτές δομές εξουσίας όπως και τα παλιά ιδρύματα. Εν τω μεταξύ, οι χρήστες των υπηρεσιών που θεωρούσαν ότι το σύστημα ψυχικής υγείας δεν ανταποκρινόταν στις ανάγκες τους, τους είχε απογοητεύσει, παρεξηγήσει ή τους είχε βλάψει, δημιούργησαν ομάδες αυτοβοήθειας όπως το Δίκτυο Ακουστικών Φωνών και το Ευρωπαϊκό Δίκτυο Χρηστών και Επιζώντων της Ψυχιατρικής (ENUSP).

Τα τελευταία 20-30 χρόνια έχει σημειωθεί μια αργή μετατόπιση, κυρίως λόγω της αυξανόμενης δύναμης των φωνών των χρηστών των υπηρεσιών, προς την

κατεύθυνση της ακρόασης των εμπειριών των ατόμων που εμπλέκονται στο σύστημα ψυχικής υγείας και της ενσωμάτωσης των προοπτικών τους στις υπηρεσίες. Η στροφή της εστίασης των υπηρεσιών προς την αποκατάσταση σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες (βλ. τον Σύντομο Οδηγό μας για την Προσωπική αποκατάσταση), όπου ο στόχος είναι οι άνθρωποι να βρουν τρόπους να ζήσουν το είδος της ζωής που επιθυμούν, ανεξάρτητα από τα συνεχιζόμενα προβλήματα ψυχικής υγείας, είναι ένα παράδειγμα μετασχηματισμού που αρχικά σχεδιάστηκε και καθοδηγήθηκε από ανθρώπους με ζωντανή εμπειρία ψυχικής δυσφορίας. Από την αρχή του Κινήματος αποκατάστασης αναγνωρίστηκε ότι η υποστήριξη από ομότιμους σε όλες τις μορφές της αποτελεί βασικό μέρος της διαδικασίας αποκατάστασης και ότι η ανάπτυξη της υποστήριξης από ομότιμους μέσα στις ομάδες ψυχικής υγείας μπορεί να αποτελέσει καταλύτη για συστημική αλλαγή. Οι υπηρεσίες υποστήριξης που στελεχώνονται από άτομα με βιωματική εμπειρία σε θέματα ψυχικής υγείας εφαρμόζονται πλέον σε επίσημες δομές υγειονομικής περίθαλψης και έχουν αρχίσει να εξαπλώνονται σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες και παγκοσμίως.

## Διαφορετικοί τρόποι συμμετοχής στην Υποστήριξη

### Ομοτίμων

Η υποστήριξη από ομότιμους παίρνει πολλές διαφορετικές μορφές και συχνά συνδυάζει διαφορετικά είδη υποστήριξης κάτω από την ίδια οργανωτική ομπρέλα. Σε αυτόν τον σύντομο οδηγό, για λόγους απλότητας, θα αναφερθούμε σε τρεις μεγάλες κατηγορίες:

1) **Ατυπες ομάδες υποστήριξης**, όπως ομάδες φιλίας, ομάδες δραστηριοτήτων (π.χ. κηπουρική, περπάτημα, άθληση, κινηματογράφος κ.λπ.) Οι ομάδες αυτές είναι συχνά εντελώς τοπικές (π.χ. συνδέονται με ένα ιατρείο γενικού ιατρού ή διοικούνται από μια τοπική εθελοντική οργάνωση) και μπορεί να οργανώνονται από άτομα με ζωντανή εμπειρία κακής ψυχικής υγείας. Η δραστηριότητα μπορεί να εμπνέεται από ιδέες σχετικά με το τι συνιστά έναν υγιεινό τρόπο ζωής, αλλά δεν υπάρχει επίσημη θεραπευτική συμβολή και οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν όσα περισσότερα ή λιγότερα θέλουν για τις δικές τους ιδιαίτερες προκλήσεις. Τέτοιες ομάδες είναι ιδιαίτερα επιτυχείς στην άμβλυνση της μοναξιάς ή του αισθήματος απομόνωσης και της απώλειας της αίσθησης του σκοπού της ζωής.

2) **Ομάδες αυτοβοήθειας** που παρέχουν αμοιβαία υποστήριξη και εκπαίδευση σε άτομα με ιδιαίτερες προκλήσεις ή διαγνώσεις, π.χ. εθισμός, ακοή φωνών, διπολική διαταραχή. Εδώ η έμφαση δίνεται στην ενσυναίσθηση, τη συζήτηση

και την αυτοσυνηγορία - εκπαίδευση των συμμετεχόντων και του κοινού (συμπεριλαμβανομένων των οικογενειών και των φροντιστών) σχετικά με τη συγκεκριμένη πάθηση και τον τρόπο διαχείρισης των προσωπικών και κοινωνικών συνεπειών της ζωής με αυτήν.

Ορισμένες τέτοιες ομάδες έχουν προκύψει λόγω της αντιληπτής ανεπάρκειας μιας αποκλειστικά ιατρικής προσέγγισης (π.χ. το Δίκτυο Ακουστικών Φωνών (που συνδέεται με το Διεθνές Κίνημα Ακουστικών Φωνών). Απορρίπτουν την προσέγγιση των ψυχοκοινωνικών προβλημάτων με βάση την ασθένεια και εκτιμούν την ανεξαρτησία τους από τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας, αναγνωρίζοντας παράλληλα ότι συχνά διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή των μελών τους. Ωστόσο, άλλες ομάδες έχουν στενότερη σχέση με τους κυρίαρχους τρόπους σκέψης για τα θέματα ψυχικής υγείας ως ιατρικά προβλήματα και επιδιώκουν περισσότερες και καλύτερες θεραπείες παρά μια νέα προσέγγιση.

3) Υποστήριξη από ομότιμους ως μέρος ή σε συνεργασία με υπηρεσίες ψυχικής υγείας, μερικές φορές γνωστή ως **σκόπιμη υποστήριξη από ομότιμους**. Αυτή η μορφή υποστήριξης από ομότιμους είναι η κύρια εστίαση του παρόντος σύντομου οδηγού. Αυτό σε καμία περίπτωση δεν έχει σκοπό να υποτιμήσει τις άλλες μορφές υποστήριξης από ομότιμους που περιγράφονται παραπάνω ούτε να υπονοήσει ότι η εξέλιξη αυτή έχει αντικαταστήσει τους λιγότερο επίσημους τρόπους επίτευξης του ίδιου σκοπού, δηλαδή της υποστήριξης της ανάρρωσης.

Εδώ η υπηρεσία προσλαμβάνει νέα μέλη της ομάδας με ζωντανή εμπειρία σε θέματα ψυχικής υγείας, τα οποία είναι έτοιμα να μοιραστούν όσα έχουν μάθει στο δικό τους ταξίδι ανάρρωσης και να προσφέρουν πρακτικές συμβουλές και υποστήριξη για τη διαχείριση της καθημερινής ζωής. Η σχέση με τον χρήστη της υπηρεσίας θα περιλαμβάνει συντροφικότητα, φιλία και βοήθεια με την πρόσβαση σε πόρους που είναι διαθέσιμοι στην τοπική κοινότητα. Πρόκειται για μια σχέση ίσων και η μορφή που θα πάρει, το περιβάλλον και οι δραστηριότητες συνήθως θα αποτελέσουν αντικείμενο διαπραγματεύσεως μεταξύ του χρήστη της υπηρεσίας, του εργαζόμενου ομότιμης υποστήριξης (PrSW) και της ομάδας ψυχικής υγείας. Θα μπορούσε να έχει τη μορφή μιας συνάντησης για καφέ σε μια τοπική καφετέρια, μιας εκδρομής σε μια εγκατάσταση αναψυχής ή μιας συνάντησης με έναν υπάλληλο στέγασης ή έναν σύμβουλο παροχών. Θα πρέπει πάντα να προσαρμόζεται στις ατομικές ανάγκες του χρήστη της υπηρεσίας.

Μια μελέτη στο Ηνωμένο Βασίλειο προσδιόρισε 8 βασικές αρχές της ομότιμης υποστήριξης, οι οποίες περιγράφηκαν και απεικονίστηκαν με αποσπάσματα και παραδείγματα πρακτικής. Περιλαμβάνουν: Αμοιβαιότητα, Αμοιβαιότητα, Ασφάλεια, Εστίαση στην ανάκαμψη, Προοδευτικότητα, Συμμετοχικότητα, Βασισμένη στα δυνατά σημεία και Μη κατευθυντική (2). Αυτό μπορεί να

αποτελέσει πρόκληση για το υπάρχον προσωπικό, ορισμένα από τα οποία μπορεί να αντισταθούν ή ακόμη και να είναι εχθρικά διακείμενα στο νέο τρόπο εργασίας (3) και απαιτείται προσεκτική προετοιμασία σε όλα τα επίπεδα του οργανισμού πριν από την πρόσληψη νέου προσωπικού.

## Οι απαρχές της σκόπιμης υποστήριξης από ομότιμους

Η ιδέα του διορισμού ατόμων με βιωματική εμπειρία ως Εργατών Υποστήριξης Ομοτίμων (PrSW) σε εξειδικευμένες υπηρεσίες ψυχικής υγείας είναι σχετικά πρόσφατη. Ξεκινώντας σε μικρή κλίμακα τη δεκαετία του 1990, αναπτύχθηκε τα τελευταία είκοσι χρόνια με διαφορετικό βαθμό ενθουσιασμού και επίσημης έγκρισης σε πολλές διαφορετικές χώρες. Σε ορισμένες χώρες (π.χ. Ιρλανδία) αποτελεί μέρος της εθνικής στρατηγικής για την ψυχική υγεία, ενώ σε άλλες αφήνεται στις τοπικές ή περιφερειακές υπηρεσίες να αποφασίσουν αν και πώς θα την εφαρμόσουν. Αποτελεί ωστόσο μια σημαντική αλλαγή για τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας στην Ευρώπη και πολλά διδάγματα έχουν αντληθεί και αντλούνται σχετικά με τα οφέλη και τις πιθανές παγίδες της. Αποτελεί μέρος ενός διαφορετικού τρόπου προσέγγισης της ψυχικής υγείας και των υπηρεσιών ψυχικής υγείας - μιας προσέγγισης με βάση τα ανθρώπινα δικαιώματα - που διατυπώθηκε καλά σε [έκθεση του Ειδικού Εισηγητή του ΟΗΕ για την ψυχική υγεία](#) το 2017:

*"Βλέπω την Παγκόσμια κατάσταση της ψυχικής υγείας όχι ως μια κρίση χημικών ανισορροπιών αλλά ως μια κρίση ανισορροπιών εξουσίας, που απαιτεί επείγουσες πολιτικές απαντήσεις για την αντιμετώπιση των κοινωνικών καθοριστικών παραγόντων της ψυχικής υγείας, καθώς και τον προβληματισμό των ισχυρών ενδιαφερομένων για τον ρόλο τους στη διαίωξη ενός καταχρηστικού status quo. Με άλλα λόγια, η κρίση στον τομέα της ψυχικής υγείας θα πρέπει να αντιμετωπιστεί όχι ως κρίση ατομικών καταστάσεων ή διαταραχών αλλά ως κρίση κοινωνικών εμποδίων που εμποδίζουν τα ατομικά δικαιώματα".*

Dainius Pūras, Ειδικός Εισηγητής του ΟΗΕ για την ψυχική υγεία σχετικά με το δικαίωμα του καθενός στην απόλαυση του υψηλότερου δυνατού επιπέδου σωματικής και ψυχικής υγείας Ιούνιος 2017

## Γιατί χρειαζόμαστε υποστήριξη από ομότιμους στην ψυχική υγεία

Υπάρχουν πλέον βάσιμες ενδείξεις ότι η σκόπιμη υποστήριξη από ομότιμους, ενσωματωμένη στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας, μπορεί να αποφέρει οφέλη τόσο στους χρήστες όσο και στις υπηρεσίες στο σύνολό τους. Τα οφέλη για τους

χρήστες των υπηρεσιών που έχουν εντοπιστεί περιλαμβάνουν αυξημένη και διαρκή συμμετοχή στην κοινότητα, βελτιωμένη κοινωνική λειτουργικότητα, βελτιωμένη ποιότητα ζωής και μείωση της νοσηλείας (4). Μια άλλη μελέτη ανέφερε παρόμοια οφέλη που περιλάμβαναν ενισχυμένα κίνητρα, αυξημένη κοινωνική αλληλεπίδραση, υγιεινότερες επιλογές τρόπου ζωής, αυξημένη αυτοπεποίθηση και βελτιωμένη ψυχική υγεία (5).

Τα αναφερόμενα οφέλη για τον οργανισμό που παρέχει την υπηρεσία περιλαμβάνουν την προώθηση μιας πιο προσανατολισμένης στην αποκατάσταση κουλτούρας εντός των ομάδων, στην οποία οι χρήστες των υπηρεσιών θεωρούνται ενεργοί εταίροι και όχι παθητικοί αποδέκτες των υπηρεσιών. Ωστόσο, εδώ πρέπει να θυμόμαστε ότι δεν μπορεί να αναμένεται ότι οι PSrWs από μόνοι τους θα προκαλέσουν αλλαγή σε μια ανθεκτική κουλτούρα.

Ίσως πάνω απ' όλα - όπως βλέπουμε στα σχόλια που ακολουθούν - το PSRW μπορεί να προσφέρει επικύρωση, ελπίδα και ένα πρότυπο για τη δυνατότητα ενός καλύτερου μέλλοντος:

**"...Και η εργαζόμενη στην υποστήριξη των συνομηλίκων ήταν σαν μια ανάσα φρέσκου αέρα στον θάλαμο. Ήταν απλά τόσο... δεν μοιραζόταν πολλά από αυτά που είχε περάσει, αλλά μοιραζόταν αρκετά για να ξέρω ότι είχε περάσει πράγματα που ήταν πραγματικά δύσκολα γι' αυτήν, και τώρα κοιτάξτε την, δουλεύει, αυτό είναι απίστευτο. Και αυτό μου έδωσε την ελπίδα ότι... θα μπορούσα να το κάνω κι εγώ. Και νομίζω ότι μου έσωσε τη ζωή [γέλια], επειδή απλά... μου είπε... για κάποιες εμπειρίες και ήταν πολύ παρόμοιες με τις δικές μου, και... το γεγονός ότι δούλευε με ενέπνευσε τόσο πολύ. Και ερχόταν και με έβλεπε και καθόταν μαζί μου και με ενθάρρυνε να κάνω λίγο και μετά λίγο περισσότερο, και από εκεί και πέρα όλα άρχισαν να εξελίσσονται. Και σκέφτηκα ότι θέλω να το κάνω αυτό, αυτό θέλω να κάνω. Και κατά κάποιο τρόπο είχα τα μάτια μου ανοιχτά".** (Απόσπασμα απομαγνητοφωνημένου κειμένου συνέντευξης, Watson 2021)

**"Ο συνάδελφος που είχα, κατά κάποιο τρόπο, επικύρωσε την ύπαρξή μου ως άτομο και τον σκοπό της ζωής μου. Και ήταν κάποιος που πίστευε σε μένα και στη θέση μου στον κόσμο και στη σημασία της ύπαρξής μου, και δεν ήθελε να με ξεφορτωθεί, ήθελε να με βλέπει να πετάω, και με έβλεπε ως ικανότητα και όχι ως αναπηρία. Αν δεν είχε αυτή [την κοινή βιωμένη εμπειρία] και απλώς προσπαθούσε να αλληλεπιδράσει με [εμένα] με τρόπο υποστηρικτικό αλλά.. χωρίς να το καταλάβει, δεν θα είχε λειτουργήσει και δεν θα καθόμουν εδώ τώρα. Επειδή δεν θα είχα βρει ποτέ εμπιστοσύνη στον ψυχολόγο μου, σε κανέναν. Νομίζω ότι τότε δεν εμπιστευόμουν κανέναν, ούτε καν το 10%. Κάποιος ρώτησε το όνομά μου... "Γιατί πρέπει να ξέρετε το όνομά μου; 'Αντε γαμήσου', τόσο απλά. Και νομίζω ότι αυτό που χρειαζόμουν εκείνη την εποχή**



ήταν να βρω κάποιον που θα μπορούσα πραγματικά να εμπιστευτώ. Και όταν βρήκα αυτή την εμπιστοσύνη στο Πρόσωπο [του εργαζόμενου ομότιμης υποστήριξης], με βοήθησε να σκεφτώ ότι ίσως υπάρχει εμπιστοσύνη και αλλού". (απόσπασμα από το κείμενο της συνέντευξης, Watson, 2021)

Ωστόσο, εξακολουθούν να υπάρχουν προκλήσεις:

**"Κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων, οι εργαζόμενοι στην αλληλοϋποστήριξη εξέφρασαν υπερηφάνεια και χαρά για την αποτελεσματικότητα και την ανάπτυξη του ρόλου τους μέσα στις υπηρεσίες.**

Το να παίζουν σημαντικό ρόλο σε αυτό είχε θετική επίδραση στην πορεία τους προς την ανάρρωση. Το πάθος για τον ρόλο ήταν εμφανές όταν οι εργαζόμενοι στην ομότιμη υποστήριξη μιλούσαν για τη μελλοντική ανάπτυξη, εξέφρασαν επιφυλακτικότητα σε σχέση με την επέκταση και την πρόσληψη. Αρκετοί εργαζόμενοι ομότιμης υποστήριξης θεώρησαν ότι μια παύση στην απασχόληση ήταν σοφή έως ότου αντιμετωπιστούν αυτές οι προκλήσεις με την ένταξη. Θα αντιμετωπιστούν όμως ποτέ αυτές οι προκλήσεις; Μήπως προσπαθούμε ακούραστα αλλά αποτυγχάνουμε παταγωδώς να βάλουμε ένα τετράγωνο μανταλάκι σε μια στρογγυλή τρύπα; Δεν υπάρχει καμία συζήτηση για την αποτελεσματικότητα της υποστήριξης από ομοτίμους, αυτό είναι εμφανές στα λόγια των ανθρώπων που έχουν πρόσβαση στις υπηρεσίες μας. Ωστόσο, η αβεβαιότητα γύρω από την ανάπτυξη του ρόλου εδώ στην Ιρλανδία συνεχίζεται, το ίδιο και η μάχη". Ciara Glynn (6)

## **Υποστήριξη από ομοτίμους στην Πράξη - διδάγματα**

Θα εξετάσουμε τώρα μερικά από τα πιο σημαντικά διδάγματα που έχουμε μάθει μέχρι στιγμής για την υποστήριξη από ομοτίμους και θα κατευθύνουμε τους αναγνώστες προς πιο λεπτομερείς αναφορές, συμπεριλαμβανομένων των ακροάσεων των συμμετεχόντων για τις δικές τους εμπειρίες.

## **Προετοιμασία του εδάφους - μετασχηματισμός ολόκληρης της υπηρεσίας**

Ίσως το σημαντικότερο μάθημα είναι ότι η απόφαση για την ενσωμάτωση εργαζομένων υποστήριξης από ομοτίμους στις ομάδες ψυχικής υγείας δεν πρέπει να είναι ένα ζήτημα του πώς να "βιδωθούν" επιπλέον κοινωνικές δραστηριότητες σε μια κυρίως ιατρική φιλοσοφία υπηρεσιών. Αντίθετα, θα πρέπει να συνεπάγεται μια οργανωτική δέσμευση σε κοινές αρχές και στόχους που θα μετασχηματίσουν τους τρόπους εργασίας και σκέψης σε ολόκληρη την υπηρεσία. Αυτή η προσέγγιση των ανθρώπινων δικαιωμάτων έχει στο επίκεντρό της την εστίαση στην αποκατάσταση, δηλαδή στην επίτευξη

μιας βέλτιστης κατάστασης Προσωπικής, κοινωνικής και συναισθηματικής ευημερίας, όπως την ορίζει κάθε άτομο, ενώ ζει με μια κατάσταση ψυχικής υγείας ή αναρρώνει από αυτήν.

Στο έγγραφό τους *Peer Support in mental health and social care services: Πού βρισκόμαστε τώρα;* (7) οι Emma Watson και Julie Repper δηλώνουν: "Η υποστήριξη της αλληλοβοήθειας από τους υποστηρικτές των ασθενών με ειδικές ανάγκες είναι πολύ σημαντική:

*Οι οργανισμοί ψυχικής υγείας με τη μεγαλύτερη επιτυχία στην πρόσληψη ομότιμων εργαζομένων είναι εκείνοι που έχουν ήδη δεσμευτεί να αλλάξουν την κουλτούρα των υπηρεσιών ώστε να επικεντρωθούν περισσότερο στο να δώσουν τη δυνατότητα στα άτομα που χρησιμοποιούν τις υπηρεσίες να αναρρώσουν και να ζήσουν καλά στις κοινότητές τους. Στο πλαίσιο αυτό, έχουν σαφή κατανόηση της σημασίας και της αξίας της βιωμένης εμπειρίας και της εμπειρίας ζωής όλου του προσωπικού και αναπτύσσουν ενεργά πρακτικές που ενδυναμώνουν τους ανθρώπους που χρησιμοποιούν τις υπηρεσίες μέσω της κοινής λήψης αποφάσεων και της συμπαράγωγής σε κάθε επίπεδο.*

Με άλλα λόγια, πρόκειται για μια αλλαγή που αφορά ολόκληρο τον οργανισμό, ο οποίος παρέχει ένα πλαίσιο μέσα στο οποίο οι μεμονωμένοι επαγγελματίες και οι ομάδες μπορούν να επωφεληθούν από την εισαγωγή της σκόπιμης υποστήριξης από ομοτίμους. Η απουσία αυτής της αλλαγής στην κουλτούρα τόσο στις τοπικές υπηρεσίες όσο και σε ορισμένους από τους φορείς που είναι υπεύθυνοι για το σχεδιασμό της υποστήριξης και της κατάρτισης από ομοτίμους έχει οδηγήσει ομάδες όπως το Εθνικό Δίκτυο Επιζώντων Χρηστών στο Ηνωμένο Βασίλειο να αμφισβητήσουν το κατά πόσον οι PrSW συνεταιρίζονται για να παρέχουν τους παραδοσιακούς ιατρικά κυριαρχούμενους τύπους υπηρεσιών κατά των οποίων οι χρήστες αγωνίζονται. *Πολύ συχνά, τα έργα απασχολούν άτομα με σχετική βιοματική εμπειρία για να υλοποιήσουν επαγγελματικά αναπτυγμένες παρεμβάσεις, αντί να αξιοποιούν τη βιοματική γνώση για να υποστηρίξουν και να ενδυναμώσουν τους ανθρώπους ώστε να λαμβάνουν οι ίδιοι τις αποφάσεις τους σχετικά με τον τρόπο διαχείρισης της πάθησής τους, της θεραπείας τους και της ζωής τους στο σύνολό της. (7).*

Η Repper συνιστά στους οργανισμούς που σκέφτονται να καθιερώσουν την υποστήριξη από ομοτίμους στις υπηρεσίες τους να συστήσουν μια ομάδα καθοδήγησης του έργου της οποίας τα μέλη θα πρέπει να περιλαμβάνουν άτομα με επαρκές επίπεδο ιεραρχίας για την αντιμετώπιση και επίλυση οργανωτικών ζητημάτων, καθώς και χρήστες υπηρεσιών και κλινικούς ιατρούς.

## Προκλήσεις ομαδικής εργασίας

Το ζήτημα των αντικρουόμενων φιλοσοφιών των υπηρεσιών μπορεί να διεισδύσει στην καθημερινή εργασία των ομάδων ψυχικής υγείας σε τοπικό επίπεδο. Μια από τις πιο δύσκολες πτυχές των νέων ρόλων τόσο για τους PrSW όσο και για το υπάρχον προσωπικό είναι το πώς να υπερβούν τα παραδοσιακά όρια επαγγελματία/ασθενή και τις σχέσεις εξουσίας. Πώς λειτουργεί το απόρρητο στις συναντήσεις της ομάδας όταν κάποιος έχει υπάρξει ασθενής; Πρέπει να αλλάξουμε τον τρόπο με τον οποίο μιλάμε για τους ασθενείς τώρα που αυτός ο πρώην ασθενής είναι συνάδελφος; Τι συμβαίνει αν ένας PrSW αρχίσει να αρρωσταίνει; Η Alex -μια PrSW στο Ηνωμένο Βασίλειο- διαπίστωσε ότι μέσα σε λίγες ημέρες από την έναρξη του νέου της ρόλου άρχισε να μην αισθάνεται καλά και να αποδυναμώνεται. Μόνο όταν δημιουργήθηκε ένας χώρος έξω από την υπηρεσία (γνωστός ως Ομάδα Κοινής Λογικής) όπου οι επαγγελματικοί ρόλοι και τα προσόντα δεν είχαν σημασία, μπόρεσε να συζητήσει για τις σχέσεις επί ίσοις όροις και να ανακτήσει αρκετή αυτοπεποίθηση ώστε να βρει ξανά τη δική της φωνή. Σε αυτή την Ομάδα Κοινής Αίσθησης συμμετέχουν μέλη της ομάδας ψυχικής υγείας (συμπεριλαμβανομένων των PrSWs), της τοπικής αρχής και της τοπικής κοινότητας. Συνεδριάζει τακτικά, δεν είναι ιεραρχική και αποτελεί φόρουμ για δημιουργικούς τρόπους εμπλοκής ολόκληρης της κοινότητας στη θετική ψυχική υγεία.

## Ενσωμάτωση των PrSWs στις ομάδες ψυχικής υγείας

Η ενσωμάτωση των PrSWs σε ομάδες ψυχικής υγείας με ιατρικό προσανατολισμό είναι συχνά ο πιο προβληματικός τομέας τόσο για το νέο όσο και για το υπάρχον προσωπικό. Τα ευρήματα μιας μικρής μελέτης της Ciara Glynn -μιας PrSW στην Ιρλανδία- για το μεταπτυχιακό της δίπλωμα έχουν επαναληφθεί σε πολλές διαφορετικές χώρες. Είναι σαφές ότι για τους περισσότερους από τους PrSW που πήρε συνέντευξη η εργασία τους, αν και απαιτητική, αποτελούσε μεγάλη πηγή προσωπικής υπερηφάνειας και ικανοποίησης. Ωστόσο, για ορισμένους -ιδιαίτερα σε ομάδες χωρίς προσανατολισμό προς την αποκατάσταση- η διαδικασία να καθιερωθούν και να ακουστεί η φωνή τους περιγράφηκε με τη γλώσσα ενός πεδίου μάχης:

*"Οι εργαζόμενοι στην αλληλοϋποστήριξη χρησιμοποίησαν γλώσσα μάχης όταν μοιράζονταν τις εμπειρίες τους. Οι ομότιμοι περιέγραψαν πτυχές της ένταξής τους στις ομάδες ως "μάχη". Παρόμοιοι ισχυροί όροι και λέξεις όπως "win-over", "fighting", "war" και "take a stand" χρησιμοποιήθηκαν για να εκφράσουν τον αγώνα. Οι ομότιμοι υποστηρικτές αναφέρθηκαν σε μια επαναστατική πτυχή του ρόλου και στο πώς μπορούν να αμφισβητήσουν ή να αλλάξουν το σύστημα. Ένας συμμετέχων περιέγραψε ότι "έφυγα από το μάθημα*

*υποστήριξης ομότιμων στο DCU σαν Τσε Γκεβέρα" και ότι απασχολήθηκα για να εκτελέσω μια "αποστολή ανάκαμψης" εντός των υπηρεσιών". (6)*

Άλλα επανεμφανιζόμενα θέματα στη βιβλιογραφία για την υποστήριξη από ομότιμους περιλαμβάνουν τον στιγματισμό, τον συμβολισμό, την έλλειψη σαφήνειας του ρόλου και ετοιμότητας της ομάδας, με αποτέλεσμα οι εργαζόμενοι να αισθάνονται απομονωμένοι, αποδυναμωμένοι, ζημιωμένοι και εκ νέου τραυματισμένοι (2).

## **Υποστήριξη των υποστηρικτών**

Καθώς και η κουλτούρα και οι αξίες της ομάδας, ένα κλειδί για την επιτυχία θα είναι η ποιότητα της υποστήριξης και της εποπτείας, ιδιαίτερα όταν ένα PrSW εντάσσεται σε μια ομάδα, αλλά και σε συνεχή βάση. Τουλάχιστον ένα μέρος αυτής της υποστήριξης θα πρέπει να περιλαμβάνει αμοιβαία μάθηση με άλλους PrSWs για τους οποίους η δημιουργία ηγετικών ρόλων για τους PrSW εντός της υπηρεσίας θα μπορούσε να αποδειχθεί πολύ χρήσιμη. Μπορεί να είναι ένα μεγάλο άλμα για τους υπερφορτωμένους προσωπικό στην πρώτη γραμμή να σκεφτεί την έλευση των intentional peer ως ευκαιρία να επανεξετάσουν τους σημερινούς τρόπους εργασίας τους και να προχωρήσουν στη συμπαραγωγή μιας νέας διατύπωσης των αξιών και της φιλοσοφίας τους. Για να το αντιμετωπίσουν αυτό, κάποιο είδος άσκησης στην οποία θα συμμετείχε όλη η ομάδα, συμπεριλαμβανομένων των νέων PrSWs που εργάζονται από κοινού, θα ήταν ένας καλός τρόπος να καλωσορίσουν τους νέους συναδέλφους και να καταστήσουν σαφή τη σημασία της συμβολής τους.

Υπάρχει πλέον αρκετή εμπειρία σε αυτό το είδος υποστήριξης από ομοτίμους ώστε να μπορούν να προβλεφθούν αυτά τα ζητήματα και υπάρχουν παραδείγματα υπηρεσιών που είναι νέες σε αυτόν τον τρόπο εργασίας και συνεργάζονται με άλλες υπηρεσίες που το κάνουν περισσότερο καιρό για αμοιβαία μάθηση, π.χ. The Sussex Peer Support Partnership (**Σύμπραξη υποστήριξης από ομοτίμους του Sussex**). (8) στην οποία συμμετέχουν 13 διαφορετικές οργανώσεις. Σε ευρωπαϊκό επίπεδο υπάρχει ένα πολυεθνικό σχέδιο συνεργασίας με τίτλο "**Πρακτικές ανταλλαγής Πρακτικών υποστήριξης από ομότιμους στην ψυχική υγεία**", η αποστολή του οποίου είναι: "... να μοιραστεί και να ενισχυθεί κάθε τι που αφορά την υποστήριξη από ομοτίμους στην ψυχική υγεία, **διευκολύνοντας την πρόσβαση σε πληροφορίες για όλους και προωθώντας την ανταλλαγή γνώσεων** σε όλη την Ευρώπη και πέραν αυτής".

## Πρόσληψη εργαζομένων υποστήριξης από ομοτίμους

Η πρόσληψη PrSWs αποτελεί μια διαφορετική πρόκληση για τα τμήματα ανθρώπινου δυναμικού. Δεδομένων των υψηλών επιπέδων ανεργίας μεταξύ των ατόμων με διάγνωση, είναι πιθανό να υπάρχει σημαντικό ενδιαφέρον για την πιθανότητα αμειβόμενης εργασίας που βοηθάει τους ανθρώπους - εργασία που μπορεί να έχουν ήδη κάνει ως εθελοντές ή ως φίλοι και μέντορες. Ωστόσο, το να έχει κανείς απλώς την εμπειρία της ψυχικής ασθένειας δεν αρκεί για έναν ρόλο που μπορεί να οριστεί μόνο γενικά και θα πρέπει να αναπτυχθεί τουλάχιστον εν μέρει κατά τη διάρκεια της εργασίας. Υπάρχει επίσης το σημαντικό ερώτημα ποιος χρήστης υπηρεσιών από τη συγκεκριμένη κουλτούρα ή περιοχή όπου θα εργαστεί ο PrSW θα θεωρούσε τον εαυτό του ως ομότιμο. Αυτό συνηγορεί υπέρ της πρόσληψης μιας ομάδας εργαζομένων με διαφορετική εμπειρία και από ποικίλα υπόβαθρα, οι οποίοι αναμένεται να συνεργαστούν για να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον, καθώς και να εργαστούν σε συγκεκριμένες ομάδες ψυχικής υγείας ή περιοχές. Ταυτόχρονα, είναι σημαντικό οι εργαζόμενοι στην υποστήριξη της απασχόλησης να θυμούνται ότι τα άτομα με βιωματική εμπειρία δεν πρέπει να αισθάνονται ότι είναι ανέκανα να εξετάσουν οποιαδήποτε άλλη επαγγελματική ευκαιρία από το να γίνουν μέρος του συστήματος ψυχικής υγείας.

## Περιγραφή ρόλων και θέσεων εργασίας

Οι περιγραφές θέσεων εργασίας θα πρέπει να καθιστούν σαφή σε γενικές γραμμές τη φύση του ρόλου και τα καθήκοντα και τις απαιτήσεις της εργασίας, για παράδειγμα:

*Οι PrSWs στο σύστημα ψυχικής υγείας θα παρέχουν στους χρήστες υπηρεσιών συντροφιά, φιλία και πρακτική υποστήριξη στις καθημερινές δραστηριότητες διαβίωσης. Θα βοηθήσουν τους χρήστες υπηρεσιών να αποκτήσουν πρόσβαση σε υπηρεσίες και πόρους όπως η στέγαση και η απασχόληση. (9)*

Ωστόσο, οι περιγραφές θέσεων εργασίας θα πρέπει επίσης να αποφεύγουν να είναι υπερβολικά κανονιστικές για το πώς και πού γίνεται η εργασία, διότι αυτό θα πρέπει να αναπτύσσεται αμοιβαία μεταξύ των ίδιων και των ατόμων που υποστηρίζουν.

## Εκπαίδευση εργαζομένων υποστήριξης από ομοτίμους

Το NHS στην Αγγλία έχει δημιουργήσει ένα [πλαίσιο ικανοτήτων και άλλο υλικό για την κατάρτιση των PrSWs](#) που μπορεί να προσαρμοστεί στις ανάγκες συγκεκριμένων υπηρεσιών και περιοχών. Ωστόσο, αυτό το σύστημα κατάρτισης είναι αμφιλεγόμενο μεταξύ των ομάδων χρηστών, οι οποίες φοβούνται ότι

αποσκοπεί στην ενσωμάτωση της ομότιμης υποστήριξης στο είδος των υπηρεσιών κατά των οποίων οι χρήστες έχουν αγωνιστεί.

Σε κάθε περίπτωση, η εργασία ομότιμων βρίσκεται στη διεπαφή των τοπικών υπηρεσιών, των κοινοτήτων και των πολιτισμών, οπότε θα χρειαστούν προσαρμογές. Η κατάρτιση, όπως και σε άλλα επαγγέλματα, θα πρέπει να θεωρείται ως μια συνεχής διαδικασία και θα πρέπει -αν είναι δυνατόν τουλάχιστον για τους πρώτους μήνες- να γίνεται σε βάση ημερήσιας αποδέσμευσης, έτσι ώστε το νέο προσωπικό να έχει την ευκαιρία να αναστοχαστεί τις εμπειρίες του σε ένα χώρο απαλλαγμένο από τις άμεσες πιέσεις των εργασίας. Στα κολέγια αποκατάστασης στο Ηνωμένο Βασίλειο, Ισπανία και σε πολλά άλλα μέρη, PrSWs έχουν συν-παραγάγει και διδάξει ενότητες σχετικά με την εργασία της ομότιμης υποστήριξης και οργάνωσαν συνεδρίες εκπαίδευσης εκπαιδευτών.

## Ξεκινάτε καριέρα;

Άλλα πιο εκτεταμένα ζητήματα αφορούν την αμοιβή και την εξέλιξη της σταδιοδρομίας των PrSWs. Εξακολουθεί να ισχύει το γεγονός ότι πολλές από αυτές τις θέσεις αμείβονται με τις χαμηλότερες δυνατές αμοιβές χωρίς προφανή τρόπο εξέλιξης σε μια πορεία καριέρας. Μια λύση σε αυτό το ζήτημα είναι να δημιουργηθούν πιο ανώτεροι ρόλοι εποπτείας και εκπαίδευσης για τους PrSW και πράγματι πολλοί PrSW πιστεύουν ότι θα πρέπει να εκπαιδεύονται και να εποπτεύονται από πιο έμπειρα άτομα που κάνουν την ίδια δουλειά με αυτούς.

Οι εκπαιδευτές με βιωματική εμπειρία αποτελούν επίσης πηγή για την ομαδική εκπαίδευση και τη συνεχή επαγγελματική ανάπτυξη (CPD) των γιατρών και άλλων επαγγελματιών ψυχικής υγείας στο πλαίσιο της μετάβασης προς μια προσέγγιση που βασίζεται στο δικαίωμα.

## Συστάσεις

### 1) Εθνικό και Περιφερειακό Επίπεδο

- **Χρειάζεται πολιτική στήριξη και δέσμευση σε τοπικό και εθνικό επίπεδο** για να προετοιμαστεί το έδαφος για την αλλαγή προς μια προσέγγιση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων/ανάκαμψης σε θέματα ψυχικής υγείας. Η εξουσία σπάνια παραδίδεται οικειοθελώς, γι' αυτό πρέπει να βρεθούν πρωταθλητές στην κυβέρνηση, την ψυχιατρική, τις κοινοτικές οργανώσεις και τις οργανώσεις των ατόμων με βιωματική εμπειρία που μπορούν να δράσουν από κοινού σε έναν συνασπισμό για την αλλαγή.

- **Διασφάλιση χρηματοδότησης και πόρων για την κάλυψη της προετοιμασίας και της υποστήριξης που θα χρειαστούν οι οργανισμοί που ξεκινούν ένα πρόγραμμα αλλαγής.** Σε ορισμένες χώρες μπορεί να υπάρχει ήδη ένα διαπιστευμένο πρόγραμμα εκπαίδευσης εκπαιδευτών για άτομα με βιωματική εμπειρία. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει, η δημιουργία ενός τέτοιου προγράμματος θα αποτελούσε ένδειξη δέσμευσης για αλλαγή. Στην πορεία μπορεί να χρειαστεί να γίνουν δύσκολες επιλογές σχετικά με τη σύνθεση των ομάδων, εάν όλες οι ομάδες θα πρέπει να περιλαμβάνουν ένα στοιχείο υποστήριξης από ομοτίμους, οπότε τα επιχειρηματικά σχέδια θα πρέπει να το λάβουν υπόψη τους.

## 2) **Επίπεδο οργανισμού**

- **Λάβετε υπόψη την καθοδήγηση της Σύμβασης των Ηνωμένων Εθνών για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία (CRPD) σχετικά με την υποστήριξη από ομοτίμους. "Οι πάροχοι υπηρεσιών θα πρέπει να διασφαλίζουν ότι οι υπηρεσίες υποστήριξης της εργασίας από ομοτίμους είναι αυτοκατευθυνόμενες, αυτόνομες και ανεξάρτητες από τους επαγγελματίες υγείας. Οι υπηρεσίες ομοτίμων θα πρέπει να επιλέγονται ελεύθερα από τα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας και να μην επηρεάζονται αδικαιολόγητα από τις δικαστικές αρχές, τους επαγγελματίες υγείας, τα μέλη της οικογένειας ή τους παρόχους υπηρεσιών."**
- **Θα πρέπει να συσταθεί μια ομάδα υλοποίησης του έργου για την προετοιμασία της οργάνωσης και τη διαχείριση της διαδικασίας εισαγωγής των PrSW. Αυτή θα πρέπει να περιλαμβάνει ανώτερα στελέχη, κλινικούς ιατρούς και χρήστες των υπηρεσιών και θα έχει τόσο στρατηγικό όσο και εκτελεστικό ρόλο. Θα πρέπει να ληφθούν έγκαιρα αποφάσεις σχετικά με τις αμοιβές, τις συνθήκες και την πρόσληψη.**
- **Εκπόνηση προγράμματος κατάρτισης με βάση την προσέγγιση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων/ανάκτησης σε ολόκληρο τον οργανισμό. Αυτό θα πρέπει να περιλαμβάνει εκπαιδευτές με βιωματική εμπειρία τόσο στο σχεδιασμό όσο και στην υλοποίηση. Εάν δεν υπάρχουν διαθέσιμοι εκπαιδευτές στον οργανισμό, αναζητήστε συνεργάτες που έχουν ήδη εμπειρία από τη μετατροπή των υπηρεσιών. Αρχίστε να προσλαμβάνετε και να εισαγάγετε τους PrSWs στις ομάδες που είναι πιο πρόθυμες και δείχνουν τη μεγαλύτερη κλίση για αλλαγή.**
- **Να προετοιμάσετε τις ομάδες που πρόκειται να δεχτούν PrSWs για την υποδοχή τους και να τις ενθαρρύνετε να επανεξετάσουν και να**

**Προβληματιστούν σχετικά με τη δική τους Πρακτική με τα νέα μέλη της ομάδας.** Πώς θα αλλάξει η καθημερινή εργασία ως αποτέλεσμα της ενσωμάτωσης των PrSWs; Πώς θα διασφαλίσουμε ότι όλοι θα αισθάνονται ότι υποστηρίζονται και ακούγονται στους νέους τους ρόλους;

- **Έναρξη Προγραμμάτων κατάρτισης για τους PrSWs με τη συμμετοχή εκπαιδευτών ομότιμων στον σχεδιασμό, τη συμπαραγωγή και την υλοποίηση.** Αυτά μπορούν να προσαρμοστούν από διαπιστευμένα μαθήματα ή πλαίσια ικανοτήτων αναγνωρισμένα σε εθνικό ή διεθνές επίπεδο. Τα προγράμματα κατάρτισης και η συνεχής επαγγελματική ανάπτυξη όλων των εργαζομένων στον τομέα της ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένων των γιατρών, θα πρέπει επίσης να περιλαμβάνουν τους χρήστες ως συν-παραγωγούς και εκπαιδευτές.
- **Καθιέρωση ρουτίνας εποπτείας για τους PrSW όπως και για όλο το προσωπικό.** Εάν υπάρχουν ειδικευμένα άτομα με άμεση εμπειρία στην υποστήριξη από ομότιμους - χρησιμοποιήστε τα. Για τους νεότερους PrSW, μπορεί να είναι χρήσιμη η ύπαρξη ενός κόμβου υποστήριξης ομότιμων με εκπαιδευτικές συνεδρίες ημερήσιας απελευθέρωσης για να προβληματιστούν σχετικά με τις εμπειρίες τους με άλλους που βρίσκονται στην ίδια θέση αλλά από διαφορετικούς χώρους εργασίας.

### 3) Για άτομα που σκέφτονται να γίνουν εργαζόμενοι ομότιμης υποστήριξης

- **Μάθετε τους ανθρώπους που κάνουν ήδη αυτή τη δουλειά.** Σας αρέσει η περιγραφή των δραστηριοτήτων τους; Θα μπορούσατε να αντεπεξέλθετε στις απαιτήσεις αν είχατε την κατάλληλη υποστήριξη;
- **Ρωτήστε για το εύρος των καθηκόντων και για το πόσο μεγάλο περιθώριο έχει ένας PrSW να αποφασίζει για τον τρόπο οργάνωσης της καθημερινής εργασίας.**
- **Ενημερωθείτε για τις αμοιβές και τους όρους εργασίας.** Εάν λαμβάνετε προνοιακά επιδόματα, πώς θα επηρεάσει η θέση εργασίας το δικαίωμά σας; Είναι διαπραγματεύσιμες οι ώρες εργασίας;
- **Ελέγξτε την εκπαίδευση που προσφέρεται και τις ρυθμίσεις υποστήριξης και εποπτείας.** Θα είστε μόνοι σας ή θα έχετε άλλους που κάνουν την ίδια δουλειά για να συζητούν και να σας συμβουλεύουν;
- **Ποιες θα ήταν οι ρυθμίσεις σε περίπτωση που θα χρειαζόσασταν υποστήριξη για την ψυχική σας υγεία;** Θα σας προσφερόταν βοήθεια



εκτός του χώρου εργασίας σας, όπως συμβαίνει με το υπόλοιπο προσωπικό;

- **Πιστεύετε ότι θα χρειαστεί να γίνουν κάποιες προσαρμογές στην εργασία σας προκειμένου να αποδώσετε τα μέγιστα;** Αυτή η ερώτηση θα πρέπει να σας γίνει κατά τη συνέντευξη. Εάν όχι - να είστε προετοιμασμένοι να ζητήσετε αυτό που χρειάζεστε. Η απάντηση θα είναι ένας οδηγός για το πόσο προετοιμασμένος είναι ο χώρος εργασίας για να δεχτεί PrSWs.
- **Μάθετε πώς τα έχουν καταφέρει άλλοι PrSW στον οργανισμό στον οποίο υποβάλλετε αίτηση.** Δεν βλάπτει να ρωτήσετε άμεσα και να ελέγξετε ποια είναι τα διδάγματα που έχουν αντληθεί από την εισαγωγή των PrSW μέχρι σήμερα.

Πολλοί άνθρωποι έχουν διαπιστώσει ότι το να γίνουν βοηθοί ομότιμων είναι πηγή υπερηφάνειας και ικανοποίησης, ότι μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα πράγματα που έχουν μάθει από το δικό τους ταξίδι ανάρρωσης για να βοηθήσουν άλλους. Ωστόσο, όπως έχουμε δει, ο δρόμος προς την επιτυχία δεν είναι πάντα ομαλός και οι παγιωμένες συμπεριφορές μπορεί να είναι οδυνηρές και αποδυναμωτικές. Αυτό ισχύει για όλες τις δουλειές και η αντιμετώπιση των δύσκολων στιγμών εξαρτάται από την ποιότητα των σχέσεων που δημιουργούνται μέσα στην ομάδα με την οποία συνεργάζεστε. Μη φοβάστε ποτέ να ζητήσετε αυτό που χρειάζεστε ή να κάνετε προτάσεις που θα σας επιτρέψουν να κάνετε τη δουλειά σας καλύτερα. Η δουλειά έχει να κάνει με την ενδυνάμωση για εσάς και τους πελάτες σας. Οι φωνές των ατόμων με ζωντανή εμπειρία σε θέματα ψυχικής υγείας συχνά απουσιάζουν από τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Αν εσείς και οι πελάτες σας κάνετε τη φωνή σας να ακουστεί, θα προκύψουν καλύτερες και πιο ευέλικτες υπηρεσίες.

## Βιβλιογραφία

- 1) "Ψυχική υγεία: Γλωσσάριο όρων και λέξεων. Mental Health Europe, 2023.
- 2) Συνεργάτες υποστήριξης από ομότιμους: Repper, Centre for Mental Health and Mental Health Network, NHS Confederation 2013.
- 3) Η θεσμοθέτηση της αλληλοϋποστήριξης στη Γαλλία: ανάπτυξη κοινωνικού ρόλου και ανάπτυξη δημόσιων πολιτικών. Eve Gardien, Christian Laval. Alter:

European Journal of Disability Research / Revue européenne de recherche sur le handicap, 2018, 13, σσ. 69-82.

4) Εργασιακές μεταβάσεις για Παρόχους υποστήριξης από ομοτίμους σε Παραδοσιακά Προγράμματα ψυχικής υγείας: μοναδικές προκλήσεις και ευκαιρίες, Moll S, Holmes J, Geronimo J, Sherman D., 2009

5) Αυστραλιανές αντιλήψεις των καταναλωτών για την υποστήριξη από ομοτίμους, Henderson AR, Kemp V., Asia Pac Psychiatry, 2013

6) Η μάχη του Peer, Ciara Glynn, Mad in America, 2023

7) Υποστήριξη από ομοτίμους στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας και κοινωνικής φροντίδας: Πού βρισκόμαστε σήμερα, Emma Watson, Julie Repper, Ενημερωτικό έγγραφο 22 της ImROC.

8) Τρόποι εργασίας με αρχές: Sussex. Faulkner, A., 2021.

9) Naughton, L., Collins, P. & Ryan, M. (2015) Peer Support Workers: A Guidance Paper. Εθνικό Γραφείο για την Προώθηση της ανάρρωσης στην Ιρλανδία. HSE: Τμήμα ψυχικής υγείας. Δουβλίνο.

## Περαιτέρω Πόροι

Στην Ιρλανδία, στο πλαίσιο μιας εθνικής πρωτοβουλίας για την ενσωμάτωση της Αποκατάστασης και της Υποστήριξης από Ομοτίμους στις κύριες υπηρεσίες ψυχικής υγείας, έχουν εκπονηθεί ορισμένα πολύ χρήσιμα έγγραφα. Περιέχουν στοιχεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη δημιουργία μιας επιχειρηματικής υπόθεσης για την ανάπτυξη της υποστήριξης από ομοτίμους και πολλές πρακτικές συμβουλές. Περιλαμβάνουν τα εξής:

**Εργαζόμενοι αλληλοϋποστήριξης σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας.** Μια έκθεση σχετικά με τον αντίκτυπο των εργαζομένων υποστήριξης από ομοτίμους

**Εργαζόμενοι υποστήριξης από ομοτίμους:** Naughton, L., Collins, P. & Ryan, M. (2015) National Office for Advancing Recovery in Ireland. HSE: Διεύθυνση Ψυχικής Υγείας. Δουβλίνο.

**Εργαλειοθήκη για την υποστήριξη των υποστηρικτών συνομηλίκων** που εργάζονται στην Εκτελεστική Υπηρεσία Υγείας

**Εργασία υποστήριξης από ομοτίμους. Μια διεθνής ανασκόπηση**

**Εργασία εξ αποστάσεως με υποστήριξη από ομοτίμους. Κατευθυντήριες γραμμές για ένα μοντέλο εργασίας υποστήριξης από ομοτίμους κατά τη διάρκεια της Πανδημίας Covid-19**

Το Mind στο Λονδίνο έχει επίσης δημιουργήσει μια εργαλειοθήκη που χρηματοδοτείται από το Big Lottery με τίτλο:

**Ανάπτυξη της υποστήριξης από ομοτίμους στην κοινότητα: μια εργαλειοθήκη**

Το ImROC στην Αγγλία (Implementing Recovery through Organisational Change) έχει επίσης εκπονήσει μια σειρά από έγγραφα που αφορούν την υποστήριξη από ομοτίμους εκτός από αυτά που αναφέρονται παραπάνω, συμπεριλαμβανομένων πληροφοριών για τα Recovery Colleges. Μια ματιά στον ιστότοπό τους θα μπορούσε να είναι αποδοτική: <https://imroc.org>

## Παράρτημα I

### Εφαρμογή της υποστήριξης από ομοτίμους σε όλη την

#### Ευρώπη

Η Mental Health Europe συγκέντρωσε συγκεκριμένα παραδείγματα του τρόπου με τον οποίο εφαρμόζεται η υποστήριξη από ομοτίμους σε όλη την Ευρώπη, μέσω μιας διαβούλευσης μεταξύ των μελών της. Στόχος ήταν να αναδειχθεί τι λειτουργεί καλά στη συγκεκριμένη χώρα και τι μπορεί να βελτιωθεί, με σκοπό τη μεταφορά της πρακτικής σε διαφορετικά πλαίσια. Οι γνώσεις των μελών μας επιτρέπουν να προβληματιστούμε σχετικά με τα διδάγματα που αντλήσαμε και να διατυπώσουμε συστάσεις.

#### **Ηνωμένο Βασίλειο - *The Shared Experiences and Local Mental Health Systems Project***

*Η υποστήριξη από ομοτίμους είναι διαθέσιμη είτε σε ατομικές είτε σε ομαδικές συνεδρίες και μπορεί να προσπελαστεί μέσω του NHS και οργανώσεων του τρίτου τομέα. Ενδεικτικά, το Πρόγραμμα Shared Experiences and Local Mental Health Systems Project (UK), στο Watford του Ηνωμένου Βασιλείου, φιλοξενεί δύο φορές το μήνα μια συνάντηση που ονομάζεται Ομάδα Κοινής Αίσθησης (CSG). Η ομάδα συνεδριάζει σε μια κεντρική, αστική, τσποθεσία και περιλαμβάνει άτομα με εμπειρία ψυχικής ασθένειας, επαγγελματίες ψυχικής υγείας, εκπροσώπους του τοπικού συμβουλίου και*

τοπικές εθελοντικές οργανώσεις. Κάθε μέλος ενθαρρύνεται να μοιραστεί τις εμπειρίες της ζωής του σε ένα εμπιστευτικό, σεβαστό και μη επικριτικό περιβάλλον. (Michelle)

Συνάντησα άλλα μέλη της ομάδας καθοδήγησης και Παρόλο που στην πρώτη συνάντηση δεν είμαι σίγουρη ότι είπα πολλά - βρήκα τη συνάντηση περιεκτική, ενσυναίσθητη, ενδυναμωτική, αυθεντική και μη επικριτική. Υπήρχε μια αληθινή αίσθηση ότι αυτό που όλοι προσπαθούσαν να δημιουργήσουν ήταν ένα πραγματικά συν-Παραγόμενο έργο.

Και έτσι βρήκα τη φωνή μου και αυτό που είχα να πω έγινε σεβαστό και εκτιμήθηκε. Και καθώς βρήκα τη φωνή μου, μπόρεσα να δημιουργήσω αυτή την αίσθηση ελπίδας ότι οι άνθρωποι ήθελαν πραγματικά να δημιουργήσουν αλλαγή και καινοτομία στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας, έτσι ώστε η εμπειρία που είχα εγώ να μην είναι πλέον ο κανόνας. Και καθώς αυτή η ελπίδα μεγάλωνε, μεγάλωνε και η αίσθηση της αυτοεκτίμησης και του σκοπού μου και άρχισε η ανάρρωσή μου από την υποτροπή στην ψυχική υγεία. Η συμμετοχή μου στην ομάδα όχι μόνο βελτίωσε την ψυχική μου υγεία, αλλά μου έδωσε επίσης την αυτοπεποίθηση και τις δεξιότητες που χρειαζόμουν για να προχωρήσω στην καριέρα μου. (Alex)

### **Ελλάδα - Εταιρεία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος**

Σε πολλές μη κυβερνητικές οργανώσεις οι ομότιμοι υποστηρικτές εργάζονται πολύ στενά με άλλους χρήστες ως ένα είδος μέντορα ή εκπαιδευτή που υποστηρίζει την προσαρμογή τους στο εργασιακό περιβάλλον (αυτό συμβαίνει στους Κοινωνικούς Συνεταιρισμούς Περιορισμένης Ευθύνης) ή τους συνοδεύει στην κοινωνική ένταξη. Σε πολλές περιπτώσεις προσφέρουν υποστήριξη σε βάση αλληλεγγύης και όχι ως αμειβόμενη εργασία. Σε άλλες περιπτώσεις, αυτού του είδους η καθοδήγηση αποτελεί μέρος της αμειβόμενης θέσης τους στον Κοινωνικό Συνεταιρισμό Περιορισμένης Ευθύνης.

### **Πολωνία - Ανθρώπινο Ίδρυμα**

Η έννοια των βοηθών ανάρρωσης έχει αποκτήσει σημαντική δημοτικότητα στην Πολωνία τα τελευταία οκτώ χρόνια, αποτελώντας αναπόσπαστο μέρος της τρέχουσας μεταρρύθμισης της ψυχιατρικής περίθαλψης. Αυτό επιτεύχθηκε με τη συμπερίληψη των βοηθών αποκατάστασης στον κανονισμό που εξέδωσε ο Υπουργός Υγείας στις 27 Απριλίου 2018 σχετικά με το πιλοτικό πρόγραμμα στα κέντρα ψυχικής υγείας, αναγνωρίζοντάς τους ως απαραίτητο προσωπικό

για τις εν λόγω οντότητες. Το 2021 εισήχθη το επάγγελμα του βοηθού αποκατάστασης στις δημόσιες υπηρεσίες ψυχικής υγείας και το 2022 καθορίστηκε το πεδίο καθηκόντων και αρμοδιοτήτων για τον ρόλο αυτό (πλαίσιο προσόντων για τους βοηθούς αποκατάστασης). Το επάγγελμα εφαρμόζεται με μάλλον άτυπο τρόπο, χωρίς καμία συστημική υποστήριξη. Τώρα, τα μαθήματα βοηθών αποκατάστασης (είτε επί πληρωμή είτε δωρεάν - χρηματοδοτούμενα από προγράμματα της ΕΕ) διεξάγονται από λίγα ιδρύματα, δυστυχώς κυρίως στο πλαίσιο της βιοϊατρικής.

### **Ιταλία -Diritti alla Follia**

Με εξαίρεση τη μοναδική εκπαιδευτική έκδοση, που πραγματοποιήθηκε στην Ιταλία το 2022-23, με την ονομασία "EX - IN" (EXperience INvolvement), το πρώτο και μοναδικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα ανεξάρτητο από τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας σε ευρωπαϊκό επίπεδο, χρηματοδοτήθηκε από το ιταλικό Υπουργείο Υγείας, στο οποίο συμμετείχα προσωπικά, αποκτώντας τον τίτλο του "Recovery Facilitator".

Ορισμένοι "ομότιμοι" που έχουν λάβει κάποια κατάρτιση, συμμετέχουν σε οργανώσεις ή συνεταιρισμούς που συνεργάζονται με τις Υπηρεσίες, ενώ άλλοι είναι παρόντες στις εγκαταστάσεις ως εκπαιδευόμενοι.

Η πρακτική άσκηση διαρκεί επίσης για χρόνια, με αμοιβή περίπου 3 ευρώ ανά ώρα, ή μέσω υποτροφιών εργασίας ή επιστροφής εξόδων. Είναι λίγες οι περιπτώσεις στις οποίες οι "ομότιμοι" έχουν μισθό άξιο να αποκαλούνται έτσι, αυτό συμβαίνει όταν πλαισιώνονται σε ορισμένα επαγγελματικά προσόντα. Οι περισσότεροι εκτελούν εθελοντική υπηρεσία.

Δεν υπάρχει πραγματική εποπτεία, αλλά μάλλον μια μορφή συγκαλυμμένης παρατήρησης. Στην Ιταλία, οι "ομότιμοι", που ονομάζονται ESPs (Experts in Peer Support ή Experts by Experience), αν και αναγνωρίζονται εν μέρει, πολύ συχνά δεν είναι πολύ χειραφετημένοι: αισθάνονται την επιρροή των επαγγελματιών και οι περισσότεροι τείνουν να τρέφουν δέος προς τις επαγγελματικές προσωπικότητες.

Στις 18 Μαΐου 2024, γεννήθηκε μια επαγγελματική οργάνωση έμπειρων Peer-Esps, η AIPESP, με σκοπό να αναγνωριστεί σε θεσμικό επίπεδο. Τώρα το διοικητικό συμβούλιο αποτελείται μόνο από Peer-Esps, αλλά επαγγελματίες και επαγγελματίες με ευαισθησία στο θέμα των peers συνέβαλαν στη γέννηση αυτής της οργάνωσης.

### **Ιταλία- AISMe (Περιφέρεια Τοσκάνης, Ιταλία)**

Το 2001 ξεκίνησε από κοινού το πρόγραμμα "Κοινές εμπειρίες και τοπικά συστήματα ψυχικής υγείας" (SE&LMHS) από την υπηρεσία ψυχικής υγείας του Prato, την AISMe, την Mental Health Europe, την ENUSP και πολλές άλλες οργανώσεις με στόχο την ανάπτυξη νέων σχέσεων μεταξύ υπηρεσιών, ενώσεων

και τοπικών κυβερνήσεων. Αυτό επέτρεψε να καθοριστούν καλύτερα θεωρητικά και Πρακτικά οι στόχοι και τα βασικά στοιχεία του έργου, όπως η κοινή εμπειρία, το τοπικό σύστημα ψυχικής υγείας και ο ενδιάμεσος χώρος μεταξύ των υπηρεσιών και της κοινότητας. Θα έπρεπε να έχουν αναπτυχθεί δημοκρατικές σχέσεις ομότιμων μεταξύ όλων των υποκειμένων που συμμετείχαν στις διάφορες δραστηριότητες του έργου, ενώ θα έπρεπε να έχει απαγορευτεί η σχέση "αυτοί και εμείς".

Τι μπορεί να βελτιωθεί; Οι υπηρεσίες είναι υπερβολικά αυταρχικές και πατερναλιστικές και κυρίως Προσανατολισμένες στο διαγνωστικό και θεραπευτικό μοντέλο της ασθένειας, και αυτό είναι ασύμβατο για τους ψυχοκοινωνικά Προσανατολισμένους εμπειρογνώμονες με εμπειρία, όπως αυτοί που είναι μέλη της ένωσής μας. Επί του Παρόντος, αυτό το είδος ομότιμων εργαζομένων μπορεί να εργαστεί μόνο σε οργανισμούς διαφορετικούς από τις υπηρεσίες. Η σχέση με τις κύριες ψυχιατρικές υπηρεσίες είναι κάποτε δύσκολη, ιδίως με υπηρεσίες που επικεντρώνονται κυρίως στην ασθένεια και τη θεραπεία και όπου οι ψυχοκοινωνικές Πτυχές Παραμελούνται ή θεωρούνται απλή συνέπεια των ατομικών ψυχοπαθολογικών προβλημάτων.

Αυτός ο σύντομος οδηγός είναι ο έκτος σε μια σειρά που παράγεται από την Mental Health Europe και απευθύνεται σε άτομα που έχουν έρθει πρόσφατα σε επαφή με το σύστημα ψυχικής υγείας ως χρήστες, φροντιστές, πάροχοι υπηρεσιών ή/και υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής. Παρέχουν μια σύντομη εισαγωγή στο θέμα και περαιτέρω καθοδήγηση σχετικά με τους πόρους για όσους θέλουν να το διερευνήσουν σε μεγαλύτερο βάθος. Ευχαριστούμε τα μέλη της Mental Health Europe για την πολύτιμη συμβολή τους.



**Η Mental Health Europe** είναι ο μεγαλύτερος ανεξάρτητος οργανισμός δικτύου που εκπροσωπεί άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας, τους υποστηρικτές τους, επαγγελματίες της φροντίδας, παρόχους υπηρεσιών και εμπειρογνώμονες για τα ανθρώπινα δικαιώματα στον τομέα της ψυχικής υγείας σε ολόκληρη την Ευρώπη. Το όραμά της είναι να αγωνιστεί για μια Ευρώπη όπου η ψυχική υγεία και η ευημερία όλων ανθίζει σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Μαζί με τα μέλη και τους εταίρους της, η Mental Health Europe πρωτοστατεί στην προώθηση μιας ανθρώπινου δικαιώματος, βασισμένης στην κοινότητα, προσανατολισμένης στην ανάκαμψη και ψυχοκοινωνικής προσέγγισης της ψυχικής υγείας και ευημερίας για όλους.

Η χρήση αυτού του υλικού θα πρέπει να περιλαμβάνει αναφορά της πηγής.  
Κανένα από αυτά τα υλικά δεν μπορεί να τροποποιηθεί ή να προσαρμοστεί  
χωρίς τη ρητή γραπτή άδεια της Mental Health Europe.

© Mental Health Europe (Δεκέμβριος 2024)

Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του προγράμματος CERV της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες γι' αυτές.



Co-funded by  
the European Union