



ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ  
ΘΥΜΑΤΩΝ

ΑΠΟ ΟΜΑΔΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ



Co-funded by  
the European Union

# ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟ ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΥΣ

Το έργο Mariposa επιδιώκει να προσφέρει εργαλεία και προσεγγίσεις για την υποστήριξη των θυμάτων ενδοοικογενειακής και σεξουαλικής βίας, κατά τη διάρκεια της κρίσης και να αναπτύξει νέες προοπτικές για την αποφυγή του κινδύνου του κοινωνικού αποκλεισμού και της φτώχειας.

Τα εργαλεία που αναπτύξαμε στοχεύουν να υποστηρίξουν τα ίδια τα θύματα να συνειδητοποιήσουν τις μη υγιείς σχέσεις και καταστάσεις, πριν και μετά την αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας: <https://mariposaproject.eu/>

Τα εργαλεία πρέπει να χρησιμοποιηθούν μόνα τους. Θα τους βοηθήσει να αποκτήσουν μεγαλύτερη σαφήνεια σχετικά με τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους, τους μελλοντικούς στόχους και να τους ενδυναμώσει και να λάβουν αποφάσεις στο μέλλον. Θα βοηθήσει επίσης στον καθορισμό προληπτικών μέτρων για την αποφυγή επανάληψης στην έκθεση σε τέτοιες καταστάσεις.

Είναι σημαντικό να βρίσκονται σε συναισθηματική και κοινωνικά ασφαλή κατάσταση και να γνωρίζουν ότι σε περίπτωση που χρειάζονται πρόσθετη υποστήριξη και επαγγελματική βοήθεια μπορούν να την αναζητήσουν.



Αυτός ο οδηγός έχει αναπτυχθεί για να εξοπλίσει καλύτερα άλλες γυναίκες που θα ήθελαν να υποστηρίξουν τους συνομηλικούς τους στη διαδικασία.

Εάν αυτή είναι η περίπτωσή σας, τότε διαβάστε το σωστό έγγραφο 😊

# ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ



Πώς να οργανώσετε και να εκτελέσετε ομάδες υποστήριξης από ανθρώπους σε παρόμοια κατάσταση



Ξεπεράστε πιθανά εμπόδια και προκλήσεις



Πώς να παρέχετε υποστήριξη, να δώσετε ένα χρήσιμο πλαίσιο και να δώσετε συμβουλές

## ΓΙΑ ΠΟΙΟΝ ΕΙΝΑΙ;



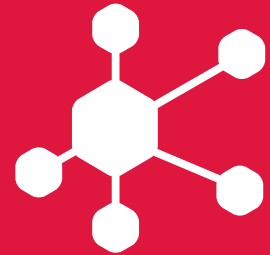
Άνθρωποι σε παρόμοια κατάσταση

Άλλες γυναίκες πρόθυμες να δεσμευτούν και να συμμετάσχουν στη διαδικασία υποστήριξης και συνοδείας του θύματος



Γυναίκα που ήταν και η ίδια θύμα

και είχε δεσμευτεί να υποστηρίξει άλλους



Άτομα στο δίκτυο του θύματος

## ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ ΕΔΩ;



Δώστε μερικούς πόρους που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να αντιμετωπίσετε τις προκλήσεις κατά τη διάρκεια της διαδικασίας



Συγκεκριμένες οδηγίες σχετικά με τη μέθοδο



Το περιεχόμενο προορίζεται να εξοπλίσει καλύτερα όσους έχουν βρεθεί σε παρόμοιες καταστάσεις και τους υποστηρικτές κατά τη διάρκεια της διαδικασίας



Μια φιλική και σύντομη εξήγηση σχετικά με την "Ενσυναίσθηση, την ενεργητική ακρόαση και τη μη βίαιη επικοινωνία"

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

## ΠΩΣ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΤΕ ΕΝΑΝ ΑΣΦΑΛΗ ΧΩΡΟ

### ΠΩΣ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΣΕΤΕ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ, ΤΟΝ ΧΩΡΟ ΚΑΙ ΤΟΝ ΟΙΚΟΔΕΣΠΟΤΗ

#### Προγραμματίστε τις δραστηριότητές σας (και τα διαλείμματά σας!)

Ο σεβασμός των κοινών συμφωνιών είναι ευκολότερος φροντίζοντας τον χώρο στον οποίο γίνονται οι συνομιλίες.

Για ομάδες υποστήριξης: προετοιμασία των δραστηριοτήτων εκ των προτέρων και προγραμματισμός του χρόνου για δραστηριότητες, διαλείμματα και ανατροφοδότηση, διασφαλίζοντας παράλληλα μια καλή ροή μεταξύ αυτών των χρόνων. Διαλείμματα 10-15 λεπτών προγραμματίζονται κάθε 1,5 ώρα για ξεκούραση και για την προώθηση της ψυχαγωγίας μέσα στην ομάδα.



#### 2 - Προετοιμάστε τον φυσικό χώρο για να είναι ασφαλής και άνετος

Είναι επίσης σημαντικό να προετοιμαστεί εκ των προτέρων ο φυσικός χώρος στον οποίο θα υποδεχθούν οι συμμετέχοντες, του οποίου η καθαριότητα και η διάταξη θα είναι ήδη από τα πρώτα πράγματα που θα συμβάλλουν στην ευημερία τους, αλλά και στην ομαλή διεξαγωγή της δραστηριότητας. Στη συνέχεια, είναι σημαντικό κάθε μέλος της ομάδας να αποκτήσει την κυριότητα του χώρου, κάτι που θα το βοηθήσει να τον φροντίσει, αλλά και να νιώσει μεγαλύτερη ασφάλεια.



Μερικές ιδέες για να δημιουργήσετε ένα ασφαλές και άνετο μέρος:

- έχοντας χαρτομάντιλα τριγύρω αν κάποιος κλαίει
- να υπάρχει νερό, τσάι
- να έχετε μερικά σνακ (είναι επίσης σημαντικό για την απελευθέρωση του στρες)
- διακόσμηση με κεριά, λουλούδια σε ένα βάζο ή ένα φυτό σε μια γλάστρα, ένα κασκόλ ή ένα ωραίο κομμάτι χαλί στο κέντρο του χώρου.
- κάθεται σε κύκλο, κατά προτίμηση χωρίς τραπέζι ενδιάμεσα

Πριν ξεκινήσει η συνεδρία, φροντίστε να υπάρχουν αρκετές καρέκλες, αλλά όχι πάρα πολλές (ακόμα είναι καλό μερικές ακόμη, σε περίπτωση που εμφανιστούν νέα άτομα ή κάποιος θέλει να βάλει τα πόδια του σε μια άλλη καρέκλα κ.λπ.)

#### 3 - Δείξτε ενδιαφέρον και φροντίστε τους άλλους

Γενικότερα, η φροντίδα των άλλων, είτε άνθρωποι που έχουν βιώσει παρόμοιες καταστάσεις, είτε συμμετέχοντες σε μια ομάδα υποστήριξης, είναι κυρίως θέμα εκδήλωσης ενδιαφέροντος για αυτούς. Στη συνέχεια, είναι απαραίτητο να αφιερώσετε χρόνο για να ελέγξετε την ψυχική και συναισθηματική κατάσταση του/των ατόμου(ων) που αντιμετωπίζετε. Για να το κάνετε αυτό, θα πρέπει να αφιερώσετε τον απαραίτητο χρόνο για να δώσετε σχόλια στην ομάδα κατά τη διάρκεια μιας παρέμβασης, αλλά και να αφιερώσετε χρόνο για πιο προνομιακές στιγμές με ορισμένα μέλη της ομάδας, όταν το κρίνετε απαραίτητο. Στο πλαίσιο μιας σχέσης peer-to-peer, αυτό μπορεί να γίνει για παράδειγμα μέσω τακτικών check-in, μέσω της διαθεσιμότητάς σας (λαμβάνοντας πάντα υπόψη τα προσωπικά σας όρια) και φυσικά μέσω του ασφαλούς και σεβασμού που προσφέρετε (βλ. κεφάλαια για την ενσυναίσθηση, μη βίαιη επικοινωνία και ενεργητική ακρόαση).



# ΠΩΣ ΝΑ ΟΡΙΣΕΤΕ ΚΟΙΝΕΣ ΣΥΜΦΩΝΙΕΣ

## 1- Πώς να δημιουργήσετε ένα ασφαλές περιβάλλον;

Είναι ένα από τα κύρια καθήκοντα ενός βοηθού να παρέχει ένα ασφαλές περιβάλλον που θα επιτρέπει στα μέλη της ομάδας υποστήριξης να χρησιμοποιούν τον χώρο που τους προσφέρετε με τον πιο ωφέλιμο τρόπο. Πράγματι, πιστεύουμε ότι είναι απαραίτητο να δημιουργηθεί ένας ζεστός και φιλικός χώρος που να επιτρέπει διάλογο και προβληματισμό, ο οποίος είναι υπό την ευθύνη όλων μας, τόσο στις δραστηριότητες που προσφέρουμε όσο και σε μια σχέση μεταξύ ανθρώπων που έχουν βιώσει παρόμοιες καταστάσεις.

Αυτή η συμφωνία μπορεί να χτιστεί λίγο πολύ ανεπίσημα, αλλά είναι σημαντικό να επαναπροσδιορίσετε τις αμοιβαίες ανάγκες και τα όριά σας με τους συνομηλίκους σας, προκειμένου να καταστήσετε αυτή τη σχέση βοήθειας επωφεληής.



## 2 - Πώς βοηθά αυτό;

Η κατασκευή, ακόμη και η συν-κατασκευή ενός χάρτη ασφαλείας σε μια ομάδα υποστήριξης που μπορεί να ηγηθείτε, για παράδειγμα, σας επιτρέπει να εξισορροπήσετε το ασύμμετρο κλίμα, αλλά και να κάνετε τους συμμετέχοντες ενεργούς στη διαδικασία λαμβάνοντας υπόψη τις δικές τους ανάγκες και όρια. Η εργασία σε ένα θέμα τόσο ευαίσθητο όσο η σεξουαλική βία και η βία με βάση το φύλο απαιτεί αναγκαστικά τη δημιουργία ενός ασφαλούς πλαισίου στο οποίο κάθε συμμετέχων μπορεί να αισθάνεται άνετα. Πράγματι, κατά τη διάρκεια των προτεινόμενων δραστηριοτήτων, μπορεί να συζητηθούν οικεία και μερικές φορές επώδυνα θέματα, επομένως, παρόλο που δεν είναι θέμα παροχής θεραπευτικού χώρου, εξακολουθεί να είναι σημαντικό να διασφαλιστεί ότι η ομάδα θα μπορεί να δέχεται και να μοιράζεται με σεβασμό. Για να διασφαλιστεί αυτό, είναι δυνατή η από κοινού κατασκευή ενός χάρτη ασφαλείας που θα επιτρέψει να πλαισιώσει, μέσω κανόνων, την πρόοδο της ομάδας υποστήριξης. Επομένως, η κατασκευή του χάρτη ασφαλείας γίνεται καλύτερα συλλογικά. Αυτό μας επιτρέπει να εξετάζουμε τις ανάγκες και τα όρια του κάθε ατόμου, ώστε οι προτεινόμενες δραστηριότητες να πραγματοποιούνται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.



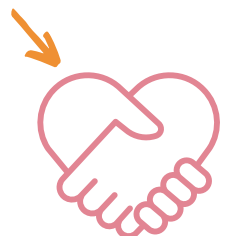
## 3 - Πρόταση δραστηριότητας

Για να γίνει αυτό, είναι δυνατό να μοιράζονται κομμάτια χαρτιού σε κάθε μέλος της ομάδας, ώστε να μπορούν να γράψουν τι θα ήθελαν να δουν στον χάρτη. Στη συνέχεια θα γίνει συζήτηση, σε κλίμα σεβασμού και ακρόασης, ώστε ο καθένας να μοιραστεί τα στοιχεία που του επιτρέπουν να νιώθει ασφάλεια. Οι κανόνες που θεσπίζονται συλλογικά θα πρέπει να επικυρώνονται και να γίνονται σεβαστοί από όλους και ο χάρτης μπορεί πάντα να ολοκληρωθεί καθώς προχωρούν οι δραστηριότητες.

Στην περίπτωση μιας σχέσης βοήθειας από ομοτίμους, αλλά και ως συντονιστής ομάδας υποστήριξης, σας προσκαλούμε επίσης να συμμετάσχετε στην ανάπτυξη του χάρτη ασφαλείας, καθώς έχετε επίσης τα δικά σας όρια και ανάγκες.

## 4 - Παραδείγματα

Συμφωνίες όπως η εμπιστευτικότητα του τι θα ειπωθεί μέσα στην ομάδα, ο σεβασμός, η ενεργητική ακρόαση, η μη κρίση, η διατήρηση του φυσικού χώρου (καθαριότητα, τακτοποίηση,...), που αφήνουμε τον εαυτό μας να μείνει λίγο μόνος, ακόμα και κατά τη διάρκεια μιας συνομιλίας, αν νιώθουμε την ανάγκη, το να μην απαντάμε σε ερωτήσεις που μας κάνουν να νιώθουμε άβολα...είναι παραδείγματα ορίων που τίθενται σε ομάδες.





# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ



### α) Τι είναι η ενσυναίσθηση;

Η ενσυναίσθηση είναι μια ιδιότητα που περιλαμβάνεται στη συναισθηματική νοημοσύνη, η οποία μας επιτρέπει να συνδεόμαστε με τα συναισθήματά μας και των άλλων. Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα κατανόησης και κοινής χρήσης των συναισθημάτων των άλλων. Αυτή η ικανότητα μας επιτρέπει να βλέπουμε τα πράγματα από την οπτική γωνία του άλλου και όχι από τη δική μας. Είναι μια κρίσιμη δεξιότητα που μας επιτρέπει να αναπτύξουμε αυτογνωσία και κοινωνικές και επαγγελματικές σχέσεις. Η ενσυναίσθηση είναι απαραίτητη για την έκφραση συμπόνιας (το κίνητρο για δράση για τα βήματα των άλλων).

### β) Ενεργητική ακρόαση

Η ενεργητική ακρόαση περιλαμβάνει τη δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού χώρου για τον άλλον, ο οποίος είναι ευνοϊκός για να μιλήσει στο άτομο που πονάει και επομένως ευνοϊκός για αλλαγή. Για να γίνει αυτό, το άλλο άτομο πρέπει να προσπαθήσει να υιοθετήσει τρεις στάσεις ενώ ακούει:

- **Να έχετε ενσυναίσθηση: κατανοήστε τα συναισθήματα, τις πεποιθήσεις και τις αξίες του άλλου ατόμου, δεν έχει να κάνει με το να ταυτιστείτε ή να μπειτε στη θέση του άλλου, αλλά να συμπεριφέρεστε «σαν».**
- **Το να είσαι υποστηρικτικός και μη επικριτικός: να βλέπεις τον άλλον με θετικό τρόπο, να αποδέχεσαι την άποψή του και πάνω από όλα να τον σέβεσαι, κάτι που δεν σημαίνει απαραίτητα ότι συμφωνείς μαζί του.**
- **Να είστε αυθεντικοί: δείξτε ενσυναίσθηση και αποδοχή στο άλλο άτομο.**

## #1 | Δράσεις

Αυτές οι τρεις στάσεις απαιτούν μη λεκτική γλώσσα: το βλέμμα, ο τόνος της φωνής, οι χειρονομίες... αλλά και ο λόγος:

- Αναδιατυπώνουμε για να αποφύγουμε παρεξηγήσεις και να δείξουμε ότι ακούμε. Πρόκειται για την αναδιατύπωση συναισθημάτων, τη σύνοψη μιας δήλωσης και πάντα το ερώτημα εάν είναι σωστό ή αν λείπει κάτι.

**Example:** *If I understand correctly, the comment he made to you last Monday made you very sad, is that right?*

- Η υποστηρικτική αμφισβήτηση για να διευκρινίσει ή να εμβαθύνει τι λέει ο συνομιλητής. Είναι σημαντικό αυτές οι ερωτήσεις να είναι κυρίως ανοιχτές, ώστε το άτομο να μην αισθάνεται επίθεση ή ανάκριση.

**Example:** *How was it the last time you saw each other?*

- Μην προσπαθείτε να γεμίσετε σιωπές όταν το άλλο άτομο σκέφτεται ή χρειάζεται μια στιγμή για να χωνέψει αυτό που έχει ειπωθεί.
- Μοιραστείτε εν συντομία μια παρόμοια προσωπική εμπειρία και στη συνέχεια γενικεύστε προσεκτικά για να νομιμοποιήσετε το πρόβλημα του ατόμου και να αυξήσετε την ελπίδα του. Σημαντικό: να προσέχετε να μοιραστείτε μόνο ένα ελάχιστο και να αποφύγετε να τραβήξετε τη γραμμή της συζήτησης προς την ιστορία σας.

**Example:** *I understand how you feel, when it ended with my first boyfriend, I never thought I would make it, but with time and some work on myself I managed to feel better! And you know, it's normal to go through it, it's a difficult process but there are things you can do to try to get through it as well as possible.*

## #2 | Λέξεις

Τέλος, για να εξασφαλίσετε έναν ασφαλή και όμορφο χώρο, πρέπει να είστε σε εγρήγορση και ΜΗΝ:

- Διακόπτετε το άλλο άτομο
- Δώσετε συμβουλές ή οδηγίες: αυτό απειλεί την πεποίθηση ότι το άλλο άτομο μπορεί να βρει τη δική του λύση

## #3 | ΜΗΝ

## γ) Μη βίαιη επικοινωνία

Από τον ψυχολόγο Marshall Rosenberg

Στόχος: προώθηση της ενεργητικής ακρόασης, της αυθεντικότητας, του σεβασμού και της ενσυναίσθησης στις ανθρώπινες επαφές και ενθάρρυνση της εκπαίδευσης στη διαχείριση και αποδοχή των συγκρούσεων

Η πρώτη αρχή του NVC είναι η ενδυνάμωση του ανθρώπου σε σχέση με τις πράξεις, τις σκέψεις και τα συναισθήματά του, μεταβαίνοντας από το κατηγορούμενο «εσύ» στο υπεύθυνο «εγώ», με την ιδέα ότι η έλλειψη ευθύνης είναι η αιτία.

**παρατήρηση** του γεγονότος ή της συμπεριφοράς που επηρεάζει την ευημερία σας

«Εδώ και τρεις μέρες νιώθω κάποιου είδους επιθετικότητα στη φωνή σου όταν μου μιλάς».

Η έκφρασή σου **συναισθήματα** χρησιμοποιώντας τη λέξη "εγώ"

«Αισθάνομαι θυμωμένος και χαμένος γιατί δεν καταλαβαίνω με τι σχετίζεται αυτό και γίνεται δύσκολο να το αντιμετωπίσω».

Προσδιορίστε και εκφράστε τις επιθυμίες σας ή τις επιθυμίες που ξύπνησαν από αυτό το συναίσθημα **ανάγκες**

«Θα μπορούσαμε να αφιερώσουμε λίγο χρόνο για να το συζητήσουμε;»

Διατυπώστε συγκεκριμένα και ρεαλιστικά **αιτήματα**

«Πρέπει να μάθω αν συμβαίνει κάτι μαζί σας και κυρίως να επικοινωνήσω μαζί σας για να μπορέσουμε να λύσουμε τα πράγματα».

Τι επιτρέπει αυτή η διαδικασία; Ένας διάλογος μεταξύ των δύο ανθρώπων, χάρη στην έκφραση μιας ανάγκης και ενός συναισθήματος. Μας δίνει επίσης σαφήνεια.

Εάν είναι μια κατάσταση που σας προκαλεί έντονα συναισθήματα, είναι σημαντικό να είστε συμπονετικοί με τον εαυτό σας και να αφιερώνετε χρόνο. Κάνοντάς το αυτό, αποτρέπεται κάποιος να πέσει σε επικριτική και καταγγελτική επικοινωνία.

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

## ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ

Εδώ θέλαμε να προσθέσουμε συγκεκριμένες οδηγίες για υποστήριξη από άλλους, σχετικά με την υποστήριξη του συμβολικού έργου του θύματος (παρατήρηση της γλώσσας του σώματος, μην κάνετε ανοιχτές ερωτήσεις, μην δίνετε συμβουλές κ.λπ....)

Κατά τη χρήση ενός από τα εργαλεία που προτείνονται στον οδηγό κατά τη διάρκεια μιας ομαδικής συνεδρίας, η ομάδα παίζει έναν ιδιαίτερο ρόλο στη διαδικασία. Παρέχει υποστήριξη, ειδικά όταν ένας από τους συμμετέχοντες πρέπει να μοιραστεί τις εμπειρίες ή τα συναισθήματά του, όπως συμβαίνει συχνά με ορισμένες από τις προτεινόμενες δραστηριότητες.

### Παρουσίαση

Όταν ένας από τους συμμετέχοντες μοιράζεται μια εμπειρία ή παρουσιάζει κάτι σχετικό με μια από τις δραστηριότητες, συνήθως περιβάλλεται από παρατηρητές που θα αποτελέσουν μια «ομάδα υποστήριξης», συμμετέχοντας ενεργά, με την ακρόαση και τις παρεμβάσεις τους, τη στιγμή της παρουσίασης. Οι παρατηρητές πρέπει πράγματι να προσφέρουν διαρκή προσοχή στην/στον παρουσιάστρια/στη, μέσω της ενεργητικής ακρόασης των λόγων της, αλλά και άλλων πτυχών.

### Πραγματικές ερωτήσεις

Όταν τα μέλη της ομάδας υποστήριξης επιθυμούν να κάνουν ερωτήσεις, είναι σημαντικό αυτές να παραμένουν πραγματικές και να είναι μόνο ένας τρόπος για να διευκρινίσουν κάτι που είπε ή παρουσίασε το άτομο που μοιράζεται. Αυτό δεν περιλαμβάνει ερωτήσεις «πώς» ή «γιατί», οι οποίες θα μπορούσαν να εκληφθούν ως καταγγελτικές και/ή παρεμβατικές, αλλά θα μπορούσαν επίσης να οδηγήσουν σε μια μορφή ερμηνείας των στοιχείων που έφερε το άτομο που μοιράζεται, η οποία θα υπερέβαινε τον απλό στόχο κατανόησης.

### Αντίληψη

Η συνεχής προσοχή κάθε υποστηρικτή θα τους επιτρέψει να εντοπίσουν και να εκφράσουν στοιχεία που αντιλήφθηκαν από την παρουσιάστρια κατά τη διάρκεια της κοινής χρήσης της. Μπορεί να είναι, για παράδειγμα, συναισθήματα. Σε αυτήν την περίπτωση, θα συνιστάται στην εξήγηση του τρόπου με τον οποίο έχουν γίνει αντιληπτοί, μέσω μιμήσεων, χειρονομιών, ύψους ή τόνου φωνής κ.λπ. Αυτό θα πρέπει να το απευθύνουν απευθείας στον παρουσιαστή.

### Ερμηνεία

Με τη βοήθεια του ασκούμενου, τα μέλη της «ομάδας υποστήριξης» μιλούν για την/τον παρουσιάστρια/στη. Σκέφτονται δυνατά, κάνουν ερωτήσεις όπως «Ποιο είναι το πρόβλημα;», «Τι θα έπρεπε να είναι διαφορετικό;», «Τι θα ήθελε να λύσει, να καταλάβει, να κάνει;», «Πού μπορεί να υπάρχουν δυσκολίες; Πού όχι? Ο πελάτης ακούει προσεκτικά χωρίς να ανταποκρίνεται προς το παρόν. Όσο για τους υποστηρικτές, αυτό δεν είναι να δίνουν απόψεις ή συμβουλές.

### Δράσεις συμφωνίας

Αυτή η φάση οδηγεί σε μια συζήτηση μεταξύ της συμμετέχουσας και της ασκούμενης σχετικά με την υποστήριξη που χρειάζεται και τα επόμενα βήματα για την επίτευξη του στόχου της. Στο τέλος, η συμμετέχουσα πρέπει να δεσμευτεί να πραγματοποιήσει τις συμφωνημένες ενέργειες και εσείς, ως υποστηρικτές, μπορείτε να τη συνοδεύσετε σε αυτήν την πρόκληση. Πως? Ενθαρρύνοντάς την να το κάνει, επαναλανσάρνοντάς την λίγες μέρες αργότερα για να δει αν τα καταφέρνει ή αν χρειάζεται βοήθεια και πάνω απ' όλα εκτιμώντας την όταν πετύχει τον στόχο της.

1

2

3

4

5



# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

## ΠΟΡΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΙΘΑΝΩΝ ΕΜΠΟΔΙΩΝ

Σε ορισμένες στιγμές, όταν συνοδεύετε έναν φίλο ή γνωστό που ζει σε μια τοξική σχέση ή που έχει υποστεί κακοποίηση, μπορεί να εμφανιστούν αντιδράσεις λύπης, κλάματος, θυμού.

Μπορεί να συμβεί ότι μπροστά σε μια επίθεση κλάματος ή συναισθηματικής εκκένωσης, θέλουμε να την ηρεμήσουμε γρήγορα. Αλλά ας μην ξεχνάμε ότι κάθε άτομο έχει τον δικό του χρόνο και τις δικές του διαδικασίες, επομένως οι βιαστικές ενέργειες μπορούν να ενισχύσουν το αίσθημα της απογοήτευσης. Πολλές φορές θέλουμε να ηρεμήσουμε γρήγορα γιατί μας κάνει να νιώθουμε άσχημα να βλέπουμε κάποιον που αγαπάμε έτσι. Αλλά το ξεφόρτωμα των συναισθημάτων είναι καλό, βοηθά, ελευθερώνει, θεραπεύει. Αντί να προσπαθούμε να μειώσουμε αυτές τις αντιδράσεις, πρέπει να τις συνοδεύουμε και αυτή η συνοδεία θα τους ηρεμήσει. Όταν έχει ήδη αποφορτιστεί, όταν έχει καταφέρει να κλάψει, μπορούμε να του δώσουμε ένα ποτήρι νερό. Το «βιαστικό» ποτήρι νερό μπορεί να κόψει τη διαδικασία της συναισθηματικής εκτόνωσης και της κάθαρσης.



*Το κλάμα απελευθερώνει τον πόνο, εκκρίνει ορμόνες του στρες και όταν αναστενάζουμε μετά από ένα μεγάλο κλάμα σημαίνει ότι η αγωνία έχει φύγει και νιώθουμε καλύτερα.*

*Η συνοδεία είναι η παρουσία στον πόνο ενός άλλου ατόμου.  
δεν έχει να κάνει με τον πόνο τους να φύγει.*

*Πρόκειται για τη μετάβαση στην έρημο της ψυχής με έναν άλλο άνθρωπο.  
μη πιστεύοντας ότι είμαστε υπεύθυνοι για την εύρεση της διεξόδου.*

*Έχει να κάνει με την ακρόαση με την καρδιά.  
δεν αναλύεται με το κεφάλι.*

*Πρόκειται για τη μαρτυρία των αγώνων άλλων ανθρώπων.  
χωρίς να κρίνει ή να κατευθύνει αυτούς τους αγώνες.*

*Πρόκειται για το περπάτημα παράλληλα.  
δεν οδηγεί ούτε οδηγείται.*

*Πρόκειται για την ανακάλυψη των χαρισμάτων της ιερής σιωπής.  
δεν σημαίνει να γεμίζεις κάθε στιγμή με λόγια.*

*Η συνοδεία του πόνου είναι να είσαι ακίνητος ή ήσυχος και σιωπηλός.  
δεν είναι να θέλεις να προχωρήσεις μανιωδώς.*

*Πρόκειται για το σεβασμό της αταξίας και της σύγχυσης.  
δεν πρόκειται για επιβολή τάξης και λογικής.*

*Πρόκειται για τη μάθηση από το άλλο άτομο.  
δεν τους διδάσκουν.*

*Το σημαντικό είναι να έχεις μια στάση περιέργειας και όχι ειδικών».*

# ΕΤΑΙΡΟΙ

Συντονιστής  
**ASOCIACION CAMINOS**  
Ισπανία  
[www.asoccaminos.org](http://www.asoccaminos.org)

**ΕΔΡΑ**  
Ελλάδα  
[www.edra-coop.gr/el](http://www.edra-coop.gr/el)

**CESIE**  
Ιταλία  
[www.cesie.org](http://www.cesie.org)

**ASOCIATIA HABILITAS, CENTRU DE RESURSE  
SI FORMARE PROFESIONALA BUCHAREST**  
Ρουμανία  
[www.habilitas.ro](http://www.habilitas.ro)

**ELAN INTERCULTUREL**  
Γαλλία  
[www.elaninterculturel.com](http://www.elaninterculturel.com)

**GESOB**  
Αυστρία  
[www.gesob.at](http://www.gesob.at)

## mariposaproject.eu



Co-funded by  
the European Union

**EACEA, Erasmus+, Key Action 2 - Cooperation partnerships in adult education**

This project has been funded with support from the European Commission.  
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

2021-1-ES01-KA220-ADU-000033400



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