



Ελληνική Εταιρία για τη
Σκλήρυνση Κατά Πλάκας

www.gmss.gr

fb: gmss.gr

We Support Our **MS**

Συμβουλευτική Ομοτίμων

για άτομα που έχουν
διαγνωσθεί με
Πολλαπλή
Σκλήρυνση

Μοίρασμα γνώσεων και εμπειριών
Συναισθηματική Ενδυνάμωση
Μοίρασμα κοινών προβληματισμών
Αποδοχή
Ενσυναίσθηση
Ελπίδα
Παρηγοριά
Επικοινωνία
Συμπαράσταση
Ανακούφιση

Υποστήριξη προγράμματος:



Ελληνική Επιστημονική Εταιρεία Συμβουλευτικής Ομηλίκων
Ε.ΣΥ.ΟΜ

www.esyom.gr

We Support Our MS



Αναζητάς υποστήριξη και ανθρώπους να μοιράζεσαι ανοιχτά όσα σε απασχολούν σχετικά με τη διαβίωση με την Πολλαπλή Σκλήρυνση;

Αισθάνεσαι κάποιες φορές ότι μπορεί να σε καταλάβει πραγματικά μόνο όποιος/α ζει τις προσκλήσεις της νόσου;

Πώς θα ήταν άραγε, εάν υπήρχε ένα δίκτυο ατόμων που ζουν με Πολλαπλή Σκλήρυνση και έχουν εκπαιδευτεί κατάλληλα για να προσφέρουν συμβουλευτική και στήριξη μέσα από την εμπειρία και τις γνώσεις τους;

Σε συνέχεια μιας πορείας δράσεων της Ελληνικής Εταιρείας για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας και μέσα από τη συνδιαλλαγή μας σε webinars, στους κύκλους εφαρμογής του READY for MS και του Be Cool, καθώς και μέσα από ατομικές συναντήσεις, αφουγκραστήκαμε την ανάγκη σας για μοίρασμα κοινών εμπειριών, την ανταλλαγή γνώσεων και την ενίσχυση δεξιοτήτων αποτελεσματικής επικοινωνίας.

Μελέτες παγκόσμιας εμβέλειας τονίζουν ότι οι μισοί σχεδόν ασθενείς με Πολλαπλή Σκλήρυνση δεν λαμβάνουν την πρακτική, συναισθηματική ή οικονομική στήριξη που χρειάζονται. Πολλές φορές εντοπίζεται ένα κενό στην έμπρακτη παροχή υποστήριξης από πάσχων σε πάσχων. Ένα επιστημονικά έγκριτο πρόγραμμα, όπως η συμβουλευτική ομοτίμων, απαντά ακριβώς σε αυτή τη διαχρονική ανάγκη για μοίρασμα μεταξύ ατόμων που βιώνουν παρόμοιες καταστάσεις.

We Support Our MS

Μάλιστα, ποικίλες έρευνες υποδεικνύουν τη θεραπευτική δύναμη του μοιράσματος του κοινού βιώματος και ταυτόχρονα τη δύναμη της προσφοράς στην κοινότητα ατόμων που βιώνουν τις ίδιες δυσκολίες. Η Ελληνική Εταιρεία για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας (ΕΕΣΚΠ) με την υποστήριξη της Ελληνικής Επιστημονικής Εταιρείας Συμβουλευτικής Ομοτίμων (Ε.ΣΥ.ΟΜ) εισάγουν το καινοτόμο ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα "We support Our MS", το οποίο προσφέρει την εκμάθηση και εκπαίδευση σε δεξιότητες συμβουλευτικής σε όσες/όσους έχουν διαγνωστεί με Πολλαπλή Σκλήρυνση.

Τι είναι η Συμβουλευτική Ομοτίμων;

Η συμβουλευτική ομοτίμων είναι ένα σύστημα προσφοράς και αποδοχής βοήθειας μεταξύ ατόμων που μοιράζονται ίδιες ή παρόμοιες συνθήκες ζωής/δυσκολίες ή προβληματισμούς. Η συμβουλευτική ομοτίμων αποτελεί μια πηγή κοινωνικής στήριξης και στηρίζεται στις βασικές αρχές του αμοιβαίου σεβασμού, της υπευθυνότητας και της κατανόησης. Θεωρείται ένας από τους πλέον χρήσιμους τρόπους με τον οποίο οι άνθρωποι μπορούν να βοηθούν τους συνανθρώπους τους να νιώσουν ενθάρρυνση να επικοινωνήσουν και να μοιραστούν τους προβληματισμούς και τις εμπειρίες τους, βιώνοντας κατα αυτόν τον τρόπο αποδοχή και ανακούφιση.

Η όλη φιλοσοφία της στήριξης ομοτίμων, αντανακλά τη φυσική ανθρώπινη τάση αναζήτησης ανθρώπων με όμοιες εμπειρίες, με όμοιες ανησυχίες και προβλήματα, καθώς με τον τρόπο αυτόν θα γίνουν καλύτερα κατανοητοί αλλά και γιατί θα βοηθηθούν στην καλύτερη κατανόηση της δικής τους κατάστασης. Στηρίζεται στην ανάγκη για κοινωνική αλληλεγγύη που υπάρχει σε όλες τις κοινωνίες. Ενδυναμώνει τους συμμετέχοντες και τους δείχνει τρόπους για να μπορούν να βοηθούν τον εαυτό τους, προσφέρει ευκαιρίες για μάθηση και αναπλαισιώνει αρνητικές αντιλήψεις και σκέψεις.

Μπορείς να μάθεις περισσότερα σχετικά με τη συμβουλευτική ομοτίμων/ομοτίμων στην ιστοσελίδα www.esyom.gr



We Support Our MS

Οφέλη της Συμβουλευτικής Ομηλίκων

Η συμβουλευτική ομοτίμων βοηθάει τόσο αυτούς που δέχονται τις υπηρεσίες των ομοτίμων συμβούλων όσο και τους ίδιους τους συμβούλους στην ανάπτυξη προσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων.

Η ύπαρξη στενών σχέσεων με άτομα της ομάδας αποτελεί μια σημαντική πηγή συναισθηματικής στήριξης που μπορεί να απομακρύνει και τις πιο σοβαρές συνέπειες του άγχους. Οι συζητήσεις, που στοχεύουν στην ψυχολογική στήριξη σε ένα φιλικό περιβάλλον και κάτω από ενθαρρυντικές συνθήκες, έχει βρεθεί ότι διευρύνουν την σωματική και ψυχική ευζωία των εμπλεκόμενων, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη των προσωπικών και κοινωνικών τους δεξιοτήτων, καθώς και στη διαμόρφωση της ταυτότητας και της αυτονομίας τους.

Τα οφέλη που αποκομίζουν οι ίδιοι οι σύμβουλοι ομοτίμων από τη συμμετοχή τους, περιλαμβάνουν: μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση, μεγαλύτερη ικανοποίηση γιατί συμβάλλουν στην καλύτερη ποιότητα ζωής του περιβάλλοντός τους, αλλά και μεγάλη ικανοποίηση καθώς μαθαίνουν τρόπους καλύτερης διαχείρισης συγκρούσεων και αυθόρμητης αναζήτησης βοήθειας χωρίς ενδοιασμούς, όταν χρειάζεται.



We Support Our MS

Θέλω να μάθω περισσότερα !

Μέσω του προγράμματος “We support Our MS” έχεις τη δυνατότητα να εκπαιδευτείς σε βασικές δεξιότητες αποτελεσματικής επικοινωνίας και συμβουλευτικής, να μοιραστείς εμπειρίες, σκέψεις και γνώσεις με άλλα άτομα που έχουν τη διάγνωση της Πολλαπλής Σκλήρυνσης. Πάντα μέσα σε ένα κλίμα αποδοχής, εχεμύθειας και συνεργασίας.

Μέσα από 15 συνολικά ομαδικές συναντήσεις που θα υλοποιηθούν διαδικτυακά, θα έχεις λάβει γνώσεις και δεξιότητες που θα εμπλουτίσουν την καθημερινή σου συνδιαλλαγή με την οικογένειά σου, τους φίλους, τους συνεργάτες και το ευρύτερο κοινωνικό σου δίκτυο.

Το εκπαιδευτικό υλικό θα είναι κατάλληλα διαμορφωμένο για να καλύπτει τις προκλήσεις που φέρνει η Πολλαπλή Σκλήρυνση. Επίσης, σε κάθε συνάντηση θα κάνουμε βιωματικές ασκήσεις και θα υπάρχει χρόνος για ομαδική συζήτηση. Τις συναντήσεις θα συντονίσουν ψυχολόγοι, με ειδίκευση στη συμβουλευτική και είναι έμπειρες στη διαχείριση της ΠΣ.

Ο σκοπός της συγκεκριμένης δράσης είναι διπλός:

1. Να καλλιεργήσεις την προσωπική σου αυτοβελτίωση μέσα από τη μάθηση αποτελεσματικών τρόπων επικοινωνίας και συμβουλευτικής, που θα εντάξεις στην καθημερινή σου συνδιαλλαγή.
2. Να ωφεληθείς μέσα από το μοίρασμα κοινών εμπειριών με άλλα άτομα με Πολλαπλή Σκλήρυνση.

Και εφόσον το επιθυμείς,

μπορείς και εσύ να προσφέρεις συμβουλευτική σε συνανθρώπους σου που επίσης έχουν διαγνωστεί με ΠΣ, μέσα στο κλίμα των αξιών της αλληλεγγύης και του εθελοντισμού που διέπουν την συμβουλευτική ομοτίμων. Με άλλα λόγια, τα μέλη της ομάδας του “We support Our MS” θα έχετε την δυνατότητα να αποτελέσετε ένα “δίκτυ ασφαλείας” και να προσφέρετε τις γνώσεις και την εμπειρία σας σε συνανθρώπους που έχουν διαγνωστεί με πολλαπλή σκλήρυνση και χρειάζονται τη βοήθεια σας. Αυτό θα μπορούσες να το κάνεις είτε με διαζώσης συναντήσεις στο μέρος όπου κατοικείς είτε μέσω διαδικτύου.

We Support Our MS

Πότε ξεκινάμε;

Δευτέρα 01 Απριλίου 2024 στις 18:00 - 20:00

* και κάθε Δευτέρα 18:00 - 20:00 για 15 συνολικά συναντήσεις
σε εβδομαδιαία βάση.

Η ομάδα του "We support Our MS" θα αποτελείται έως 20 συμμετέχοντες.

Πώς θα υλοποιηθεί;

Το πρόγραμμα "We support Our MS" θα υλοποιηθεί εξ' ολοκλήρου
διαδικτυακά, μέσω της πλατφόρμας **Zoom**.

Το μόνο που χρειάζεται είναι καλή σύνδεση στο διαδίκτυο, πρόσβαση σε Η/Υ
ή tablet και εξοικείωση στη χρήση βίντεοκλήσης.

Εκπαιδευτές- συντονιστές της ομάδας:

Η εκπαίδευση των ομοτίμων με Πολλαπλή Σκλήρυνση θα γίνει από
εξειδικευμένους ψυχολόγους με εμπειρία και γνώσεις στη συμβουλευτική
σχετικά με τη διαχείριση της νόσου καθώς επίσης είναι εγγεγραμμένα μέλη της
Ελληνικής Επιστημονικής Εταιρείας Συμβουλευτικής Ομηλίκων (Ε.ΣΥ.ΟΜ.).

Το πρόγραμμα "We support Our MS" παρέχεται **δωρεάν στα μέλη της ΕΕΣΚΠ**.
*θα τηρηθεί σειράς προτεραιότητας

Για να δηλώσεις συμμετοχή **μπες** στον σύνδεσμο:

<https://forms.gle/RBU2xcfxvdMyMRJn7>

ή τηλεφώνησε στα γραφεία της ΕΕΣΚΠ: 2310 949 909, 210 994 6733
ή στείλε email στο: info@gmss.gr

