



Ακρωνύμιο έργου: RESIL4CARE
Κωδικός έργου: 2021-1-IT02-KA220-ADU-000035220
Πλήρης τίτλος του έργου: RESIL.ience FOR informal CARE.givers

**RESIL4CARE PR2 Ανάπτυξη εγχειριδίου μαθημάτων κατάρτισης
RESIL4CARE και διαδικτυακού υλικού για την καλύτερη
ανθεκτικότητα των άτυπων φροντιστών**

Οργάνωση: Anton Trstenjak Ινστιτούτο Γεροντολογίας και Διαγενεακών Σχέσεων

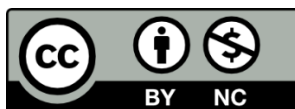
Κύριοι συγγραφείς:

Ajda Cvelbar Anton Trstenjak Ινστιτούτο Γεροντολογίας και Διαγενεακών Σχέσεων
Ana Ramonž Anton Trstenjak Ινστιτούτο Γεροντολογίας και Διαγενεακών Σχέσεων

EU DISCLAIMER

The European Commission support for the production of this document does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Reference: 2021-1-IT02-KA220-ADU-000035220



The ownership of this document is of RESIL4CARE project. Remind that this document is protect by Creative Commons Licenses (CC). This license lets others remix, tweak, and build upon your work non-commercially, and although their new works must also acknowledge you and be non-commercial, they don't have to license their derivative works on the same terms.

If you need the word version of this document, please send an email to the Innovation & Development Department of Istituto per Servizi di Ricovero e Assistenza agli Anziani – ISRAA (Italy): faber@israa.it

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	4
2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΟΝΤΕΛΟΥ	6
1.1. ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ	6
1.1.1. Βασικές ομάδες	6
1.1.2. Διαδικτυακή ομάδα υποστήριξης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης	10
1.2. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ.....	20
1.2.1. Εκπαίδευση στη Λιουμπλιάνα	20
1.2.2. Συνεχής εκπαίδευση.....	24
1.3. ΔΙΔΑΓΜΑΤΑ.....	27
1.3.1. Εργασία σε βασικές ομάδες.....	27
1.3.2. Εργασία με τη μέθοδο κοινωνικής μάθησης εντός ομάδας	28
1.3.3. Εργασία με τα φύλλα εργασίας.....	29
1.3.4. Διαδικτυακές ομάδες υποστήριξης	29
3. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.....	31
<i>Παράρτημα 1:Φύλλο</i>	<i>εργασίας</i>
31	
<i>Παράρτημα 2:Φύλλο</i>	<i>εργασίας</i>
33	
<i>Παράρτημα 3:Φύλλο</i>	<i>εργασίας</i>
34	
<i>Παράρτημα 4:Φύλλο</i>	<i>εργασίας</i>
36	
<i>Παράρτημα 5:5.1</i>	<i>και</i>
37	5.2
<i>Παράρτημα 6:Φύλλο</i>	<i>εργασίας</i>
39	6
<i>Παράρτημα 7:Φύλλο</i>	<i>εργασίας</i>
41	7



Παράρτημα 8: Φύλλο

43

Παράρτημα 9: Φύλλο

46

Παράρτημα 10: Φύλλο

47

Παράρτημα 11: Φύλλο

49

Παράρτημα 12: Φύλλο

53



Erasmus+

εργασίας 8

εργασίας 9

εργασίας 10

εργασίας 11

εργασίας 12

Παράρτημα 13: Φύλλο	εργασίας	13
54		
Παράρτημα 14: Φύλλο εργασίας 14		56

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι οικογενειακοί και άλλοι άτυποι φροντιστές είναι άτομα που παρέχουν άμισθη φροντίδα σε κάποιον με χρόνια ασθένεια, αναπηρία ή άλλα μακροχρόνια προβλήματα υγείας σε εβδομαδιαία ή ακόμη και καθημερινή βάση. Οι άτυποι φροντιστές είναι συνήθως συγγενείς (σύντροφοι, παιδιά, νύφες κ.λπ.), μερικές φορές φίλοι, γείτονες ή εθελοντές επαγγελματίες (νοσηλεύτες, φυσιοθεραπευτές κ.λπ.).

Διεθνείς έρευνες δείχνουν, ότι πολλοί άνθρωποι είναι πρόθυμοι να φροντίσουν τα αγαπημένα τους πρόσωπα. Οι κυριότεροι λόγοι για τη φροντίδα είναι ηθικοί (ευθύνη απέναντι στην οικογένεια), συναισθηματικοί (ανήκω σε μια οικογένεια, αγάπη για την οικογένεια), αλλά και οικονομικοί (η επίσημη φροντίδα είναι δύσκολα προσβάσιμη και δαπανηρή). Στην Ευρώπη, η άτυπη φροντίδα συμβάλλει σε περισσότερα από τα τρία τέταρτα του συνόλου της παρεχόμενης μακροχρόνιας φροντίδας, περίπου στο 80%, (Petrini et al., 2019) και σύμφωνα με τα στατιστικά στοιχεία της Eurocarers (2017), ο αριθμός των άτυπων φροντιστών ξεπερνά τα 100 εκατομμύρια.

Παρόλο που οι άτυποι φροντιστές καταβάλλουν μεγάλη προσπάθεια, αγάπη και αποφασιστικότητα για τη φροντίδα, η φροντίδα ενός ατόμου που χρειάζεται μακροχρόνια φροντίδα δεν είναι εύκολη. Οι οικογενειακοί φροντιστές μπορεί να βρεθούν να παρέχουν φροντίδα κατά τη διάρκεια της νύχτας και τις περισσότερες φορές δεν είναι εφοδιασμένοι με γνώσεις σχετικά με την ασθένεια και τη νοσηλεία, δεν έχουν δεξιότητες επικοινωνίας με το άτομο που χρειάζεται βοήθεια και όλα αυτά μπορεί να οδηγήσουν σε συγκρούσεις και αγχωτικές καταστάσεις. Ταυτόχρονα, το έργο τους συχνά θεωρείται δεδομένο. Επιπλέον, οι οικογενειακοί φροντιστές συχνά δεν γνωρίζουν πού να αναζητήσουν βοήθεια και τι είδους υποστήριξη πρέπει να αναζητήσουν και μερικές φορές η ίδια η υποστήριξη είναι πολύ ανεπαρκής και αποσπασματική. Μερικές φορές η πρόκληση είναι ότι οι ίδιοι οι άτυποι φροντιστές είναι επίσης ηλικιωμένοι ή/και άρρωστοι και χρειάζονται επίσης βοήθεια. Συν τοις άλλοις, οι μεσήλικες φροντιστές συχνά παρέχουν φροντίδα τόσο σε παιδιά όσο και σε ηλικιωμένους συγγενείς (οι λεγόμενοι φροντιστές "σάντουιτς") και εκτός αυτού έχουν και επαγγελματική ευθύνη. Πολλές φορές, αναγκάζονται να εγκαταλείψουν τη δουλειά τους. Όλοι αυτοί οι παράγοντες είναι συναισθηματικά εξαντλητικοί και συμβάλλουν στην εξουθένωση των οικογενειακών φροντιστών.

Για να βοηθηθούν οι φροντιστές οικογενειών, απαιτείται δημόσια, επαγγελματική και συστηματική νομοθετική υποστήριξη. Οι φροντιστές χρειάζονται αποτελεσματική υποστήριξη από το σύστημα υγείας και κοινωνικής φροντίδας και άλλες υπηρεσίες υποστήριξης. Οι οικογενειακοί φροντιστές χρειάζονται επίσης άμεση υποστήριξη: γνώση και συναισθηματική στήριξη. Χρειάζονται επίσης υποστήριξη από άλλους φροντιστές, προκειμένου να αισθάνονται ότι δεν είναι μόνοι τους στην κατάστασή τους. Οι εκπαιδεύσεις οικογενειακών φροντιστών που περιλαμβάνουν κοινωνική μάθηση εντός ομάδας αποδείχθηκαν πολύ επιτυχημένες από αυτή την άποψη, όπου, εκτός από τις θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις, οι άνθρωποι μαθαίνουν από τους συνομηλίκους τους που βρίσκονται σε παρόμοιες καταστάσεις. Το να γνωρίζετε ότι δεν είστε ο μόνος άνθρωπος στον κόσμο που αντιμετωπίζει επίσης προκλήσεις κατά την παροχή

φροντίδας είναι ανεκτίμητο για τους οικογενειακούς φροντιστές. Για το λόγο αυτό, έχουν δημιουργηθεί αρκετές ομάδες οικογενειακών φροντιστών, όπου ο κύριος σκοπός (εκτός από την εκπαίδευση) είναι να μοιραστούν τις εμπειρίες των οικογενειακών φροντιστών μεταξύ τους.

Το Resil4Care είναι ένα ευρωπαϊκό πρόγραμμα Erasmus+ (2022-2024) που συνδέει άτομα και οργανώσεις που εργάζονται με και για τους φροντιστές από την Ελλάδα, τη Γαλλία, την Ιταλία, τη Σλοβενία και την Ισπανία. Χρησιμοποιώντας τη σύγχρονη τεχνολογία και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, το έργο RESIL4CARE στοχεύει στη βελτίωση της ανθεκτικότητας των άτυπων φροντιστών. Μέσω της ένταξης στην κοινότητα των άτυπων φροντιστών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ελπίζαμε να βοηθήσουμε τους άτυπους φροντιστές να αισθάνονται λιγότερο μόνοι στο έργο τους και παρέχοντας πρακτικές πληροφορίες και ψυχολογική υποστήριξη στην πλατφόρμα στοχεύαμε στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.

Το έργο Resil4Care έχει προβληματιστεί περαιτέρω σχετικά με νέες μορφές δραστηριοτήτων υποστήριξης για τους οικογενειακούς φροντιστές. Ξεκινήσαμε από την παραδοχή ότι η έλλειψη χρόνου σε συνδυασμό με γεωγραφικές και μερικές φορές προσωπικές συνθήκες καθιστούν μερικές φορές δύσκολη τη συμμετοχή των άτυπων φροντιστών σε ομάδες υποστήριξης πρόσωπο με πρόσωπο. Εκτός από αυτό, θέλαμε να διεκδικήσουμε το πεδίο των δυνατοτήτων, δίνοντας τη δυνατότητα στους οικογενειακούς φροντιστές να χρησιμοποιήσουν έναν ακόμη δίαυλο υποστήριξης. Δεδομένου ότι οι οικογενειακοί φροντιστές ανήκουν σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και προέρχονται από πολύ διαφορετικά πολιτιστικά και μορφωτικά υπόβαθρα, επιλέξαμε να συνεργαστούμε με κοινωνικές πλατφόρμες που χρησιμοποιούνται όλο και περισσότερο και από διαφορετικούς πληθυσμούς φροντιστών. Δεδομένου ότι στις αντίστοιχες χώρες μας το Facebook ήταν η πιο ευρέως χρησιμοποιούμενη κοινωνική πλατφόρμα για τον πληθυσμό μέσης και μεγαλύτερης ηλικίας (μεταξύ των οποίων μπορούμε να βρούμε την πλειονότητα των οικογενειακών φροντιστών), αποφασίσαμε να το επιλέξουμε, υπολογίζοντας ότι έχει τη δυνατότητα να παρέχει αποτελεσματική και οικονομικά αποδοτική διαδικτυακή υποστήριξη στους άτυπους φροντιστές.

Ο σκοπός του PR2 Ανάπτυξη του εγχειριδίου εκπαιδευτικών μαθημάτων RESIL4CARE και του διαδικτυακού υλικού για την καλύτερη ανθεκτικότητα των άτυπων φροντιστών ήταν να παραδώσει ένα εγχειρίδιο εκπαιδευτικών μαθημάτων σχετικά με τον τρόπο δημιουργίας και λειτουργίας ομάδων υποστήριξης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να παράσχει διαδικτυακό υλικό για τους άτυπους φροντιστές προς χρήση στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης.

2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΟΝΤΕΛΟΥ

1.1. ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΜΟΝΤΕΛΟΥ

Το μοντέλο Resil4Care βασίζεται σε δύο αλληλένδετα επίπεδα, τα οποία είναι δομημένα με βάση τη διαπίστωση ότι η λειτουργία μιας πλατφόρμας κοινωνικής δικτύωσης απαιτεί ειδική ομάδα (μηχανή) που διαθέτει χρόνο και γνώσεις για να δημιουργήσει το κατάλληλο περιβάλλον που μπορεί να υποστηρίξει τους φροντιστές οικογενειών. Κατά τη διάρκεια του έργου ονομάσαμε αυτή την εξειδικευμένη ομάδα **ομάδα πυρήνα** και την πλατφόρμα κοινωνικών μέσων με τα μέλη της ονομάσαμε **διαδικτυακή ομάδα υποστήριξης (κοινωνικών μέσων)**.

Όπως περιγράφεται στην εισαγωγή, στο μοντέλο Resil4Care, επιλέξαμε το Facebook ως το κοινωνικό δίκτυο επιλογής, επειδή κρίναμε στην κοινοπραξία Resil4Care ότι οι οικογενειακοί φροντιστές είναι πιο πιθανό να χρησιμοποιούν το Facebook. Στο πλαίσιο αυτό, είχαμε κατά νου τους πιο συχνούς φροντιστές σύμφωνα με τις ευρωπαϊκές στατιστικές - γυναίκες σε ηλικία πριν από τη συνταξιοδότηση (50-64 ετών), οι οποίες είναι πιο πιθανό να φροντίζουν ηλικιωμένους ή/και άτομα με αναπηρία. **Επομένως, ολόκληρο το εγχειρίδιο που έχετε μπροστά σας είναι προσαρμοσμένο στη χρήση του Facebook.**

1.1.1. Βασικές ομάδες

Η βασική ομάδα Resil4Care είναι μια μικρή ομάδα που αποτελείται από διάφορα μέλη με διαφορετικές γνώσεις και εμπειρία στον τομέα της περίθαλψης. Σκοπός της βασικής ομάδας είναι να ηγείται και να συντονίζει από κοινού μια μεγαλύτερη διαδικτυακή ομάδα υποστήριξης και να δημιουργεί από κοινού νέο περιεχόμενο για τους άτυπους φροντιστές. Ταυτόχρονα, η μικρή ομάδα πυρήνα λειτουργεί ως ομάδα μάθησης και υποστήριξης για τα μέλη της και έτσι παρέχει την κινητήρια δύναμη του μοντέλου, εξασφαλίζοντας τη βιωσιμότητα της διαδικασίας.

Το ένα μέρος της ομάδας αποτελείται από επαγγελματίες της φροντίδας, με **2-3 εμπειρογνώμονες** ανά μία βασική ομάδα. Τα κύρια καθήκοντα των εμπειρογνομητών στην ομάδα πυρήνα είναι:

- υποστήριξη των εργασιών της βασικής ομάδας και του περιεχομένου της διαδικτυακής ομάδας υποστήριξης με εξειδικευμένες γνώσεις στον τομέα της περίθαλψης,
- τον έμμεσο εντοπισμό των αναγκών των άτυπων φροντιστών (μέσω βιβλιογραφικών ανασκοπήσεων, ερευνών και εργασιών στον τομέα της φροντίδας και μέσω επαφών με τα μέλη της διαδικτυακής ομάδας υποστήριξης),
- τον έλεγχο της ποιότητας και τη διασφάλιση της εγκυρότητας των πληροφοριών που παρέχονται στη διαδικτυακή ομάδα υποστήριξης,
- Δημιουργία περιεχομένου online ομάδας - σε συνεργασία με τα άλλα μέλη της βασικής ομάδας,
- συντονισμός της διαδικτυακής ομάδας (με έμφαση στην κατάλληλη επικοινωνία, στην προστασία της ιδιωτικής ζωής και σε θέματα δεοντολογίας) - σε συνεργασία με τα άλλα μέλη της βασικής ομάδας,

- απάντηση σε ερωτήσεις στο πλαίσιο της διαδικτυακής ομάδας - σε συνεργασία με τα άλλα μέλη της βασικής ομάδας,
- άλλοι.

Το άλλο σημαντικό μέρος της βασικής ομάδας αποτελείται από **2-3 άτυπους φροντιστές** που έχουν τρέχουσα ή προηγούμενη εμπειρία φροντίδας ενός μέλους της οικογένειας ή ενός φίλου. Τα κύρια καθήκοντά τους είναι:

- ενσωμάτωση της προσωπικής εμπειρίας της φροντίδας στις εργασίες της βασικής ομάδας και στο περιεχόμενο της διαδικτυακής ομάδας υποστήριξης,
- τον έμμεσο εντοπισμό των αναγκών των άτυπων φροντιστών (μέσω της δικής τους εμπειρίας, προσωπικών επαφών με άλλους φροντιστές και επαφών με μέλη της διαδικτυακής ομάδας υποστήριξης),
- Δημιουργία περιεχομένου online ομάδας - σε συνεργασία με τα άλλα μέλη της βασικής ομάδας,
- συντονισμός της διαδικτυακής ομάδας (με έμφαση στην κατάλληλη επικοινωνία, στην προστασία της ιδιωτικής ζωής και σε θέματα δεοντολογίας) - σε συνεργασία με τα άλλα μέλη της βασικής ομάδας,
- απάντηση σε ερωτήσεις στο πλαίσιο της διαδικτυακής ομάδας - σε συνεργασία με τα άλλα μέλη της βασικής ομάδας,
- άλλοι.

Όπως αναφέρθηκε, η ομάδα πυρήνα είναι κάτι σαν κινητήριοι μοχλός της ευρύτερης διαδικτυακής ομάδας υποστήριξης. Τα μέλη της βασικής ομάδας **θα πρέπει να συναντώνται τακτικά** για να δημιουργούν νέο περιεχόμενο για την ηλεκτρονική ομάδα υποστήριξης κατά τη διάρκεια των συναντήσεων. Συνιστάται η μικρότερη ομάδα να συνεδριάζει τουλάχιστον δύο φορές τον μήνα για να διασφαλίζεται η καλή ποιότητα της εργασίας. Τουλάχιστον μία συνάντηση της βασικής ομάδας θα πρέπει να πραγματοποιείται αυτοπροσώπως για να μπορέσει η ομάδα να δεθεί και να γνωριστεί καλύτερα μεταξύ της. Άλλες συνεδριάσεις θα μπορούσαν να πραγματοποιούνται ηλεκτρονικά, διευκολύνοντας τον συντονισμό και επιτρέποντας πιο ευέλικτη εργασία.

Στην ομάδα, είμαστε όλοι μαθητές και όλοι δάσκαλοι. Η συμβολή κάθε μέλους εκτιμάται, καθώς φέρνει τις δικές του/της εμπειρίες και γνώσεις στην ομαδική εργασία. Κάθε μέλος έχει ένα ρόλο να διαδραματίσει στην ομάδα. Οι ρόλοι μπορούν να αλλάζουν ή να εναλλάσσονται μεταξύ των μελών κατά τη διάρκεια της διαδικασίας - για παράδειγμα, κάποιος είναι υπεύθυνος για τη σύνταξη των πρακτικών των συνεδριάσεων, κάποιος άλλος για την ανάρτηση αναρτήσεων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κ.λπ. Πριν ξεκινήσετε την εργασία με την ομάδα πυρήνα, είναι σημαντικό κάποιος από την ομάδα να αναλάβει το **ρόλο του επικεφαλής της ομάδας πυρήνα**. Τα κύρια καθήκοντά του/της στην ομάδα πυρήνα είναι:

- να οργανώνει τακτικές συνεδριάσεις της βασικής ομάδας,
- να διευθύνει τις συνεδριάσεις της βασικής ομάδας και κατά τη διάρκεια της συνεδρίασης να διασφαλίζει τους κανόνες καλής επικοινωνίας, να τηρεί το χρονοδιάγραμμα,

- ο να διαχειρίζεται τον καταμερισμό των εργασιών στην ομάδα πυρήνα,
- ο να επιβλέπει τις εργασίες που εκτελούνται,

Όταν εργάζεστε σε μια ομάδα, θα πρέπει να τηρούνται οι βασικοί κανόνες καλής επικοινωνίας:

1. Ακούστε προσεκτικά τον καθένα, μην τον/την διακόπτετε με την ιστορία σας.
2. Μιλήστε μόνο για το επιλεγμένο θέμα.
3. Μην κρίνετε ό,τι λέει κάποιος, τις απόψεις ή τις εμπειρίες του, αλλά προσπαθήστε να τις σεβαστείτε ως δικές του/της.
4. Ό,τι προσωπικό λέγεται στην ομάδα, πρέπει να παραμένει εκεί. Μην μιλάτε για τους ανθρώπους που δεν είναι παρόντες ή για λογαριασμό τους ούτε για τα πράγματα που ακούσατε και θα μπορούσαν να είναι επιβλαβή.
5. Όταν απευθύνεστε σε κάποιον χρησιμοποιείτε το όνομά του/της.

Η μικρή ομάδα εργάζεται σύμφωνα με τη μεθοδολογία κοινωνικής μάθησης εντός ομάδας που αναπτύχθηκε στο Ινστιτούτο Anton Trstenjak στη Σλοβενία.

Μέθοδος κοινωνικής μάθησης εντός ομάδας

Η κοινωνική μάθηση εντός ομάδας είναι μια καινοτόμος μέθοδος ομαδικής μάθησης που βασίζεται στην ανταλλαγή προσωπικών εμπειριών και γνώσεων των συμμετεχόντων. Αναπτύχθηκε από τον καθ. Jože Ramonš, ιδρυτή του Ινστιτούτου Anton Trstenjak. Η μέθοδος βασίζεται σε γεροντολογικές γνώσεις σχετικά με τη γήρανση, ανθρωπολογικές γνώσεις σχετικά με τις σχέσεις μεταξύ των γενεών και ψυχολογικές γνώσεις σχετικά με τη σημασία της ανταλλαγής εμπειριών.

Η κοινωνική μάθηση μέσα στην ομάδα είναι μια μέθοδος ομαδικής μάθησης που βασίζεται στην αφήγηση της προσωπικής εμπειρίας και των προσωπικών γνώσεων κάθε συμμετέχοντα, με συντονιστή τον αρχηγό της ομάδας. Η μέθοδος επικεντρώνεται στις θετικές εμπειρίες και περιλαμβάνει μόνο τις αρνητικές εμπειρίες που επιλύθηκαν με επιτυχία.

Βασίζεται στην ανθρώπινη ικανότητα να αισθάνεται ενσυναίσθηση και αλληλεγγύη προς τους άλλους και με τη σειρά της αναπτύσσει περαιτέρω αυτά τα δύο χαρακτηριστικά. Ένα από τα σημαντικότερα πλεονεκτήματα της κοινωνικής μάθησης εντός ομάδας είναι η αμφίδρομη σύνδεση μεταξύ θεωρητικής γνώσης και πραγματικής κατάστασης διαβίωσης - οι δεξιότητες και οι γνώσεις που χρειάζονται οι συμμετέχοντες μεταφέρονται ταυτόχρονα από και προς την καθημερινή πρακτική, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν περαιτέρω τις ανάγκες τους και τις πιθανές συγκεκριμένες λύσεις.

Οι στόχοι της μεθόδου είναι:

- ανάπτυξη και διαμόρφωση της ανθρώπινης προσωπικότητας,
- ποιοτικές διαγενεακές και άλλες διαπροσωπικές σχέσεις, και

- ενθάρρυνση του διαλόγου εντός των οικογενειών, του εργασιακού περιβάλλοντος και σε κοινωνικό επίπεδο.

Το μοντέλο Resil4Care συνεπάγεται ότι η μεθοδολογία κοινωνικής μάθησης εντός της ομάδας εφαρμόζεται τόσο στις εργασίες της μικρότερης βασικής ομάδας όσο και ευρύτερα στην ηλεκτρονική ομάδα υποστήριξης.



Βασική ομάδα = ο κινητήριος μοχλός πίσω από τη μεγαλύτερη διαδικτυακή ομάδα υποστήριξης.

Μέλη της βασικής ομάδας: 2-3 επαγγελματίες στον τομέα της φροντίδας, 2-3 άτομοι φροντιστές.

Κύρια εστίαση της βασικής ομάδας: συγκέντρωση της τεχνογνωσίας και των προσωπικών εμπειριών των άτυπων φροντιστών για την από κοινού διαχείριση και συντονισμό μιας διαδικτυακής ομάδας υποστήριξης και τη δημιουργία ενημερωτικού και σχετικού περιεχομένου για τους άτυπους φροντιστές.

Εργασία της ομάδας: η βασική ομάδα θα πρέπει να συνεδριάζει τακτικά (2 συναντήσεις/μήνα, τουλάχιστον μία αυτοπροσώπως και μία διαδικτυακά) για τον προγραμματισμό των εργασιών, τον καταμερισμό των καθηκόντων και τη συλλογή ιδεών για νέο περιεχόμενο.

Μεθοδολογία: Κοινωνική μάθηση εντός της ομάδας.

Φύλλα εργασίας

Κατά τη διάρκεια του έργου, ετοιμάσαμε **φύλλα εργασίας** που μπορούν να βοηθήσουν τις βασικές ομάδες στην εργασία τους. Ένα φύλλο εργασίας χρησίμευε για τουλάχιστον μία συνάντηση της ομάδας πυρήνα, ενώ τα μεγαλύτερα φύλλα εργασίας χωρίστηκαν σε περισσότερα μέρη. Τα φύλλα εργασίας του Resil4Care επιτρέπουν τη σαφή διάρθρωση της εργασίας, παρέχουν νέα ενδιαφέροντα θέματα για συζήτηση, ενθαρρύνουν να γίνει η ομάδα πυρήνα πιο συνδεδεμένη και συνολικά χρησιμεύουν ως ένα καλό σημείο εκκίνησης για αναρτήσεις στην ηλεκτρονική ομάδα υποστήριξης.

Τα φύλλα εργασίας καλύπτουν μια ποικιλία θεμάτων, τα οποία μπορούν να χωριστούν σε μια ενότητα περιεχομένου και μια τεχνική ενότητα. Κατά τους πρώτους μήνες λειτουργίας της ομάδας, τα θέματα επικεντρώνονται περισσότερο σε βασικά θέματα, τόσο από πλευράς περιεχομένου (π.χ. ποιοι είναι οι οικογενειακοί φροντιστές, ποιες είναι οι ανάγκες τους) όσο και από πλευράς τεχνικών θεμάτων (π.χ. πώς δημιουργώ μια ομάδα στο Facebook, ποιους προσκαλώ στην ομάδα, πώς θέτω τους κανόνες της ομάδας). Καθώς περνούν οι μήνες και η ομάδα συνεχίζει την ενεργό δράση της, τα θέματα των φύλλων εργασίας αναπτύσσονται και εμπλουτίζονται περαιτέρω. Τα φύλλα εργασίας επισυνάπτονται στα παραρτήματα του παρόντος εγγράφου (από τη σελίδα 25 και μετά).

Φύλλα εργασίας που επικεντρώνονται στις τεχνικές πτυχές της εργασίας με την ηλεκτρονική ομάδα υποστήριξης:

- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2: Πώς να δημιουργήσετε μια ομάδα στο Facebook 1.
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3: Ομαδικοί κανόνες.
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 4: Ποιον να καλέσετε σε μια ομάδα.
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 5: Ανθεκτικότητα των φροντιστών και υποστήριξη των φροντιστών μέσω του Facebook.

- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 5.1: Ασκήσεις σχετικά με τον τρόπο υποστήριξης των φροντιστών και την ανάρτηση στο FB.
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 6: Προσκαλώντας ανθρώπους σε μια ομάδα, φέρνοντας κοντά διαφορετικά πρόσωπα της φροντίδας, πώς να φροντίζουμε τον εαυτό μας.

Φύλλα εργασίας που επικεντρώνονται στο περιεχόμενο της διαδικτυακής ομάδας υποστήριξης, προσαρμοσμένα στις ανάγκες των άτυπων φροντιστών:

- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1: Ποιοι είναι οι οικογενειακοί ή άτυποι φροντιστές και ποιες είναι οι ανάγκες τους.
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 7: Οι πρακτικές πληροφορίες μπορούν να ενισχύσουν την ανθεκτικότητα των άτυπων φροντιστών.
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 8: Συμμετοχή και οικογενειακή φροντίδα μέσα από το φακό της φωτογραφικής μηχανής.
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 9: Ανθεκτικότητα των οικογενειακών φροντιστών.
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 10: Γιατί να συμμετάσχετε σε μια ομάδα υποστήριξης;
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 11: Η αυτοφροντίδα είναι σημαντική - για μένα και για το άτομο στο οποίο παρέχω φροντίδα.
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 12: Προσεγγίζοντας το τέλος της ζωής, ο θάνατος και το πένθος.
- ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 13: Διακοπές.

Το θέμα με τη μορφή φύλλων εργασίας αποτέλεσε τη βάση για την εργασία της βασικής ομάδας. Είναι πολύ σημαντικό να έχουμε κατά νου τον σκοπό της μεθοδολογίας κοινωνικής μάθησης εντός της ομάδας (είμαστε όλοι δάσκαλοι, όλοι μαθητές) και να δουλεύουμε με συγκεκριμένα επιλεγμένα θέματα (μπορεί να είναι και άλλα από αυτά που προτείνονται μέσω των φύλλων εργασίας που ετοιμάστηκαν στο πλαίσιο του παρόντος έργου) λαμβάνοντας υπόψη τις προσωπικές μας γνώσεις και εμπειρίες στον τομέα της φροντίδας, ενώ ταυτόχρονα να παρακολουθούμε τα μέλη της ευρύτερης διαδικτυακής ομάδας υποστήριξης και να εντοπίζουμε τις ανάγκες και τις επιθυμίες των άτυπων φροντιστών μέσω των αναρτήσεων στην ομάδα.

1.1.2. Διαδικτυακή ομάδα υποστήριξης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Η διαδικτυακή ομάδα υποστήριξης είναι μια μεγαλύτερη ομάδα σε ένα από τα κοινωνικά δίκτυα (Facebook, Instagram κ.λπ.) που είναι ειδικά αφιερωμένη στην υποστήριξη των άτυπων φροντιστών στο διαδίκτυο.

Ο κύριος στόχος μιας τέτοιας διαδικτυακής ομάδας υποστήριξης είναι να βελτιώσει την ανθεκτικότητα των άτυπων φροντιστών και να τους δώσει τη δυνατότητα να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον. Η φροντίδα ενός αγαπημένου προσώπου είναι ένα απαιτητικό αλλά σημαντικό έργο ζωής που μπορεί επίσης να αποτελέσει πολύτιμη πηγή εκμάθησης αλληλεγγύης, εμπάθουσας των σχέσεων και προσωπικής ικανοποίησης. Παρ' όλα αυτά, η φροντίδα ενός αγαπημένου προσώπου μπορεί επίσης να είναι πολύ απαιτητική και εξαντλητική κατά καιρούς. Εκείνη τη στιγμή, είναι πολύ σημαντικό για τους άτυπους φροντιστές να αναζητούν βοήθεια από άλλα κοντινά τους πρόσωπα, καθώς και ευρύτερη επαγγελματική βοήθεια. Αυτή η μεγάλη ομάδα

ανθρώπων αναζητά βοήθεια και υποστήριξη με διάφορους τρόπους. Κάποιοι θέλουν να καλέσουν τη γραμμή βοήθειας για τους φροντιστές, κάποιοι ζητούν συμβουλές από τον κοινοτικό νοσηλευτή, άλλοι χρησιμοποιούν το πρόγραμμα περιήγησης στο διαδίκτυο για να θέσουν ερωτήσεις σχετικές με τη φροντίδα. Αυτό που έχουν κοινό οι περισσότεροι φροντιστές είναι ότι συνήθως θέλουν να έρχονται σε επαφή με άλλους φροντιστές, καθώς με αυτόν τον τρόπο μπορούν να αποκτήσουν πολλές χρήσιμες πληροφορίες και εμπειρίες από πρώτο χέρι. Ορισμένοι επίσης συμμετέχουν σε ομάδες υποστήριξης φροντιστών αυτοπροσώπως για το σκοπό αυτό.

Είναι σημαντικό να διατηρηθούν και να αναπτυχθούν νέοι τρόποι υποστήριξης των άτυπων φροντιστών, καθώς οι διαφορετικοί τρόποι υποστήριξης των άτυπων φροντιστών επιτρέπουν μεγαλύτερη προσαρμοστικότητα στο άτομο, στις συνήθειες και στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του. Για το λόγο αυτό, οι εταίροι του Resil4Care θέλησαν να προσθέσουν μια ακόμη δραστηριότητα στο ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων υποστήριξης των φροντιστών - τις διαδικτυακές ομάδες υποστήριξης.

Η διαδικτυακή ομάδα υποστήριξης προσφέρει στήριξη στους άτυπους φροντιστές, ανταλλάσσοντας ενημερωμένες και τρέχουσες πληροφορίες και καινοτομίες στον τομέα της φροντίδας, εξηγώντας θεωρητικές γνώσεις και μοιράζοντας πρακτικά παραδείγματα και επιδείξεις. Για ορισμένους άτυπους φροντιστές, αυτές οι γνώσεις και οι εμπειρίες είναι επίκαιρες σήμερα, ενώ άλλοι στην ομάδα μπορούν να αποκτήσουν γνώσεις που θα τους φανούν χρήσιμες όταν βρεθούν (ξανά) στο ρόλο του φροντιστή. Η υποβολή ερωτήσεων σχετικών με τη φροντίδα στην ομάδα συνιστάται επίσης ιδιαίτερα. Μερικές φορές η βασική ομάδα τις απαντά μέσω ιστοριών και πρακτικών παραδειγμάτων, γεγονός που επιτρέπει στα μέλη της ομάδας να αισθάνονται λιγότερο μόνα τους στο ρόλο τους ως φροντιστές, ενώ ταυτόχρονα τους υπενθυμίζει ότι φροντίζοντας άλλους, είναι απαραίτητο πρώτα να φροντίζετε τον εαυτό σας. Η ομάδα δίνει επίσης τη δυνατότητα στους άτυπους φροντιστές να συνδεθούν μεταξύ τους, να μοιραστούν εμπειρίες και να στηρίξουν ο ένας τον άλλον, γεγονός που αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα οφέλη αυτής της μορφής υποστήριξης.

Πλεονεκτήματα και πιθανές παγίδες της διαδικτυακής ομάδας υποστήριξης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Μια ομάδα υποστήριξης σε διαδικτυακό περιβάλλον προσφέρει πολλά πλεονεκτήματα. Μερικά από αυτά είναι:

- νέο κανάλι υποστήριξης για τους τεχνολογικά καταρτισμένους οικογενειακούς φροντιστές και έναν νέο τρόπο προσέγγισης του κοινού-στόχου (άτυποι φροντιστές),
- ανταλλαγή εμπειριών από τον ένα φροντιστή στον άλλο,
- πρόσβαση σε συγκεκριμένες, πρακτικές και επικαιροποιημένες πληροφορίες,
- γρήγορη ροή πληροφοριών,
- άλλοι.

Ιδιαίτερα λόγω του διαδικτυακού περιβάλλοντος της διαδικτυακής ομάδας υποστήριξης, η επιλογή αυτή είναι πολύ καλή για τους άτυπους φροντιστές που προέρχονται από απομακρυσμένες αγροτικές περιοχές ή απλά έχουν πολύ μεγάλη πίεση χρόνου για να συμμετάσχουν σε μια προσωπική ομάδα υποστήριξης για άτυπους φροντιστές. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένα μειονεκτήματα και κίνδυνοι από την αδιάκριτη χρήση των ομάδων υποστήριξης. Θα θέλαμε να επισημάνουμε ιδιαίτερα τα ακόλουθα:

- ο αρνητική στάση απέναντι στα κοινωνικά δίκτυα και συνακόλουθη μη χρήση τους,
- ο φτωχότερη παρουσία στα κοινωνικά δίκτυα ατόμων με χαμηλότερο κοινωνικοοικονομικό επίπεδο,
- ο φτωχότερη παρουσία στα κοινωνικά δίκτυα των πιο επιβαρυσμένων άτυπων φροντιστών,
- ο αρνητική επικοινωνία στα κοινωνικά δίκτυα (ασεβής, ανυπόμονη, παθητικο-επιθετική επικοινωνία ορισμένων χρηστών κοινωνικών δικτύων),
- ο απρόσωπη προσέγγιση και έλλειψη φυσικής επαφής στις ομάδες κοινωνικής δικτύωσης,
- ο κακή ανταπόκριση των χρηστών των κοινωνικών δικτύων,
- ο άλλοι.

Λαμβάνοντας όλα αυτά υπόψη, θα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί ώστε να μην υποτιμήσουμε ούτε να υπερεκτιμήσουμε τις δυνατότητες των ομάδων υποστήριξης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Αν δουλέψουμε με τη συνειδητοποίηση ότι αυτή η μορφή είναι μόνο μία από τις μορφές που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να υποστηρίξουμε τους οικογενειακούς φροντιστές και ότι ως τέτοια δεν θα φτάσει σε όλους τους φροντιστές αλλά θα παρουσιάσει την ευκαιρία σε κάποιους από αυτούς, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παρουσιάζουν ένα πολύτιμο νέο κανάλι.



Η διαδικτυακή ομάδα υποστήριξης είναι μια νέα μορφή υποστήριξης για τους άτυπους φροντιστές.

Μέλη της διαδικτυακής ομάδας υποστήριξης: άτυποι φροντιστές (και οποιοσδήποτε ενδιαφέρεται για το θέμα).

Κύρια εστίαση της διαδικτυακής ομάδας υποστήριξης: Η ομάδα παρέχει επικαιροποιημένες πληροφορίες και υλικό που συνδέεται με τις διάφορες πτυχές του ρόλου μας ως φροντιστές. Στην ομάδα οι άτυποι φροντιστές μπορούν να ανταλλάξουν εμπειρίες με άλλους, να παρέχουν υποστήριξη, να θέσουν ερωτήσεις σχετικά με τη φροντίδα ή να αποκτήσουν κάποιες πρόσθετες γνώσεις που μπορεί να χρειαστούν στο μέλλον.

Εργασία στην ηλεκτρονική ομάδα υποστήριξης: Η διαδικτυακή ομάδα υποστήριξης διευκολύνεται και συντονίζεται από μια μικρότερη βασική ομάδα που παρέχει ενημερωτικό και σχετικό περιεχόμενο για τους άτυπους φροντιστές, εντοπίζει τις ανάγκες τους και απαντά στις ερωτήσεις τους σχετικά με τη φροντίδα.

Μια διαδικτυακή ομάδα υποστήριξης μπορεί να είναι **ανοικτή** ή **κλειστή**, **ανάλογα** με τις επιθυμίες μας και τον σκοπό της ομάδας. Το κύριο πλεονέκτημα της ανοικτής διαδικτυακής ομάδας υποστήριξης είναι ότι προσφέρει μεγαλύτερη εμβέλεια στο κοινωνικό δίκτυο και έμμεσα καλύτερη δυνατότητα ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης των ίδιων των φροντιστών της οικογένειας. Από την άλλη πλευρά, μια κλειστή διαδικτυακή ομάδα υποστήριξης έχει και άλλα πλεονεκτήματα, κυρίως πιο οικείο περιβάλλον και κατ' επέκταση βαθύτερες συζητήσεις, μεγαλύτερο επίπεδο εμπιστοσύνης και κατά συνέπεια και πιο ενεργή και ζωντανή συμμετοχή και αλληλεπίδραση με τα μέλη της ομάδας.

Αν θέλουμε να βοηθήσουμε και να υποστηρίξουμε πραγματικά τους φροντιστές μέσω της διαδικτυακής μας ομάδας υποστήριξης, πρέπει να βεβαιωθούμε ότι τους προσφέρουμε κάτι συγκεκριμένο. Πρέπει να είμαστε προσεκτικοί ώστε η ομάδα υποστήριξης να διατηρήσει το σκοπό της με την πάροδο του χρόνου. Θέλουμε να διατηρήσουμε την ποιότητά της και να την αναπτύξουμε με την πάροδο του χρόνου σύμφωνα με τις ανάγκες των χρηστών της. Είναι σημαντικό να καλύπτουμε όσο το δυνατόν ευρύτερο φάσμα θεμάτων και να σκεφτούμε τον τρόπο παροχής τους.

Δημοσίευση σε διαδικτυακή ομάδα υποστήριξης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Οι δημοσιεύσεις σε ομάδες μπορούν να προσαρμοστούν στις ανάγκες των χρηστών, ιδίως όσον αφορά τον **τύπο της δημοσίευσης** και το **περιεχόμενό της**. Υπάρχουν διάφοροι τύποι δημοσιεύσεων σε ένα κοινωνικό δίκτυο όπως το Facebook:

- θέσεις κειμένου,
- αναρτήσεις φωτογραφιών,
- αναρτήσεις βίντεο,
- θέσεις συνδέσμων,
- θέσεις έρευνας,
- ζωντανό βίντεο,
- άλλα είδη.

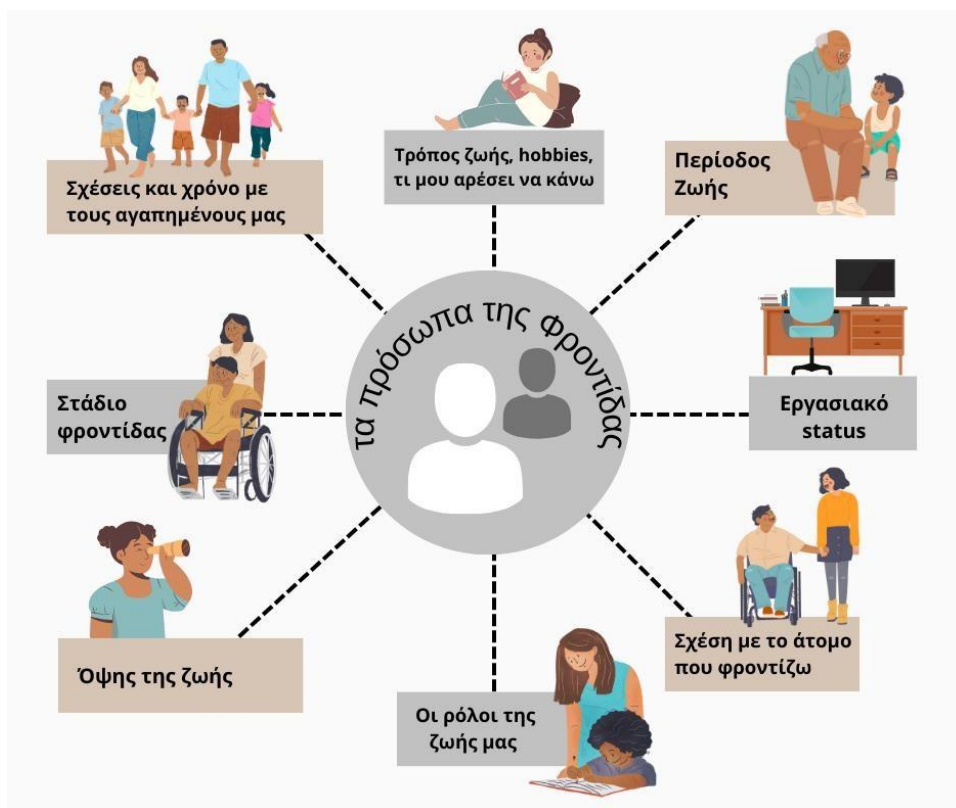
Οι άτυποι φροντιστές αντιμετωπίζουν ποικίλες προκλήσεις καθ' όλη τη διάρκεια της φροντίδας τους, οπότε είναι σκόπιμο το περιεχόμενο της ομάδας να είναι επίσης ποικίλο. Τα πιο σχετικά θέματα που συνιστώνται για ανάρτηση στην ηλεκτρονική ομάδα υποστήριξης για άτυπους φροντιστές είναι τα εξής

1. Εκπαιδευτικό, ενημερωτικό περιεχόμενο.
2. Πρακτικό περιεχόμενο και τεχνικές επιδείξεις.
3. Προσωπικές εμπειρίες άτυπων φροντιστών (ιστορίες).
4. Περιεχόμενο επικεντρωμένο στην αυτοφροντίδα.
5. Άλλο περιεχόμενο (πολιτιστικό περιεχόμενο, προσκλήσεις κ.λπ.).

Το εκπαιδευτικό, ενημερωτικό περιεχόμενο, για παράδειγμα, καλύπτει ένα ευρύ φάσμα επαγγελματικών θεμάτων στον τομέα της περίθαλψης, τα οποία μπορούν να χωριστούν χονδρικά σε:

- γενικές πληροφορίες σχετικά με τη φροντίδα (εθνικές και διεθνείς στατιστικές σχετικά με τους φροντιστές, τα διάφορα στάδια της φροντίδας, τους διαφορετικούς ρόλους των άτυπων φροντιστών κ.λπ.)
- ενημέρωση για τις νέες εξελίξεις, τις πολιτικές και νομικές αλλαγές στον τομέα της περίθαλψης (σε εθνικό επίπεδο, αλλά και αλλού στην Ευρώπη και παγκοσμίως),
- νομικά, οικονομικά, ηθικά και άλλα ζητήματα (τι κρατική βοήθεια μπορώ να λάβω ως άτυπος φροντιστής, τι δικαιούται ο φροντιστής μου βάσει του νόμου και άλλα σημαντικά ζητήματα),

- δημοσιεύσεις στα μέσα ενημέρωσης σχετικά με θέματα φροντίδας (η σημασία της ενημέρωσης και της ευαισθητοποίησης σχετικά με τους φροντιστές και τις ανάγκες τους!),
- προσκλήσεις σε εκδηλώσεις που μπορεί να ενδιαφέρουν τους φροντιστές (προσκλήσεις για συμμετοχή σε μαθήματα, εργαστήρια, διαλέξεις ειδικών, έρευνα, εκδηλώσεις αυτοφροντίδας κ.λπ.),
- άλλα θέματα που σχετίζονται με τη φροντίδα.



Εικόνα 1: Παράδειγμα εκπαιδευτικής, ενημερωτικής ανάρτησης στην ηλεκτρονική ομάδα υποστήριξης (προετοιμασμένη από τον Σλοβένο εταίρο ΙΑΤ).

Το πρακτικό περιεχόμενο και οι τεχνικές επιδείξεις περιλαμβάνουν ποικίλο περιεχόμενο σχετικό με τη φροντίδα για την υποστήριξη των φροντιστών από πρακτική άποψη, για παράδειγμα:

- εξειδικευμένο θεωρητικό περιεχόμενο σχετικά με τη φροντίδα (π.χ. τεχνικές επικοινωνίας για άτομα με άνοια, πληροφορίες για συγκεκριμένες ασθένειες και παθήσεις που είναι συχνές στους λήπτες φροντίδας κ.λπ.)
- παρουσίαση εξοπλισμού και συσκευών οικιακής φροντίδας (π.χ. συμβουλές για την προσαρμογή του περιβάλλοντος διαβίωσης για καλύτερη και ευκολότερη φροντίδα, συμβουλές για την επιλογή του κατάλληλου βοηθήματος οικιακής αποκατάστασης, επίδειξη συγκεκριμένων βοηθημάτων (π.χ. σανίδες καθίσματος, αισθητήρες πτώσης κ.λπ.),
- παρουσίαση εθνικών υπηρεσιών στον τομέα της φροντίδας (π.χ. πάροχοι υπηρεσιών κατ' οίκον φροντίδας, πρόσθετες υπηρεσίες κατ' οίκον φροντίδας - πεντικιούρ,

κομμωτήριο κ.λπ., παρουσίαση δραστηριοτήτων υποστήριξης (ημερήσιες διαμονές για ηλικιωμένους, προσωρινή διαμονή σε οίκους ευγηρίας) κ.λπ.

- παρουσίαση εθνικών και διεθνών οργανισμών στον τομέα της περίθαλψης,
- άλλα πρακτικά θέματα.

Οι προσωπικές εμπειρίες των άτυπων φροντιστών αντιπροσωπεύουν πραγματικές προσωπικές ιστορίες ανθρώπων που φροντίζουν σήμερα ή έχουν φροντίσει στο παρελθόν ένα αγαπημένο τους πρόσωπο. Έχοντας κατά νου τη μέθοδο κοινωνικής μάθησης μέσα στην ομάδα, εστιάζουμε στις θετικές εμπειρίες και συμπεριλαμβάνουμε μόνο τις αρνητικές εμπειρίες που επιλύθηκαν με επιτυχία. Το περιεχόμενο των ιστοριών μπορεί να είναι γενικής φύσης ή να εστιάζουν σε ένα συγκεκριμένο θέμα στο πλαίσιο της φροντίδας (π.χ. η εμπειρία μου από την επικοινωνία με ένα εύθραυστο αγαπημένο πρόσωπο, η εμπειρία μου από την προσαρμογή στο οικιακό περιβάλλον, ο τρόπος με τον οποίο εξισορροπώ τη φροντίδα, την εργασία και την προσωπική ζωή). οι ιστορίες μπορούν να αντληθούν από τη δική τους εμπειρία φροντίδας των μελών της βασικής ομάδας, να βρεθούν στο διαδίκτυο ή να αποκτηθούν μέσω των μελών της διαδικτυακής ομάδας υποστήριξης και μέσω της εργασίας ή της συναναστροφής με άλλους άτυπους φροντιστές.

Το περιεχόμενο που επικεντρώνεται στην αυτοφροντίδα είναι η επόμενη σημαντική ομάδα περιεχομένου για την ηλεκτρονική ομάδα υποστήριξης. Οι άτυποι φροντιστές συχνά χρειάζονται μια επιπλέον υπενθύμιση και ενθάρρυνση για να φροντίζουν πρώτα τον εαυτό τους όταν παρέχουν φροντίδα σε άλλους. Η αυτοφροντίδα είναι σημαντική όχι μόνο για την ευημερία και την ανθεκτικότητα των άτυπων φροντιστών αλλά και για τους ανθρώπους γύρω τους και για την ποιότητα της εργασίας και της φροντίδας. Με περιεχόμενο που σχετίζεται με την αυτοφροντίδα, θέλουμε να συμβάλουμε στη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων κατά τη διάρκεια της φροντίδας, στην πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης και στην ανάδειξη της σημασίας της σωματικής και ψυχικής υγείας των φροντιστών. Το περιεχόμενο που σχετίζεται με την αυτοφροντίδα πρέπει να είναι ολιστικό - να καλύπτει όλες τις ανθρώπινες διαστάσεις (σωματική, ψυχολογική, πνευματική, κοινωνική, αναπτυξιακή και υπαρξιακή ανθρώπινη διάσταση). Επομένως, τα θέματα αυτοφροντίδας στην ηλεκτρονική ομάδα υποστήριξης θα πρέπει να είναι ποικίλα - από ιδέες για εύκολες αθλητικές δραστηριότητες, ποιοτικά σπιτικά γεύματα και συμβουλές για καλή υγιεινή του ύπνου, πρακτική της ενσυνειδητότητας, ιδέες για νέα χόμπι που μπορεί να μας ενδιαφέρουν, υπενθύμιση για αναζήτηση βοήθειας και ανταλλαγή φροντίδας για το αγαπημένο μας πρόσωπο, ενθάρρυνση να ανάψουμε τα φώτα - να αναζητήσουμε ενεργά το καλό στους άλλους, ιδέες για βιβλία και ταινίες με θετικό προσανατολισμό και άλλα.

Το λοιπό περιεχόμενο της διαδικτυακής ομάδας υποστήριξης περιλαμβάνει άλλα σχετικά θέματα που μπορεί να ενδιαφέρουν και να είναι χρήσιμα για τους άτυπους φροντιστές, για παράδειγμα:

- παρουσιάσεις βιβλίων, ταινιών ή βίντεο στο YouTube που σχετίζονται με τη φροντίδα,

- ιδέες για κοινές δραστηριότητες αναψυχής για φροντιστές και λήπτες φροντίδας (ζωγραφική μανδάλων, συγγραφή αναμνήσεων από περασμένες ημέρες, συμμετοχή σε εικονικές περιηγήσεις σε μουσεία και βουνά κ.λπ.),
- παρουσίαση και προσκλήσεις σχετικά με άλλες δραστηριότητες του οργανισμού μας που σχετίζονται με τη φροντίδα,
- να μοιράζονται σημαντικά αποσπάσματα και ποιήματα,
- ευχές για τις εθνικές εορτές,
- άλλες ιδέες.



Εικόνες 2 και 3: Αριστερά, ένα παράδειγμα ανάρτησης με επίκεντρο την αυτοφροντίδα στη διαδικτυακή ομάδα υποστήριξης (προετοιμασμένη από τον σλοβενικό εταίρο ΙΑΤ).

Δεξιά, παράδειγμα άλλης ανάρτησης στην ομάδα διαδικτυακής υποστήριξης (προετοιμασμένη από τον σλοβενικό εταίρο ΙΑΤ). Το γράφημα συνοδεύεται από έναν σύνδεσμο σε πολλούς δικτυακούς τόπους εθνικών και διεθνών μουσείων που προσφέρουν εικονικές περιηγήσεις.

Όλα τα μέλη της βασικής ομάδας συνεισφέρουν με ιδέες για νέα θέματα, όπως ενδιαφέροντα γεγονότα, πολιτικές, ειδήσεις, προσκλήσεις, βιβλία, ταινίες και άλλο περιεχόμενο που θα μπορούσε να ενδιαφέρει τους άτυπους φροντιστές. Τα φύλλα εργασίας μπορούν επίσης να αποτελέσουν μεγάλη βοήθεια στη δημιουργία νέου περιεχομένου για την ηλεκτρονική ομάδα υποστήριξης. Εντός της ομάδας, τα μέλη συμφωνούν αν το περιεχόμενο είναι κατάλληλο και το προετοιμάζουν για ανάρτηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Μπορείτε επίσης να ζητήσετε από τα μέλη της διαδικτυακής ομάδας υποστήριξης ιδέες και επιθυμίες για ένα συγκεκριμένο θέμα. Συνιστάται επίσης να προετοιμάζεται κάποιο περιεχόμενο σε συνεργασία με άλλους επαγγελματίες της φροντίδας (όπως φυσιοθεραπευτές, εργοθεραπευτές, διατροφολόγους και άλλους), ώστε το περιεχόμενο να είναι πραγματικά σχετικό (ενημερωτικό, πρακτικό) για τους φροντιστές και να επαληθεύεται από τους επαγγελματίες.

Κατά την προετοιμασία του υλικού για ανάρτηση, τα μέλη της ομάδας ακολουθούν τις βασικές οδηγίες για την ανάρτηση στα κοινωνικά δίκτυα. Για παράδειγμα, το Facebook σας επιτρέπει να επιλέξετε το κείμενο φόντου, να προσθέσετε emojis ή συναισθήματα, να μοιραστείτε μια τοποθεσία, να προσθέσετε μια εικόνα ή ένα GIF και άλλες επιλογές. Επιπλέον, τα μέλη της ομάδας μπορούν επίσης να χρησιμοποιούν άλλα λογισμικά σχεδιασμού αναρτήσεων για να κάνουν τις αναρτήσεις τους ακόμη πιο ελκυστικές οπτικά και ενδιαφέρουσες για τα μέλη της

ομάδας. Αν κάνουμε το κάτι παραπάνω για την ανάρτησή μας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αυτό μπορεί να αποδειχθεί ένας τρόπος να βελτιώσουμε τη συμμετοχή στην ομάδα και να αυξήσουμε το προφίλ της ομάδας σας ή του οργανισμού που συνδέεται με αυτήν (ειδικά αν προσθέσετε, για παράδειγμα, ένα λογότυπο της εταιρείας στις αναρτήσεις σας).

Συνιστάται να κάνετε όσο το δυνατόν πιο τακτικές αναρτήσεις στην ηλεκτρονική ομάδα υποστήριξης. Το συνεπές πρόγραμμα αναρτήσεων επιτρέπει στην ομάδα πυρήνα να αποκτήσει και να διατηρήσει τη δέσμευση του κοινού και την προβολή στο Facebook. Η συνεκτικότητα των αλγορίθμων του Facebook είναι επίσης σημαντική, καθώς οι αλγόριθμοι δίνουν προτεραιότητα στις αναρτήσεις που κερδίζουν περισσότερες δεσμεύσεις (συμπάθειες, σχόλια, κοινοποιήσεις). Η συνέπεια των δημοσιεύσεων στο Facebook στην ομάδα βοηθά στη δημιουργία προσδοκίας και μπορεί να ενθαρρύνει τους χρήστες να εμπλακούν περισσότερο.



Ακολουθούν ορισμένες συστάσεις περιεχομένου για αναρτήσεις στην ηλεκτρονική ομάδα υποστήριξης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης:

- **Το περιεχόμενο πρέπει να είναι ενημερωμένο και ενημερωτικό.**
Το περιεχόμενο δεν πρέπει να είναι αυτοσκοπός. Πριν δημοσιεύσουμε οτιδήποτε, ας αναρωτηθούμε: εξυπηρετεί αυτό το περιεχόμενο τη βοήθεια και την υποστήριξη των άτυπων φροντιστών;
- **Συμπεριλάβετε εμπειρίες από πρώτο χέρι στις αναρτήσεις σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.**
Συμπεριλάβετε στις δημοσιεύσεις σας ιστορίες από πραγματικούς άτυπους φροντιστές. Μέσω των ιστοριών, τα μέλη της ομάδας μπορούν να βρουν τον εαυτό τους στην ιστορία κάποιου άλλου και μέσω αυτού να συνειδητοποιήσουν ότι δεν είναι μόνοι τους σε αυτό. Μπορείτε ακόμη και να διοργανώσετε έναν διαγωνισμό συγγραφής ιστοριών στην ηλεκτρονική ομάδα υποστήριξής σας για να συλλέξετε νέες ιστορίες - να είστε δημιουργικοί.
- **Πράξη > Θεωρία**
Πολλοί άνθρωποι βρίσκουν και μαθαίνουν θεωρητικές γνώσεις εύκολα στο διαδίκτυο. Αλλά οι περισσότεροι άνθρωποι δεν ξέρουν πού να ψάξουν για πρακτικές πληροφορίες, όπως για παράδειγμα πώς να κάνετε μπάνιο τον κατάκοιτο συγγενή σας. Αναζητήστε βίντεο στο You tube και υποστηρίξτε τα βίντεο με επεξηγήσεις στη δική σας γλώσσα.
- **Συμπεριλάβετε θετικά μηνύματα και αποσπάσματα.**

Η παροχή φροντίδας είναι από μόνη της ένα δύσκολο έργο. Ας μην επιβαρύνουμε τους φροντιστές με πιο δύσκολα θέματα, αλλά ας τους ενθαρρύνουμε να δουν το νόημα και τις θετικές πτυχές του ρόλου τους ως φροντιστές.

– **Συνδεθείτε με άλλους οργανισμούς.**

Η ανάρτηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να αποτελέσει μια εξαιρετική ευκαιρία για να δικτυωθείτε με άλλους οργανισμούς στον τομέα της περίθαλψης. Μπορείτε να προβάλλετε το καλό έργο ενός άλλου οργανισμού σε μια ανάρτηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή απλώς να κοινοποιήσετε μια από τις αναρτήσεις του (π.χ. μια πρόσκληση σε μια εκδήλωση).

– **Κάντε το επιπλέον μίλι.**

Προσπαθήστε να βρείτε ειδικό περιεχόμενο για τα μέλη της ομάδας (άτυπους φροντιστές) που είναι διαφορετικά δύσκολο να βρεθεί. Ίσως μπορείτε να μεταφράσετε υλικό που δεν υπάρχει ακόμη στη γλώσσα σας ή να φτιάξετε μόνοι σας ένα ενημερωτικό βίντεο. Αυτές οι αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι πολύ χρήσιμες και βρίσκουν μεγάλη ανταπόκριση!

Ακολουθούν ορισμένες τεχνικές συστάσεις για τη δημοσίευση στην ηλεκτρονική ομάδα υποστήριξης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης:

– **Οι αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης πρέπει να είναι τακτικές.**

Η συνεπής ανάρτηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης βοηθά τη διαδικτυακή ομάδα υποστήριξης να αποκτήσει και να διατηρήσει τη δέσμευση των μελών της ομάδας και την προβολή της ομάδας στο Facebook.

– **Χρησιμοποιήστε διαφορετικούς τρόπους δημοσίευσης στο κοινωνικό σας δίκτυο.**

Μερικοί άνθρωποι είναι περισσότερο οπτικοί, σε άλλους αρέσει να ακούν podcasts και σε άλλους αρέσουν τα αποφθέγματα που μπορούν να αποθηκεύσουν στο τηλέφωνό τους. Παρακολουθήστε τις αντιδράσεις στις αναρτήσεις σας και προσαρμόστε τον τύπο της ανάρτησης ανάλογα με τις αντιδράσεις. Συνιστάται να χρησιμοποιείτε όσο το δυνατόν περισσότερες διαφορετικές επιλογές.

– **Βάλτε τα δυνατά σας για να κάνετε την ανάρτησή σας να φαίνεται καλή.**

Η ανάρτησή σας θα είναι λιγότερο ελκυστική αν χρησιμοποιείτε μόνο κείμενο ή έναν σύνδεσμο προς έναν ιστότοπο. Χρησιμοποιήστε τις διάφορες επιλογές που προσφέρει το κοινωνικό δίκτυο (διαφορετικές γραμματοσειρές, φόντα κ.λπ.) ή χρησιμοποιήστε ένα ειδικό λογισμικό σχεδιασμού για να το επεξεργαστείτε.

– **Διατηρήστε τακτική επαφή με τα μέλη της διαδικτυακής ομάδας υποστήριξης.**

Μην ξεχνάτε να απαντάτε στα μηνύματα και τα σχόλια των μελών της διαδικτυακής ομάδας υποστήριξης. Αυτό θα δώσει στους άτυπους φροντιστές ένα νέο χώρο όπου θα μπορούν να ακουστούν και να γίνουν κατανοητοί. Από τη σκοπιά της βασικής σας ομάδας, η άμεση επαφή με τα μέλη της διαδικτυακής ομάδας υποστήριξης μπορεί επίσης να σας δώσει νέες ιδέες για θέματα και αναρτήσεις στην ομάδα.

Αλληλεπίδραση με άτυπους φροντιστές σε διαδικτυακή ομάδα υποστήριξης

Όπως έχει ήδη αναφερθεί, η αλληλεπίδραση με τα μέλη της διαδικτυακής ομάδας υποστήριξης είναι πολύ σημαντική. Η ειλικρινής και θετική ανατροφοδότηση από τα μέλη της διαδικτυακής ομάδας υποστήριξης μας λέει ότι η ομάδα είναι επιτυχής και εξυπηρετεί τον σκοπό της. Ο στόχος μας επιτυγχάνεται αν βοηθήσουμε και υποστηρίξουμε τους οικογενειακούς φροντιστές στον ρόλο τους ως φροντιστές μέσω της βοήθειας της διαδικτυακής ομάδας υποστήριξης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Τα μέλη της διαδικτυακής ομάδας υποστήριξης μπορούν να αλληλεπιδρούν με όλες τις επιλογές που προσφέρει το κοινωνικό δίκτυο που έχουν επιλέξει. Στο παράδειγμα του Facebook, τα μέλη της ομάδας μπορούν να ανταποκρίνονται στις αναρτήσεις κάνοντας like, σχολιάζοντας, κοινοποιώντας αναρτήσεις και στέλνοντας προσωπικά μηνύματα στον συντονιστή της ομάδας. Τα ίδια τα μέλη της ομάδας μπορούν επίσης να συμμετέχουν ενεργά στην ομάδα διαδικτυακής υποστήριξης κάνοντας τις δικές τους αναρτήσεις ή κοινοποιώντας άλλες αναρτήσεις και προσκλήσεις στην ομάδα διαδικτυακής υποστήριξης. Το Facebook παρέχει επίσης τη δυνατότητα ανώνυμης δημοσίευσης, η οποία είναι ιδανική για τα μέλη της ομάδας που δεν θέλουν να εκτεθούν.



Ωστόσο, η τακτική αλληλεπίδραση με τα μέλη μιας ομάδας σε ένα κοινωνικό δίκτυο είναι δύσκολο έργο. Τα κοινωνικά δίκτυα είναι εγγενώς σχεδιασμένα ώστε να μας επιτρέπουν να παραμένουμε όσο το δυνατόν πιο αδρανείς και να είμαστε απλώς ένα είδος σιωπηλού παρατηρητή. Επιτρέπουν ακόμη και τη δυνατότητα ανώνυμων αναρτήσεων, αλλά υπάρχουν και άλλοι τρόποι με τους οποίους μπορούμε να αποκρύψουμε σε μεγάλο βαθμό την ταυτότητά μας και να μην εκτεθούμε στο διαδίκτυο. Βασικά, αυτό είναι καλό και ασφαλέστερο, αλλά αν θέλουμε να προσεγγίσουμε μια ζωντανή και ενεργή ομάδα, μπορεί επίσης να αποτελέσει ανασταλτικό παράγοντα.

1.2. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Για την επιτυχή εφαρμογή του μοντέλου RESIL4CARE πραγματοποιήσαμε την εκπαίδευση. Η ίδια η κατάρτιση χωρίστηκε σε δύο μέρη: ξεκινήσαμε με τη βασική κατάρτιση των βασικών ομάδων στη Λιουμπλιάνα και ακολουθήθηκε από συνεχή κατάρτιση κατά τη διάρκεια του έτους.

1.2.1. Εκπαίδευση στη Λιουμπλιάνα

Η εκπαίδευση RESIL4CARE για άτυπους φροντιστές και επαγγελματίες πραγματοποιήθηκε μεταξύ 3 και 5 Οκτωβρίου 2023 στο Ινστιτούτο Γεροντολογίας και Διαγενεακών Σχέσεων Anton Trstenjak στη Λιουμπλιάνα της Σλοβενίας. Οι συμμετέχοντες (22 συνολικά) προέρχονταν από όλες τις χώρες εταίρους: Ελλάδα, Γαλλία, Ιταλία, Ισπανία και Σλοβενία. Κάθε χώρα-εταίρος έστειλε τουλάχιστον δύο επαγγελματίες στον τομέα της φροντίδας και δύο άτυπους φροντιστές, οι οποίοι σχηματίστηκαν σε μια νέα μικρή ομάδα πυρήνα στην εκπαιδευτική εκδήλωση για να μάθουν και να αναπτυχθούν για το μελλοντικό έργο.



Σχήμα 3: Σχέδιο εργασίας RESIL4CARE για την κατάρτιση άτυπων φροντιστών και επαγγελματιών (αρχείο Ινστιτούτου Anton Trstenjak).

Οι στόχοι της κατάρτισης RESIL4CARE για τους άτυπους φροντιστές και τους επαγγελματίες ήταν:

- ✓ Να κατανοήσουν την **ποικιλομορφία και τις ανάγκες των οικογενειακών φροντιστών**, να μάθουν και να συνεισφέρουν στον τρόπο υποστήριξής τους και να τους υποστηρίξουν μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
- ✓ Απόκτηση **γνώσεων σχετικά με τον τρόπο δημιουργίας και λειτουργίας μιας διαδικτυακής ομάδας υποστήριξης (Facebook)** για τους φροντιστές οικογενειών με τουλάχιστον 80 μέλη σε κάθε πιλοτική χώρα.
- ✓ **Να σχηματίσετε και να συμμετέχετε στην ομάδα πυρήνα** (αποτελούμενη από 2 επαγγελματίες και 2 άτυπους φροντιστές) που θα συναντιέται τακτικά για να "τρέχει" (να

διαχειρίζεται, να συντονίζει και να υποστηρίζει με το υλικό) τη σελίδα στο Facebook κατά τη διάρκεια του έργου και μετά από αυτό.

- ✓ Να μάθουν **πώς να προετοιμάζουν διαφορετικούς τύπους υλικού για τη σελίδα στο Facebook** (γραπτό, φωτογραφικό, ηχητικό, βίντεο), να τα προετοιμάσουν και να ανταλλάξουν κάποια από αυτά με τις βασικές ομάδες άλλων πιλοτικών χωρών.

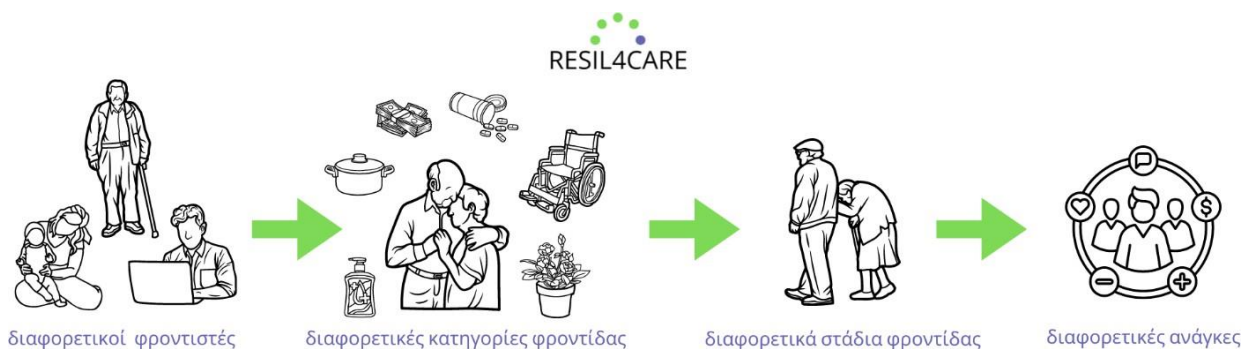
Το εργαστήριο για τους άτυπους φροντιστές και τους επαγγελματίες καθοδηγήθηκε από την Ana Ramovs (από το Ινστιτούτο Anton Trstenjak, Σλοβενία - εταίρος του Resil4Care που ηγείται της PR2) και τον Alexis Lacapelle (από το Interactive 4D, Γαλλία - εταίρος του Resil4Care που ηγείται της PR3).

Η κατάρτιση πραγματοποιήθηκε με διάφορους τρόπους - μέσω διαλέξεων, εργασίας σε μικρές εθνικές ομάδες (βασικές ομάδες), εκμάθησης από επιδείξεις και κοινής συζήτησης. Η πλειονότητα των δραστηριοτήτων που διεξήχθησαν κατά την κατάρτιση χρησιμοποίησαν βήμα προς βήμα προσέγγιση. Στο τέλος κάθε συνεδρίας, όλοι οι συμμετέχοντες συγκεντρώθηκαν για να παρουσιάσουν τις εργασίες τους σε μικρές ομάδες και να συζητήσουν το περιεχόμενο. Η βασική αρχή της εργασίας για την κατάρτιση RESIL4CARE για τους άτυπους φροντιστές και τους επαγγελματίες ήταν: είμαστε όλοι μαθητές και δάσκαλοι ταυτόχρονα, η οποία είναι η κύρια κατευθυντήρια αρχή της μεθόδου κοινωνικής μάθησης σε ομάδες, η οποία χρησιμοποιήθηκε επίσης κατά τη διάρκεια της παρακολούθησης του έργου, δουλεύοντας σε βασικές ομάδες και σε μεγάλες διαδικτυακές ομάδες υποστήριξης για άτυπους φροντιστές.

Το πρώτο μέρος της εκδήλωσης ήταν αφιερωμένο στα βασικά στοιχεία που ήταν απαραίτητα για την πλήρη κατανόηση του θέματος και την περαιτέρω ανάπτυξη των εργασιών του έργου και σε μια επόμενη φάση για την ανάπτυξη του εγχειριδίου μαθημάτων κατάρτισης RESIL4CARE και του διαδικτυακού υλικού για την καλύτερη ανθεκτικότητα των άτυπων φροντιστών.

ΑΤΥΠΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ

Το πρώτο θεμελιώδες θέμα είναι οι ίδιοι οι **άτυποι φροντιστές**. Ποιοι είναι οι άτυποι φροντιστές, πόσα άτομα έχουν αυτόν τον ρόλο, ποιον φροντίζουν, τι είδους φροντίδα παρέχουν; Πώς αντιμετωπίζουν οι άτυποι φροντιστές τον ρόλο τους και ποιες είναι οι δικές τους ανάγκες;



Οι άτυποι οικογενειακοί φροντιστές είναι άτομα - συγγενείς, γείτονες, φίλοι - που παρέχουν τακτική φροντίδα σε κάποιον με χρόνια ασθένεια, αναπηρία ή άλλη μακροχρόνια ανάγκη υγείας

ή φροντίδας, εκτός επαγγελματικού ή επίσημου πλαισίου. Στην Ευρώπη, το 80% της μακροχρόνιας φροντίδας παρέχεται από άτυπους φροντιστές και η συμβολή τους είναι ζωτικής σημασίας για τη βιωσιμότητα της φροντίδας. Ο καθένας μπορεί να βρεθεί σε ρόλο άτυπου φροντιστή σε κάποια στιγμή της ζωής του. Και ενώ η φροντίδα για κάποιον μπορεί να δώσει πολλά, μπορεί επίσης να είναι πολύ απαιτητική.

Μερικές φορές το ταξίδι της φροντίδας ξεκινάει ξαφνικά, ακόμη και εν μία νυκτί (π.χ. όταν ένα αγαπημένο πρόσωπο σπάσει το ισχίο του και χρειάζεται άμεση βοήθεια για τις βασικές ανάγκες), ενώ άλλες φορές αναπτύσσεται σταδιακά με την πάροδο του χρόνου (π.χ. καθώς εξελίσσεται η χρόνια ασθένεια ενός αγαπημένου προσώπου). Κατά τη διάρκεια της διαδρομής της φροντίδας οι άτυποι φροντιστές αντιμετωπίζουν καθημερινά πολλές νέες αλλαγές και προκλήσεις, οπότε ο ρόλος του φροντιστή μπορεί επίσης να αλλάξει με την πάροδο του χρόνου. Οι ειδικοί στον τομέα της φροντίδας (Eurocarers, 2022) χωρίζουν τη διαδικασία της φροντίδας σε έξι διαφορετικά στάδια:



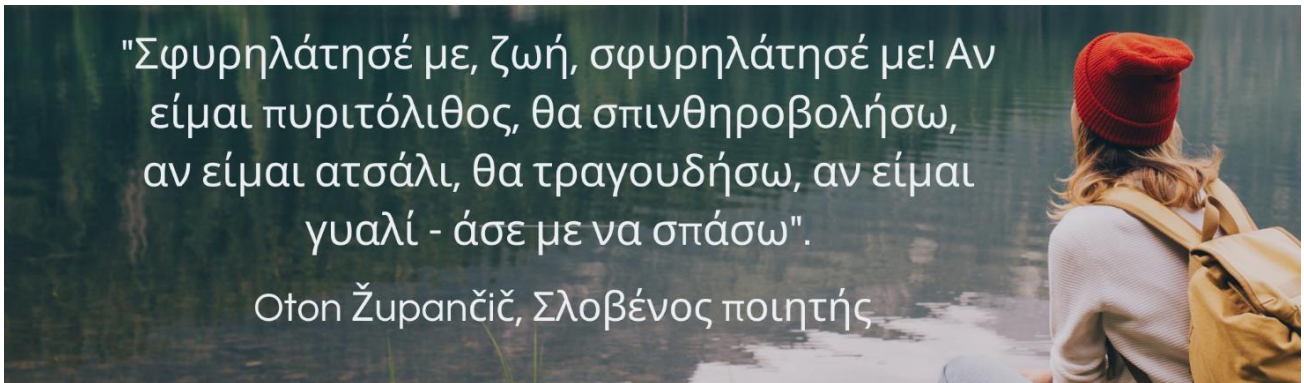
Σχήμα 4: Τα στάδια της φροντίδας (Eurocarers).

Παρά τις συχνές αλλαγές, οι άτυποι φροντιστές αναπτύσσουν και ενισχύουν τις γνώσεις, την πρακτική εμπειρία, τις σχέσεις και την προσωπικότητά τους μέσα από τη διαδικασία της φροντίδας. Σταδιακά χάνουν το φόβο τους και αποκτούν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους. Με την πάροδο του χρόνου και την εμπειρία, γίνονται όλο και πιο ανθεκτικοί μέσα στον ρόλο τους ως φροντιστές και στη ζωή γενικότερα.

ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η ανθεκτικότητα είναι η διαδικασία και το αποτέλεσμα της επιτυχούς προσαρμογής σε δύσκολες ή προκλητικές εμπειρίες ζωής, ιδίως μέσω της ψυχικής, συναισθηματικής και συμπεριφορικής ευελιξίας και προσαρμογής σε εξωτερικές και εσωτερικές απαιτήσεις. Η ανθεκτικότητα ορίζεται επίσης ως:

1. η ικανότητα να ανακάμπτει γρήγορα από τις δυσκολίες, η ανθεκτικότητα.
2. η ικανότητα μιας ουσίας ή ενός αντικειμένου να ξαναβρίσκει το σχήμα του, η ελαστικότητα.



ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ ΓΙΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΓΙΑ ΑΤΥΠΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ

Ένα άλλο θεμελιώδες θέμα για τη συμμετοχή στην εκπαίδευση RESIL4CARE για άτυπους φροντιστές και επαγγελματίες στη Λιουμπλιάνα και σε όλες τις άλλες δραστηριότητες του έργου που ακολούθησαν είναι η **κατανόηση και η συνεργασία με τα κοινωνικά δίκτυα για τις διαδικτυακές ομάδες υποστήριξης για άτυπους φροντιστές**. Στο έργο Resil4Care, επιλέξαμε το Facebook ως το κύριο κοινωνικό μας δίκτυο επειδή υποθέσαμε ότι ήταν το πιο χρησιμοποιούμενο κοινωνικό δίκτυο μεταξύ του κοινού-στόχου μας (άτυποι φροντιστές).

Κατά τη διάρκεια της κατάρτισης, οι άτυποι φροντιστές και οι επαγγελματίες ανανέωσαν ή/και αναβάθμισαν τις γνώσεις τους σε:

- Τι είναι το Facebook;
- Πώς να δημιουργήσετε και να διαχειριστείτε έναν λογαριασμό στο Facebook;
- Πώς να ξεκινήσετε μια ομάδα στο Facebook;
- Πώς να προσκαλέσετε φίλους σε ομάδα στο Facebook;
- Πώς να διαχειριστείτε την ασφάλεια και τις ρυθμίσεις στο Facebook;

Οι άτυποι φροντιστές και οι επαγγελματίες που συμμετείχαν στην εκπαίδευση εξέτασαν αρχικά ένα παράδειγμα μιας σλοβενικής διαδικτυακής ομάδας υποστήριξης που ήδη υπάρχει, και στη συνέχεια συνέχισαν το έργο τους σε μικρές εθνικές ομάδες πυρήνα. Ακολουθώντας μια προσέγγιση βήμα προς βήμα, κάθε βασική ομάδα ξεκίνησε τη δική της ομάδα υποστήριξης στο Facebook, μετά την οποία άρχισαν να αναπτύσσουν το πρώτο περιεχόμενο, δεδομένου ότι το ποιοτικό περιεχόμενο είναι ένα από τα απαραίτητα "συστατικά" μιας επιτυχημένης ομάδας υποστήριξης με κοινωνικά μέσα.

Οι εργασίες πραγματοποιήθηκαν μέσω μιας ποικιλίας ασκήσεων από τα θέματα των άτυπων φροντιστών και των επαγγελματιών που μόλις έμαθαν ή ανανέωσαν τις γνώσεις τους. Οι ασκήσεις ενσωματώθηκαν αργότερα στα πρώτα φύλλα εργασίας, τα οποία επισυνάπτονται ως παραρτήματα στο έγγραφο.

- ΑΣΚΗΣΗ 1: Παρουσιάστε τον εαυτό σας ως ομάδα (βλ. Παράρτημα 1: Φύλλο εργασίας 1)
- ΑΣΚΗΣΗ 2: Κοινοποίηση ενός βίντεο για τη φροντίδα (βλ. Παράρτημα 5: Φύλλο εργασίας 5.1)
- ΑΣΚΗΣΗ 3: Ευγνωμοσύνη (βλ. Παράρτημα 5: Φύλλο εργασίας 5.1)



Εικόνα 5: Πρώτη συνάντηση της ισπανικής βασικής ομάδας για την εκδήλωση κατάρτισης στη Λιουμπλιάνα (φωτογραφία: Ajda Cvelbar).

1.2.2. Συνεχής κατάρτιση

Μετά την εκπαίδευση στη Λιουμπλιάνα, συνεχίσαμε τις εργασίες σε βασικές ομάδες. Για να διασφαλίσουμε την επιτυχία τους, συνεχίσαμε επίσης να παρέχουμε συνεχή κατάρτιση για όλους τους επικεφαλής των βασικών ομάδων από κάθε χώρα εταίρο. Κάθε μήνα, για περισσότερο από ένα χρόνο, διοργανώναμε μια διαδικτυακή συνάντηση των ηγετών διεθνών ομάδων πυρήνα διάρκειας 1,5 ώρας στην πλατφόρμα Zoom.

Ο στόχος της συνεχούς κατάρτισης ήταν να αμβλυνθούν οι νέες προκλήσεις που αντιμετώπιζαν οι ομάδες πυρήνα, να μάθει ο ένας από τον άλλον από τις επιτυχημένες εμπειρίες του και να προστεθούν νέες γνώσεις σχετικά με τον τρόπο καθοδήγησης μικρών ομάδων πυρήνα και όλο και μεγαλύτερων διαδικτυακών ομάδων υποστήριξης. Όπως αναφέρθηκε

παραπάνω, η μέθοδος που επιτρέπει αυτού του είδους τη μάθηση ο ένας από τον άλλον και συνδυάζει τη θεωρία με την πράξη, είναι η μέθοδος της κοινωνικής μάθησης εντός ομάδας.

Το μεγαλύτερο μέρος της συνεχούς κατάρτισης ήταν αφιερωμένο στην **ανταλλαγή εμπειριών**. Στην πράξη, κατά τη διάρκεια κάθε συνεδρίας, κάθε επικεφαλής της ομάδας πυρήνα μοιράστηκε τις εμπειρίες του από την καθοδήγηση της μικρής ομάδας πυρήνα τον τελευταίο μήνα, τις εντυπώσεις από τη διεύθυνση μιας μεγαλύτερης διαδικτυακής ομάδας υποστήριξης, μίλησε για σχετικά νέα θέματα και μοιράστηκε καλές εμπειρίες και προκλήσεις που αντιμετώπιζε. Όταν προέκυπτε πρόβλημα, τα άλλα μέλη ενθαρρύνονταν να μοιραστούν τις εμπειρίες τους από την επίλυση παρόμοιων προβλημάτων στις αντίστοιχες χώρες τους, δίνοντας έτσι τη δυνατότητα σε όλους να μάθουν από τις καλές εμπειρίες των άλλων ή από τις κακές εμπειρίες που επιλύθηκαν με επιτυχία. Για παράδειγμα, εάν ένας από τους επικεφαλής των ομάδων (μαζί με την βασική ομάδα του/της) αντιμετώπιζε προβλήματα προσέλκυσης νέων μελών στην πλατφόρμα κοινωνικών μέσων, οι υπόλοιποι επικεφαλής των βασικών ομάδων μοιράζονταν την εμπειρία τους βοηθώντας τον επικεφαλής της ομάδας που αντιμετώπιζε ένα εμπόδιο να σκεφτεί διαφορετική πιθανή πρακτική λύση. Ένας παρόμοιος γύρος ανταλλαγής πραγματοποιήθηκε εάν ένας από τους επικεφαλής των ομάδων αντιμετώπιζε ένα πολύ σημαντικό ή δύσκολο θέμα.

Το υπόλοιπο της συνάντησης ήταν αφιερωμένο σε **θέματα σημαντικά για την ηγεσία των βασικών ομάδων ή σε θέματα που προέκυψαν από το πρώτο μέρος της συνάντησης**. Τα θέματα αυτά ήταν τα εξής:

- Θέματα σχετικά με την επιτυχή ηγεσία της βασικής ομάδας - της ομάδας που συναντιέται αυτοπροσώπως (σχετικά με τον τρόπο ηγεσίας μιας ομάδας, τη σημασία των τακτικών συναντήσεων, την κουλτούρα επικοινωνίας, το τι συμβαίνει αν κάποιος εγκαταλείψει την ομάδα κ.λπ.)
- Θέματα σχετικά με τον επιτυχή συντονισμό της ομάδας υποστήριξης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (σχετικά με θέματα σημαντικά για τους άτυπους φροντιστές, σχετικά με τη σημασία της ποικιλομορφίας των αναρτήσεων σε θέματα και τρόπο αναρτήσεων, σχετικά με τις αλληλεπιδράσεις με την ηλεκτρονική ομάδα, σχετικά με τον τρόπο πρόσκλησης νέων μελών κ.λπ.)
- Θέματα που προέκυψαν κατά τη διάρκεια των συναντήσεων (σχετικά με τη συνεργασία και την κατανόηση των άτυπων φροντιστών, τι πρέπει να κάνουμε όταν οι άτυποι φροντιστές είναι πολύ απασχολημένοι για να συμμετάσχουν ή να εργαστούν στην "εργασία" τους, σχετικά με το πώς να αντιμετωπίσουμε ένα μέλος που έχασε το αγαπημένο του πρόσωπο - λήπτη φροντίδας, σχετικά με το πένθος κ.λπ.)

Τις συνεχείς εκπαιδευτικές συναντήσεις συντόνιζε ένας επαγγελματίας με εμπειρία στην καθοδήγηση διαφόρων τύπων ομάδων και στην εργασία με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Κατά τη διάρκεια των συναντήσεων, οι επικεφαλής των βασικών ομάδων από κάθε χώρα εταίρο απέκτησαν νέες γνώσεις, τις οποίες μοιράστηκαν αργότερα στις χωριστές συναντήσεις των βασικών ομάδων τους. Τους δόθηκε επίσης νέο φύλλο εργασίας το οποίο θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν κατά τη διάρκεια των επόμενων δύο συναντήσεων της βασικής ομάδας. Τα

Φύλλα εργασίας του Resil4Care είναι προετοιμασμένα με τρόπο, που οδηγεί τον χρήστη (αρχηγό ομάδας και μέλη ομάδων) στη διαδικασία έναρξης της δικής τους ομάδας και ταυτόχρονα στην έναρξη και τον συντονισμό μεγαλύτερης διαδικτυακής ομάδας υποστήριξης. Βοηθά τον αρχηγό να κρατήσει τις συναντήσεις της ομάδας δομημένες και ουσιαστικές για τα μέλη δίνοντάς τους θέμα συζήτησης. Ταυτόχρονα είναι προετοιμασμένο με τρόπο που βοηθά στη "δημιουργία" αναρτήσεων που μπορούν στη συνέχεια να χρησιμοποιηθούν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παρέχοντας εργασίες για τα μέλη. Οι εργασίες αυτές μπορούν να εκτελούνται είτε κατά τη διάρκεια των συναντήσεων είτε με τη μορφή εργασιών για το σπίτι για όλα τα μέλη.

Συνδυάζοντας την κατάρτιση στη Λιουμπλιάνα και τη συνεχή κατάρτιση, οι επικεφαλής της ομάδας πυρήνα και τα άλλα μέλη της ομάδας πυρήνα πραγματοποίησαν περισσότερες από 24 ώρες θεωρητικής κατάρτισης και περισσότερες από 36 ώρες πρακτικής εργασίας (με τη μορφή τακτικών συνεδριάσεων της ομάδας πυρήνα και εργασίας στα καθήκοντα που προβλέπονταν από τα φύλλα εργασίας).

Η συνεχής κατάρτιση είχε μεγάλη προστιθέμενη αξία για το έργο Resil4Care, καθώς επέτρεψε στους επικεφαλής της ομάδας πυρήνα (και, κατά συνέπεια, σε όλα τα μέλη της ομάδας πυρήνα) που ηγούνταν της διαδικτυακής ομάδας υποστήριξης από διαφορετικές χώρες να μοιραστούν την πλούσια εμπειρία και τις γνώσεις που είχαν αποκτήσει κατά τη διάρκεια της διαδικασίας. Προτείνουμε επίσης σε άλλους δυνητικούς χρήστες αυτού του μοντέλου να επιδιώξουν περαιτέρω κατάρτιση και διαβούλευση με άλλα άτομα ή οργανισμούς που ήδη λειτουργούν διαδικτυακές ομάδες υποστήριξης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

1.3. ΔΙΔΑΓΜΑΤΑ

1.3.1. Εργασία σε βασικές ομάδες

Η εργασία σε βασικές ομάδες αποδείχθηκε ιδιαίτερα πολύτιμη. Η ομάδα παρέχει ένα χώρο για την ανταλλαγή επαγγελματικών και προσωπικών εμπειριών στον τομέα της φροντίδας. Οι ομάδες που συνεδριάζαν για περισσότερο από ένα χρόνο, συνδέθηκαν μεταξύ τους και διαμόρφωσαν τη δική τους ταυτότητα, αποτελώντας - εκτός από κόμβους γνώσεων - μικρές ομάδες υποστήριξης για τα μέλη τους.

Συμβουλές και κόλπα: Είναι πολύ σημαντικό για τους επικεφαλής των βασικών ομάδων να συνειδητοποιήσουν ότι καθοδηγούν δύο τύπους ομάδων ενώ εργάζονται με το μοντέλο. Για την επιτυχή εργασία με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι σημαντικό οι μικρές ομάδες πυρήνα (μηχανή) να λειτουργούν καλά και πρέπει να δίνεται αρκετή προσοχή στην εργασία με την ομάδα πυρήνα και τα μέλη της. Τα πράγματα που πρέπει να παρατηρούνται κατά τη λειτουργία μιας ομάδας είναι:

- Διατηρήστε τακτικές συνεδριάσεις με γνωστό εκ των προτέρων πρόγραμμα, αν είναι δυνατόν, τουλάχιστον δύο φορές το μήνα. Δεδομένου ότι οι λιγότερο συχνές συναντήσεις δυσκολεύουν την ομάδα να συνδεθεί και να εργαστεί καλά.
- Αν και ορισμένες συνεδριάσεις μπορούν να είναι πιο χαλαρές ως προς τη δομή τους, είναι σημαντικό η πλειοψηφία των συνεδριάσεων να είναι καλά δομημένες, δίνοντας έτσι νόημα στις συνεδριάσεις. Δομή σημαίνει επίσης ασφαλής χώρος για να μπορούν οι άνθρωποι να μοιράζονται πράγματα που είναι σημαντικά για αυτούς.
- Να είστε δομημένοι, αλλά και ευέλικτοι: αν προκύψει σημαντικό θέμα, ειδικά αν κάτι πραγματικά δύσκολο ή χαρούμενο συνέβη σε ένα από τα μέλη και αυτό το μέλος αποφασίσει να το μοιραστεί μέσα στην ομάδα, πρέπει να δοθεί προσοχή σε αυτό το μέλος και σε αυτό το θέμα. Η αντίδραση του επικεφαλής της ομάδας σε αυτές τις περιπτώσεις είναι ιδιαίτερα σημαντική. Γενικός κανόνας που μπορεί να σας βοηθήσει είναι να μοιράζεστε τη χαρά με τη χαρά και τη λύπη με τη λύπη. Μην προσπαθείτε να διορθώσετε τα προβλήματα που είναι πολύ δύσκολα για να διορθωθούν άμεσα και μην προσπαθείτε να τα κάνετε ηθικό δίδαγμα - το να ακούτε και να μοιράζεστε παρόμοιες εμπειρίες είναι αρκετό και μπορεί να φέρει περισσότερη άνεση στην ομάδα. Από την άλλη πλευρά, αν η κατάσταση απαιτεί γιορτή, γιορτάστε!



Εικόνα 6: Μέλη της σλοβενικής βασικής ομάδας (φωτογραφία: Ajda Cvelbar).

1.3.2. Εργασία με τη μέθοδο κοινωνικής μάθησης μέσα στην ομάδα

Η μέθοδος της κοινωνικής μάθησης εντός της ομάδας, η οποία επέτρεπε σε κάθε μέλος της ομάδας να ακούγεται εξίσου και να είναι σημαντικό, αποδείχθηκε επίσης ιδιαίτερα συνιστώμενη. Η μέθοδος εφαρμόστηκε επίσης στο πλαίσιο της ομάδας FB, όπου η προσέγγιση "όλοι οι δάσκαλοι, όλοι οι μαθητές" εφαρμόστηκε εξίσου στις συστάσεις και τις ιδέες των συμμετεχόντων στην ομάδα. Οι προτάσεις ή οι αντιληπτές ανάγκες τους συζητήθηκαν εντός της βασικής ομάδας και αναπτύχθηκαν σε νέα θέματα για ανάρτηση εντός της ομάδας, όπου ωφέλησαν και τους άλλους συμμετέχοντες. Επίσης, στο πλαίσιο της διαδικτυακής ομάδας υποστήριξης, ενθαρρύνουμε τα μέλη να μοιράζονται τις καλές εμπειρίες τους από τη φροντίδα ή τις καλά επεξεργασμένες κακές εμπειρίες τους, κάτι που αποτελεί τη βάση της μεθόδου κοινωνικής μάθησης εντός ομάδας.

Συμβουλές και κόλπα:

- Τηρείτε τους κανόνες καλής επικοινωνίας (σελίδα 6). Είναι σημαντικό να δίνεται χώρος σε κάθε μέλος να μοιραστεί την εμπειρία του και να εκφράσει τη γνώμη του. Ταυτόχρονα, είναι σημαντικό να τηρείται ο σεβασμός προς τα άτομα που δεν είναι παρόντα και προς τα παρόντα μέλη.
- Είναι σημαντικό να είστε προσεκτικοί με τα μέλη της ομάδας: να τα ευχαριστείτε για τις συνεισφορές τους, να παρατηρείτε αν συμβαίνει κάτι σημαντικό στη ζωή τους, να θυμάστε τα γενέθλιά τους και να τους στέλνετε μια συγχαρητήρια κάρτα ή ένα μήνυμα για τις διακοπές τους κ.λπ. Τα μέλη προσφέρουν πολύτιμη συμβολή στην ομάδα και πρέπει επίσης να λαμβάνουν κάτι (υποστήριξη, συντροφικότητα) από την ομάδα.
- Κατά τη συζήτηση των διαφόρων θεμάτων είναι σημαντικό να συμμετέχει και ο επικεφαλής της ομάδας ως μέλος της ομάδας, μοιραζόμενος τη δική του/της εμπειρία. Σε λίγα σημεία αναφέρεται η αρχή "είμαστε όλοι δάσκαλοι και όλοι μαθητές" που σημαίνει ότι όλα τα μέλη έχουν κάτι να συνεισφέρουν και ότι όλοι έχουμε κάτι να μάθουμε. Επιπλέον, ενώ ο επικεφαλής της ομάδας είναι υπεύθυνος για την οργάνωση και καθοδηγεί τη δομή της συνάντησης, η κοινή εμπειρία σε θέματα είναι προσωπική, οπότε

είναι σημαντικό να συμβάλλει και ο επικεφαλής της ομάδας. Τέλος, είναι σημαντικό ο αρχηγός της ομάδας να τηρεί επίσης τους κανόνες καλής επικοινωνίας, να μην κρίνει την εμπειρία των άλλων, αλλά να ευχαριστεί κάθε μέλος για τη συμβολή του, να τονίζει ίσως κάτι καλό ή σχετικό με το θέμα από την εμπειρία που μοιράστηκε και να συνδέει όλες τις εμπειρίες.

1.3.3. Εργασία με τα φύλλα εργασίας

Τα φύλλα εργασίας είναι ένα εργαλείο που βοήθησε στον βήμα προς βήμα σχηματισμό και την εδραίωση των βασικών ομάδων και των ομάδων κοινωνικής δικτύωσης, βοήθησε στη δομή των συναντήσεων και παρείχε το υλικό για τις αναρτήσεις. Ως τέτοια αναγνωρίστηκαν ως πολύτιμα από όλους τους επικεφαλής των ομάδων πυρήνα. Η πιο αναγνωρισμένη πρόκληση της εργασίας με τα φύλλα εργασίας ήταν η έκτασή τους, καθώς ορισμένα από αυτά αποδείχθηκαν υπερβολικά μεγάλα. Τα μέλη των ομάδων ανέφεραν μερικές φορές ότι δεν είχαν επαρκή χρόνο για τη συμπλήρωση των φύλλων εργασίας. Επομένως, είναι σημαντικό να δοθεί αρκετός χρόνος για πιο χρονοβόρες εργασίες και να κατανοηθεί επίσης η κατάσταση των άτυπων φροντιστών. Για παράδειγμα, εάν η κατάσταση του άτυπου φροντιστή που συμμετέχει στην ομάδα πυρήνα γίνεται πολύ απαιτητική σε ορισμένη χρονική περίοδο και δεν μπορεί να ακολουθήσει τις εργασίες, είναι σημαντικό να προσαρμόσουμε τον αριθμό των εργασιών που αναλογούν σε αυτό το μέλος ή να το συμπεριλάβουμε μόνο σε εργασίες που μπορούν να γίνουν κατά τη διάρκεια των συναντήσεων- από την άλλη πλευρά, πρέπει να προσέξουμε να μην αποκλείσουμε αυτό το μέλος από τις εργασίες, καθώς αυτό μπορεί να του δώσει το αίσθημα της εγκατάλειψης.



Εικόνα 7: Πρώτη συνάντηση της ιταλικής βασικής ομάδας για την εκδήλωση κατάρτισης στη Λιουμπλιάνα (φωτογραφία: Ajda Cvelbar).

1.3.4. Διαδικτυακές ομάδες υποστήριξης

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ των διαδικτυακών ομάδων υποστήριξης

Έχουμε διαπιστώσει πολλά οφέλη από την ηλεκτρονική ομάδα υποστήριξης για τους άτυπους φροντιστές. Το πρώτο είναι ότι η διαδικτυακή μορφή υποστήριξης φέρνει μια νέα επιλογή για ορισμένους φροντιστές που αισθάνονται άνετα με αυτή τη μορφή.

Η ομάδα έχει επίσης έναν ευρύτερο σκοπό - επειδή η ομάδα αναπτύσσεται μέσω νέων μελών και μπορεί να εμφανίζεται σε άλλους χρήστες των κοινωνικών δικτύων, έχει επίσης μεγάλη σημασία για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τους άτυπους φροντιστές και τις ανάγκες τους. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό σε χώρες όπου η ομάδα αυτή δεν έχει ακόμη αναγνωριστεί ή αναφερθεί στα τοπικά και εθνικά μέσα ενημέρωσης και στην πολιτική.

ΑΛΛΑΓΕΣ των διαδικτυακών ομάδων υποστήριξης

Αυτό που είναι από τη μία πλευρά η μεγαλύτερη δύναμη της ομάδας μπορεί από την άλλη να είναι και αδυναμία. Πολλοί φροντιστές δεν χρησιμοποιούν διαδικτυακές πλατφόρμες και, ως εκ τούτου, συχνά δεν ενδιαφέρονται να αρχίσουν να τις χρησιμοποιούν. Ορισμένοι δεν αισθάνονται αρκετά ειδικευμένοι για τη χρήση των διαδικτυακών δικτύων, ενώ άλλοι θεωρούν τα διαδικτυακά δίκτυα χάσιμο χρόνου. Το έργο Resil4Care προέβλεψε αυτό, γι' αυτό και αφιερώσαμε ένα ειδικό μέρος του έργου στην ανάπτυξη μιας εκπαιδευτικής πλατφόρμας για τους άτυπους φροντιστές που θα ήθελαν να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους στην κοινωνική δικτύωση.

Η ίδια η κοινωνική πλατφόρμα φέρνει επίσης ορισμένες προκλήσεις. Στις μέρες μας, ένα είδος παθητικής συμπεριφοράς είναι αρκετά συνηθισμένο στα δίκτυα, το οποίο εκδηλώνεται μόνο με την ανάγνωση των αναρτήσεων στην πλατφόρμα με πολύ μικρό αριθμό πραγματικών συντελεστών περιεχομένου στην πλατφόρμα. Αυτό περιορίζει την ποικιλομορφία των συνεισφορών, καθώς και την ποσότητα και την ταχύτητα των απαντήσεων σε ερωτήσεις ενημέρωσης ή συναισθηματικής υποστήριξης που αναρτώνται σε ομάδες και φόρουμ. Εάν μια διαδικτυακή ομάδα υποστήριξης δεν είναι ενεργή, μπορεί γρήγορα να εκλείψει.

3. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Annex 1: Φύλλο εργασίας 1

Αγαπητά μέλη της βασικής ομάδας,

Αυτή η άσκηση θα χρησιμεύσει ως εισαγωγή στην πρωινή συνεδρία. Θα κληθείτε να διαβάσετε τις ερωτήσεις της επόμενης σελίδας και να τις μεταφράσετε στη γλώσσα σας. Κάθε μέλος θα έχει περίπου 2-3 λεπτά χρόνο για να σκεφτεί την απάντηση, και στη συνέχεια θα μοιραστείτε τις απαντήσεις σας.

Στην ομάδα, είμαστε όλοι μαθητές και όλοι δάσκαλοι. Η συμβολή κάθε μέλους εκτιμάται, καθώς φέρνει τις δικές του/της εμπειρίες και γνώσεις. Για την ικανοποίηση όλων των συμμετεχόντων στην ομάδα, θα πρέπει να τηρούνται δέκα βασικοί κανόνες καλής επικοινωνίας: 1. Ακούστε προσεκτικά τον καθένα, μην τον/την διακόπτετε με την ιστορία σας. 2. Μιλήστε μόνο για το επιλεγμένο θέμα. 3. Μην κρίνετε ό,τι λέει κάποιος/α, τις απόψεις ή τις εμπειρίες του/της, αλλά προσπαθήστε να τις σεβαστείτε ως δικές του/της. 4. Ό,τι προσωπικό λέγεται στην ομάδα, πρέπει να μένει εκεί. Μην μιλάτε για τους ανθρώπους που δεν είναι παρόντες ή για λογαριασμό τους ούτε για τα πράγματα που ακούσατε και θα μπορούσαν να είναι επιβλαβή. 5. Όταν απευθύνεστε σε κάποιον να χρησιμοποιείτε το όνομά του/της.

Πριν ξεκινήσετε την εργασία, αποφασίστε ποιος θα είναι ο αρχηγός της ομάδας. Επιλέξτε το άτομο (επαγγελματία) που θα συμμετέχει επίσης κάθε 2-3 εβδομάδες στις διεθνείς συναντήσεις ζουμ. Επιλέξτε επίσης ένα άτομο που θα κρατάει σημειώσεις κατά τη διάρκεια της ανταλλαγής και θα τις αναφέρει κατά την παρουσίαση των ομάδων.

Ο ρόλος του ηγέτη είναι να:

- Ζητήστε από όλους να αρχίσουν να εργάζονται πάνω στην ερώτηση, αφιερώνοντας λίγα λεπτά για να σκεφτούν.
- Μετά από λίγα λεπτά σιωπής, ο ρόλος του επικεφαλής είναι να καλέσει όλους να μοιραστούν τις σκέψεις τους. Ο αρχηγός των ομάδων ξεκινάει ο ίδιος με το να μοιραστεί την απάντηση και στις δύο ερωτήσεις.
- Συμβουλευόμαστε τον αρχηγό να δώσει το λόγο στο άτομο στα αριστερά του. Είναι σημαντικό να προσκαλείτε τους ανθρώπους να μιλήσουν και να ευχαριστείτε προσωπικά όλους όσους τελειώνουν την ομιλία στο τέλος.
- Φροντίστε να τηρείτε τους κανόνες βασικής ομαδικής επικοινωνίας που μόλις διαβάσαμε.
- Φροντίστε τον χρόνο.

Ο επικεφαλής της ομάδας είναι: _____

Το πρόσωπο που αναφέρει είναι: _____

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1: Ποιοι είναι οι οικογενειακοί ή άτυποι φροντιστές και ποιες είναι οι ανάγκες τους.

Πρώτον, σκεφτείτε τους διάφορους τύπους περίθαλψης. Σκεφτείτε ανθρώπους που γνωρίζετε, καταστάσεις για τις οποίες έχετε ακούσει. Ποιος παρέχει φροντίδα σε ποιον; Τι είδους φροντίδα παρέχουν;

(translation)

Σκεφτείτε την εμπειρία σας ως οικογενειακός φροντιστής. Τι χρειαζόσασταν/έχετε ανάγκη κατά τη διάρκεια της παροχής φροντίδας; Σκεφτείτε επίσης άτομα που γνωρίζετε (ίσως τα ίδια που θυμόσασταν πριν), ποιες είναι οι ανάγκες τους ως φροντιστές;

(translation)

Annex 34 Φύλλο εργασίας 2

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2: Πώς να δημιουργήσετε μια ομάδα στο Facebook 1.

Τώρα, θα αρχίσετε να δημιουργείτε μια ομάδα στο Facebook. Αυτή η ομάδα θα είναι το εργαλείο σας για να βοηθήσετε τους οικογενειακούς φροντιστές. Μέσω της ομάδας μπορείτε να ανταλλάσσετε πληροφορίες, να ενθαρρύνετε υποστηρικτικές συζητήσεις, να ενημερώνετε τους ανθρώπους για χρήσιμες συμβουλές για την παροχή φροντίδας, να τους υποστηρίζετε στη φροντίδα του εαυτού τους, να μοιράζεστε χρήσιμες διαλέξεις κ.λπ.

Σκεφτείτε το όνομα της ομάδας. Πώς θέλετε να αποκαλείστε; Ποιο όνομα θα βοηθήσει τους ανθρώπους να σας βρουν;

Όνομα της ομάδας μας: _____

Σκεφτείτε πώς θα παρουσιάσετε τη φροντίδα, την υποστήριξη, την πρόθεσή σας σε εικόνα ή φωτογραφία. Επιλέξτε μια εικόνα ή μια φωτογραφία που θέλετε να παρουσιάσετε στην ομάδα σας.

Η εικόνα που επιλέξαμε είναι: _____

Γράψτε μια περιγραφή της ομάδας. Χρησιμοποιήστε τα εξής συστατικά: για ποιον είναι η ομάδα (ποιος μπορεί να συμμετάσχει), ποιος είναι ο στόχος αυτής της ομάδας (γιατί δημιουργήσατε μια ομάδα, ποια θέματα θα υπάρχουν), για τι είδους βοήθεια μπορούν να έρθουν οι άνθρωποι σε αυτή την ομάδα, πώς μπορούν να συμμετέχουν (γράφοντας ιδιωτικό μήνυμα, γράφοντας μηνύματα σε όλη την ομάδα, σχολιάζοντας και απαντώντας), υπάρχουν κάποιοι κανόνες που πρέπει να ακολουθούν (θα μιλήσουμε περισσότερο για τους κανόνες αύριο, γι' αυτό σήμερα σας προτείνουμε απλώς να συμπεριλάβετε αυτή τη φράση στην περιγραφή).

Περιγραφή της ομάδας μας:

_____ (translation)

Annex 35 Φύλλο εργασίας 3

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3: Ομαδικοί κανόνες.

Κάθε ομάδα χρειάζεται ένα σύνολο κανόνων, ειδικά αν θέλει να δημιουργήσει ένα υποστηρικτικό, σεβαστό και θετικό περιβάλλον. Δεν θέλουμε αυτή η ομάδα υποστήριξης να μετατραπεί σε ομάδα παραπόνων. Η σύγχρονη επιστήμη δείχνει ότι ως ενήλικες μαθαίνουμε τα περισσότερα από τις καλές εμπειρίες των άλλων. Είμαστε επίσης σε θέση να μάθουμε από τις κακές εμπειρίες των άλλων, αλλά όχι τόσο άμεσα- η λογοθεραπεία μας διδάσκει ότι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να μάθουμε από τις κακές εμπειρίες των άλλων είναι όταν οι άλλοι τις έχουν ήδη επεξεργαστεί και έχουν μάθει κάτι από αυτές. Για όσους από εσάς αρέσκεστε στον κήπο, είναι όπως με το κομπόστ - μόνο όταν αυτό έχει υποστεί επεξεργασία μπορούν να αναπτυχθούν νέα πράγματα από αυτό.

Οι παρακάτω κανόνες θεσπίστηκαν στη διεπιστημονική ομάδα με μεγάλη εμπειρία στην ομαδική εργασία μετά από διεξοδική εξέταση.

Διαβάστε μαζί με ολόκληρη την ομάδα έναν προς έναν τον κατάλογο των κανόνων που ακολουθεί. Μεταφράστε τους στη γλώσσα σας, ώστε όλα τα μέλη της ομάδας να μπορούν να τους κατανοήσουν και να προβληματιστούν πάνω σε αυτούς. Σκεφτείτε αν χρειάζεται να προσθέσετε κάτι ή αν στο δικό σας πλαίσιο χρειάζεστε πρόσθετους κανόνες και πληκτρολογήστε τον δικό σας κατάλογο κανόνων.

1. Ανταλλαγή πληροφοριών σχετικά με την παροχή φροντίδας και τη νοσηλεία.
Ενώ ανταλλάσσετε πληροφορίες σχετικά με τις υπηρεσίες και άλλες επιλογές που ανακαλύψατε, παρακαλείσθε να γράφετε την τοποθεσία - με αυτόν τον τρόπο μπορεί να είναι πιο χρήσιμο για τους άλλους.
2. Ανταλλαγή καλών προσωπικών εμπειριών κατά την παροχή φροντίδας.
Οι καλές προσωπικές εμπειρίες μπορούν να δώσουν κίνητρα και υποστήριξη στους ανθρώπους γύρω μας. Η σύγχρονη επιστήμη δείχνει ότι ως ενήλικες μαθαίνουμε τα περισσότερα από τις καλές εμπειρίες των άλλων ή από εκείνες τις κακές εμπειρίες που οι άλλοι έχουν ήδη επεξεργαστεί και έχουν μάθει κάτι από αυτές. Σας προσκαλούμε θερμά να μοιραστείτε τη μία ή την άλλη. Παρακαλούμε, χρησιμοποιήστε το πρώτο πρόσωπο ενικού αριθμού, όταν μοιράζετε την εμπειρία σας.
Αν αποφασίσετε να μοιραστείτε την καλή εμπειρία κάποιου άλλου ατόμου, βεβαιωθείτε ότι το άτομο αυτό δεν έχει αντίρρηση και/ή ότι δεν μπορεί να αναγνωριστεί από την ιστορία - παρακαλώ, προστατέψτε το απόρρητο.
3. Συζήτηση σχετικά με ερωτήματα και διλήμματα που αφορούν τη φροντίδα.
Ενώ απαντάτε στις ερωτήσεις, σκεφτείτε τις ΚΑΛΕΣ εμπειρίες σας σχετικά με το θέμα ή τις λύσεις που βρήκατε. Οι επαγγελματίες θα σας βοηθήσουν να δώσετε απαντήσεις.
4. Προβληματισμός σχετικά με τη μακροχρόνια φροντίδα, την παροχή φροντίδας και τις μορφές υποστήριξης.

Παρακαλούμε να είστε εποικοδομητικοί κατά τον προβληματισμό σας σχετικά με τη μακροχρόνια φροντίδα, την παροχή φροντίδας και τις μορφές υποστήριξης. Ακόμη και αν επιλέξετε κριτική προσέγγιση, παρακαλούμε να παραμείνετε με σεβασμό.

5. Πρέπει να τηρούνται οι κανόνες καλής επικοινωνίας.
Γράψτε με σαφή και συνοπτικό τρόπο. Πριν σχολιάσετε το μασάζ κάποιου άλλου, διαβάστε προσεκτικά τι πραγματικά έγραψε.
6. Μάθετε πώς να κρατάτε τη σιωπή σας.
Φανταστείτε πώς θα νιώσετε, όταν το μήνυμά σας θα διαβαστεί από ανθρώπους που γνωρίζετε και από ανθρώπους που δεν γνωρίζετε. Πριν δημοσιεύσετε ένα μήνυμα, σκεφτείτε αν το μήνυμά σας θα μπορούσε να βλάψει κάποιον.
7. Στην ομάδα δεν το κάνουμε.
Σε αυτή την ομάδα δεν ασκούμε κριτική, δεν προσβάλλουμε, δεν κατηγορούμε άλλους και δεν δημοσιεύουμε θέματα που δεν σχετίζονται με την παροχή φροντίδας, την υποστήριξη και τη μακροχρόνια φροντίδα.

Annex 4: Φύλλο εργασίας 4

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 4: Ποιον να καλέσετε σε μια ομάδα.

Σκεφτείτε όλους τους διαφορετικούς τύπους οικογενειακών φροντιστών για τους οποίους μιλήσαμε χθες. Σκεφτείτε ποιοι είναι οι κρίσιμοι άνθρωποι ή οργανισμοί που έρχονται σε επαφή, σε ποια μέρη συχνάζουν. Σημειώστε τους:

Τώρα σκεφτείτε συγκεκριμένα, ποιον, πού και πότε μπορείτε να προσεγγίσετε. Γράψτε ένα σχέδιο. Μην ξεχνάτε τις προσωπικές σας επαφές.

Annex 5: Φύλλα εργασίας 5.1 και 5.2

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 5.1: Ασκήσεις σχετικά με τον τρόπο υποστήριξης των φροντιστών και την ανάρτηση στο FB.

Ασκήσεις 2. και 3. ημέρα κατάρτισης στη Λιουμπλιάνα

Άσκηση 2: Ανάρτηση στο Facebook για την ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΑ

Αύριο είναι η Ημέρα Φροντιστών της ΕΕ. Σκεφτείτε πώς μπορείτε να δείξετε και να πείτε στους άτυπους φροντιστές ότι εκτιμάτε τη δουλειά τους, δείξτε τους ότι αυτό που κάνουν είναι σημαντικό, ότι το κάνουν καλά ή με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Προετοιμάστε μια ανάρτηση στο Facebook στην οποία μπορείτε να χρησιμοποιήσετε διαφορετικά χρώματα, έντονα ή πλάγια γράμματα, emoticons, μπορείτε ακόμη και να προσθέσετε μια εικόνα ή φωτογραφία. Κάντε την όμορφη :)

Στη συνέχεια, μοιραστείτε την ανάρτηση από άλλους εταίρους. Προσθέστε πάντα μια εξήγηση για το πλαίσιο, για παράδειγμα: Είμαστε αυτή τη στιγμή στη Σλοβενία στο πλαίσιο της κατάρτισης Erasmus Resil4Care σχετικά με τον τρόπο υποστήριξης των άτυπων φροντιστών. Οι φίλοι μας από το _____ εξέφρασαν επίσης την ευγνωμοσύνη τους ...

Άσκηση 3: Δημοσίευση στο Facebook - ΒΙΝΤΕΟ

- Δείτε τα βίντεο σχετικά με τη φροντίδα. Τι θα ήταν χρήσιμο ή ενδιαφέρον για τους άτυπους φροντιστές σας και γιατί;
- Γράψτε 1-3 γραμμές κειμένου και προσθέστε ένα βίντεο (σύνδεσμος).
- Πείτε στους άλλους πώς αισθάνεστε γι' αυτό (συναισθήματα) και δημοσιεύστε το.

Μην ξεχάσετε να ελέγξετε τα βίντεο από τις αναρτήσεις άλλων συνεργατών και να κάνετε like/σχόλια σε αυτά.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 5.2: Ανθεκτικότητα των φροντιστών και υποστήριξη των φροντιστών μέσω του Facebook.

Για την άσκηση αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντικό να εργαστείτε ως ομάδα.

- Μεταφράστε πρώτα και τις δύο ερωτήσεις.
- Ευχαριστούμε πάρτε 5 λεπτά για να σκεφτείτε και να γράψετε τις απαντήσεις σας. Μετά από 5 λεπτά σιωπής, ο ρόλος του επικεφαλής είναι να καλέσει όλους να μοιραστούν τις σκέψεις τους. Ο αρχηγός των ομάδων ξεκινάει ο ίδιος με το να μοιραστεί την απάντηση και στις δύο ερωτήσεις.
- Συμβουλευόμαστε τον αρχηγό να δώσει το λόγο στο άτομο στα αριστερά του. Είναι σημαντικό να προσκαλείτε τους ανθρώπους να μιλήσουν και να ευχαριστείτε προσωπικά όλους όσους τελειώνουν την ομιλία στο τέλος.

- Φροντίστε να τηρείτε τους κανόνες βασικής ομαδικής επικοινωνίας που μόλις διαβάσαμε.
- Φροντίστε τον χρόνο.

Σκεφτείτε την εμπειρία σας ως οικογενειακός φροντιστής. Αν δεν έχετε προσωπική εμπειρία, σκεφτείτε τους ανθρώπους που γνωρίζετε. Τι, ποιος και πώς σας βοήθησε περισσότερο όταν παρέχετε φροντίδα; Τι, ποιος και πώς έκανε την ημέρα της φροντίδας σας ευκολότερη;

(translation)

Σκεφτείτε ξανά την εμπειρία σας ως οικογενειακός φροντιστής. Αν δεν έχετε προσωπική εμπειρία, σκεφτείτε τον εαυτό σας σε δύσκολη, αγχωτική κατάσταση. Προσπαθήστε να θυμηθείτε μια συγκεκριμένη κατάσταση, κατά την οποία αντιμετωπίσατε καλά τη δύσκολη κατάσταση. Πού, πότε, πώς και σε τι βρήκατε την εσωτερική σας δύναμη;

(translation)

Annex 6: Φύλλο εργασίας 6

Παρακαλώ μεταφράστε και διαβάστε δυνατά στην αρχή της συνάντησης της ομάδας:

Αγαπητά μέλη της βασικής ομάδας,

Πέρασαν σχεδόν δύο μήνες από την εκπαίδευσή μας στη Λιουμπλιάνα. Συναντηθήκαμε ήδη μία φορά στις τοπικές μας ομάδες πυρήνα, κάποιιοι ακόμη περισσότερες φορές. Ας ξεκινήσουμε αυτή τη συνάντηση σταματώντας λίγο και βλέποντας πού βρισκόμαστε: στη Λιουμπλιάνα μιλήσαμε για το ποιοι είναι οι άτυποι φροντιστές και ποιες είναι οι ανάγκες τους, δημιουργήσαμε ομάδες υποστήριξης άτυπων φροντιστών στο Facebook και αρχίσαμε να αναρτούμε εκεί, ξεκινώντας με την παρουσίαση των ομάδων μας. Κάναμε ένα σχέδιο για το ποιους μπορούμε να προσκαλέσουμε σε αυτές τις ομάδες και μιλήσαμε για την ανθεκτικότητα. Τον περασμένο μήνα εργαστήκατε κυρίως για να προσκαλέσετε άτομα στην ομάδα του Facebook, κάποιιοι από εσάς κάνατε σχέδια που βρίσκονται σε εξέλιξη και κάποιιοι άρχισαν ακόμη και να κάνουν αναρτήσεις. Τώρα τον Δεκέμβριο είναι η κατάλληλη στιγμή να ζωντανέψουμε τις ομάδες υποστήριξής μας.

Προτείνουμε, να ξεκινάτε κάθε συνάντηση με μια αναδρομή στο τι έχετε κάνει από την τελευταία φορά που συναντηθήκατε. Μετά από αυτό θα έχετε μία έως δύο ερωτήσεις για να συζητήσετε στη συνάντηση.

Κατά τη συζήτηση να θυμάστε ότι στην ομάδα είμαστε όλοι μαθητές και όλοι δάσκαλοι. Η συμβολή κάθε μέλους εκτιμάται, καθώς φέρνει τις δικές του/της εμπειρίες και γνώσεις. Για την ικανοποίηση όλων των συμμετεχόντων στην ομάδα, θα πρέπει να τηρούνται πέντε βασικοί κανόνες καλής επικοινωνίας: 1. Ακούστε προσεκτικά τον καθένα, μην τον/την διακόπτετε με την ιστορία σας. 2. Μιλήστε μόνο για το επιλεγμένο θέμα. 3. Μην κρίνετε ό,τι λέει κάποιος/α, τις απόψεις ή τις εμπειρίες του/της, αλλά προσπαθήστε να τις σεβαστείτε ως δικές του/της. 4. Ό,τι προσωπικό λέγεται στην ομάδα, πρέπει να μένει εκεί. Μην μιλάτε για τους ανθρώπους που δεν είναι παρόντες ή για λογαριασμό τους ούτε για τα πράγματα που ακούσατε και θα μπορούσαν να είναι επιβλαβή. 5. Όταν απευθύνεστε σε κάποιον να χρησιμοποιείτε το όνομά του/της.

Σε κάθε συνάντηση θα σας παρουσιάζεται επίσης μια εργασία. Μπορείτε να την εκπληρώσετε μαζί στη συνάντηση της ομάδας ή μπορείτε να αποφασίσετε να την επεξεργαστείτε ο καθένας ξεχωριστά στο σπίτι. Το αποτέλεσμα θα πρέπει να είναι 3-4 αναρτήσεις που θα δημοσιεύσετε μέχρι την επόμενη συνάντηση. Αν αποφασίσετε να εργαστείτε στο σπίτι, κάντε ένα συγκεκριμένο σχέδιο ποιος θα κάνει τι και μέχρι πότε.

Προτείνουμε να είναι ο αρχηγός της ομάδας υπεύθυνος για τη συγκέντρωση όλων των εργασιών που έχουν γίνει και την ανάρτηση στην αρχή- μια άλλη εξίσου καλή επιλογή είναι να μοιράσετε την ανάρτηση μεταξύ σας. Όποια επιλογή και αν επιλέξετε, είναι σημαντικό, να το συζητήσετε και να γνωρίζουν όλα τα μέλη ποιος θα αναρτά τις προετοιμασμένες αναρτήσεις.

Τέλος, όπως συζητήσαμε ήδη στη Λιουμπλιάνα, ο επικεφαλής της ομάδας θα είναι υπεύθυνος για την καθοδήγηση των συναντήσεων. Ο επικεφαλής της ομάδας θα καλέσει όλους να αρχίσουν να εργάζονται πάνω στην ερώτηση, αφιερώνοντας λίγα λεπτά για να σκεφτούν.

- Μετά από λίγα λεπτά σιωπής, ο ρόλος του επικεφαλής είναι να καλέσει όλους να μοιραστούν τις σκέψεις τους. Ο αρχηγός των ομάδων ξεκινάει ο ίδιος με το να μοιραστεί την απάντηση σε μία ή και στις δύο ερωτήσεις.
- Συμβουλεύουμε τον αρχηγό να δώσει το λόγο στο άτομο στα αριστερά του. Είναι σημαντικό να προσκαλείτε τους ανθρώπους να μιλήσουν και να ευχαριστείτε προσωπικά όλους όσους τελειώνουν την ομιλία στο τέλος.
- Φροντίστε να τηρήσετε τους κανόνες βασικής ομαδικής επικοινωνίας που γράφτηκαν παραπάνω.
- Φροντίστε τον χρόνο.

Στο τέλος της συνεδρίασης, ορίστε την ημερομηνία και την ώρα της επόμενης συνεδρίασης. Ζητήστε από όλους να το καταγράψουν. Όπως συζητήσαμε στη Λιουμπλιάνα, κάθε ομάδα θα συναντιέται κάθε δύο-τρεις εβδομάδες, οπότε κανονικά θα συναντιέστε δύο φορές κάθε μήνα. Και τώρα, ας πιάσουμε δουλειά!

Annex 7: Φύλλο εργασίας 7

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 7: Οι πρακτικές πληροφορίες μπορούν να ενισχύσουν την ανθεκτικότητα των άτυπων φροντιστών.

Αγαπητά μέλη της βασικής ομάδας! Καλή χρονιά! Πώς ήταν οι διακοπές σας; Αν αυτή είναι η πρώτη φορά που συναντιέστε φέτος, θα ήθελα να σας προσκαλέσω να μοιραστείτε την εμπειρία των διακοπών σας μεταξύ σας- κάντε έναν μικρό κύκλο και ίσως κάθε μέλος μπορεί να μοιραστεί κάτι όμορφο, ένα καλό πράγμα που βίωσε κατά τη διάρκεια αυτής της εορταστικής περιόδου. Προτείνω οι αρχηγοί των ομάδων να ξεκινήσουν με την εμπειρία της και να μεταφέρουν το λόγο στο επόμενο άτομο.

Ας πάμε τώρα στο πρώτο θέμα της φετινής χρονιάς☺ Όπως είπαμε στην εκπαίδευση της Λιουμπλιάνας υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να στηρίξουμε τους άτυπους φροντιστές. Ένας από αυτούς είναι να τους παρέχουμε πληροφορίες που χρειάζονται με απλό και χρήσιμο τρόπο. Η παρεχόμενη απάντηση μπορεί να βοηθήσει, μπορεί να εξοικονομήσει χρόνο και μερικές φορές επίσης να γλιτώσει πολύ άγχος όταν οι άνθρωποι πρέπει να την αναζητήσουν!

1. Σκεφτείτε όλες τις ερωτήσεις που είχατε σχετικά με τη φροντίδα από τότε που αρχίσατε να παρέχετε φροντίδα μέχρι σήμερα. Ποιες πρακτικές πληροφορίες χρειαζόσασταν περισσότερο; Πήρατε ή βρήκατε τη λύση; Από πού τη βρήκατε ή ποιος σας βοήθησε; Αν δεν έχετε τη δική σας εμπειρία φροντίδας, σκεφτείτε τους άλλους γύρω σας. Γράψτε την εμπειρία σας στο χαρτί. Μετά από αυτό μοιραστείτε την με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.

2. Συγκεντρώστε όλες τις απαραίτητες πληροφορίες που αναφέρατε ως ομάδα σε ένα μέρος. Είναι κάποιες από αυτές παρόμοιες; Μήπως κάποιες από αυτές ανήκουν στην ίδια ομάδα πληροφοριών; Αν ναι, προσπαθήστε να βρείτε τον τίτλο για αυτή την ομάδα πληροφοριών. Υπάρχει κάποια ομάδα πληροφοριών που θεωρείτε ότι είναι απαραίτητη για τη φροντίδα που λείπει; Για αυτό το μέρος της άσκησης, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε post-it σημειώσεις για να γράψετε μία πληροφορία ανά post-it και στη συνέχεια να τις συγκεντρώσετε σε ομάδες ή μπορείτε να τις γράψετε όλες σε ένα χαρτί και να χρησιμοποιήσετε διαφορετικά χρώματα για να τις συνδυάσετε σε υποομάδες.

Στο πλαίσιο αυτής της άσκησης, σας προτείνω επίσης να παρακολουθήσετε μαζί ένα ή δύο βίντεο με πρακτικές πληροφορίες. Βρήκατε χρήσιμες πληροφορίες; Αν ναι, συμπεριλάβετε τις στον κατάλογο που φτιάχνετε.

3. Τέλος, επιλέξτε 4-8 πρακτικές πληροφορίες και αποφασίστε με ποια μορφή θέλετε να τις παρουσιάσετε στους άλλους στο φόρουμ του Facebook: μπορεί να είναι με τη μορφή γραπτής ερώτησης και απάντησης, μπορεί να παρουσιαστεί γραφικά, ως ιστορία, ίσως μπορείτε να μοιραστείτε έναν σύνδεσμο προς το βίντεο με την απάντηση, προς την ιστοσελίδα κ.λπ. Χωρίστε μεταξύ σας ποιος θα προετοιμάσει τι. Ιδανικά κάθε μέλος αναλαμβάνει μία εργασία (συμπεριλαμβανομένων των αρχηγών των ομάδων) και περισσότερες αν θέλει. Μην ξεχάσετε να ορίσετε την ημερομηνία μέχρι πότε θα ετοιμάσει ο καθένας σας μια ανάρτηση ή πληροφορίες για την ανάρτηση.

Annex 8: Φύλλο εργασίας 8**ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 8: Συμμετοχή και οικογενειακή φροντίδα μέσα από το φακό της φωτογραφικής μηχανής.**

Αγαπητά μέλη της βασικής ομάδας! Πώς τα πάτε; Όσοι από εσάς παρέχετε σήμερα φροντίδα σε κάποιον, πώς τα πάει το άτομο που φροντίζετε; Μπορείτε να θυμηθείτε μια καλή ανάμνηση, κάτι που ζήσατε τις τελευταίες εβδομάδες, το οποίο ήταν θετικό και για τους δύο - εσάς και για το άτομο στο οποίο παρέχετε φροντίδα; Κάντε έναν μικρό κύκλο όπου κάθε μέλος μοιράζεται κάτι. Όπως είπαμε κατά την τελευταία συνάντηση των υπευθύνων της ομάδας: μόνο ακούγοντας και υποστηρίζοντας ο ένας τον άλλον, η ομάδα μας θα μπορέσει να προσφέρει καλή υποστήριξη σε όλο και μεγαλύτερη ομάδα οικογενειακών φροντιστών του Facebook. 😊

1. Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε τους ανθρώπους στην ομάδα μας στο Facebook να είναι πιο ενεργοί και να συμμετέχουν περισσότερο στην ομάδα;

Αφιερώστε 15-20 λεπτά για να σκεφτείτε την πιθανή λύση. Σκεφτείτε ποιοι είναι οι στόχοι σας (Θέλετε να αυξήσετε την επικοινωνία - σχόλια, αντιδράσεις emoji; Υπάρχουν άλλες μορφές αλληλεπίδρασης που μπορείτε να σκεφτείτε;) και συζητήστε τις προτάσεις που έχετε για βελτίωση. Με βάση αυτές τις προτάσεις, διαμορφώστε κάποιες απλές εργασίες και μοιράστε τις μεταξύ σας.

Τι σημαίνει η συμμετοχή στο Facebook για εμάς - στόχοι που θέλουμε να επιτύχουμε:

Πώς μπορούμε να αυξήσουμε τη συμμετοχή - προτάσεις:

Συγκεκριμένα καθήκοντα - ποιος θα κάνει τι και μέχρι πότε:

2. Οικογενειακή φροντίδα μέσα από το φακό της φωτογραφικής μηχανής

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να παρουσιάσουμε τη φροντίδα και το πώς αισθανόμαστε για τη φροντίδα στους άλλους - όταν την περιγράφουμε συνήθως χρησιμοποιούμε λέξεις, αλλά μπορούμε επίσης να χρησιμοποιήσουμε φωτογραφίες και εικόνες.

Η λήψη φωτογραφιών ή η σχεδίαση από μόνη της μπορεί να είναι μια διορατική άσκηση - για τον εαυτό μας και τους άλλους. Κατά τη λήψη μιας φωτογραφίας ή τη σχεδίαση μιας εικόνας πρέπει να αναλογιστούμε το θέμα. Τι είναι η φροντίδα για μένα; Πού μπορώ να τη δω; Είναι σε ένα πρόσωπο, σε μια χειρονομία, είναι κρυμμένη σε μια πράξη, σε ένα αντικείμενο; Υπάρχει κάτι στη φύση που μου θυμίζει την εμπειρία της φροντίδας μου; Τι είδους συναισθήματα μου προκαλεί η σκέψη για τη φροντίδα και τη φροντίδα;

Κατά τη διάρκεια του επόμενου μήνα σας καλώ να σκεφτείτε αυτά τα ερωτήματα και να συλλέξετε μερικές εντυπώσεις με τη μορφή φωτογραφιών και εικόνων. Μπορείτε να το κάνετε αυτό με διάφορους τρόπους (σας προτείνω να επιλέξετε δύο από αυτούς - έναν για κάθε συνάντηση, αλλά φυσικά μπορείτε επίσης να σκεφτείτε τον δικό σας τρόπο):

- Κάθε μέλος της ομάδας μπορεί να εκτελέσει την άσκηση ξεχωριστά. Κάντε στον εαυτό σας τις παραπάνω ερωτήσεις και προσπαθήστε να τραβήξετε μερικές φωτογραφίες. Κάτω από κάθε φωτογραφία γράψτε μια πρόταση - σύντομη εξήγηση ή σκέψη που σας πέρασε από το μυαλό ενώ τραβούσατε τη συγκεκριμένη φωτογραφία. Στην επόμενη συνάντηση μοιραστείτε τις φωτογραφίες και τις σκέψεις σας με τους άλλους. Μαζί ως ομάδα μπορείτε να επιλέξετε μια συλλογή φωτογραφιών και σκέψεων (ίσως μία ή δύο από κάθε άτομο) που θα μοιραστείτε στο Facebook. Δεν χρειάζεται να μοιραστείτε όλες τις φωτογραφίες, μπορείτε επίσης να φτιάξετε μερικές μόνο για τον εαυτό σας ή για να τις δει η ομάδα.
- Ρωτήστε τους ανθρώπους γύρω σας τις παραπάνω ερωτήσεις και καλέστε τους να μοιραστούν μαζί σας μία ή δύο φωτογραφίες. Μπορείτε επίσης να εμπλέξετε τα παιδιά και να τους ζητήσετε να σας ζωγραφίσουν μια εικόνα σχετικά με την παροχή φροντίδας σε κάποιον. Συμπληρώστε αυτές τις φωτογραφίες και τις εικόνες με σύντομη περιγραφή του ατόμου από το οποίο πήρατε τις φωτογραφίες ή την εικόνα (για παράδειγμα: δάσκαλος, 36 ετών, με εμπειρία στην παροχή φροντίδας σε ένα παιδί ή νηπιαγωγός, 4 ετών, η μαμά του παρέχει φροντίδα στη γιαγιά του). Μοιραστείτε τις φωτογραφίες και τις εικόνες με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας και επιλέξτε μαζί φωτογραφίες για αναρτήσεις στην ομάδα στο Facebook.
- Μπορείτε επίσης να κάνετε μια άσκηση μαζί. Κάντε έναν περίπατο μιας ώρας γύρω από το μέρος που συναντιέστε συνήθως, ενώ σκέφτεστε τις παραπάνω ερωτήσεις. Προσπαθήστε να τραβήξετε μερικές φωτογραφίες. Όταν επιστρέψετε στον τόπο συνάντησης, δείξτε τις φωτογραφίες ο ένας στον άλλον και συζητήστε το νόημα που

κρύβεται πίσω από αυτές. Μην ξεχάσετε στο τέλος να επιλέξετε φωτογραφίες για να τις δημοσιεύσετε στο Facebook.

- Μπορείτε επίσης να εμπλέξετε άλλους ανθρώπους στο Facebook, ενθαρρύνοντάς τους να μοιραστούν μαζί σας φωτογραφίες και εικόνες. Σκεφτείτε τον καλύτερο δυνατό τρόπο για να το κάνετε αυτό.

Annex 9: Φύλλο εργασίας 9

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 9: Ανθεκτικότητα των οικογενειακών φροντιστών

Αγαπητοί επικεφαλής των ομάδων πυρήνα και άλλοι συμμετέχοντες! Πώς τα πάτε; 😊 Αυτή τη φορά θα εργαστούμε σε μικρές εθνικές ομάδες και μπροστά μας έχουμε μια ιδιαίτερη αποστολή: να ετοιμάσουμε ένα σύντομο βίντεο για την ανθεκτικότητα των οικογενειακών φροντιστών. Θα το κάνουμε αυτό ακολουθώντας μερικά βήματα:

Βήμα 1: Σκεφτείτε την εκπαίδευση στη Λιουμπλιάνα και τη συζήτηση που είχαμε εκεί για την ανθεκτικότητα. Τα ερωτήματα που συζητήσαμε ήταν τα εξής: Τι, ποιος και πώς σας βοήθησε περισσότερο όταν παρέχετε φροντίδα; Τι, ποιος και πώς σας διευκόλυνε την ημέρα παροχής φροντίδας; ΚΑΙ προσπαθήστε να θυμηθείτε μια συγκεκριμένη κατάσταση, κατά την οποία αντιμετωπίσατε καλά μια δύσκολη κατάσταση. Πού, πότε, πώς και σε τι βρήκατε την εσωτερική σας δύναμη; Συζητήστε τις ερωτήσεις για άλλη μια φορά. Πώς τις αντιλαμβάνεστε τώρα υπό το πρίσμα του ορισμού της ανθεκτικότητας που γράφτηκε παραπάνω; Γράψτε μερικές σκέψεις. 10'

Βήμα 2: Έχοντας κατά νου τον ορισμό της ανθεκτικότητας, τη συζήτηση στη Λιουμπλιάνα και όσα συζητήσατε τώρα, σκεφτείτε πώς θα παρουσιάζατε την ανθεκτικότητα των οικογενειακών φροντιστών σε άλλους σε 3 λεπτά. Έτσι: Τι είναι η ανθεκτικότητα; Πώς φαίνεται στην πράξη; Γιατί είναι σημαντική; Γράψτε μερικές σκέψεις. 5'

Βήμα 3: Τώρα γράψτε ένα σενάριο διάρκειας 3 λεπτών όπου θα εξηγήσετε στους ανθρώπους Τι είναι η ανθεκτικότητα και γιατί είναι σημαντική, μιλάμε γι' αυτό. Θυμηθείτε να χρησιμοποιήσετε απλή γλώσσα, πρακτικά παραδείγματα. Το σενάριό σας μπορεί να περιλαμβάνει επίσης γραπτές λέξεις-κλειδιά ή απλές ζωγραφισμένες εικόνες - να είστε ευρηματικοί 😊

Annex 10: Φύλλο εργασίας 10

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 10: Γιατί να συμμετάσχετε σε μια ομάδα υποστήριξης;

Αγαπητά μέλη της βασικής ομάδας! Πώς τα πάτε; Όσοι από εσάς παρέχετε σήμερα φροντίδα σε κάποιον, πώς τα πάει το άτομο που φροντίζετε; Μπορείτε να θυμηθείτε μια καλή ανάμνηση, κάτι που ζήσατε τις τελευταίες εβδομάδες, το οποίο ήταν θετικό και για τους δύο - εσάς και για το άτομο στο οποίο παρέχετε φροντίδα; Κάντε έναν μικρό κύκλο όπου κάθε μέλος μοιράζεται κάτι. Ίσως μπορείτε να κάνετε συνήθεια να λέτε στον εαυτό σας αυτό ή κάτι άλλο που ήταν θετικό και συνέβη κατά τη διάρκεια των τελευταίων δύο εβδομάδων κάθε φορά που συναντιέστε 😊 Αφού ολοκληρώσετε την ανταλλαγή απόψεων, ας ξεκινήσουμε με τη σημερινή ειδική αποστολή: να ετοιμάσετε ένα σύντομο βίντεο για την ομάδα υποστήριξης στο Facebook. Ακολουθούν ορισμένα βήματα που μπορούν να σας βοηθήσουν στην προετοιμασία και την κινηματογράφηση:

Βήμα 1: Σκεφτείτε την ομάδα υποστήριξης για φροντιστές στο Facebook. Πώς θα την περιγράφατε σε 5 προτάσεις το πολύ; Γράψτε αυτές τις προτάσεις. 5'

Βήμα 2: Σκεφτείτε την εκπαίδευση στη Λιουμπλιάνα και την έναρξη της ομάδας υποστήριξης στο Facebook για τους φροντιστές. **Γιατί γίνατε μέλος της ομάδας του Facebook στην αρχή; Ποιες ήταν οι προσδοκίες σας; Ποιοι ήταν οι φόβοι σας;** Σκεφτείτε επίσης άλλα άτομα που εντάχθηκαν στην ομάδα και τα οποία γνωρίζετε. **Ίσως είχαν κάποιες ανησυχίες ή φόβους; Γνώριζαν για την ύπαρξη της ομάδας στο Facebook και για το αντικείμενο της ομάδας;** Γράψτε μερικές σκέψεις. 10'

Βήμα 3: Σκεφτείτε τώρα όλο το περιεχόμενο και τις συζητήσεις στην ομάδα υποστήριξης για φροντιστές στο Facebook. **Ποιο είναι το αγαπημένο σας περιεχόμενο; Υπάρχει κάτι που σας**

αρέσει ιδιαίτερα στην ομάδα του Facebook; Ίσως μια επιλογή που ανακαλύψατε; Γιατί συγκεκριμένα βρίσκετε αυτή την ομάδα χρήσιμη; Γράψτε μερικές σκέψεις. 10'

Βήμα 4: Τώρα συνδυάστε τα βήματα 1 έως 3 και γράψτε ένα σενάριο βίντεο διάρκειας 1-2 λεπτών με τον τίτλο: **Μπορείς να** το κάνεις με δύο διαφορετικούς τρόπους:

- κάθε μέλος της βασικής ομάδας μπορεί να γράψει το δικό του σενάριο, και στη συνέχεια να μοιραστείτε τα γραπτά σενάρια μεταξύ σας και να τα βελτιώσετε ομαδικά. Ή
- μπορείτε να γράψετε τα σενάρια μαζί αφού ακούσετε τα 3 πρώτα βήματα κάθε μέλους.

Είναι σημαντικό και στις δύο περιπτώσεις να έχετε ένα σενάριο για κάθε μέλος της βασικής ομάδας. Θυμηθείτε να χρησιμοποιήσετε απλή γλώσσα, πρακτικά παραδείγματα. Σκεφτείτε πότε και πώς θα καταγράψετε τα βίντεο. Μπορεί να γίνει σε αυτή τη συνάντηση ή μπορείτε να κάνετε μια ειδική συνάντηση. Καταγράψτε το βίντεο με την κάμερα ή το τηλέφωνό σας στο περίπτερο, μέσα ή έξω. Μπορείτε να μιλάτε ελεύθερα ή να διαβάζετε. Μπορείτε να είστε ο καθένας μόνος του ή να κάνετε τα βίντεο με τη μορφή συνέντευξης. Μπορείτε επίσης να συμπεριλάβετε γραπτές λέξεις-κλειδιά που δείχνετε στο χαρτί κατά τη διάρκεια του βίντεο, σκηνικά ή απλές ζωγραφισμένες εικόνες - να είστε ευρηματικοί.

Annex 11: Φύλλο εργασίας 11

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 11: Η αυτοφροντίδα είναι σημαντική - για μένα και για το άτομο στο οποίο παρέχω φροντίδα

Αγαπητά μέλη της βασικής ομάδας! Πώς τα πάτε; Πώς ήταν το καλοκαίρι σας; Όσοι από εσάς παρέχετε σήμερα φροντίδα σε κάποιον, πώς τα πάει το άτομο που φροντίζετε; Μπορείτε να θυμηθείτε μια καλή ανάμνηση, κάτι που ζήσατε κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού και που ήταν θετικό και για τους δύο - εσάς και για το άτομο στο οποίο παρέχετε φροντίδα (ή σε περίπτωση που δεν παρέχετε φροντίδα σε κανέναν, κάτι που ζήσατε μαζί με κάποιον); Σκεφτείτε μια καλοκαιρινή ανάμνηση που σας είναι πολύτιμη ή που σας έκανε να νιώσετε καλύτερα, σας έκανε να γελάσετε... Κάντε έναν μικρό κύκλο όπου κάθε μέλος μοιράζεται κάτι. Ίσως μπορείτε να κάνετε συνήθεια να λέτε στον εαυτό σας αυτό ή κάτι άλλο που ήταν θετικό και συνέβη τις τελευταίες δύο εβδομάδες κάθε φορά που συναντιέστε ☺

Αφού τελειώσετε το μοίρασμα, ας ξεκινήσουμε με το σημερινό θέμα! Όλοι μας είμαστε απασχολημένοι με πολλά πράγματα: διάφορα είδη εργασίας, δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουμε, δουλειές του σπιτιού που πρέπει να γίνουν, παιδιά, ίσως εγγόνια και τέλος, αλλά σίγουρα όχι λιγότερο σημαντικό, όλοι εσείς που είστε οικογενειακοί φροντιστές, με παροχή φροντίδας. Ανάμεσα σε όλα αυτά τείνουμε να ξεχνάμε τον εαυτό μας. Ο Σλοβένος καθηγητής Joze Rapovs λέει ότι αν θέλετε να παρέχετε φροντίδα στους άλλους πρέπει να φροντίζετε τον εαυτό σας και αν θέλετε να φροντίζετε τον εαυτό σας να παρέχετε βοήθεια στους άλλους- υπονοώντας ότι η παροχή βοήθειας και φροντίδας στους άλλους μπορεί να μας βοηθήσει να αναπτυχθούμε προσωπικά, αλλά αν θέλουμε να παρέχουμε αυτή τη φροντίδα (και να την παρέχουμε καλά), πρέπει να φροντίζουμε και τον εαυτό μας. Πράγμα που καθιστά την αυτοφροντίδα σημαντική όχι μόνο για την ευημερία μας (η οποία είναι πολύ σημαντική) αλλά και για τους ανθρώπους γύρω μας και για την ποιότητα της εργασίας και της φροντίδας μας.

1. Κοιτάξτε το παρακάτω διάγραμμα. Διαβάστε το μαζί και σταματήστε σε κάθε ανθρώπινη διάσταση για να συζητήσετε τι συγκεκριμένα κάνετε ήδη εσείς (όλα τα μέλη της βασικής ομάδας) για τον εαυτό σας. Συγκεντρώστε όλες τις εμπειρίες σας στη δεξιά στήλη.

ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ	ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ	ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ ΉΔΗ
ΦΥΣΙΚΌ (ΣΏΜΑ)	<ul style="list-style-type: none"> - Βεβαιωθείτε ότι τρώτε υγιεινά και ισορροπημένα. - Διατηρήστε έναν κανονικό ρυθμό όσο το δυνατόν περισσότερο (οι καθημερινές ρουτίνες μπορούν να σας βοηθήσουν). 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Τακτική σωματική δραστηριότητα! Επιλέξτε αυτή που μπορείτε να κάνετε και να απολαμβάνετε. - Να κοιμάστε αρκετά, να ασκείστε τακτικά και να κάνετε ασκήσεις χαλάρωσης. - Αποφύγετε την υπερβολική ποσότητα νικοτίνης, αλκοόλ και καφεΐνης. 	
ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΉ (ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΉ)	<ul style="list-style-type: none"> - Χαλαρώστε και αφιερώστε χρόνο για να βρείτε την καθημερινή σας γαλήνη. - Ανακαλύψτε τι σας προκαλεί ένταση και δώστε προσοχή στις αντιδράσεις σας. - Ξεχάστε την τελειότητα. - Καλλιεργήστε φωτεινές και θετικές σκέψεις. - Γελάστε! 	
ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ (ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΕΊΝΑΙ ΠΈΡΑ ΑΠΌ ΕΜΑΣ)	<ul style="list-style-type: none"> - Να είστε σε θέση να λέτε ΟΧΙ όταν δεν μπορείτε να κάνετε κάτι, δεν μπορείτε να το χειριστείτε ή δεν θέλετε να το κάνετε. - Όταν βρίσκεστε σε μια άσχημη κατάσταση, αναρωτηθείτε τι θα μπορούσε να είναι χειρότερο. Αποδεχτείτε το χειρότερο σενάριο στο μυαλό σας και στη συνέχεια προσπαθήστε να βρείτε μια διέξοδο. - Κάποια πράγματα είναι αμετάβλητα ή δεν εξαρτώνται από εσάς, όσο κι αν το επιθυμείτε. Αποδεχτείτε τις συνθήκες που δεν μπορείτε να αλλάξετε. - Πάρτε αποφάσεις που είναι εφικτές, αλλιώς είναι καλύτερα να μην τις πάρετε καθόλου! 	
ΚΟΙΝΩΝΙΚΉ (ΣΧΈΣΕΙΣ)	<ul style="list-style-type: none"> - Ανάψτε τη λάμπα - προσπαθήστε να αναζητήσετε ενεργά τα θετικά στους άλλους! - Μην κατηγορείτε τους άλλους για την έντασή σας. - Καλλιεργήστε την αγάπη για όλους τους ανθρώπους. 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Μιλήστε για τα προβλήματά σας. - Αποφύγετε τις συγκρούσεις με άλλους ανθρώπους. 	
ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΌ (ΑΥΤΌ ΠΟΥ ΜΑΣ ΣΥΝΤΗΡΕΙ ΚΑΙ ΜΑΣ ΒΟΗΘΆ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΧΘΌΥΜΕ)	<ul style="list-style-type: none"> - Ισορροπία εργασίας, αναψυχής, ψυχαγωγίας. - Διαβάστε καλά βιβλία. - Να είστε επιλεκτικοί όταν παρακολουθείτε τηλεόραση. 	
ΥΠΑΡΞΙΑΚΌ (ΤΙ ΜΑΣ ΔΊΝΕΙ ΝΌΗΜΑ)	<ul style="list-style-type: none"> - Βρείτε νόημα στα πράγματα που κάνετε. - Εκτιμήστε αυτό που εσείς και οι αγαπημένοι σας έχετε δημιουργήσει και κάνει καλά. 	

ΣΠΙΤΙ:

1. **Γράψτε μια σύντομη ιστορία σχετικά με το τι κάνετε για τον εαυτό σας αυτό το φθινόπωρο** - μπορείτε να περιγράψετε ένα ή περισσότερα πράγματα που σας αρέσουν ή που θεωρείτε σημαντικά. Γράψτε επίσης γιατί νομίζετε ότι είναι σημαντικό για εσάς. Δημοσιεύστε το κείμενο μαζί με μια φωτογραφία (μπορεί να είναι δική σας ή συμβολική) στην ομάδα σας στο Facebook και ενθαρρύνετε και άλλους φροντιστές να φροντίσουν επίσης τον εαυτό τους αυτούς τους φθινοπωρινούς μήνες και να μοιραστούν τις εμπειρίες τους.

2. **Αυτός ο μήνας είναι αφιερωμένος στην άνοια.** Η άνοια είναι μια από τις πιο συχνές ασθένειες μεταξύ των ηλικιωμένων. Είναι δύσκολη για τους ανθρώπους που νοσούν, για την οικογένειά τους και για όσους τους παρέχουν φροντίδα. Κατά τη διάρκεια αυτού του μήνα μοιραστείτε κάποιες πληροφορίες σχετικά με την άνοια στην ομάδα σας στο Facebook. Μπορείτε να μεταφράσετε ένα από τα βίντεο από τα μαθήματα κατάρτισης φροντιστών του UCLA (<https://www.uclahealth.org/medical-services/geriatrics/dementia/caregiver-education/caregiver-training-videos>) ή/και να χρησιμοποιήσετε κάτι τοπικό.

3. Η εκπαιδευτική πλατφόρμα Resil4Care είναι σχεδόν έτοιμη. Μοιραστείτε τα νέα στην ομάδα σας στο Facebook (με τις πληροφορίες να έρχονται σύντομα). Γράψτε την εμπειρία σας κατά την παραγωγή του περιεχομένου. Μόλις η πλατφόρμα θα είναι έτοιμη, δημοσιεύστε ένα ή δύο βίντεο που είναι ήδη διαθέσιμα και προσθέστε τον σύνδεσμο στην πλατφόρμα, ώστε οι φροντιστές σας να μπορούν να το δοκιμάσουν. 😊

Annex 12: Φύλλο εργασίας 12

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 12: Προσεγγίζοντας το τέλος της ζωής, ο θάνατος και το πένθος.

Όπως πάντα, στον πρώτο γύρο, ας δούμε πώς είμαστε από την τελευταία φορά που συναντηθήκαμε - συνέβη κάτι καλό, κάτι που ήταν καλό τόσο για εσάς όσο και για το άτομο που φροντίζετε; Υπήρξε κάτι ιδιαίτερα δύσκολο; Ας μοιραστούμε μια σκέψη με τους άλλους.

Το φθινόπωρο και ο χειμώνας υπενθυμίζουν διαρκώς ότι η ζωή μας είναι φευγαλέα. Οι καρποί στο δέντρο ωριμάζουν και τα φύλλα πέφτουν. Και ο χειμώνας που βρίσκεται μπροστά μας, με την κουβέρτα του, αφήνει μερικές φορές την εντύπωση ότι όλα έχουν σχεδόν σταματήσει - πεθάνει. Ωστόσο, κάθε χρόνο μάς διδάσκει επίσης ότι κάτι επιβιώνει και ότι η φύση, που κοιμόταν, ανατέλλει σε όλη της την ομορφιά με την άνοιξη. Τα αγαπημένα μας πρόσωπα, ίσως εκείνα που έχουμε φροντίσει, έχουν επίσης αφήσει πίσω τους ένα κομμάτι του εαυτού τους. Ανεξάρτητα από το τι πιστεύουμε, ένα κομμάτι των αγαπημένων μας προσώπων ζει στη μνήμη μας, ίσως στη γνώση μας, σε μια καλή συνήθεια, στη δύναμη να κάνουμε κάτι.

1. Σήμερα, ας θυμηθούμε πρώτα αυτούς που έχουν φύγει από τη ζωή. Πώς ωρίμασαν την τελευταία περίοδο της ζωής τους; Τι μας μίλησε ιδιαίτερα; Ποια είναι τα καλύτερα πράγματα που άφησαν στη μνήμη μας; Ας θυμηθούμε τα συγκεκριμένα προσωπικά, αν κάποιος από τους ανθρώπους που φροντίζαμε έχει πεθάνει, μπορούμε να τον θυμηθούμε, ή αν όλοι οι φροντιστές μας είναι ακόμα ζωντανοί και η σκέψη είναι πολύ δύσκολη, μπορούμε να θυμηθούμε κάποιον άλλον που γνωρίζαμε καλά. Σε λίγα λεπτά σιωπής, ας θυμηθούμε με τη βοήθεια των παραπάνω ερωτήσεων και ας γράψουμε κάτι. Στη συνέχεια, μοιραστείτε με τους άλλους το μέρος με το οποίο αισθανόμαστε πιο άνετα.

2. Στη συνέχεια, γράψτε μερικές σκέψεις για τον αποθανόντα και τι σημαίνει η μνήμη του για εμάς - μπορεί να είναι γενικές, προσωπικές, ανώνυμες ή υπογεγραμμένες. Το σημαντικό είναι να νιώθουμε άνετα να το κάνουμε. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε ένα απόσπασμα. Στη συνέχεια, ας δούμε μαζί αν μπορούμε να βρούμε μια φωτογραφία που να ταιριάζει ιδιαίτερα με αυτά που έχουμε γράψει.

Annex 13: Φύλλο εργασίας 13

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 13: Διακοπές

Αγαπητά μέλη της βασικής ομάδας! Πώς τα πάτε; Όσοι από εσάς παρέχετε σήμερα φροντίδα σε κάποιον, πώς τα πάει το άτομο που φροντίζετε; Μπορείτε να θυμηθείτε μια καλή ανάμνηση, κάτι που ζήσατε από την τελευταία φορά που συναντηθήκαμε και που ήταν θετικό και για τους δύο - εσάς και για το άτομο στο οποίο παρέχετε φροντίδα (ή σε περίπτωση που δεν παρέχετε φροντίδα σε κανέναν, μπορείτε να μοιραστείτε μια μικρή στιγμή που σας έκανε ευτυχισμένους και τη ζήσατε χάρη σε κάποιον);

Οι διακοπές είναι μια ιδιαίτερη στιγμή για όλους. Φέρνουν αναμνήσεις. Φέρνουν κοντά τις οικογένειες. Είναι συχνά καιρός χαράς, φωτός και αφθονίας - καιρός που ανοίγουμε τις καρδιές μας λίγο περισσότερο ο ένας στον άλλον. Αλλά μπορεί επίσης να είναι πολύ πολυάσχολη περίοδος, όταν η παροχή φροντίδας είναι ακόμη πιο απαιτητική λόγω όλων των άλλων καθηκόντων που έχουμε θέσει στον εαυτό μας να κάνουμε.

1. Εξετάζοντας λοιπόν τις επερχόμενες γιορτές, τι μπορούμε να κάνουμε για να κάνουμε αυτές τις γιορτές πραγματικά ειρηνικές και χαρούμενες για εμάς και για τους άλλους; Ας έχουμε κατά νου, ότι πιο πολυάσχολη περίοδο έχουμε, πιο σημαντικό είναι, να παίρνουμε και χρόνο για τον εαυτό μας. Κοιτάξτε το διάγραμμα στο φύλλο εργασίας με αριθμό 11 (αυτοφροντίδα) και επιλέξτε ένα ή δύο πράγματα που σκοπεύετε να κάνετε κατά τη διάρκεια των επερχόμενων διακοπών για τον εαυτό σας. Μοιραστείτε τα σχέδιά σας με τα άλλα μέλη της ομάδας.

Εργασία: Βρείτε μαζί έναν τρόπο να ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας υποστήριξης στο Facebook να κάνουν το ίδιο.

2. ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ: Οι γιορτές μπορεί να είναι επίσης δύσκολη περίοδος για μερικούς ανθρώπους, μπορεί να φέρουν πίσω μνήμες ανθρώπων που μας λείπουν. Και ενώ υπάρχει αφθονία και χαρά για πολλούς, εκείνοι που είναι μόνοι ή στερούνται τον ευγενικό ανθρώπινο λόγο το νιώθουν πιο έντονα από ποτέ. Έχουμε κάποια εμπειρία που βρεθήκαμε σε μια τέτοια κατάσταση και κάποιος μας βοήθησε / έκανε τις μέρες καλύτερες για εμάς; Δεν χρειάζεται να είναι μόνο κατά την περίοδο των διακοπών, μπορεί να είναι και μια εμπειρία μιας κανονικής περιόδου που νιώθαμε πεσμένοι, καταβεβλημένοι. Ας καταγράψουμε την εμπειρία μας και τι σήμαινε για εμάς και ας μοιραστούμε ένα κομμάτι που μας βολεύει, με άλλα μέλη της ομάδας.

Εργασία: Μας βοηθούν όλοι μερικές φορές οι άλλοι. Και μερικές φορές το να λαμβάνουμε βοήθεια είναι πιο δύσκολο από το να τη δίνουμε. Ωστόσο, όλοι χρειαζόμαστε βοήθεια. Μαζί σε μια ομάδα, βρείτε έναν τρόπο να ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας υποστήριξης στο Facebook να μοιραστούν εμπειρίες για το πώς έλαβαν βοήθεια (μπορεί να είναι κάτι μικρό ή μεγάλο) και τι σήμαινε για αυτούς.

Παράρτημα 14: Φύλλο εργασίας 14

Αγαπητά μέλη της βασικής ομάδας! Το έτος πλησιάζει στο τέλος του. Και ένα τέλος του έτους είναι καλό για να κλειδώσουμε πίσω σε αυτά που έχουμε κάνει, να γιορτάσουμε και να κοιτάξουμε μπροστά σε αυτά που θέλουμε ακόμα να κάνουμε.

Αλλά όπως πάντα, ας ξεκινήσουμε πρώτα κοιτάζοντας πώς είμαστε από την τελευταία φορά που συναντηθήκαμε - συνέβη κάτι καλό, κάτι που ήταν καλό τόσο για εσάς όσο και για το άτομο που φροντίζετε; Υπήρξε κάτι ιδιαίτερα δύσκολο; Ας μοιραστούμε μια σκέψη με τους άλλους.

1. Σήμερα θα αφιερώσουμε λίγο χρόνο για να κάνουμε μια αναδρομή στο έργο που επιτελέστηκε κατά τη διάρκεια του προηγούμενου έτους. Ας κλείσουμε τα μάτια μας και ας περπατήσουμε μαζί κατά τη διάρκεια του χρόνου που περάσαμε μαζί, ξεκινώντας από την εκπαίδευση στη Λιουμπλιάνα, συνεχίζοντας με τις τακτικές συναντήσεις καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, φτιάχνοντας βίντεο, ασχολούμενοι με διάφορα θέματα, προετοιμάζοντας αναρτήσεις...:
 - a. Τι κερδίσαμε με το να είμαστε μέρος αυτής της ομάδας; Τι μάθαμε;
 - b. Αν έπρεπε να διαλέξουμε ένα καλό πράγμα που θα πάρουμε μαζί μας από αυτή την ομάδα - ποιο θα ήταν αυτό;
 - c. Υπήρχε κάτι που θα κάναμε διαφορετικά;

Ας κρατήσουμε σιωπή για περίπου 5 λεπτά και ας γράψουμε τις απαντήσεις μας - αυτό που γράφουμε μένει περισσότερο. Στη συνέχεια ας μοιραστούμε τις απαντήσεις μας με μια ομάδα ξεκινώντας από το μεγαλύτερο ή το μικρότερο μέλος της ομάδας.

2. Πώς σκοπεύουμε να γιορτάσουμε όλα όσα έχουμε κάνει κατά τη διάρκεια αυτού του έτους;

3. Ποια είναι τα σχέδιά μας για το μέλλον; Για το επόμενο έτος; Θα συνεχίσουμε το έργο μας; Με ποια ιδιότητα θα συναντηθούμε; Πού; Πόσο συχνά; Θα αλλάξει κάτι (οποιοσδήποτε ρόλος);

4. Τέλος, ας κάνουμε ένα μέρος από αυτό και για τα μέλη της ομάδας μας στο Facebook:
- Πώς μπορούμε να αξιολογήσουμε το έργο που επιτελέστηκε κατά το προηγούμενο έτος στην ομάδα μας στο Facebook; Ορισμένες ιδέες: μπορούμε να θέσουμε στα μέλη της ομάδας του Facebook τις ίδιες ερωτήσεις 'Η μαζί σε μια ομάδα μετράμε τις αναρτήσεις και τις αντιδράσεις στην ομάδα μας και δημοσιεύουμε μια πληροφορία σχετικά με το επίτευγμα...
 - Πώς μπορούμε να γιορτάσουμε μαζί; Μερικές ιδέες: μοιραζόμαστε ένα ειδικό μήνυμα, βίντεο...

5. Ας συνδεθούμε:
- Τις επόμενες εβδομάδες μην ξεχάσετε να αναζητήσετε επίσης στο Facebook ομάδες υποστήριξης άλλων μελών. Μπορεί να είναι μια ομαδική δραστηριότητα. Αντιδράστε στις αναρτήσεις τους και μοιραστείτε τις αναρτήσεις που μπορούν να είναι επίκαιρες και για τη δική σας ομάδα.
 - Ας συνδέσουμε επίσης τις ομάδες υποστήριξης στο Facebook με την πλατφόρμα μάθησης που αναπτύξαμε. Μοιραζόμενοι μικρά τμήματα του εκπαιδευτικού υλικού με τη σύνδεση μπορούμε να προσκαλέσουμε περισσότερους φροντιστές να επωφεληθούν επίσης από τις γνώσεις που συγκεντρώσαμε στην πλατφόρμα μάθησης Resil4Care.

*Λόγω της μεγάλης διάρκειας αυτού του φύλλου εργασίας, είναι σκόπιμο το περιεχόμενό του να χωριστεί σε δύο ή τρεις συναντήσεις. Υπάρχουν πολλές επιλογές για το πώς να το κάνετε - μπορείτε να συνδυάσετε την ερώτηση 1 με την ερώτηση 4α και την ερώτηση που ακολουθεί με την ερώτηση 2, αφήνοντας τις ερωτήσεις 3, 4β και 5 για τη δεύτερη συνάντηση ή μπορείτε να κάνετε κάτι άλλο - αλλά η τελική απόφαση εναπόκειται στον κάθε επικεφαλής της ομάδας. Είναι σημαντικό να σημειωθεί πάντως ότι όλα τα συστατικά είναι σημαντικά: αναδρομή στο παρελθόν, εορτασμός και προσδοκία για μελλοντική εργασία ή κλείσιμο. Δεδομένου ότι πρέπει να δηλώνονται με σαφήνεια σε όλα τα μέλη, σας ενθαρρύνω να κάνετε όλα τα βήματα.