



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ISTITUTO DEI SORDI
DI TORINO



COCEMFE
Sevilla



CITIZENS
IN POWER



European
Development



MoMs

MOTHER MATTERS

The right of women with disabilities to motherhood

Αριθμός Έργου Erasmus+ 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ

Τα ενημερωτικά βοηθήματα παρέχουν σύντομες επεξηγήσεις σχετικά με τις μελέτες για την αναπηρία, την προσβασιμότητα για τους επαγγελματίες υγείας και τη μητρότητα για τις γυναίκες με αναπηρία. Βασίζονται σε μια προσέγγιση μικρομάθησης, μια μεθοδολογία μάθησης που χωρίζει το περιεχόμενο σε σύντομες ενότητες που εστιάζουν σε ένα μόνο θέμα ή δεξιότητα.

- ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ -

ΟΜΑΔΕΣ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ



Μια ομάδα αυτοβοήθειας είναι μια ομάδα ανθρώπων που γνωρίζουν από πρώτο χέρι μια συγκεκριμένη κατάσταση ζωής ή ένα ζήτημα υγείας. Αυτό μπορεί να προέρχεται από τη δική τους εμπειρία μιας μακροχρόνιας πάθησης ή ενός τραύματος. Πολλοί άνθρωποι θεωρούν ότι βοηθάει να μιλήσουν σε κάποιον που τους καταλαβαίνει επειδή έχουν βρεθεί στην ίδια κατάσταση. Οι ομάδες αυτοβοήθειας λειτουργούν συνήθως ανεξάρτητα και οργανώνονται ανεπίσημα από τα μέλη τους. Ωστόσο, μερικές φορές υποστηρίζονται από επαγγελματίες, όπως οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης.



Οι ομάδες διαφέρουν ως προς τον τρόπο λειτουργίας τους: ορισμένες εκλέγουν επιτροπή, έχουν τραπεζικό λογαριασμό και οργανώνουν ένα ημερολόγιο εκδηλώσεων, συναντήσεων, ομιλητών και μπορεί να φτάσουν τα 100 μέλη- άλλες είναι πολύ ανεπίσημες και αριθμούν μικρό αριθμό ατόμων. Και στις δύο περιπτώσεις, οι περισσότερες ομάδες πραγματοποιούν τακτικές συναντήσεις, ενώ ορισμένες διατηρούν επαφή μέσω τηλεφώνου, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή διαδικτυακών ομάδων και φόρουμ.



momsproject.eu



Mother Matters



moms.mothermatters



MoMs_MotherMatters

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του συγγραφέα/των συγγραφέων, και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.

Στις ομάδες αυτοβοήθειας, οι άνθρωποι είναι τόσο χρήστες όσο και πάροχοι βοήθειας. Αυτός ο διπλός ρόλος ενεργοποιεί έναν αποτελεσματικό μηχανισμό για την απεμπλοκή της παθητικότητας με την έννοια της ανικανότητας και της αυτοαμφισβήτησης. Το να βλέπεις ότι άλλοι βιώνουν και αντιμετωπίζουν τα ίδια προβλήματα επιτρέπει στα μέλη της ομάδας να ξεπεράσουν την απομόνωσή τους και να δημιουργήσουν στιγμές ισχυρής αλληλεγγύης και συνεργασίας. Στην πραγματικότητα, η συνάντηση με ανθρώπους που έχουν περάσει ή περνούν τις ίδιες δυσκολίες σας κάνει να αισθάνεστε λιγότερο μόνοι και σας βοηθά να καταλάβετε ότι τα συναισθήματα και οι αντιδράσεις που φαίνονται «κακά» ή «τρελά» δεν είναι σε καμία περίπτωση έτσι. Επιπλέον, η γνωριμία με ανθρώπους που έχουν ξεπεράσει τα ίδια προβλήματα ή έχουν βρει τους βέλτιστους τρόπους αντιμετώπισης και διαχείρισής τους, μπορεί να δώσει ελπίδα και αισιοδοξία. Με αυτόν τον τρόπο, η ομαδική κατάσταση παρουσιάζεται ως ένα μέρος όπου μπορείτε να μοιραστείτε μια κατάσταση που προκαλεί έντονο άγχος και άμυνα κατά του στρες. Μία από τις λειτουργίες των ομάδων αυτοβοήθειας είναι ακριβώς αυτή της «διδασκαλίας» των μελών της αντιγραφής στρατηγικών του άγχους, για την αντιμετώπιση των αιτιών του και των συναφών συναισθημάτων με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Αυτή είναι μια χρήσιμη άσκηση:

Καθίστε κυκλικά. Φανταστείτε μια κατσαρόλα στο κέντρο του κύκλου, στην οποία, από καιρό σε καιρό, όποιος θέλει, μπορεί να προσθέσει τις δικές του εμπειρίες, μπορεί να «ρίξει» τις ιδέες του, σαν να ήταν υλικά για να ετοιμάσει ένα μινεστρόνε. Η φωτιά τροφοδοτείται από το κίνητρο της συμμετοχής, της εμπλοκής όλων μαζί. Η φλόγα, συνεχώς αναμμένη, επιτρέπει σε κάθε συστατικό να αναμειγνύεται με τα άλλα. Η κουτάλα στην κατσαρόλα γυρίζει με προσοχή και υπομονή: αυτό επιτρέπει στο «μινεστρόνε» να μην καεί, το οποίο έτσι γίνεται όλο και πιο νόστιμο και ομοιογενές. Ο ρόλος του διευκολυντή είναι να δώσει ιδιαίτερη προσοχή στους χρόνους μαγειρέματος, στην ταχύτητα με την οποία πρέπει να περιστρέφεται η κουτάλα, στη δύναμη που πρέπει να δίνεται στη φωτιά για να μη σβήσει ή καεί, ενώ παράλληλα συμβάλλει με τα υλικά του.

Μια παρατήρηση που με την πάροδο του χρόνου γίνεται επίσης κοινή γνώση της ομάδας και η οποία προστατεύεται, όπως όλα τα άλλα, από όλα τα μέλη που συμμετέχουν.

