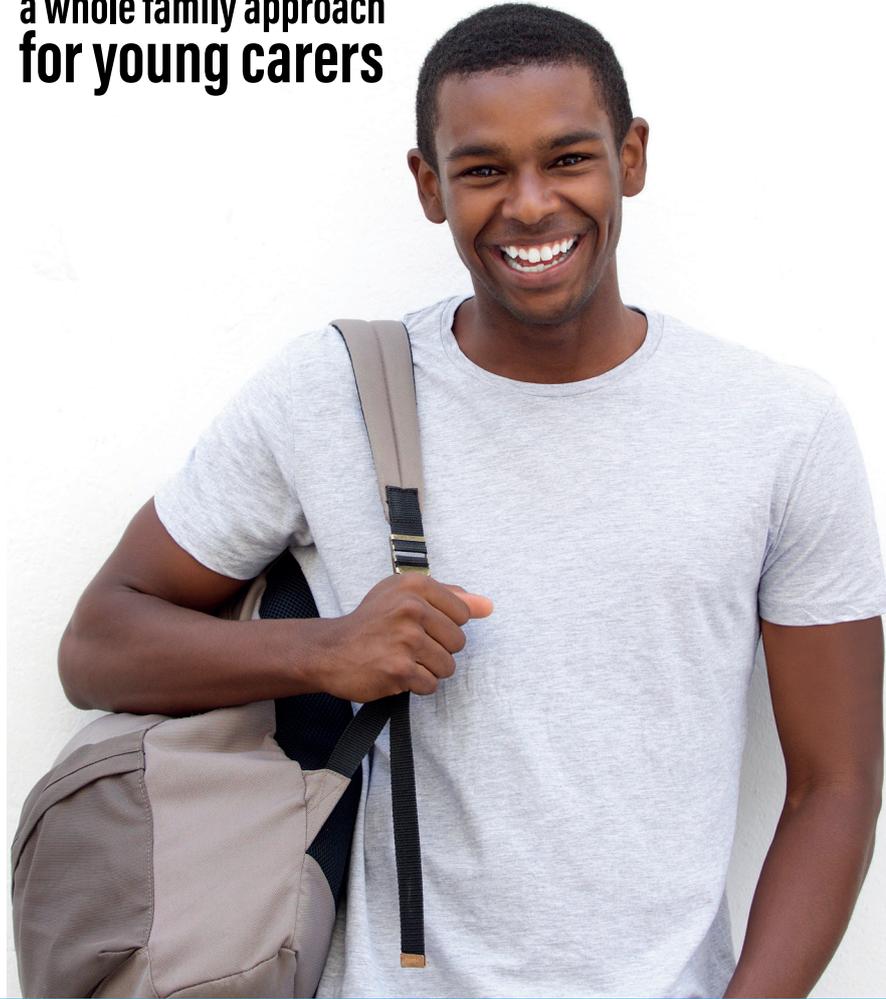




TOGETHER
a whole family approach
for young carers



ΜΑΖΙ ΕΙΜΑΣΤΕ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟΙ!

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ
ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΚΑΙ ΜΕΛΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ**

ΟΔΗΓΟΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

2019-3-DE04-KA205-018801

ΜΑΖΙ ΕΙΜΑΣΤΕ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟΙ!

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΚΑΙ ΜΕΛΗ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ**

Οδηγός υλοποίησης εργαστηρίου

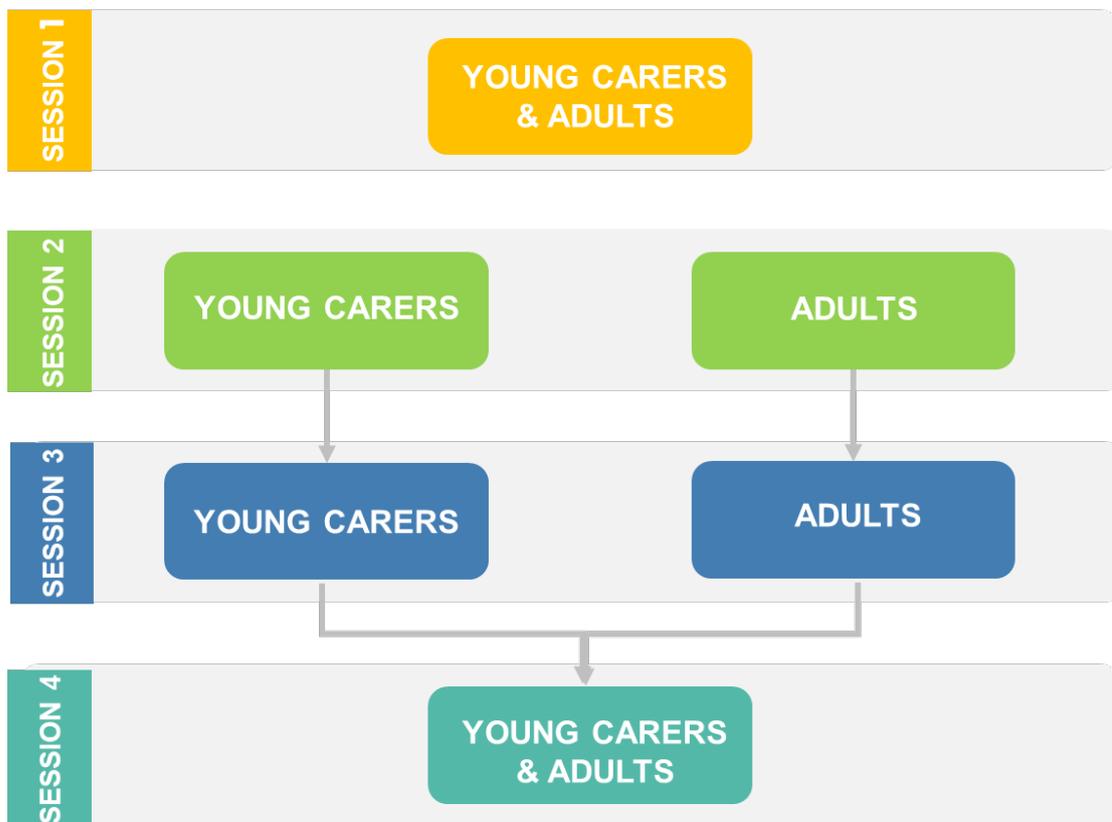


Μεθοδολογία

Το εργαστήριο Together έχει σχεδιαστεί για να περιλαμβάνει τουλάχιστον 10 συμμετέχοντες (5 νέους φροντιστές ηλικίας 13-25 ετών και 5 μέλη της οικογένειας).

Όλα τα μέλη της οικογένειας, συμπεριλαμβανομένου του φροντιζόμενου ατόμου, μπορούν να προσκληθούν να συμμετάσχουν στο εργαστήριο. Ωστόσο, η συμμετοχή όλων των μελών της οικογένειας δεν είναι υποχρεωτική και είναι σημαντικό να ληφθεί υπόψη ότι μπορεί να μην θέλουν όλοι οι φροντιστές να συμμετάσχουν στο εργαστήριο. Το εργαστήριο απευθύνεται σε όλους τους νέους φροντιστές και τις οικογένειές τους ανεξάρτητα από την κατάσταση φροντίδας. Έχει σχεδιαστεί για να διευκολύνει τον ανοιχτό διάλογο γύρω από τη σχέση φροντίδας, τον αντίκτυπο που μπορεί να έχει στον νεαρό φροντιστή και πώς ολόκληρη η οικογένεια μπορεί να υποστηρίξει ο ένας τον άλλον.

Τα εργαστήρια χωρίζονται σε τέσσερις εβδομαδιαίες συνεδρίες, για συνολικά έξι συναντήσεις, διάρκειας περίπου 90 λεπτών η καθεμία. Στην πρώτη και την τελευταία συνεδρία οι νέοι φροντιστές και οι οικογένειές τους είναι μαζί, ενώ στις υπόλοιπες δύο συνεδρίες χωρίζονται σε δύο διαφορετικές ομάδες:



Ο αριθμός των εργαστηρίων και η διάρκεια κάθε δραστηριότητας μπορούν να αλλάξουν και να προσαρμοστούν. Όλες οι συνεδρίες διατηρούν την ίδια δομή: ασκήσεις γνωριμίας, βασικές και τελικές δραστηριότητες. Όταν οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες, συμμετέχουν στις

ίδιες δραστηριότητες και στη συνέχεια ανατροφοδοτούν ολόκληρη την ομάδα. Θα ήταν ιδανικό το εργαστήριο να πραγματοποιηθεί αυτοπροσώπως, αλλά, λόγω της πανδημίας Covid-19, οι προτεινόμενες δραστηριότητες μπορούν να πραγματοποιηθούν και διαδικτυακά.

Τα εργαστήρια διευθύνονταν από δύο έμπειρους συντονιστές που εργάζονται τακτικά με νέους φροντιστές και τις οικογένειές τους. Οι διαμεσολαβητές μπορεί να είναι εκπαιδευτικοί, κοινωνικοί λειτουργοί, εργαζόμενοι στη νεολαία και/ή ψυχολόγοι. Είναι δυνατό, αλλά όχι υποχρεωτικό, να εμπλέκεται ένας τρίτος μεσολαβητής που μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων, για παράδειγμα εάν ένας συμμετέχων παρουσιάζει δυσφορία και χρειάζεται να μιλήσει με έναν συντονιστή μεμονωμένα.

Καθώς το περιεχόμενο αυτών των συνεδριών καλύπτει συναισθηματικά και οικεία θέματα, όλες οι προτεινόμενες δραστηριότητες είναι διαδραστικές και ελκυστικές, όπως ασκήσεις και παιχνίδια. Κατά την ανάπτυξη αυτών των συνεδριών, οι εταίροι εξέτασαν τα υπάρχοντα εργαλεία για την εκπαίδευση νέων και ενηλίκων, μέτρα ευαισθητοποίησης από διαφορετικά πλαίσια φροντίδας και μοντέλα οικογενειακής επικοινωνίας. Αυτό εξασφάλισε ότι μπορούσαμε να βασιστούμε σε μοντέλα καλών πρακτικών, συμπεριλαμβανομένης της υπάρχουσας γνώσης και εμπειρίας των εταίρων του έργου.

Προκειμένου να παρακολουθηθεί ο αντίκτυπος, ένα ερωτηματολόγιο (βλ. Παράρτημα 2) υποβλήθηκε επίσης πριν και μετά από κάθε εργαστήριο στους συμμετέχοντες. Για να ελεγχθεί η αποτελεσματικότητα του εργαστηρίου σε σχέση με τους στόχους του, το ερωτηματολόγιο προαξιολόγησης πρέπει να υποβληθεί στην αρχή της Συνεδρίας 1, πριν από την έναρξη των δραστηριοτήτων. Το ερωτηματολόγιο μετά την αξιολόγηση πρέπει να υποβληθεί στο τέλος της συνεδρίας 1 μόλις ολοκληρωθούν όλες οι δραστηριότητες.

Έννοια του εργαστηρίου

Το γενικό μοντέλο που αναπτύχθηκε είχε στόχο να ενθαρρύνει τη θετική επικοινωνία και την αμοιβαία υποστήριξη μεταξύ των νέων φροντιστών και των μελών της οικογένειας. Στη συνέχεια, κάθε εταίρος έκανε μικρές τροποποιήσεις για να προσαρμόσει το εργαστήριο στο πλαίσιο και την κατάσταση της χώρας του, προσπαθώντας να βελτιώσει τα πιο σημαντικά σημεία που έπρεπε να αντιμετωπιστούν με τους νέους φροντιστές και τις οικογένειές τους.

Το εργαστήριο σχεδιάστηκε για να χωριστεί σε τέσσερις συνεδρίες, η καθεμία με συγκεκριμένα θέματα, στόχους και πρακτικές δραστηριότητες. Οι τέσσερις συνεδρίες ασχολήθηκαν με διαφορετικά αλλά συνεπακόλουθα θέματα, ως εξής:

ΣΥΝΕΔΡΙΑ 1 «Οι ανάγκες μας»: Αυτή η συνεδρία έχει στόχο να παρέχει μια επισκόπηση του θέματος των νέων φροντιστών. Οι εισαγωγικές δραστηριότητες στοχεύουν να υποστηρίξουν τους συμμετέχοντες και να αυξήσουν την επίγνωσή τους για τις δικές τους ανάγκες και των μελών της οικογένειας, καθώς και για τα συναισθήματα που συνδέονται με αυτό.

ΣΥΝΕΔΡΙΑ 2 «Τα συναισθήματά μας»: Η δεύτερη συνεδρία στοχεύει στην αύξηση της αυτογνωσίας, υποστηρίζοντας τους συμμετέχοντες να συνειδητοποιήσουν τα συναισθήματά τους που σχετίζονται με δραστηριότητες φροντίδας και να προσπαθήσουν να δώσουν φωνή στα συναισθήματά τους μοιράζοντάς τα με την ομάδα.

ΣΥΝΕΔΡΙΑ 3 «Η επικοινωνία μας»: Αυτή η συνεδρία στοχεύει στους συμμετέχοντες να συνειδητοποιήσουν και να προβληματιστούν σχετικά με το δικό τους στυλ επικοινωνίας καθώς και αυτό της οικογένειας, να μπορέσουν να επικοινωνήσουν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους και να εξασκηθούν στην ενεργητική ακρόαση. Στο τέλος αυτής της συνεδρίας, η δραστηριότητα του πλαισίου ερωτήσεων δίνει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να μοιραστούν ερωτήσεις σε νέους φροντιστές/μέλη της οικογένειας.

ΣΥΝΕΔΡΙΑ 4 «Το μονοπάτι μας μαζί»: Αυτή η τελική συνεδρία στοχεύει να ανακεφαλαιώσει τι προέκυψε κατά τη διάρκεια του μαθήματος καθώς και να μοιραστεί μεταξύ τους ό,τι προέκυψε στις συνεδρίες στις οποίες χωρίστηκαν οι δύο ομάδες-στόχοι, βρίσκοντας πιθανές ομοιότητες και διαφορές. Οι συγκεκριμένοι στόχοι αυτής της συνεδρίας είναι να αποκτήσουν επίγνωση των συναισθημάτων και των σκέψεων των άλλων σε σχέση με τη φροντίδα, να διευκολύνουν την επικοινωνία μεταξύ των μελών της οικογένειας και να παρέχουν έναν ασφαλή χώρο για να μιλήσουν για δραστηριότητες φροντίδας (και σχετικά συναισθήματα) μέσα στην οικογένεια.

Με βάση τη συνακόλουθη φύση των θεμάτων, κάθε συνεδρία περιλαμβάνει μια εισαγωγική δραστηριότητα για την ανακεφαλαίωση του σημείου που σταμάτησε η προηγούμενη συνεδρία και μια τελική δραστηριότητα στο τέλος, στην οποία οι συντονιστές θυμούνται τι έγινε κατά τη διάρκεια της συνεδρίας και τι προέκυψε. Παρακάτω παρουσιάζεται το πλήρες πρόγραμμα με λεπτομέρειες για κάθε συνεδρία και συμβουλές για την εφαρμογή τους, τόσο διαδικτυακά όσο και προσωπικά., καθώς και τα αποτελέσματα και τα σχόλια από τους συμμετέχοντες που συμμετέχουν στην πιλοτική φάση, βλ

ΠΟΥ

εταίρο	. – Οι ανάγκες μας
ΣΤΟΧΟΙ:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Μάθετε περισσότερα για το εργαστήριο. ▪ Μάθετε περισσότερα για τους νέους φροντιστές. ▪ Να γνωριστούμε καλύτερα; ▪ Δημιουργήστε ένα κλίμα εμπιστοσύνης. ▪ Να συνειδητοποιήσουν τις δικές τους ανάγκες. ▪ Γνωρίζοντας τις ανάγκες των μελών της οικογένειας.
ΣΤΟΧΟΣ:	Νέοι φροντιστές και μέλη της οικογένειας μαζί.
ΔΙΑΡΚΕΙΑ:	90 λεπτά

ΥΛΙΚΑ	<p>Αυτοπροσώπως: Λευκά φύλλα χαρτί, στυλό, μαρκαδόρους, ή πινακα (ή κάτι για να γράψετε), post-it, και τα υλικά IO1.</p> <p>Διαδικτυακά: Υπολογιστές/ Smartphone/Tablets, Zoom (ή άλλη διαδικτυακή πλατφόρμα), Ideaboardz ή Mentimeter</p>	
		ΔΙΑΡΚΕΙΑ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Οι Διαμεσολαβητές παρουσιάζονται και εισάγουν τους συμμετέχοντες στα εργαστήρια (στόχοι, πρακτικές πτυχές, η σημασία της ανταλλαγής αυτής της εμπειρίας στην οικογένεια). ▪ Παρουσιάσεις των συμμετεχόντων. ▪ Εισαγωγικές δραστηριότητες για να νιώσουν άνετα οι συμμετέχοντες και να αρχίσουν να γνωρίζονται μεταξύ τους. <p>Σημείωση: κάθε συνεργάτης μπορεί να εφαρμόσει την εισαγωγική δραστηριότητα προσαρμοσμένη στο δικό του πλαίσιο και επιλέγοντας τη δραστηριότητα που προτιμά.</p> <p>Μπορεί να γίνει και σε συναντήσεις Zoom:</p> <p>Ο συντονιστής ζητά από κάθε συμμετέχοντα να γράψει το όνομά του κάθετα σε ένα κομμάτι χαρτί και να συσχετίσει κάθε γράμμα με ένα προσωπικό χαρακτηριστικό. Για παράδειγμα, ονομάστε SARA:</p> <p>S - Sensitive A- Autonomous R- Responsible A- Affectionate</p> <p>Και για να το διαβάσετε στην υπόλοιπη ομάδα.</p> <p>Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να σπάσει τον πάγο και να βοηθήσει τους συμμετέχοντες και τους συντονιστές να γνωριστούν μεταξύ τους.</p>	10 ΛΕΠΤΑ
ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	<p>Δραστηριότητα 1 – Συλλογή κινήτρων και προσδοκιών για το εργαστήριο</p> <p>Οι συντονιστές ρωτούν τους συμμετέχοντες ποια είναι τα κίνητρα και οι προσδοκίες τους σχετικά με το εργαστήριο. Τι περιμένουν να κάνουν; Να μιλήσουμε για? Τι θα ήθελαν να κάνουν;</p> <p>Οι συντονιστές καταγράφουν τις απαντήσεις τους.</p>	10 ΛΕΠΤΑ
	<p>Δραστηριότητα 2 – Εισαγωγή στους νέους φροντιστές (χρησιμοποιώντας υλικά IO1)</p> <p>κάνουν μια σύντομη εισαγωγή για τους νέους φροντιστές. Ποιοι είναι οι νέοι φροντιστές; Τι κάνουν? Ποιες μπορεί να είναι οι πιθανές συνέπειες της δραστηριότητας φροντίδας;</p> <p>Η ιδέα είναι να δοθούν βασικές γενικές πληροφορίες που μπορούν να τους βοηθήσουν να αναγνωρίσουν τον εαυτό τους ως νέοι φροντιστές.</p> <p>Σημείωση: Οι συντονιστές θα πρέπει να συλλέγουν και να παρουσιάζουν κατάλληλο υλικό, με βάση το εθνικό τους πλαίσιο και τη γενική ευαισθητοποίηση σχετικά με τον ρόλο των νέων φροντιστών.</p>	10 ΛΕΠΤΑ

	<p>Δραστηριότητα 3 – Ποιες είναι οι ανάγκες μου; Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να αφήσει τους ανθρώπους να προβληματιστούν και να συνειδητοποιήσουν τις δικές τους συναισθηματικές και σχεσιακές ανάγκες. Μπορεί να είναι ενδιαφέρον να γνωρίζουν όχι μόνο τις δικές τους ανάγκες αλλά και τα μέλη της οικογένειας. Μερικά φύλλα χαρτιού που περιέχουν κάποιες ανάγκες (δηλαδή πρέπει να φαίνονται, να ακούγονται, να έχουν δικό τους χώρο) και μερικά λευκά φύλλα θα σκορπιστούν στο πάτωμα. Ζητείται από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν τις ανάγκες που νιώθουν αυτή τη στιγμή και να εξηγήσουν γιατί. Μπορούν επίσης να προσθέσουν άλλες ανάγκες γράφοντας στα λευκά φύλλα. Ομαδική συζήτηση: Ποιες είναι οι ανάγκες μου αυτή τη στιγμή; Ποιες δεν είναι οι ανάγκες μου; Ποιες ανάγκες δεν ικανοποιούνται; Ποια συναισθήματα συνδέονται με αυτές τις ανάγκες;</p> <p>Σημείωση: , όπως ο χρόνος, το περιεχόμενο και το υλικό, μπορούν να προσαρμοστούν σε κάθε εθνικό πλαίσιο.</p>	
	<p>. τις ανάγκες που εντοπίστηκαν στην προηγούμενη άσκηση. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να είναι ένας τρόπος για να αρχίσετε να εξετάζετε συναισθήματα που θα είναι το θέμα της επόμενης συνεδρίας. Μόλις εντοπίσουν τα συναισθήματα που σχετίζονται με τις ανάγκες τους, οι συμμετέχοντες πρέπει να γράψουν το συναίσθημα σε μια ανάρτησή τους και να τα κολλήσουν σε μια διαφημιστική πινακίδα που ονομάζεται Κολάζ Συναισθημάτων.</p> <p>Σημείωση: της δραστηριότητας, όπως ο χρόνος και τα υλικά, μπορούν να προσαρμοστούν σε κάθε εθνικό</p>	
υλοποίησης	<p>· Οι διαμεσολαβητές θυμούνται τι έγινε κατά τη διάρκεια της συνεδρίας και τι προέκυψε. Ρωτούν εάν οι συμμετέχοντες έχουν ερωτήσεις και ζητούν μεμονωμένα σχόλια σχετικά με τη συνάντηση (μπορεί επίσης να είναι μια λέξη).</p>	10 λεπτά
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	Βλ. Παράρτημα 2 «Ερωτηματολόγιο προ-αξιολόγησης» και υποβάλετε το ερωτηματολόγιο στους συμμετέχοντες πριν από την έναρξη του εργαστηρίου.	
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	Βλέπε Παράρτημα 1 «Δραστηριότητα 1.3 - Ποιες είναι οι ανάγκες μου;»	

ΣΥΝΕΔΡΙΑ 2:	ΜΑΖΙ ΕΙΜΑΣΤΕ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟΙ – Τα συναισθήματά μας	
ΣΤΟΧΟΙ:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Αύξηση συναισθημάτων αυτογνωσίας. ▪ Επίγνωση των συναισθημάτων που σχετίζονται με δραστηριότητες φροντίδας. ▪ Κοινή χρήση συναισθημάτων μέσα στην ομάδα. 	
ΣΤΟΧΟΣ:	Νεαροί φροντιστές και μέλη της οικογένειας χωρισμένοι σε 2 διαφορετικές ομάδες	
ΔΙΑΡΚΕΙΑ:	90 λεπτά	



ΥΛΙΚΑ	<p>Αυτοπροσώπως: Η/Υ, φύλλα χαρτιού, στυλό, χρωματιστοί μαρκαδόροι, πινακίδα (ή κάτι για να γράψετε), ένα φύλλο χαρτιού με εικόνα παγόβουνου, γραπτό κείμενο και ένα μικρό κουτί.</p> <p>Διαδικτυακά: Υπολογιστές/ Smartphone/Tablets, Zoom (ή άλλη πλατφόρμα Ιστού) και Εφαρμογή "Blackout board"</p>
ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	<p>ΔΙΑΡΚΕΙΑ</p> <p>10 ΛΕΠΤΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> Οι διαμεσολαβητές υπενθυμίζουν στους συμμετέχοντες τι έκαναν κατά την προηγούμενη συνεδρία και ζητούν σχόλια, ερωτήσεις ή/και προβληματισμούς. Οι διαμεσολαβητές δείχνουν το κολάζ συναισθημάτων από την προηγούμενη συνεδρία και ζητούν σχόλια και προβληματισμούς σχετικά με αυτό. Αυτό ανοίγει για επόμενες δραστηριότητες σχετικά με τα συναισθήματα. <p>Παράδειγμα εισαγωγικών δραστηριοτήτων που μπορεί να γίνουν και σε συναντήσεις Zoom:</p> <p>Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να ετοιμάσει μια λίστα με τρία ενδιαφέροντα «γεγονότα» για τον εαυτό του, ένα από τα οποία πρέπει να έχει γίνει. Αυτά θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν οτιδήποτε, από ένα κατοικίδιο ζώο που έχουν ή ένα χόμπι που αγαπούν μέχρι ένα διάσημο πρόσωπο που λένε ότι έχουν γνωρίσει και ούτω καθεξής. Στη συνέχεια, ζητήστε από άλλους συμμετέχοντες να αποφασίσουν για το γεγονός που πιστεύουν ότι είναι ψευδές. Αυτός που λαμβάνει τις περισσότερες λανθασμένες ψήφους «κερδίζει».</p> <p>Σημείωση: Οι διαμεσολαβητές μπορούν να προσαρμόσουν την εισαγωγική δραστηριότητα στο δικό τους πλαίσιο και να επιλέξουν τη δραστηριότητα του παγοθραυστικού που προτιμούν.</p>
ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	<p>Δραστηριότητα 1 – Εισαγωγικό βίντεο σχετικά με τα συναισθήματα</p> <p>Οι διαμεσολαβητές δείχνουν ένα σύντομο βίντεο που γίνεται τροφή για σκέψη σχετικά με τα συναισθήματα και το αίσθημα διαφορετικότητας.</p> <p>https://vimeo.com/475578833</p> <p>Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να εισαγάγει συναισθήματα, να επικυρώσει και να ομαλοποιήσει αυτά που νιώθουν οι άνθρωποι. Είναι σημαντικό να τεθεί αυτό που θα προκύψει σε σχέση με τη δραστηριότητα φροντίδας.</p> <p>Το μήνυμα είναι: όσο περίεργα κι αν νιώθεις μέσα σου, δεν είσαι μόνος!</p> <p>Το βίντεο είναι ένα ερέθισμα για να εισάγετε μια συζήτηση για το πώς νιώθετε και ποια συναισθήματα συνήθως κρύβετε. Μπορεί να είναι χρήσιμο να αναλογιστείτε επίσης τα συναισθήματα των μελών της οικογένειας και τα συναισθήματα που σχετίζονται με τη δραστηριότητα φροντίδας.</p> <p>Είναι ένας σύνδεσμος για την επόμενη δραστηριότητα.</p> <p>Σημείωση: συγκεκριμένοι παράγοντες υλοποίησης της δραστηριότητας, όπως το βίντεο και η διάρκειά του, μπορούν να προσαρμοστούν σε κάθε εθνικό πλαίσιο.</p> <p>10 ΛΕΠΤΑ</p>



	<p>Δραστηριότητα 2 – Iceberg δίνουν στους συμμετέχοντες ένα φύλλο χαρτιού που περιέχει μια εικόνα παγόβουνου προς συμπλήρωση. Κάθε συμμετέχων πρέπει να συμπληρώσει το δικό του παγόβουνο υποδεικνύοντας ποια συναισθήματα δείχνει και τι τείνει να κρύβει. Στη συνέχεια, μετά από ομαδική συζήτηση, θα δημιουργηθεί ένα ομαδικό παγόβουνο.</p> <p>Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να αφήσει τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τα συναισθήματα που δείχνει, αλλά, κυρίως, τι είναι κρυμμένο. Τι δεν βλέπουν οι άνθρωποι; Τι διατηρείται κάτω από την επιφάνεια;</p> <p>Σημείωση: Εάν πραγματοποιείται στο Zoom, ο διαμεσολαβητής μπορεί να συμπληρώσει το έγγραφο word που περιέχει το παγόβουνο με τις απαντήσεις των συμμετεχόντων, κοινοποιώντας την οθόνη του/της.</p> <p>Συγκεκριμένοι παράγοντες υλοποίησης της δραστηριότητας, όπως ο χρόνος και τα υλικά, μπορούν να προσαρμοστούν σε κάθε εθνικό πλαίσιο</p>	<p>20 Λεπτά</p>
	<p>Δραστηριότητα 3 – Blackout Poetry δίνουν στους συμμετέχοντες ένα γραπτό κείμενο και τους ζητούν να το επεξεργαστούν χρησιμοποιώντας την τεχνική ποίησης Blackout. Χρησιμοποιώντας το υπάρχον κείμενο, πρέπει να απομονώσουν και στη συνέχεια να συνδυάσουν μεμονωμένες λέξεις ή σύντομες φράσεις από αυτό το κείμενο για να δημιουργήσουν το δικό τους ποίημα. Το θέμα είναι τα συναισθήματα που συνδέονται με τη δραστηριότητα φροντίδας.</p> <p>Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εκφράσουν τα δικά τους συναισθήματα σχετικά με τη δραστηριότητα φροντίδας / το να είσαι νέος φροντιστής / να είσαι άτομο που φροντίζει ένα αγαπημένο πρόσωπο / να φροντίζεις άτομο με δημιουργικό τρόπο.</p> <p>Η διαδικασία της γραφής μπορεί να είναι και καθαρική και ενδυναμωτική, συχνά απελευθερώνοντας μπλοκαρισμένα συναισθήματα ή θαμμένες αναμνήσεις και δίνοντας φωνή στις ανησυχίες και τα δυνατά σημεία κάποιου.</p> <p>Αυτή είναι μια ατομική δραστηριότητα που ακολουθείται από ομαδική συζήτηση.</p> <p>Σημείωση: Οι διαμεσολαβητές μπορούν να επιλέξουν το κείμενο που θα χρησιμοποιήσουν για αυτήν τη δραστηριότητα.</p> <p>Ένα παράδειγμα μπορεί να είναι το απόσπασμα του David Copperfield από τον Charles Dickens.</p>	<p>30 Λεπτά</p>

	<p>Δραστηριότητα 4 – Εισαγωγή στο Κουτί Ερωτήσεων</p> <p>Οι Διαμεσολαβητές εισάγουν τους συμμετέχοντες στο πλαίσιο ερωτήσεων, ένα πλαίσιο που θα περιέχει ερωτήσεις που απευθύνονται στο μέλος της οικογένειάς τους. Οι συμμετέχοντες πρέπει να γράψουν τις ερωτήσεις που έχουν στο μυαλό τους και να τις βάλουν στο κουτί. Τι θα ήθελαν να μάθουν; Τι θα ήθελαν να ρωτήσουν στα μέλη της οικογένειάς τους; Οι ερωτήσεις θα διαβαστούν κατά την τελευταία συνεδρία. Μπορούν επίσης να αφιερώσουν το χρόνο τους για να προβληματιστούν σχετικά με τις ερωτήσεις που θα υποβάλουν και να προσθέσουν άλλες ερωτήσεις κατά την επόμενη συνεδρία.</p> <p>Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να δώσει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να θέτουν ερωτήσεις σε νέους φροντιστές/μέλη της οικογένειας.</p> <p>Σημείωση: συγκεκριμένοι παράγοντες υλοποίησης της δραστηριότητας, όπως χρόνος και υλικά, μπορούν να δημιουργηθούν και να προσαρμοστούν σε κάθε</p>	
εθνικό	<p>Οι διαμεσολαβητές θυμούνται τι έγινε κατά τη διάρκεια της συνεδρίας και τι προέκυψε. Ρωτούν εάν οι συμμετέχοντες έχουν ερωτήσεις και ζητούν μεμονωμένα σχόλια σχετικά με τη συνάντηση (μπορεί επίσης να είναι μια λέξη).</p>	10 λεπτά
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	Βλ. Παράρτημα 1 «Δραστηριότητα 2.2 Παγόβουνο»	

ΣΥΝΕΔΡΙΑ 3 :	ΜΑΖΙ ΕΙΜΑΣΤΕ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟΙ –	
ΣΤΟΧΟΙ επικοινωνίας μας:	<ul style="list-style-type: none"> • Να συνειδητοποιήσουμε και να προβληματιστούμε για το δικό μας στυλ επικοινωνίας. • Αναστοχασμός σχετικά με το στυλ επικοινωνίας της οικογένειας. • Να μπορώ να επικοινωνήσω τα συναισθήματα και τις σκέψεις μου. • Εξάσκηση στην ενεργητική ακρόαση. 	
ΣΤΟΧΟΣ:	Νέοι φροντιστές και ενήλικες σε 2 διαφορετικές ομάδες	
ΔΙΑΡΚΕΙΑ:	90 λεπτά	
ΥΛΙΚΑ	<p>Αυτοπροσώπως πινακίδα (ή κάτι για να γράψετε), λευκά φύλλα χαρτί, χρωματιστά στυλό, στυλό, μολύβια, κάρτες που περιέχουν εικόνες ζώων, μια γεωμετρική εικόνα και ένα μικρό κουτί .</p> <p>Διαδικτυακά: Υπολογιστές/ Smartphone/Tablets, Zoom (ή άλλη διαδικτυακή πλατφόρμα), Ideaboardz ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ</p>	
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	<ul style="list-style-type: none"> • Οι διαμεσολαβητές υπενθυμίζουν τι έκαναν κατά την προηγούμενη συνάντηση και ζητούν σχόλια, ερωτήσεις ή/και προβληματισμούς. 	ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ 10 λεπτά



ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤ ΕΣ	<p>ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 – Ποιο είναι το στυλ επικοινωνίας μου; Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να υποστηρίξει τους επαγγελματίες να συνειδητοποιήσουν το δικό τους στυλ επικοινωνίας.</p> <p>Σε αυτή τη δραστηριότητα θα παρουσιαστούν διαφορετικά στυλ επικοινωνίας με ιδιαίτερη έμφαση στις αντιλήψεις των άλλων. Ο διαμεσολαβητής ζητά από κάθε συμμετέχοντα να επιλέξει αυτό από αυτά που παρουσιάζονται εδώ που αντιπροσωπεύει καλύτερα τον εαυτό του/της και να εξηγήσει γιατί:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Κυρίαρχα – Τα λιοντάρια έχουν την τάση να είναι ανεξάρτητα, άμεσοι, σταθεροί, γρήγορα κινούμενοι, προσανατολισμένοι στα αποτελέσματα και αποφασιστικοί . Άλλοι μπορεί να τα αντιλαμβάνονται ως εκφοβιστικά, ατρόμητα ή ωμά. ● Επιρροή – Δελφίνια Τα δελφίνια έχουν την τάση να είναι εξωστρεφή, ενθουσιώδη, αισιόδοξα και ειλικρινή. Άλλοι μπορεί να τα εκλάβουν ως απερίσκεπτα ή ατημέλητα. ● Σταθερότητα – Οι ζέβρες έχουν την τάση να είναι ισορροπημένες, φιλόξενες, ομαδικές και υπομονετικές. Άλλοι μπορεί να τους αντιληφθούν ως αναποφάσιστους ή αναποφάσιστους. ● Ευσυνειδησία – Αετός Οι αετοί έχουν την τάση να είναι αναλυτικοί, συγκρατημένοι, ακριβείς, προσανατολισμένοι στη λεπτομέρεια και ευκρινείς. Άλλοι μπορεί να τα εκλάβουν ως υπεραναλύσεις, σκεπτικιστές και επιβραδύνοντας τη διαδικασία. <p>Βασικές εισροές για προβληματισμό:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ποιο είναι το στυλ επικοινωνίας σας; ● Πότε λειτουργεί; ● Πότε δεν λειτουργεί; ● Και το οικογενειακό σας στυλ; Πώς χειρίζομαι τις συγκρούσεις; <p>Σημείωση: της δραστηριότητας, όπως ο χρόνος και τα υλικά, πρέπει να προσαρμοστούν σε κάθε εθνικό πλαίσιο υλοποίησης.</p>	
--	--	--

	<p>Αυτή η άσκηση δείχνει στους συμμετέχοντες ότι η επικοινωνία μπορεί να είναι δύσκολη και ότι το άτομο με το οποίο αλληλεπιδρούμε δεν θα κατανοεί ή δεν θα συλλαμβάνει πάντα τα μηνύματα που θέλουμε. Ένας συμμετέχων περιγράφει στον άλλο μια απλή γεωμετρική εικόνα και ο άλλος πρέπει να τη σχεδιάσει ακολουθώντας τις οδηγίες που έλαβε. Μετά από αυτή τη δραστηριότητα, θα ακολουθήσει ομαδική συζήτηση. Βασικές εισροές για προβληματισμό:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Επικοινωνώ αποτελεσματικά; Ήταν εύκολο; • Μπορούσε το άτομο με το οποίο αλληλεπιδρώ να καταγράψει την εικόνα; • Ποιοι είναι οι πιθανοί κίνδυνοι με την επικοινωνία; • Πώς μπορώ να βελτιώσω την επικοινωνία μου; <p>Υλικά για την υλοποίηση της δραστηριότητας Αυτοπροσώπως: Άσκηση σε ζευγάρια, σεντόνια και χρωματιστά στυλό Διαδικτυακά: Άσκηθείτε σε ζευγάρια με χρήση των δωματίων Zoom breakout. Ο συμμετέχων που σχεδιάζει πρέπει να έχει ένα φύλλο χαρτιού και χρωματιστά στυλό.</p> <p>Σημείωση: της δραστηριότητας, όπως ο χρόνος και το υλικό, πρέπει να επιλέγονται σε κάθε εθνικό πλαίσιο υλοποίησης.</p>	
	<p>Μερικές φορές ακούμε για να απαντήσουμε και όχι για να καταλάβουμε. Αυτή η άσκηση επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εξασκηθούν στην ενεργητική ακρόαση. Ένας συμμετέχων πρέπει να πει στον άλλον κάτι που του/της συνέβη την περασμένη εβδομάδα. Ο άλλος πρέπει να τον/την ακούσει για 4 λεπτά χωρίς να πει λέξη αλλά να εστιάσει την προσοχή του/της σε αυτά που λέει. Μετά από αυτή τη δραστηριότητα, θα ακολουθήσει ομαδική συζήτηση.</p> <p>Βασικές εισροές για προβληματισμό:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αναλογισμός της εμπειρίας ακρόασης άλλου ατόμου χωρίς να μιλάει. • Μπορούμε να το κάνουμε στην καθημερινότητα; Είναι δύσκολο? <p>Υλικά για την υλοποίηση της δραστηριότητας Αυτοπροσώπως: Άσκηση σε ζευγάρια (μετά αντιστρέφονται οι ρόλοι) Διαδικτυακά: Άσκηση σε ζευγάρια χρησιμοποιώντας δωμάτια με ζουμ (μετά αντιστρέφονται οι ρόλοι)</p> <p>Σημείωση: πρέπει να επιλεγούν συγκεκριμένοι παράγοντες υλοποίησης της δραστηριότητας, όπως η διάρκεια.</p>	<p>20 λεπτά τουλάχιστον</p>

	<p>ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4 – Πλαίσιο ερωτήσεων</p> <p>Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να δώσει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να κάνουν ερωτήσεις σε νέους φροντιστές/μέλη της οικογένειας. Όπως αναμενόταν στην προηγούμενη συνεδρία, οι συμμετέχοντες καλούνται να γράψουν τις ερωτήσεις που έχουν στο μυαλό τους και να τις βάλουν σε ένα πλαίσιο, λαμβάνοντας υπόψη ότι οι ερωτήσεις θα διαβαστούν κατά την επόμενη συνεδρία.</p> <p>Κύρια στοιχεία για προβληματισμό:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Στο τέλος αυτής της συνεδρίας υπάρχουν άλλες ερωτήσεις που θέλετε να προσθέσετε στο πλαίσιο; <p>Σημείωση: και τα υλικά, πρέπει να δημιουργηθούν και να προσαρμοστούν σε κάθε εθνικό πλαίσιο</p>	
	<p>. Ρωτούν εάν οι συμμετέχοντες έχουν ερωτήσεις και ζητούν μεμονωμένα σχόλια σχετικά με τη συνάντηση (μπορεί επίσης να είναι μια λέξη).</p>	10 λεπτά
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	<p>Βλέπε Παράρτημα 1 «Δραστηριότητα 3.1 - Ποιο είναι το συλλεπικοινωνίας μου;» και «Δραστηριότητα 3.2 - Αποτελεσματική Επικοινωνία»</p>	

ΣΥΝΕΔΡΙΑ 4:	ΜΑΖΙ ΕΙΜΑΣΤΕ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟΙ – Η κοινή μας πορεία	
ΣΤΟΧΟΣ:	<ul style="list-style-type: none"> • Να συνειδητοποιήσουμε τα συναισθήματα και τις σκέψεις άλλων ανθρώπων που σχετίζονται με τη δραστηριότητα φροντίδας. • Διευκόλυνση της επικοινωνίας μεταξύ των μελών της οικογένειας. • Δίνοντας την ευκαιρία να μιλήσουμε για δραστηριότητες φροντίδας (και συναισθήματα που σχετίζονται) μέσα στην οικογένεια. 	
ΣΤΟΧΟΣ:	Νέοι φροντιστές και ενήλικες μαζί	
ΔΙΑΡΚΕΙΑ:	90 λεπτά	
ΥΛΙΚΑ	<p>Αυτοπροσώπως: διαφημιστική πινακίδα (ή κάτι για να γράψετε), λευκά σεντόνια, χρωματιστά στυλό, στυλό, μολύβια, υλικά που δημιουργήθηκαν κατά τη διάρκεια προηγούμενων συνεδριών, Κάρτες συνομιλίας (υλικό IO1)</p> <p>Διαδικτυακά: Η/Υ/ Smartphones/Tablets, Zoom (ή άλλη πλατφόρμα Ιστού), Ideaboardz ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ</p>	
		ΔΙΑΡΚΕΙΑ
	<ul style="list-style-type: none"> • Οι διαμεσολαβητές υπενθυμίζουν στους συμμετέχοντες τι έκαναν κατά την προηγούμενη συνεδρία και ζητούν σχόλια, ερωτήσεις ή/και προβληματισμούς. 	10 λ.

-	<p>Τα 2 παγόβουνα που δημιουργήθηκαν από τις ομάδες (νέοι φροντιστές και μέλη της οικογένειας) παρουσιάζονται και συγκρίνονται και στη συνέχεια θα ακολουθήσει ομαδική συζήτηση.</p> <p>Κύρια στοιχεία για προβληματισμό:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τι κοινό έχουν τα 2 παγόβουνα; • Το γνώριζα αυτό; • Ποιες είναι οι διαφορές μεταξύ τους; 	15 λ.
	<p>ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2 – Πλαίσιο ερωτήσεων Κάθε ομάδα λαμβάνει το πλαίσιο που περιέχει τις ερωτήσεις που έκανε η άλλη ομάδα. Κάθε ομάδα έχει την ευκαιρία να διαβάσει τις ερωτήσεις και να τις σχολιάσει εντός της ομάδας. Ομαδική συζήτηση σχετικά με τις ερωτήσεις και τις πιθανές απαντήσεις.</p> <p>Κύρια στοιχεία για προβληματισμό:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εφόσον αυτή η άσκηση είναι σε ομάδες (πιθανώς δεν είναι δυνατή μια μοναδική απάντηση για όλες τις οικογένειες) μπορεί να είναι ενδιαφέρον να αναλογιστούμε περισσότερο τις ερωτήσεις παρά τις πιθανές απαντήσεις. 	15 λ. τουλάχιστον
	<p>ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3 – Κάρτες συνομιλίας Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να αφήσει τους νεαρούς φροντιστές και τα μέλη της οικογένειάς τους να μιλήσουν και να προβληματιστούν μαζί για ορισμένα θέματα που συνδέονται με τη δραστηριότητα φροντίδας. Οι νεαροί φροντιστές και τα μέλη της οικογένειας τραβούν μια κάρτα συνομιλίας και προσπαθούν να απαντήσουν στην ερώτηση που περιλαμβάνεται.</p> <p>Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, θα ήταν χρήσιμο να έχετε λίγα λεπτά απολογισμού, προκειμένου να δοθεί η ευκαιρία στους συμμετέχοντες να μοιραστούν αυτό που ένωσαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας και να αναλογιστούν τα συναισθήματά τους.</p> <p>Θα μπορούσε να είναι χρήσιμο να δώσετε σε κάθε οικογένεια μια τράπουλα με κάρτες συνομιλίας που μπορούν να πάρουν στο σπίτι και να τις χρησιμοποιήσουν ως ευκαιρία να καθίσουν και να μιλήσουν για το πώς πάνε τα πράγματα, πώς νιώθουν και ούτω καθεξής (συμπεριλαμβανομένων και των μελών της οικογένειας που δεν συμμετέχουν στο εργαστήριο).</p>	15 λ.

	<p>ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4 – Τι θέλω να σας πω – Σχέδιο Δράσης Αυτή η τελική δραστηριότητα στοχεύει να δώσει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να πουν κάτι που δεν είχαν πει ποτέ ή σπάνια είχαν την ευκαιρία να πουν στο μέλος της οικογένειάς τους αφού μοιραστούν αυτήν την εμπειρία μαζί.</p> <p>Οι συμμετέχοντες πρέπει να γράψουν μια λέξη/φράση που θέλουν να πουν στο μέλος της οικογένειάς τους μετά από αυτή την εμπειρία και στη συνέχεια να τη διαβάσουν.</p> <p>Κύρια στοιχεία που πρέπει να προβληματιστούν:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τι θα ήθελα να σας πω/να μοιραστώ μαζί σας στο τέλος του εργαστηρίου. • Θα μπορούσα να αναγνωρίσω τον αντίκτυπο των λόγων μου; <p>Πριν φύγουν από τη συνεδρία, οι διαμεσολαβητές ζητούν από κάθε ομάδα οικογένειας να συμπληρώσει το δικό της σχέδιο δράσης προσδιορίζοντας τους στόχους που θέλουν να επιτύχουν μαζί.</p>	<p>25 Λεπτά</p>
<p>ΤΕΛΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</p>	<p>Συμπεράσματα, Ερωτήσεις και Ανατροφοδότηση Οι Διαμεσολαβητές θυμούνται τι έγινε κατά τη διάρκεια της συνεδρίας και τι προέκυψε. Ρωτούν εάν οι συμμετέχοντες έχουν ερωτήσεις και ζητούν μεμονωμένα σχόλια σχετικά με τη συνάντηση (μπορεί επίσης να είναι μια λέξη). Οι διαμεσολαβητές παρέχουν πληροφορίες και πειραιτέρω υλικά και πόρους.</p>	<p>10 Λεπτά</p>
<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ</p>	<p>Δείτε το Παράρτημα 2 «Ερωτηματολόγιο μετά την αξιολόγηση» και υποβάλετε το ερωτηματολόγιο στους συμμετέχοντες <u>μετά</u> το τέλος του εργαστηρίου.</p>	
<p>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ</p>	<p>Βλ. Παράρτημα 1 «Δραστηριότητα 4.3 - Κάρτες συνομιλίας» και «Δραστηριότητα 4.4 - Σχέδιο Δράσης»</p>	

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 – Υλικά εργαστηρίου

Δραστηριότητα 1.3 - Ποιες είναι οι ανάγκες μου;

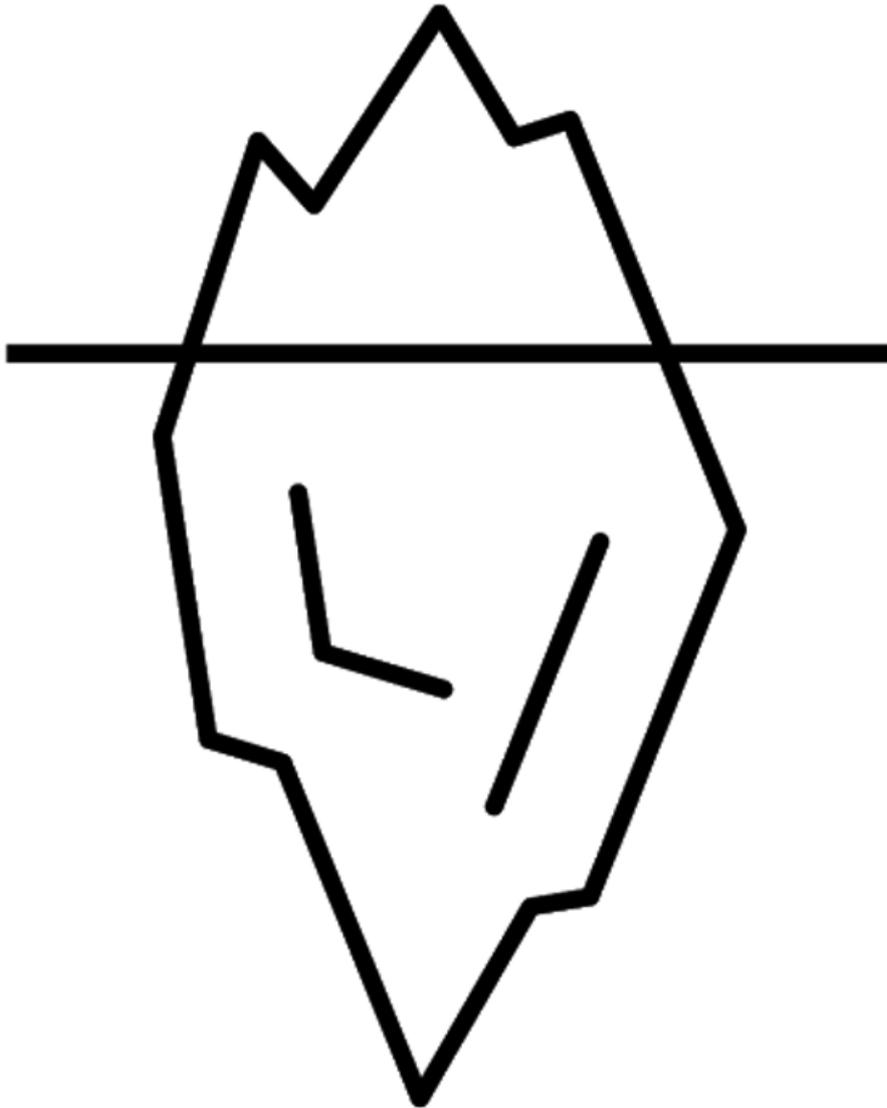
Για την υλοποίηση αυτής της δραστηριότητας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την παρακάτω εικόνα που περιέχει διαφορετικές ανάγκες. Εάν η δραστηριότητα πραγματοποιείται στο διαδίκτυο, μπορείτε να την εμφανίσετε κατά τη διάρκεια της σύσκεψης κοινοποιώντας την οθόνη. Εάν το εργαστήριο πραγματοποιείται αυτοπροσώπως, εκτυπώστε κάθε ανάγκη σε

Need to BE SEEN	Need to BE UNDERSTOOD	Need to BE LOVED
Need to BE LISTENED	Need to HAVE OWN PLACE	Need to CHOOSE
Need for SECURITY	Need for TIME FOR MYSELF	Need for LEVITY
Need to BE BELIEVED	Need for TENDERNESS	Need to/for

ένα φύλλο χαρτιού A4 και σκορπίστε τα στο πάτωμα.

Δραστηριότητα 2.2 - Το παγόβουνο

Για την υλοποίηση αυτής της δραστηριότητας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την παρακάτω εικόνα παγόβουνου. Εάν η δραστηριότητα πραγματοποιείται στο διαδίκτυο, μπορείτε να την εμφανίσετε κατά τη διάρκεια της σύσκεψης κοινοποιώντας την οθόνη. Εάν το εργαστήριο πραγματοποιείται αυτοπροσώπως, εκτυπώστε αυτό το φύλλο χαρτιού A4 και δώστε το σε κάθε συμμετέχοντα.



Δραστηριότητα 3.1 - Το στυλ επικοινωνίας μου

Δείξτε αυτές τις κάρτες στους συμμετέχοντες ζητώντας τους να σκεφτούν ποιο από τα στυλ επικοινωνίας αντιπροσωπεύει καλύτερα το δικό τους στυλ επικοινωνίας. Θα πρέπει να μοιραστούν την επιλογή τους με άλλους συμμετέχοντες και να εξηγήσουν γιατί.

<p style="text-align: center;">ΚΥΡΙΑΡΧΟΣ – ΛΙΟΝΤΑΡΙ</p> 	<p>Τα λιοντάρια έχουν την τάση να είναι ανεξάρτητα, άμεσα, σταθερά, γρήγορα κινούμενα, προσανατολισμένα στο αποτέλεσμα και αποφασιστικά.</p> <p>Άλλοι μπορεί να τα αντιλαμβάνονται ως εκφοβιστικά, ατρόμητα ή ωμά.</p>
<p style="text-align: center;">ΙΣΧΥΡΟΣ – ΔΕΛΦΙΝΙ</p> 	<p>Τα δελφίνια έχουν την τάση να είναι εξωστρεφή, ενθουσιώδη, αισιόδοξα και ειλικρινή.</p> <p>Άλλοι μπορεί να τα εκλάβουν ως απερίσκεπτα ή ατημέλητα.</p>
<p style="text-align: center;">ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ – ΖΕΒΡΑ</p> 	<p>Οι ζέβρες έχουν την τάση να είναι ομοιόμορφες, φιλόξενες, ομαδικές και υπομονετικές.</p> <p>Άλλοι μπορεί να τις αντιληφθούν ως αναποφάσιστες</p>

ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ – ΑΕΤΟΣ

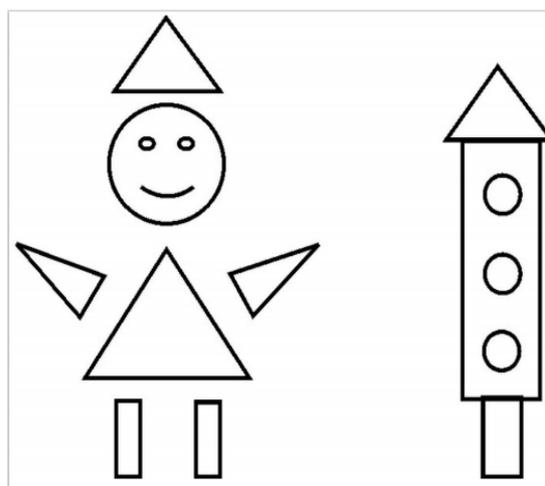
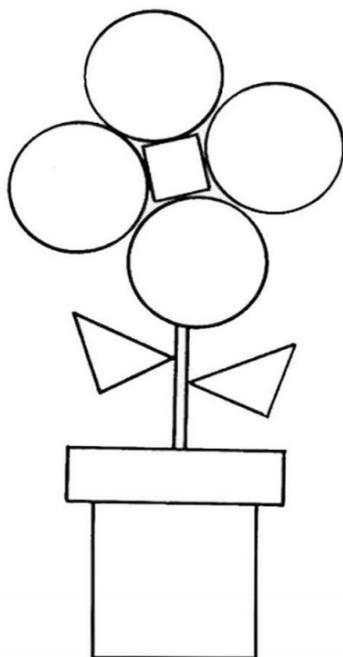


Οι αετοί έχουν την τάση να είναι αναλυτικοί, συγκρατημένοι, ακριβείς, προσανατολισμένοι στη λεπτομέρεια και ευκρινείς.

Άλλοι μπορεί να τους εκλάβουν ως υπεραναλυτικούς και σκεπτικιστές.

Δραστηριότητα 3.2 - Αποτελεσματική Επικοινωνία

Στείλτε (ή δώστε) στους συμμετέχοντες μία από τις παρακάτω εικόνες και ζητήστε τους να την περιγράψουν στους άλλους συμμετέχοντες. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να περιγράψουν τα μεμονωμένα μέρη της εικόνας αλλά να μην αποκαλύπτουν τι αντιπροσωπεύει ολόκληρη η εικόνα.



Δραστηριότητα 4.3 - Κάρτες συνομιλίας

Δείξτε (ή δώστε) στους συμμετέχοντες αυτές τις κάρτες για να υποστηρίξουν μια συζήτηση σχετικά με τον αντίκτυπο της φροντίδας. Αυτές οι κάρτες παρέχουν την ίδια κατάσταση από δύο διαφορετικές οπτικές γωνίες και στοχεύουν στη διευκόλυνση του ανοιχτού διαλόγου μεταξύ των νέων φροντιστών και των οικογενειών τους.

ΝΕΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ	ΜΕΛΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ
Το να έχω ευθύνες φροντίδας με κάνει να νιώθω ...	Το να έχω ευθύνες φροντίδας με κάνει να νιώθω ...

ΝΕΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ	ΜΕΛΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ
Θέλω να σου μιλήσω για ...	Θέλω να σου μιλήσω για ...

ΝΕΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ	ΜΕΛΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ
Δραστηριότητα και ευθύνες φροντίδας Έχω αντίκτυπο σε ...	Δραστηριότητα και ευθύνες φροντίδας Έχω αντίκτυπο σε ...

ΝΕΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΜΕΛΕΣ	ΜΕΛΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ
Στον ελεύθερο χρόνο μου θα ήθελα να ...	Στον ελεύθερο χρόνο μου θα ήθελα να ...

ΝΕΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ	ΜΕΛΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ
Νιώθω ότι χρειάζομαι υποστήριξη για ...	Νιώθω ότι χρειάζομαι υποστήριξη για ...

ΝΕΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ	ΜΕΛΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ
Με όλη την οικογένεια θα ήθελα να ...	Με όλη την οικογένεια θα ήθελα να ...

ΝΕΟΙ ΦΡΟΝΤΕΣ	ΜΕΛΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ
Νομίζω ότι ως οικογένεια θα χρειαζόμασταν ...	Νομίζω ότι ως οικογένεια θα χρειαζόμασταν ...

ΝΕΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ	ΜΕΛΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ
Θα ήθελα να λάβω περισσότερες πληροφορίες για ...	Θα ήθελα να λάβω περισσότερες πληροφορίες για

ΝΕΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ	ΜΕΛΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ
Εκείνη τη φορά ένιωσα ευτυχισμένος ...	Εκείνη τη φορά ένιωσα ευτυχισμένος ...

ΝΕΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ	ΜΕΛΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ
Εκείνη τη φορά που ένιωσα απογοητευμένος ...	Εκείνη τη φορά που ένιωσα απογοητευμένος ...

ΝΕΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ	ΜΕΛΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ
Εκείνη τη στιγμή δεν ένιωθα ικανός να χειριστεί την κατάσταση ...	Εκείνη τη στιγμή που δεν ένιωθα ικανός να χειριστώ την κατάσταση ...

ΝΕΑΡΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ	ΜΕΛΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ
Θα ήθελα να σας μιλήσω για ...	Θα ήθελα να μιλήσουμε σχετικά με ...

ΝΕΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ	ΜΕΛΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ
Μερικές φορές θα ήθελα να λάβω περισσότερη βοήθεια για ...	Μερικές φορές θα ήθελα να λάβω περισσότερη βοήθεια για ...

ΝΕΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ	ΜΕΛΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ
Δεν μου αρέσει όταν πρέπει να ...	Δεν μου αρέσει όταν πρέπει να ...

ΝΕΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ	ΜΕΛΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ
Μου αρέσει όταν ...	Μου αρέσει όταν ...

Δραστηριότητα 4.4 - Σχέδιο Δράσης

Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, μοιραστείτε το ατομικό σχέδιο δράσης και το σχέδιο δράσης της οικογένειας παρακάτω με τους συμμετέχοντες. Εάν η συνάντηση διεξάγεται διαδικτυακά, οι διαμεσολαβητές μπορούν να μοιραστούν την οθόνη τους και, μετά τη συνάντηση, να στείλουν αυτά τα σχέδια μέσω email σε κάθε συμμετέχοντα. Εάν το εργαστήριο πραγματοποιείται αυτοπροσώπως, εκτυπώστε τα σε φύλλα χαρτιού A4 και δώστε τα σε κάθε συμμετέχοντα.

INDIVIDUAL ACTION PLAN.....

WHAT DO I HAVE START DOING?



WHAT DO I HAVE STOP DOING?



MY GOAL(S)



WHAT DO I HAVE TO CONTINUE TO DO?



TIME (WHEN DO I PLAN TO REACH MY GOAL(S)?



MY REWARD(S) WILL BE:

.....

.....

.....

.....



 YOU CAN PUT ME ON THE FRIDGE!

FAMILY ACTION PLAN.....

WHAT DO WE HAVE START DOING?



WHAT DO WE HAVE STOP DOING?



OUR GOAL(S)



WHAT DO WE HAVE TO CONTINUE TO DO?



TIME (WHEN DO WE PLAN TO REACH OUR GOAL(S)?



OUR REWARD(S) WILL BE:

.....

.....

.....

.....



 YOU CAN PUT ME ON THE FRIDGE!



