

The Golden Thread

Building Family Bonds
& Parenting Skills as a
Means to Reduce Recidivism
in European Prisons

Εγχειρίδιο Συντονιστών για τις Ομάδες Υποστήριξης των Οικογενειών των Κρατουμένων

Οκτώβριος 2024

The Golden Thread: Building Family Bonds and Parenting Skills as a Means to Reduce Recidivism in European Prisons

Partners

Uniwersytet Lodzki (*Poland*)

Theologiki Sxoli Ekklesias Kyprou (*Cyprus*)

Athens Lifelong Learning Institute - Civil Non-Profit Organisation (*Greece*)

Fundacja Rozwoju Aktywnosci Miedzynarodowej i Edukacyjnej – FRAME (*Poland*)

Aproximar- Cooperativa de Solidariedade Social, CRL (*Portugal*)

Authors

Athens Lifelong Learning Institute - Civil Non-Profit Organisation (*Greece*)

Project's coordinator:

Uniwersytet Lodzki

Publication date

October 2024

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

Πίνακας Περιεχομένων

| | |
|---|----|
| Εισαγωγή..... | 4 |
| Ταυτότητα εγγράφου..... | 4 |
| Ομάδες υποστήριξης για τις οικογένειες των κρατουμένων και η αποτελεσματικότητά τους..... | 6 |
| Ο ρόλος και οι δεξιότητες του συντονιστή σε μια Ομάδα Υποστήριξης Οικογένειας | 8 |
| Ξεκινώντας μια ομάδα υποστήριξης οικογένειας..... | 15 |
| Πώς να συντονίσετε μια συνάντηση της ομάδας υποστήριξης..... | 18 |
| Πρώτη συνάντηση | 24 |
| Διατήρηση μιας ομάδας υποστήριξης: πράγματα που πρέπει να θυμάστε | 31 |
| Συμπεράσματα..... | 33 |
| Αναφορές | 39 |

Εισαγωγή

Ταυτότητα εγγράφου

Το Εγχειρίδιο Συντονιστών για τις Ομάδες Υποστήριξης των Οικογενειών των Κρατουμένων είναι ένας αναλυτικός Οδηγός, που παρέχει κατευθυντήριες οδηγίες, τις αρχές και το πλαίσιο για τη σύσταση, τη διεξαγωγή και τη λειτουργία μιας τέτοιας ομάδας. Απευθύνεται σε κάθε επαγγελματία που αναλαμβάνει τον ρόλο του συντονιστή μιας ομάδας υποστήριξης οικογενειών και η οποία αποτελείται από μέλη οικογενειών των κρατουμένων που έχουν πληγεί από τη φυλάκιση των δικών τους ατόμων.

Στόχος του Εγχειριδίου είναι να δώσει πρακτικές οδηγίες στους συντονιστές, σχετικά με τον τρόπο λειτουργίας της ομάδας, αλλά και να τους βοηθήσει να συζητήσουν τα θέματα που αφορούν συγκεκριμένους βασικούς κανόνες, σύμφωνα με τους οποίους η ομάδα θα υλοποιεί τις συναντήσεις της. Αυτοί οι βασικοί κανόνες περιλαμβάνουν θέματα όπως ο χρόνος, η συχνότητα και η διάρκεια των συναντήσεων, θέματα εμπιστευτικότητας κ.λπ. Επιπλέον, το Εγχειρίδιο έχει ως στόχο να παρέχει καθοδήγηση και συμβουλές για πρακτικά ζητήματα που σχετίζονται με τον ρόλο των συντονιστών, όπως η προετοιμασία και η διεξαγωγή της συνάντησης της ομάδας υποστήριξης (η προετοιμασία της αίθουσας, η έναρξη των συναντήσεων, η παροχή προκαταρκτικών οδηγιών και πληροφοριών, η έναρξη, η πορεία και το κλείσιμο μιας συζήτησης/συνάντησης κ.ά), αλλά και ζητήματα που αφορούν τα προσόντα και τις δεξιότητες που χρειάζεται να κατέχει ένας συντονιστής (η υποστήριξη, η ενθάρρυνση των μελών να ακούει ο ένας τον άλλον, η αλληλουποστήριξη, η διαχείριση των δύσκολων μελών της ομάδας κ.ά).

Το Εγχειρίδιο χρησιμοποιείται από τους συντονιστές συμπληρωματικά με το Εγχειρίδιο Μεθοδολογίας και Πλαισίου Λειτουργίας της Ομάδας Υποστήριξης Οικογενειών Κρατουμένων (PFSG), το οποίο επίσης αναπτύχθηκε από τους εταίρους του έργου "Golden Thread", για να υποστηρίξει την οργάνωση, την ανάπτυξη και την υλοποίηση των ομάδων υποστήριξης οικογενειών, οι οποίες θα λάβουν χώρα σε κάθε χώρα-εταίρο του προγράμματος (Κύπρος, Ελλάδα, Πολωνία και Πορτογαλία). Το Εγχειρίδιο Μεθοδολογίας και Πλαισίου Λειτουργίας της

Ομάδας Υποστήριξης Οικογενειών Κρατουμένων, περιέχει τη μεθοδολογία, πληροφορίες για τη σημασία της υποστήριξης από ομότιμους, τα βασικά στοιχεία που απαιτούνται σε ένα πρόγραμμα ομάδας υποστήριξης και ένα βήμα προς βήμα περίγραμμα για τον τρόπο ανάπτυξης ενός προγράμματος υποστήριξης από ομότιμους και ειδικά για οικογένειες κρατουμένων.

Ως εκ τούτου, το Εγχειρίδιο σε καμία περίπτωση δεν αποτελεί εξαντλητικό οδηγό που περιλαμβάνει, για παράδειγμα, το θεωρητικό υπόβαθρο σχετικά με την ιστορία και τη φιλοσοφία της μεθοδολογίας υποστήριξης από ομότιμους, ή τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των οικογενειών που πλήττονται από τη φυλάκιση και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν· αντίθετα, είναι ένας οδηγός που παρέχει το πρακτικό πλαίσιο για την εφαρμογή των ομάδων υποστήριξης των οικογενειών των κρατουμένων, με βάση τη συγκεκριμένη προσέγγιση του προγράμματος "The Golden Thread". Απευθύνεται σε επαγγελματίες με εμπειρία στον τομέα, όπως ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, συμβούλους, κ.λπ., δηλαδή σε επαγγελματίες που έχουν ήδη τις βασικές δεξιότητες και γνώσεις για να ηγηθούν και να συντονίσουν μια ομάδα υποστήριξης από ομότιμους.

Τέλος, το Εγχειρίδιο μπορεί, επίσης, να χρησιμοποιηθεί ανεξάρτητα από την προσέγγιση του έργου "The Golden Thread", ως εργαλείο, από κάθε ενδιαφερόμενο φορέα [δημόσιες/τοπικές αρχές, σωφρονιστικά ιδρύματα, ΜΚΟ, εθελοντικές οργανώσεις κ.λπ.] που επιθυμεί να οργανώσει ομάδες υποστήριξης οικογενειών, ιδίως για οικογένειες που πλήττονται από τη φυλάκιση.

Ομάδες υποστήριξης για τις οικογένειες των κρατουμένων και η αποτελεσματικότητά τους

Η υποστήριξη από ομότιμους αναφέρεται στη συναισθηματική και πρακτική υποστήριξη που παρέχεται από άτομα που μοιράζονται παρόμοιες εμπειρίες και υπόβαθρο. Στο πλαίσιο των οικογενειών των κρατουμένων, η υποστήριξη από ομότιμους μπορεί να παρέχεται από άλλες οικογένειες ή άλλα μέλη της οικογένειας ή φίλους που έχουν επίσης δικά τους άτομα στη φυλακή. Αυτός ο τύπος υποστήριξης μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμος, επειδή οι ομότιμοι μπορούν να συμμερίζονται τις αγωνίες του άλλου και να προσφέρουν ενσυναίσθηση, κατανόηση και συμβουλές με βάση τις δικές τους εμπειρίες.

Η επαγγελματική υποστήριξη και συμβουλευτική, από την άλλη πλευρά, αναφέρεται σε υπηρεσίες που παρέχονται από εκπαιδευμένους και αδειοδοτημένους επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Αυτό το είδος υποστήριξης μπορεί να περιλαμβάνει ατομική ή ομαδική θεραπεία, συνεδρίες συμβουλευτικής ή άλλους τύπους παρεμβάσεων, που αποσκοπούν να βοηθήσουν τις οικογένειες των κρατουμένων να αντιμετωπίσουν το συναισθηματικό στρες και το τραύμα που συνδέεται με τη φυλάκιση. Η επαγγελματική υποστήριξη μπορεί, επίσης, να περιλαμβάνει εκπαίδευση σχετικά με δεξιότητες διαχείρισης απαιτητικών καταστάσεων, στρατηγικές επικοινωνίας και άλλα εργαλεία που μπορούν να βοηθήσουν τις οικογένειες να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις που συνεπάγεται η φυλάκιση ενός μέλους της οικογένειας.

Ενώ, τόσο η υποστήριξη από ομότιμους, όσο και η επαγγελματική υποστήριξη μπορεί να είναι επωφελείς για τις οικογένειες των κρατουμένων, υπάρχουν ορισμένες βασικές διαφορές μεταξύ των δύο. Η υποστήριξη από ομότιμους είναι συχνά πιο άτυπη και μπορεί να βασίζεται σε κοινές εμπειρίες παρά σε επίσημη εκπαίδευση ή κατάρτιση. Η επαγγελματική υποστήριξη, από την άλλη πλευρά, είναι συνήθως πιο δομημένη και μπορεί να περιλαμβάνει τεκμηριωμένες παρεμβάσεις που έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές για την αντιμετώπιση συγκεκριμένων προβλημάτων ψυχικής υγείας. Μια άλλη σημαντική διαφορά είναι ότι η υποστήριξη από ομότιμους είναι συχνά δωρεάν ή με χαμηλό κόστος, ενώ η επαγγελματική υποστήριξη συνήθως συνεπάγεται αμοιβές ή ασφαλιστική κάλυψη.

Αυτό μπορεί να κάνει την υποστήριξη από ομότιμους πιο προσιτή σε οικογένειες που μπορεί να μην έχουν τους οικονομικούς πόρους για να έχουν πρόσβαση σε επαγγελματικές υπηρεσίες.

Όσον αφορά τα οφέλη της υποστήριξης από ομότιμους για τις οικογένειες των κρατουμένων, πολλά ερευνητικά στοιχεία δείχνουν ότι οι ομάδες υποστήριξης για τις οικογένειες των κρατουμένων παρέχουν ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον για τα μέλη των οικογενειών των φυλακισμένων ατόμων, να συναντηθούν και να μοιραστούν τις εμπειρίες τους. Αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα πολύτιμο δεδομένου του στίγματος και της απομόνωσης που βιώνουν πολλές οικογένειες κρατουμένων. Αυτές οι ομάδες για τις οικογένειες των κρατουμένων συχνά προσφέρουν πρακτικές συμβουλές και καθοδήγηση για μια σειρά θεμάτων που σχετίζονται με τη φυλάκιση. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει πληροφορίες σχετικά με την πλοήγηση στο σύστημα ποινικής δικαιοσύνης, την πρόσβαση σε πόρους, όπως νομική βοήθεια ή συμβουλευτικές υπηρεσίες, ή τη διαχείριση οικονομικών ή υλικοτεχνικών προκλήσεων που συνδέονται με την παραμονή ενός μέλους της οικογένειας στη φυλακή. Οι πληροφορίες αυτές μπορούν να βοηθήσουν τις οικογένειες να περιηγηθούν στον πολύπλοκο και συχνά συγκεχυμένο κόσμο του συστήματος ποινικής δικαιοσύνης και να λάβουν τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με τον καλύτερο δυνατό τρόπο υποστήριξης του αγαπημένου τους προσώπου. Επιπλέον, οι ομάδες αυτές χρησιμεύουν συχνά ως πηγή συναισθηματικής υποστήριξης για τα μέλη της οικογένειας, παρέχοντας έναν χώρο για να εκφράσουν συναισθήματα θλίψης, ντροπής, αβεβαιότητας, θυμού ή άγχους σε ένα περιβάλλον χωρίς κριτική διάθεση. Πολλές ομάδες υποστήριξης προσφέρουν επίσης υπηρεσίες συμβουλευτικής ή θεραπείας για να βοηθήσουν τις οικογένειες να αντιμετωπίσουν το άγχος και το τραύμα του εγκλεισμού. Τέλος, οι ομάδες υποστήριξης μπορούν να βοηθήσουν τις οικογένειες να οικοδομήσουν μια αίσθηση κοινότητας και μια αίσθηση του ανήκειν με άλλους που μοιράζονται παρόμοιες εμπειρίες. Αυτό μπορεί να είναι πολύ σημαντικό για τις οικογένειες που μπορεί να αισθάνονται απομονωμένες ή στιγματισμένες λόγω της φυλάκισης ενός μέλους τους. Συνδεδεμένες με άλλους που βρίσκονται σε παρόμοια κατάσταση, οι οικογένειες μπορούν να βρουν δύναμη και υποστήριξη η μία στην άλλη.

Τέλος, τα αποτελέσματα μιας συμβουλευτικής διαδικασίας, που διεξήχθη στην Αγγλία από το Pact, ειδικά για την ομάδα των οικογενειών με φυλακισμένα μέλη, δείχνουν ότι τα οφέλη της συμμετοχής στην Ομάδα Υποστήριξης από Ομότιμους και περιλαμβάνουν[1]:

- τη μείωση της απομόνωσης και την ευκαιρία να νιώσουν μέρος μιας κοινότητας
- την ευκαιρία να βρεθούν ανάμεσα σε ανθρώπους που δεν κρίνουν ή στιγματίζουν
- την ευκαιρία να μιλήσουν και να μοιραστούν εμπειρίες και συναισθήματα
- την ευκαιρία να λάβουν πληροφορίες, συμβουλές και συναισθηματική υποστήριξη από άτομα με παρόμοιες εμπειρία.

Συμπερασματικά, τα στοιχεία δείχνουν ότι η ενδυνάμωση των οικογενειών των κρατουμένων συνδέεται στενά με την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας, δίνοντάς τους την ελευθερία να διερευνήσουν και να εκφράσουν την ευάλωτη θέση τους. Τα ευρήματα των μελετών σχετικά με τις οικογένειες των κρατουμένων, συγκλίνουν στη δυνατότητα των ομάδων υποστήριξης από ομότιμους να υποστηρίζουν αποτελεσματικά τις οικογένειες και να τις ενδυναμώνουν μέσω διαφορετικών πτυχών και δράσεων[2].

Ο ρόλος και οι δεξιότητες του συντονιστή σε μια Ομάδα Υποστήριξης Οικογένειας

Ο ρόλος του συντονιστή

Οι ομάδες υποστήριξης καθοδηγούνται από επαγγελματίες με εξειδίκευση στο συγκεκριμένο θέμα στο οποίο επικεντρώνεται η ομάδα. Ένας συντονιστής σχεδιάζει, καθοδηγεί και διαχειρίζεται τη συνάντηση της ομάδας για την επίτευξη των στόχων της. Ανεξάρτητα από το επαγγελματικό του υπόβαθρο, η εμπειρία και η κατάρτιση στη διαχείριση της δυναμικής της ομάδας είναι απαραίτητες.

Για μια ομάδα υποστήριξης που ασχολείται με τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι οικογένειες ατόμων που εκτίουν ποινή φυλάκισης, εκτός από τις σχέσεις κρατουμένων-οικογενειών, ο συντονιστής χρειάζεται να έχει επίγνωση των

διαφόρων εμποδίων που καλούνται να διαχειριστούν αυτές οι οικογένειες, συμπεριλαμβανομένου των πρακτικών ζητημάτων (π.χ. οικονομικά και νομικά ζητήματα), καθώς και των ψυχοκοινωνικών δυσκολιών που σχετίζονται με τη φυλάκιση του μέλους της οικογένειας – όπως στίγμα, κοινωνική απομόνωση και διακρίσεις απέναντί τους.

Η διαχείριση και ο συντονισμός μιας ομάδας υποστήριξης που ασχολείται ιδιαίτερα με την οικοδόμηση οικογενειακών δεσμών απαιτεί εμπειρία στην επικοινωνία, τις διαπροσωπικές σχέσεις και την εκπαίδευση στις κοινωνικές δεξιότητες. Ταυτόχρονα, ο συντονιστής πρέπει να έχει την ικανότητα να αξιολογεί τις ατομικές ανάγκες των μελών και να εντοπίζει περιπτώσεις που μπορεί να απαιτούν πρόσθετη επαγγελματική βοήθεια, παραπομπή ή παρέμβαση πέραν του πεδίου εφαρμογής της ομάδας.

Η αποτελεσματικός συντονισμός απαιτεί αντικειμενικότητα και εστίαση στη "διαδικασία της ομάδας" - τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα συνεργάζονται για την εκτέλεση εργασιών, τη λήψη αποφάσεων και την αντιμετώπιση προκλήσεων. Ένας ικανός συντονιστής παραμένει αμερόληπτος και καθοδηγεί την ομάδα με τρόπο που επιτρέπει την ομαλή ροή ιδεών και συζήτησης.

Συνοψίζοντας, οι συντονιστές ομάδων υποστήριξης εργάζονται ενεργά για την προώθηση των διαδικασιών που επιτρέπουν στην ομάδα να επιτύχει τους στόχους της, διασφαλίζοντας ότι οι συναντήσεις διεξάγονται ομαλά σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον. Ο πρωταρχικός τους ρόλος είναι να προωθούν την υγιή και αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ των μελών της ομάδας, αποτελώντας πρότυπο εποικοδομητικής αλληλεπίδρασης (Mental Health America, 2016). Ο ρόλος τους περιλαμβάνει επίσης:

- την παροχή ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος για τα μέλη
- τον σχεδιασμό, την καθοδήγηση και τη διαχείριση της ομάδας για την επίτευξη των στόχων της
- την προώθηση μιας υγιούς και αποτελεσματικής επικοινωνίας μεταξύ των μελών της ομάδας
- την αξιολόγηση των ατομικών αναγκών των μελών της ομάδας

- τον εντοπισμό περιπτώσεων που μπορεί να απαιτούν πρόσθετη επαγγελματική βοήθεια, παραπομπή ή παρέμβαση πέραν του πεδίου εφαρμογής της ομάδας
- την εξασφάλιση της ομαλής ροής ιδεών και της συζήτησης εντός της ομάδας [διευκόλυνση της συζήτησης].
- την παροχή πληροφοριών σχετικά με τους διαθέσιμους πόρους για την υποστήριξη των οικογενειών
- την προσφορά στρατηγικών διαχείρισης προκλήσεων
- την ενθάρρυνση της ανοιχτής επικοινωνίας και της ενσυναίσθησης εντός της ομάδας.

Σημαντικές δεξιότητες του συντονιστή

Όσον αφορά τις απαραίτητες δεξιότητες για τον συντονισμό υλοποίησης μιας ομάδας υποστήριξης οικογενειών, οι ακόλουθες είναι απαραίτητες και σημαντικές:

- **Ενεργητική ακρόαση:** Μια ουσιαστική δεξιότητα επικοινωνίας για τον συντονιστή μιας ομάδας υποστήριξης είναι η ενεργητική ακρόαση. Ακούγοντας ενεργά τις πληροφορίες που παρουσιάζει ένα μέλος της ομάδας, επιδεικνύοντας γνήσιο ενδιαφέρον και προσφέροντας ανατροφοδότηση, οι συντονιστές διασφαλίζουν ότι ο ομιλητής γνωρίζει ότι το μήνυμά του έχει παραληφθεί. Η παροχή λεκτικών και μη λεκτικών ενδείξεων, η περίληψη και η παράφραση, η υποβολή διευκρινιστικών ερωτήσεων και η αναγνώριση, η αντανάκλαση και επικύρωση των συναισθημάτων και των σκέψεων του ομιλητή είναι μερικές μόνο από τις τεχνικές ενεργητικής ακρόασης που πρέπει να εφαρμόζει ο συντονιστής κατά τη διάρκεια των συναντήσεων της ομάδας.

- **Αυτοφροντίδα:** Η αυτοφροντίδα συνεπάγεται την επίγνωση του τρόπου με τον οποίο οι προσωπικές περιστάσεις και εμπειρίες μπορούν να επηρεάσουν την ικανότητά του ατόμου να συντονίζει μια ομάδα αποτελεσματικά, ιδίως στην περίπτωση των συντονιστών των ομάδων υποστήριξης. Εάν οι σωματικές ή συναισθηματικές απαιτήσεις του συντονισμού της ομάδας αρχίσουν να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην ευημερία του συντονιστή, πράγμα που είναι ένα αρκετά συνηθισμένο, θα πρέπει να είναι έτοιμος να μεταβιβάσει την ευθύνη αυτή στον

δεύτερο συντονιστή ή σε άλλον εντεταλμένο. Μια άλλη κρίσιμη συνιστώσα της αυτοφροντίδας είναι η ρύθμιση των συναισθημάτων, δηλαδή η αναγνώριση και η διαχείριση των συναισθημάτων. Περιλαμβάνει την ικανότητα να αναγνωρίζει κανείς τα δικά του συναισθήματα καθώς προκύπτουν, να κατανοεί ποια είναι η συναισθηματική αντίδραση, να αναγνωρίζει και να αποδέχεται την παρουσία των συναισθημάτων χωρίς να τα κρίνει ή να τα καταπιέζει και να επιλέγει προσαρμοστικές στρατηγικές για την αποτελεσματική τροποποίηση ή διαχείριση των συναισθημάτων.

- **Επίλυση συγκρούσεων:** Σε καταστάσεις όπου τα συναισθήματα εκφράζονται με υπερβολές ή μέλη της ομάδας γίνονται ενοχλητικά, ένας αποτελεσματικός συντονιστής θα πρέπει να λαμβάνει προληπτικά μέτρα για να κατευθύνει τις συζητήσεις προς υγιή μονοπάτια, αποτρέποντας έτσι την εμφάνιση συγκρούσεων (Clifton, 2007). Όταν αυτό είναι αναπόφευκτο, θα πρέπει να καταφεύγει σε τεχνικές και στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων με θετικό και εποικοδομητικό τρόπο, όπως το μοίρασμα νέων ιδεών ή η διαπραγμάτευση άλλων πιθανών λύσεων¹.

Συνοψίζοντας, οι συντονιστές πρέπει να έχουν τις ακόλουθες δεξιότητες και γνώσεις προκειμένου να συντονίσουν μια ομάδα υποστήριξης για οικογένειες που έχουν πληγεί από τη φυλάκιση ενός μέλους τους:

- δεξιότητες συμβουλευτικής και συντονισμού ομάδων (ενεργητική ακρόαση, ενσυναίσθηση και ικανότητα διαχείρισης της δυναμικής της ομάδας και των συγκρούσεων)
- διαπολιτισμικές ικανότητες
- διαχείριση του χρόνου και οργανωτικές δεξιότητες
- δεξιότητες συνηγορίας και παραπομπής
- αυτοφροντίδα και οριοθέτηση
- ρύθμιση των συναισθημάτων
- γνώση του συστήματος ποινικής δικαιοσύνης, συμπεριλαμβανομένων των διεργασιών, των διαδικασιών και των πολιτικών του

¹ Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το ρόλο του συντονιστή, μελετήστε το Επιχειρησιακό Πλαίσιο

- γνώση των προγραμμάτων επανένταξης των κρατουμένων, συμπεριλαμβανομένης της θεραπείας κατάχρησης ουσιών, της εκπαίδευσης και της επαγγελματικής κατάρτισης
- γνώση των προκλήσεων και της δυναμικής των οικογενειών των κρατουμένων.

Με βάση το εκπαιδευτικό τους υπόβαθρο, την εμπειρία τους στη διευκόλυνση ομάδων καθώς και τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά, οι συντονιστές πρέπει να:

- Να είναι προσιτοί και φιλόξενοι σε όλα τα μέλη της ομάδας
- Να αποδέχονται και να είναι ανοιχτοί στην αλλαγή
- Να κατανοούν ότι όλοι είναι διαφορετικοί και μπορεί να έχουν διαφορετικές απόψεις
- Να είναι ανοιχτοί στο να μαθαίνουν από άλλα άτομα μέσα στην ομάδα
- Να σέβονται εξίσου όλα τα μέλη της ομάδας
- Να έχουν προσωπική εικόνα των εμπειριών της ζωής τους, των αξιών και των πεποιθήσεών τους
- Να είναι σε θέση να εμπλέκουν τα μέλη
- Να αναζητούν, να αποδέχονται και να ενεργούν βάσει της ανατροφοδότησης από τα μέλη σχετικά με την πρόοδο της ομάδας.

Ο δεύτερος συντονιστής (Συν-συντονισμός)

Ενώ ένας συντονιστής είναι ικανός να δημιουργήσει τις προϋποθέσεις για να είναι αποτελεσματική μια ομάδα υποστήριξης, η συμμετοχή ενός δεύτερου συντονιστή στην ομάδα, μπορεί να οδηγήσει σε αποτελεσματικότερη εμπλοκή, με επιπρόσθετες ιδέες και δεξιότητες, που έχουν στόχο την εστίαση στα επιθυμητά αποτελέσματα, τόσο για τους συμμετέχοντες όσο και για τους ίδιους τους συντονιστές. Ο συν-συντονισμός είναι μια διαδικασία, όπου δύο ή περισσότεροι συντονιστές οργανώνουν σε συνεργασία, ως ομάδα, μια συνάντηση. Οι συν-συντονιστές μοιράζονται την ευθύνη για τα πάντα, από τον από κοινού σχεδιασμό της ημερήσιας θεματολογίας έως την υλοποίηση μιας ομάδας υποστήριξης και την παρακολούθηση των συμμετεχόντων. Ο συν-συντονισμός μπορεί να έχει διάφορες μορφές. Μπορεί να σημαίνει ότι μοιράζονται τη "σκηνή" καθ' όλη τη διάρκεια μιας συνάντησης

ομάδας υποστήριξης ή ότι εναλλάσσονται μεταξύ τους ο επικεφαλής και ο υποστηρικτικός συντονιστής.

Μερικά από τα οφέλη της ύπαρξης δύο συντονιστών σε μία ομάδα υποστήριξης είναι τα εξής:

Περισσότερη προσοχή στην ομάδα: Ο συντονισμός είναι συχνά μια εξαντλητική διαδικασία. Κατά τη διάρκεια πολύωρων απαιτητικών ομαδικών συναντήσεων με μεγάλο αριθμό συμμετεχόντων, η προσοχή ενός μόνο συντονιστή συχνά εξαντλείται γύρω από την ομάδα. Η συμμετοχή ενός δεύτερου σημαίνει ένα δεύτερο ζευγάρι μάτια στην αίθουσα, διασφαλίζοντας ότι όλοι οι συμμετέχοντες στην ομάδα θα έχουν την προσοχή που χρειάζεται. Είναι ευκολότερο να διασφαλιστεί ότι ακούγονται όλες οι φωνές και να βοηθηθούν όσοι χρειάζονται επιπλέον προσοχή. Ο συν-συντονισμός καθιστά, επίσης, ευκολότερη τη διαχείριση ζητημάτων ή αντιξοοτήτων όταν προκύπτουν. Για παράδειγμα, ο ένας συντονιστής μπορεί να χειριστεί ένα τεχνικό ζήτημα, ενώ ο άλλος προετοιμάζει την ομάδα.

Διαχείριση ενέργειας: Η ενέργεια είναι ζωτικό συστατικό για μια επιτυχημένη ομάδα υποστήριξης. Τόσο για τους συμμετέχοντες όσο και για τους συντονιστές, είναι φυσιολογικό τα επίπεδα ενέργειας να αυξομειώνονται κατά τη διάρκεια μιας ομαδικής συνάντησης. Ο συν-συντονισμός διευκολύνει τη διαχείριση τόσο της προσωπικής όσο και της ομαδικής ενέργειας. Η εναλλαγή συντονιστών μπορεί να δημιουργήσει ποικιλία, να αυξήσει τη δέσμευση και να επηρεάσει θετικά την ενέργεια σε μια αίθουσα. Παρέχει επίσης την ευκαιρία να δοθεί στον έναν συντονιστή ένα διάλειμμα, ενώ ο άλλος αναλαμβάνει.

Μεγαλύτερη ευελιξία: Ο καλός συντονισμός και ευελιξία πάνε μαζί - έχοντας δύο μυαλά που εργάζονται μαζί αυξάνεται η ικανότητα να ανταποκρίνονται στις αλλαγές και να εξυπηρετούν την ομάδα. Οι διαφορετικές δεξιότητες που έχουν οι δύο συντονιστές σημαίνει, επίσης, ότι μπορεί να προστεθεί ποικιλία και να υπάρξει ευελιξία στον σχεδιασμό της ημερήσιας θεματολογίας ή καλύτερη ανταπόκριση και προσαρμογή σε περίπτωση αλλαγών. Περισσότεροι πόροι και εμπειρία σημαίνουν περισσότερες επιλογές και μεγαλύτερη ικανότητα δημιουργικής επίλυσης προβλημάτων σε περίπτωση που προκύψουν.

Εφαρμογή τρόπου διαχείρισης διαφορετικών απόψεων: Υπάρχουν περισσότεροι από ένας τρόποι για να διευκολυνθείτε. Η παρουσία δύο συντονιστών

στην αίθουσα μπορεί να είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να διαχειριστείτε τη διαφορετικότητα σε μια ομάδα. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι υπάρχουν συντονιστές που διατυπώνουν αντίθετες απόψεις, για να βοηθήσουν στην αποτελεσματική διαχείριση των συγκρούσεων. Η ύπαρξη ενός υποστηρικτή-συντονιστή μπορεί να δημιουργήσει μια ισορροπημένη δυναμική, ενώ αποτελεί επίσης έναν αποτελεσματικό τρόπο για τη διασφάλιση της συμμετοχής όλων με ίσο τρόπο.

Επαγγελματική ανάπτυξη: Ένα σημαντικό πλεονέκτημα του συν-συντονισμού είναι η επαγγελματική ανάπτυξη. Η μάθηση από έναν συνεργάτη μπορεί να είναι εξαιρετικά διδακτική. Δύο συντονιστές μπορεί να εξερευνήσουν μαζί νέες μεθοδολογίες, να αναλάβουν άλλες μεγαλύτερες ομάδες ή να ενσωματώσουν ένα εντελώς νέο στυλ συντονισμού. Δύο συντονιστές παρέχουν, επίσης, την ευκαιρία να δώσουν και να λάβουν επαγγελματική ανατροφοδότηση. Η παρατήρηση των δεξιοτήτων και της μεθοδολογίας που χρησιμοποιεί ο άλλος συντονιστή μπορεί να είναι επιμορφωτικά και υπάρχει το πλεονέκτημα της ανατροφοδότησης για το δικό σου στυλ συντονισμού από έναν άλλο συντονιστή.

Οι 3 μορφές συν-συντονισμού

Όταν εργάζεστε με έναν συν-συντονιστή, είναι σημαντικό να είναι ευθυγραμμισμένο και συμβατό, το στυλ του συν-συντονισμού με το στυλ συντονισμού των δύο επαγγελματιών. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι μοιράζεται εξίσου η ατζέντα και εναλλάσσεται ο επικεφαλής συντονιστής ή ότι ο ένας συμπληρώνει τον άλλον καθ' όλη τη διάρκεια της συνάντησης της ομάδας υποστήριξης. Όλες αυτές οι προσεγγίσεις είναι έγκυρες, όμως η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο προτιμούν να εργάζονται και οι δύο συντονιστές και η συνεκτίμησή του στο σχεδιασμό της συνάντησης της ομάδας είναι απαραίτητη.

Τα **τρία βασικά στυλ του από κοινού συντονισμού** είναι τα εξής:

1. Με τη σειρά: Η εκ περιτροπής εναλλαγή είναι ίσως ο ευκολότερος τρόπος για να ξεκινήσετε να εργάζεστε με έναν συν-συντονιστή. Σε αυτό το στυλ συντονισμού, οι συν-συντονιστές αναλαμβάνουν εναλλάξ τους ρόλους του επικεφαλής και του υποστηρικτικού ρόλου. Ο επικεφαλής συντονιστής λειτουργεί μεμονωμένα:

καθοδηγεί τις διαδικασίες που διεξάγονται στην ομάδα, διαχειρίζεται τις δραστηριότητες και διευκολύνει τη ροή της συζήτησης. Ο υποστηρικτικός συντονιστής είναι μια πρόσθετη παρουσία για να υποστηρίξει όπου χρειάζεται, βοηθώντας συχνά με την υλικοτεχνική υποστήριξη ή όντας διαθέσιμος στους συμμετέχοντες που χρειάζονται πρόσθετη βοήθεια. Ο υποστηρικτικός συντονιστής μπορεί να ενεργεί όντας αποστασιοποιημένος ή να είναι ενεργός με βάση τις ανάγκες της συνάντησης. Σε διάφορα σημεία της συνεδρίας, οι δύο συντονιστές μπορούν να εναλλάσσουν τους ρόλους.

2. Να μοιράζονται τη «σκηνή»: Αυτό το στυλ συν-συντονισμού μπορεί να είναι πολύ δυναμικό τόσο για τους συντονιστές όσο και για τους συμμετέχοντες. Εδώ, οι συντονιστές είναι επικεφαλής της ατζέντας και αλληλοσυμπληρώνονται ευέλικτα καθ' όλη τη διάρκεια μιας ομαδικής συνάντησης. Σε αυτό το στυλ, δίνεται λιγότερη έμφαση στον ορισμό ενός επικεφαλής και ενός υποστηρικτικού συντονιστή για κάθε ενότητα. Αντ' αυτού, οι συν-συντονιστές μοιράζονται ταυτόχρονα τους ηγετικούς και υποστηρικτικούς ρόλους, μεταβαίνοντας οργανικά και ανταποκρινόμενοι ο ένας στον άλλον καθ' όλη τη διάρκεια της συνάντησης.

3. Ειδικός/εκπαιδευόμενος: Ένα συνηθισμένο στυλ συν-συντονισμού είναι αυτό του "ειδικού και του εκπαιδευόμενου". Σε αυτή τη μορφή συντονισμού, ένας εμπειρογνώμονας συντονιστής ηγείται μιας συνεδρίας και έχει έναν εκπαιδευόμενο να τον παρακολουθεί ως μέρος της προσωπικής του αναπτυξιακής διαδρομής. Σε ορισμένες ομάδες υποστήριξης, ο εκπαιδευόμενος μπορεί να ηγείται μιας συνάντησης με έναν ειδικό να είναι παρών για να βοηθάει, να παρέχει ανατροφοδότηση και να προσφέρει καλύτερες πρακτικές.

Εν κατακλείδι, η εκ των προτέρων αποσαφήνιση των ρόλων και των προσδοκιών είναι το κλειδί για την αποτελεσματικότητα κάθε μορφής συν-συντονισμού.

Ξεκινώντας μια ομάδα υποστήριξης οικογένειας

Η έναρξη μιας ομάδας υποστήριξης απαιτεί χρόνο, ενέργεια, οργάνωση και δέσμευση. Ενώ συνήθως ένα άτομο με κίνητρο και πάθος μπορεί να ξεκινήσει και να προωθήσει μια νέα ομάδα υποστήριξης, η επιτυχία της ομάδας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τα μέλη της.

Κατά τον σχεδιασμό μιας ομάδας υποστήριξης, οι εταίροι του έργου και οι συντονιστές θα πρέπει να λάβουν υπόψη τους τα εξής (Clifton, 2007- Mental Health America, 2016- Parkinson's Foundation, n.d., 2021- Self Help Alliance, 2013):

- **Ποιοι θα συμμετάσχουν:** Μπορεί να είναι μια ανοιχτή ομάδα όπου μπορεί να συμμετέχει οποιοσδήποτε έχει στενή σχέση με έναν κρατούμενο (π.χ. σύντροφος, οικογένεια ή φίλος) ή μπορεί να περιορίζεται σε συντρόφους κρατουμένων, για παράδειγμα. Εναλλακτικά, μπορεί να είναι ωφέλιμο να επικεντρωθεί σε έναν συγκεκριμένο πληθυσμό φυλακών, όπως μια ομάδα για τα μέλη της οικογένειας φυλακισμένων γυναικών ή νέων ή μακροχρόνια κρατουμένων.

- **Πού:** Η δημιουργία ενός ασφαλούς και άνετου περιβάλλοντος είναι απαραίτητη για τη διευκόλυνση της ενεργούς συμμετοχής και της αποτελεσματικής αλληλεπίδρασης μεταξύ των μελών της ομάδας. Ο χώρος συνάντησης θα πρέπει να πληροί ορισμένες βασικές απαιτήσεις, όπως η παροχή εύκολης πρόσβασης για όλα τα μέλη, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με φυσικούς περιορισμούς, η εξασφάλιση άνεσης μέσω λειτουργιών όπως ο κλιματισμός και ο κατάλληλος εξαερισμός, και η προσφορά προσβάσιμων χώρων υγιεινής. Η επιλογή του χώρου μπορεί, επίσης, να σχετίζεται με το χρονοδιάγραμμα, καθώς ορισμένες τοποθεσίες μπορεί να είναι διαθέσιμες μόνο σε συγκεκριμένες ώρες. Εάν η ομάδα περιλαμβάνει οικογένεια με παιδιά, είναι σημαντικό να εξεταστούν εγκαταστάσεις που παρέχουν μεγάλο χώρο παιχνιδιού και γυμναστήριο ή που προσφέρουν παιχνίδι και άλλες προγραμματισμένες δραστηριότητες σε παιδιά. Θα πρέπει να είναι μια τοποθεσία που να βολεύει τις οικογένειες των κρατουμένων, γι' αυτό είναι σημαντικό οι συντονιστές των ομάδων να ζητούν ιδέες από τα μέλη των οικογενειών.

- **Πότε:** Συχνά, οι ομάδες υποστήριξης συναντώνται μία φορά το μήνα, αλλά οι συντονιστές της ομάδας θα πρέπει να βρουν τη συχνότητα που λειτουργεί καλύτερα για τα μέλη της ομάδας. Το κλειδί για την αποτελεσματική υλοποίηση μιας ομάδας οικογενειακής υποστήριξης είναι να οριστεί ένας τακτικός χρόνος και χώρος, έτσι ώστε περισσότεροι άνθρωποι να γνωρίζουν για αυτές τις ομάδες.

- **Πώς:** Οι ομάδες υποστήριξης μπορούν να υιοθετήσουν διάφορες μορφές (π.χ. με βάση την εκπαίδευση, με επίκεντρο το ένα συγκεκριμένο θέμα ή με την

ανοιχτή συνάντηση για συζήτηση), καθεμία από τις οποίες προσφέρει διαφορετικό επίπεδο δομής όσον αφορά την ημερήσια διάταξη και τα θέματα συζήτησης. Ωστόσο, η καλύτερη συμβουλή είναι να διατηρηθεί η ευελιξία ανάλογα με τις ανάγκες, την εστίαση και τον σκοπό της ομάδας υποστήριξης. Η διάρκεια της συνάντησης θα πρέπει να επαφίεται στην απόφαση της ομάδας, λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως η διαθεσιμότητα της αίθουσας και το χρονοδιάγραμμα των οικογενειών. Συχνά, οι ομάδες υποστήριξης συνεδριάζουν για όχι περισσότερο από 90 λεπτά, με διάλειμμα στη μέση. Ο προγραμματισμός για τα φαγητά/ αναψυκτικά είναι επίσης σημαντικός. Οι περισσότερες ομάδες παρέχουν αναψυκτικά ή γεύματα σε ένα συνοδευτικό τραπέζι. Σε κάθε περίπτωση, τα μέλη της οικογένειας μπορούν να συνεισφέρουν φέρνοντας κάτι για να μοιραστούν. Όσον αφορά τη διάταξη των καθισμάτων, οι περισσότερες ομάδες υποστήριξης προτιμούν τη μορφή της "στρογγυλής τράπεζας", όπου οι καρέκλες είναι τοποθετημένες σε κύκλο, διευκολύνοντας την αλληλεπίδραση, τη συζήτηση και την ακρόαση μεταξύ των μελών της ομάδας.

Τέλος, ένα άλλο σημαντικό ζήτημα που πρέπει να αντιμετωπιστεί είναι η εξεύρεση και προσέλκυση ατόμων που θα ήταν πρόθυμα να συμμετέχουν εθελοντικά στην ομάδα. Η προώθηση και η διαφήμιση της ομάδας υποστήριξης με τη χρήση σχετικών μέσων είναι απαραίτητη σε αυτό το στάδιο. Η δημιουργία ενός απλού και ενημερωτικού φυλλαδίου σχετικά με τις συναντήσεις της ομάδας και η παράδοσή του σε μέρη που συχνάζουν οικογένειες κρατούμενων, όπως οι φυλακές (ιδίως κατά τη διάρκεια επισκέψεων στις φυλακές) και οι τοπικές κοινοτικές οργανώσεις, είναι μια καλή αρχή. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να αποτελέσουν έναν άλλο σημαντικό δίαυλο για την προσέγγιση των μελών της ομάδας-στόχου, καθώς και η συνεργασία με τις κοινωνικές υπηρεσίες των φυλακών για τη διάδοση στους κρατούμενους και τις οικογένειές τους των σκοπών, των στόχων και των πρακτικών θεμάτων των οικογενειακών ομαδικών συναντήσεων. Η διαδικασία αυτή συντονίζεται από τον οργανισμό που διοργανώνει τις ομάδες υποστήριξης, αλλά ο συντονιστής μπορεί επίσης να συμμετέχει ενεργά σε αυτήν.

Πώς να συντονίσετε μια συνάντηση της ομάδας υποστήριξης

Εάν είστε ο συντονιστής της ομάδας, ακολουθούν ορισμένες χρήσιμες οδηγίες για τη διεξαγωγή αυτών των συναντήσεων.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Για τις ανάγκες του προγράμματος “The Golden Thread”, έχουν καταγραφεί στο Εγχειρίδιο Μεθοδολογίας και Πλαισίου Λειτουργίας της Ομάδας Υποστήριξης Οικογενειών Κρατουμένων (PFSG), προς διευκόλυνση των συντονιστών, προτεινόμενα θέματα προς συζήτηση για τις ομάδες υποστήριξης των οικογενειών των κρατουμένων. Γενικά στις ομάδες υποστήριξης είναι χρήσιμο να αφιερώνετε χρόνο για εντοπισμό θεμάτων προς συζήτηση, τα οποία να συνδέονται με τους στόχους διεξαγωγής των συγκεκριμένων ομάδων. Αν δεν είναι η πρώτη σας συνάντηση, επανεξετάστε τα θέματα που συζητήθηκαν την τελευταία φορά. Ανατρέξτε σε τυχόν σημειώσεις που κρατήσατε. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να θυμηθείτε να αναφέρετε πράγματα που τα μέλη μπορεί να θέλουν να επανεξετάσουν ή να μιλήσουν περισσότερο. Αν σκοπεύετε να κάνετε ανακοινώσεις για κοινοτικές εκδηλώσεις ή δραστηριότητες που μπορεί να ενδιαφέρουν την ομάδα, φροντίστε να τις έχετε έτοιμες.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕ ΤΗΝ ΑΙΘΟΥΣΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Φτάστε 20 έως 30 λεπτά νωρίτερα για να τακτοποιήσετε την αίθουσα. Τοποθετήστε τις καρέκλες σε έναν κύκλο αρκετά μεγάλο, με αρκετό χώρο για να μπορούν να προσέλθουν εύκολα οι συμμετέχοντες που χρησιμοποιούν αμαξίδιο. Αν πρόκειται να έχετε αναψυκτικά, τοποθετήστε τα σε ένα τραπέζι στο πλάι ή στο πίσω μέρος της αίθουσας. Εάν πρόκειται να χρησιμοποιήσετε ετικέτες με ονόματα, να τις έχετε έτοιμες. Έχετε στυλό και χαρτί για να κρατάτε σημειώσεις.

ΕΝΑΡΞΗ ΤΗΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ

Καθώς οι άνθρωποι αρχίζουν να καταφθάνουν, φροντίστε να κάνετε οπτική επαφή και να τους χαιρετήσετε, καλωσορίζοντας τους με το όνομά τους αν τους έχετε ξανασυναντήσει. Ξεκινήστε τη συνάντηση εγκαίρως ή τουλάχιστον εντός πέντε λεπτών από την καθορισμένη ώρα. Αυτό ενθαρρύνει και τα άλλα μέλη να

είναι συνεπείς. Αν πάντα ξεκινάτε τη συνάντηση με καθυστέρηση επειδή περιμένετε εκείνο το άτομο που εμφανίζεται κάθε φορά με 15 λεπτά καθυστέρηση, κινδυνεύετε να αποξενωθείτε από εκείνους που έκαναν την προσπάθεια να είναι εκεί στην ώρα τους. Ένα απλό "Ας ξεκινήσουμε" ή "Λοιπόν, είναι πέντε λεπτά μετά τις επτά, γιατί δεν ξεκινάμε τη συνάντηση" είναι αρκετό.

ΠΡΟΧΩΡΗΣΤΕ ΣΕ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Παρουσιάστε τον εαυτό σας εν συντομία-αν έχετε κάποια εμπειρία με το θέμα της ομάδας, φροντίστε να το αναφέρετε. Κάντε τυχόν ανακοινώσεις και ρωτήστε την ομάδα αν έχει κάτι να προσθέσει ή να ρωτήσει.

Εξηγήστε τους βασικούς κανόνες της ομάδας. Ο πιο συνηθισμένος βασικός κανόνας για τις ομάδες υποστήριξης είναι ότι όλα όσα συζητούνται στην ομάδα πρέπει να είναι εμπιστευτικά. Η υπενθύμιση αυτού του κανόνα στην ομάδα κατά διαστήματα είναι πολύ σημαντική. Εξηγήστε αν η ομάδα είναι ανοιχτή ή κλειστή και τι σημαίνει αυτό. Βεβαιωθείτε ότι όλοι κατανοούν τους κανόνες. Εάν υπάρχει ενδεδωμένη θεματολογία, κάνουμε αναφορά σε αυτήν.

Ζητήστε από όλους να συστηθούν, αναφέροντας τα ονόματά τους και λίγα λόγια για τον λόγο που ενδιαφέρονται να συμμετέχουν στην ομάδα. Στη συνέχεια, ξεκινήστε τη συζήτηση, αναφέροντας ένα προετοιμασμένο θέμα, ή αν όχι, θίγοντας κάτι που αναφέρθηκε από ένα από τα μέλη.

ΕΝΘΑΡΡΥΝΕΤΕ ΤΑ ΜΕΛΗ ΝΑ ΑΚΟΥΝ ΤΟΝ ΑΛΛΟ

Το να είσαι καλός ακροατής - και να λειτουργείς ως παράδειγμα για τα μέλη της ομάδας - σημαίνει να είσαι ενεργός ακροατής, κάποιος που προφανώς ακούει και καταλαβαίνει τι λέγεται. Η ενεργητική ακρόαση περιλαμβάνει:

- Γλώσσα του σώματος (να γέρνει ελαφρώς προς τον ομιλητή, να μην ταλαντεύεται)
- Επαφή με τα μάτια (κοιτάζοντας στα μάτια του ομιλητή, όχι κοιτάζοντας γύρω το δωμάτιο)
- Σύντομες ενθαρρυντικές δηλώσεις ("Α-χα" ή "Μμμ-χμμ")
- Νεύματα

- Επανάληψη ή επαναδιατύπωση της τελευταίας φράσης του ομιλητή για να του δώσετε να καταλάβει ότι κατανοήσατε. ("Δεν μπορώ να πιστέψω ότι ο σύζυγός μου ήταν τόσο άνετος με αυτό", για παράδειγμα, θα μπορούσε να απαντηθεί με: "Άρα πραγματικά πληγωθήκατε από αυτό που έκανε ο σύζυγός σας").

ΕΝΘΑΡΡΥΝΕΤΕ ΤΑ ΜΕΛΗ ΝΑ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΟ ΕΝΑ ΣΤΟ ΑΛΛΟ

Ενώ είστε υποστηρικτικοί εσείς οι ίδιοι, πρέπει επίσης να βοηθήσετε τους άλλους στην ομάδα να μάθουν πώς να είναι επίσης υποστηρικτικοί. Επιδείξτε τις δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης που αναφέρονται παραπάνω, ενώ το μέλος μιλάει. Περιμένετε περίπου 10 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια, αν δεν το έχουν κάνει άλλα μέλη, προσφέρετε υποστήριξη. Τα μέλη της ομάδας συνήθως θα το αντιληφθούν αυτό και θα αρχίσουν να προσφέρουν και τα ίδια υποστήριξη. Αν δεν το κάνουν, ίσως χρειαστεί να τους κάνετε ερωτήσεις σχετικά με το πώς επηρεάζονται από την εμπειρία του ομιλητή.

ΕΝΘΑΡΡΥΝΕΤΕ ΤΑ ΜΕΛΗ ΝΑ ΜΙΛΗΣΟΥΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥΣ

Ένα πλεονέκτημα των ομάδων υποστήριξης είναι ότι μπορούν να δημιουργήσουν μια ατμόσφαιρα στην οποία τα μέλη αισθάνονται άνετα να μιλούν και να επεξεργάζονται πολύ προσωπικά θέματα και εμπειρίες. Η αποκάλυψη - η πράξη της αποκάλυψης προσωπικών πληροφοριών - δίνει στα άλλα μέλη την ευκαιρία να προσφέρουν υποστήριξη, ιδέες και βοήθεια. Ενθαρρύνει επίσης τα άλλα μέλη να μοιραστούν τις δικές τους εμπειρίες και καλλιεργεί μια ατμόσφαιρα εμπιστοσύνης στην ομάδα. Για να διατηρήσουν αυτή την εμπιστοσύνη, οι συντονιστές μπορεί να διαπιστώσουν ότι πρέπει επίσης να αποκαλύπτουν πληροφορίες για τους ίδιους κατά καιρούς.

Όταν ένα μέλος αποκαλύπτει πληροφορίες, ο συντονιστής μπορεί να χρειαστεί να καθοδηγήσει τη συζήτηση για να κάνει το μέλος να νιώσει άνετα ή να ενθαρρύνει άλλους να συμμετάσχουν στη συζήτηση. Η υποβολή ανοικτών ερωτήσεων - εκείνων που δεν μπορούν να απαντηθούν με ένα απλό "ναι" ή "όχι" - είναι πολύ χρήσιμη σε αυτό το σημείο.

Μπορείτε επίσης να προγραμματίσετε τα θέματα εκ των προτέρων. Ορισμένες ομάδες υποστήριξης κάνουν πράγματα όπως το να βάζουν τα μέλη τους να διαβάζουν ή να κρατούν ημερολόγια με τις εμπειρίες τους για να βοηθήσουν στην έναρξη της συζήτησης.

ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΕ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Αυτός είναι ο κύριος λόγος ύπαρξης της ομάδας! Ευτυχώς, η προσφορά υποστήριξης είναι ένα από τα πιο απλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε κατά τη διάρκεια της διεξαγωγής μιας ομάδας υποστήριξης. Η παροχή υποστήριξης στα μέλη μπορεί να τα βοηθήσει να συνειδητοποιήσουν ότι η επίτευξη των στόχων τους είναι εφικτή, να τους δώσει ελπίδα ή απλώς να τους δώσει να καταλάβουν ότι συμπάσχετε με αυτό που περνούν.

Η υποστήριξη συνίσταται σε δηλώσεις που δείχνουν την κατανόηση, τη συμπάθεια και το ενδιαφέρον σας. Ακούστε τα συναισθήματα που εκφράζει το μέλος και αποδεχτείτε τα. Η υποστήριξη, μπορεί, επίσης να εκφραστεί μέσω της γλώσσας του σώματος (όπως η οπτική επαφή ή το χαμόγελο) ή του αγγίγματος (αγκαλιά, χαίδεμα του χεριού του μέλους). Θα πρέπει να δίνεται προσοχή στη χρήση του αγγίγματος ως μορφή υποστήριξης - σε ορισμένες περιπτώσεις, όπως σε μια ομάδα υποστήριξης για θύματα σεξουαλικής κακοποίησης ως παιδιά, το άγγιγμα μπορεί να είναι απειλητικό και άβολο αντί για παρηγορητικό.

Συνήθως, τα μέλη θα προσφέρουν υποστήριξη το ένα στο άλλο από μόνα τους ή θα μάθουν γρήγορα πώς να το κάνουν, ακολουθώντας το παράδειγμά σας. Ωστόσο, ίσως χρειαστεί να κάνετε ερωτήσεις για να τα ενθαρρύνετε να προσφέρουν υποστήριξη. Τέτοιες ερωτήσεις θα μπορούσαν να είναι:

- «Μαίρη, τι συμβουλή έχεις για τον Μάκη;»
- «Πώς μπορούμε να προσφέρουμε υποστήριξη στον Κώστα αυτή τη στιγμή;»
- «Σοφία, ποιες είναι οι σκέψεις σου για την τρέχουσα κατάσταση του Τάκη;»

ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ ΤΙΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Αν και η επίλυση προβλημάτων δεν θα πρέπει να είναι ο άμεσος στόχος μιας ομάδας υποστήριξης, είναι κάτι που πολλά μέλη ελπίζουν και αναμένουν. Όλα τα μέλη θα πρέπει να συμμετέχουν στη συζήτηση των προκλήσεων που

αντιμετωπίζουν, με στόχο την ανάπτυξη διαφορετικής προοπτικής αλλά και δεξιοτήτων επίλυσης των προβλημάτων τους, και να μη θεωρηθεί ότι τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας θα δώσουν τις λύσεις στις δυσκολίες που καλούνται να διαχειριστούν. Ο ρόλος του συντονιστή είναι να βοηθήσει τα μέλη να μάθουν πώς να βοηθούν ο ένας τον άλλον.

Ακολουθούν τα βήματα για την επίλυση προβλημάτων:

- *Αποσαφήνιση του προβλήματος:* Βεβαιωθείτε ότι κατανοείτε πλήρως το πρόβλημα. Αν δεν είστε σίγουροι για το πρόβλημα, κάντε ερωτήσεις για να λάβετε περισσότερες πληροφορίες.
- *Συζήτηση για τις εναλλακτικές λύσεις:* Αναφέρετε τις πιθανές λύσεις του προβλήματος, αλλά προσέξτε πολύ να τις διατυπώσετε με τρόπο που να βοηθά το άτομο να βρει μόνο του τη λύση. Για παράδειγμα, αντί για "Πρέπει να κάνεις αυτό", μια καλύτερη διατύπωση θα μπορούσε να είναι "Αναρωτιέμαι πώς θα ήταν να δοκιμάσεις αυτό" ή "Ίσως θα μπορούσες να κάνεις αυτό". Η εύρεση και επιβολή λύσεων από άλλα μέλη δεν αποτελεί σκοπό μιας ομάδας υποστήριξης. Αφαιρεί από ένα άτομο την αίσθηση της ευθύνης και την πίστη στην ικανότητά του να χειριστεί μόνο του τα προβλήματά του, ενώ ταυτόχρονα υπάρχει ο κίνδυνος να αισθανθεί ότι δέχεται επίθεση και να νιώσει άβολα. Δοκιμάστε να ζητήσετε από τα μέλη να σας πουν τι έχει λειτουργήσει θετικά γι' αυτούς σε παρόμοιες καταστάσεις. Μπορείτε επίσης να ρωτήσετε το άτομο με το πρόβλημα τι πιστεύει ότι θα μπορούσε να λειτουργήσει.
- *Επιλογή των εναλλακτικών λύσεων:* Βάλτε την ομάδα να συζητήσει τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα κάθε πρότασης. Μπορείτε στη συνέχεια να αφήσετε το άτομο με το πρόβλημα να αποφασίσει ή να αφιερώσει λίγο χρόνο μόνο του για να εξετάσει τις δυνατότητες. Ενημερώστε τους ότι η ομάδα ενδιαφέρεται και θέλει να μάθει πώς θα εξελιχθούν τα πράγματα.
- *Προσφέροντας βοήθεια:* Μερικές φορές τα μέλη μπορεί να προσφέρονται να βοηθήσουν το ένα το άλλο. Για παράδειγμα, αν το πρόβλημα που συζητείται είναι τα προβλήματα ενός μέλους όσον αφορά τη μεταφορά του

στις συναντήσεις, κάποια μέλη ενδεχομένως να προσφερθούν να μεταφέρουν το άτομο αυτό.

Οι περισσότερες συναντήσεις των ομάδων υποστήριξης διαρκούν μεταξύ μιας και δύο ωρών. Αν η ομάδα έχει απορροφηθεί σε μια ιδιαίτερα έντονη συζήτηση ή στη βοήθεια ενός μέλους για την επίλυση ενός προβλήματος, μπορεί να συνεχίσετε μερικά λεπτά παραπάνω, αλλά γενικά είναι καλύτερο να σταματήσετε πριν όλοι κουραστούν και ανυπομονούν να φύγουν. Όταν η συζήτηση ολοκληρώνεται ή όταν φτάσει η ώρα λήξης που έχει συμφωνηθεί προηγουμένως, κλείστε τα θέματα. Ακολουθούν ορισμένοι τρόποι με τους οποίους μπορείτε να κλείσετε τη συνάντηση:

- Κάντε μια συνοπτική δήλωση: Συνοψίστε τα θέματα που συζητήθηκαν και τις εναλλακτικές λύσεις που επιλέχθηκαν. Επισημάνετε τυχόν θετικές παρατηρήσεις ή λύσεις που προέκυψαν.
- Ζητήστε πρόσθετα σχόλια ή ερωτήσεις: Ελέγξτε αν κάποιος από την ομάδα έχει να προσθέσει κάτι.
- Υπενθυμίστε στα μέλη την επόμενη συνάντηση: Ενημερώστε όλους για την ώρα και τον χώρο της επόμενης συνάντησης.
- Ζητήστε εθελοντές, εάν είναι απαραίτητο: Εάν χρειάζεστε βοήθεια με δωρεές, τη μεταφορά ή άλλες ανάγκες της ομάδας, αυτή είναι η καλύτερη στιγμή για να τη ζητήσετε. Το να ζητάτε βοήθεια από τα μέλη τα ενθαρρύνει να αναλάβουν ηγετικές ευθύνες και ενισχύει την αίσθηση της προσωπικής επένδυσης στην επιτυχία της ομάδας.
- Δώστε έναν τελευταίο χαιρετισμό: Ευχαριστήστε τους πάντες που ήρθαν, αποχαιρετήστε τους και ενθαρρύνετέ τους να έρθουν ξανά.
- Κρατήστε τελικές σημειώσεις: Λίγο μετά τη συνάντηση, κρατήστε μερικές σύντομες σημειώσεις σχετικά με όσα συζητήθηκαν, όσο είναι νωπά στο μυαλό σας. Αυτές οι πληροφορίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την έναρξη της επόμενης συνάντησης. Φυλάξτε τυχόν σημειώσεις σχετικά με την ομάδα σε ασφαλές μέρος για να διασφαλίσετε την εμπιστευτικότητα.

Πρώτη συνάντηση

Εκτός από τις γενικές κατευθυντήριες γραμμές για την υλοποίηση κάθε συνεδρίασης της ομάδας, όπως περιγράφονται παραπάνω, οι συντονιστές θα πρέπει να δώσουν πρόσθετη προσοχή στην πρώτη συνάντηση της ομάδας υποστήριξης. Ορισμένες επιπλέον εκτιμήσεις είναι οι εξής:

1. Εξετάστε το ενδεχόμενο να ξεκινήσετε με μια δραστηριότητα προσέγγισης των μελών².

2. Ξεκινήστε τη συνάντηση: Το καλωσόρισμα. Οι συντονιστές μπορεί να θέλουν να ξεκινήσουν τη συνάντηση καλωσορίζοντας τα μέλη και συστήνοντας τους εαυτούς τους. Αυτή είναι επίσης μια καλή στιγμή για να ενημερώσετε τα μέλη για το ποιος είναι και ποιος δεν είναι ο ρόλος του συντονιστή. Είναι σημαντικό να διευκρινιστεί ότι δεν πρόκειται για μια θεραπευτική ομάδα. Οι συντονιστές θα πρέπει να εξηγήσουν τον σκοπό της ομάδας, την ώρα έναρξης και λήξης της συνάντησης, ενώ στο καλωσόρισμα μπορούν επίσης να συμπεριληφθούν και οποιεσδήποτε άλλες "εσωτερικές" ανακοινώσεις. Κατά την έναρξη μιας ομάδας, δώστε την ευκαιρία σε όλους να συστηθούν και να ξεκινήσουν τη διαδικασία δημιουργίας κοινωνικών δεσμών με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.

Παράδειγμα: *Σας ευχαριστούμε για την προθυμία σας να συμμετάσχετε σε αυτή την ομάδα υποστήριξης. Ο σκοπός αυτής της ομάδας είναι να παρέχει έναν ασφαλή χώρο για να συγκεντρωθούμε και να συζητήσουμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας, καθώς και να προσφέρουμε υποστήριξη κατά τη διάρκεια αυτών των δύσκολων στιγμών. Θα συναντιόμαστε (συχνότητα - εβδομαδιαία ίσως;) και είναι σημαντικό να έχουμε κατά νου ότι είμαστε όλοι ίσοι εδώ, υποστηρίζοντας ο ένας τον άλλον.*

Να τι μπορείτε να περιμένετε σήμερα:

- Θα αφιερώσουμε περίπου 45 λεπτά στη συζήτησή μας
- Θα κάνουμε έναν έλεγχο και θα θέσουμε την εμπιστευτικότητα, τις κατευθυντήριες γραμμές της ομάδας και τους βασικούς κανόνες

² <https://thedocs.worldbank.org/en/doc/178031585674457717-0230032020/original/PeerGroupFacilitatorGuide.pdf>

- *Θα επικεντρωθούμε στην εξεύρεση κοινών στοιχείων, θα μοιραστούμε τις εμπειρίες μας και το πώς βρίσκουμε τρόπους να αντιμετωπίσουμε την τρέχουσα κατάσταση. Θα μοιραστούμε σημαντικές πληροφορίες και οδηγίες σχετικά με το πού μπορούν να απευθυνθούν άτομα με συγκεκριμένες ερωτήσεις (π.χ. οργανώσεις που προσφέρουν υποστήριξη, υπάρχουσες υπηρεσίες φροντίδας παιδιών, ψυχικής υγείας, ενδοοικογενειακής κακοποίησης κ.λπ.).*

3. Η εμπιστευτικότητα και οι περιορισμοί της: Οι συντονιστές θα πρέπει να εξηγήσουν την έννοια της εμπιστευτικότητας στο πλαίσιο μιας ομάδας και να συζητήσουν τι θα συμβεί σε περίπτωση παραβίασης της εμπιστευτικότητας. Η εμπιστευτικότητα σε μια ομάδα υποστήριξης είναι υψίστης σημασίας και θα πρέπει να καθορίζεται σταθερά πριν από την έναρξη κάθε συνάντησης, ιδίως της πρώτης. Η διασφάλιση ότι οι συμμετέχοντες αισθάνονται σίγουροι ότι τα λόγια τους δεν θα κοινοποιηθούν αλλού είναι ζωτικής σημασίας για την προώθηση ανοιχτών και ειλικρινών συζητήσεων, ενθαρρύνοντας τη συνεχή συμμετοχή στην ομάδα υποστήριξης. Η εμπιστευτικότητα διασφαλίζει τον σεβασμό της ιδιωτικής ζωής των ατόμων. Σημαίνει ότι οι πληροφορίες που μοιράζονται στο πλαίσιο της ομάδας δεν αποκαλύπτονται σε άλλους χωρίς συγκατάθεση, συμπεριλαμβανομένης της ταυτότητας των μελών. Αυτό ενισχύει το αίσθημα ασφάλειας και ενθαρρύνει το δέσιμο μεταξύ των μελών. Ωστόσο, είναι σημαντικό να αναγνωριστεί ότι υπάρχουν περιορισμοί στην εμπιστευτικότητα, όπως καταστάσεις που αφορούν πιθανή βλάβη στον εαυτό μας ή σε άλλους, υποψίες κακοποίησης ή παραμέλησης παιδιών/ηλικιωμένων, οι οποίες θα πρέπει να αντιμετωπίζονται από τους συντονιστές της ομάδας (Mental Health America, 2016).

Παράδειγμα: Η εμπιστευτικότητα αποτελεί σημαντικό στοιχείο αυτής της ομάδας υποστήριξης. Είναι κρίσιμος και απόλυτος κανόνας ότι όλα όσα λέγονται σε αυτό το δωμάτιο παραμένουν μόνο μεταξύ μας. Είναι σημαντικό για όλους να

αισθάνονται άνετα να μοιράζονται όταν προκύπτουν ευαίσθητα θέματα.
Μερικές οδηγίες σχετικά με τους περιορισμούς στην εμπιστευτικότητα³:

(α) Οι συντονιστές θα πρέπει να σέβονται το δικαίωμα των συμμετεχόντων της ομάδας στην ιδιωτικότητα. Οι συντονιστές δεν πρέπει να ζητούν προσωπικές πληροφορίες από ή σχετικά με τους συμμετέχοντες, εκτός από επιτακτικούς επαγγελματικούς λόγους. Μόλις κοινοποιηθούν οι ιδιωτικές πληροφορίες, ισχύουν οι κανονισμοί περί εμπιστευτικότητας.

(β) Οι συντονιστές μπορούν να αποκαλύπτουν εμπιστευτικές πληροφορίες, όταν χρειάζεται, με την έγκυρη συγκατάθεση του συμμετέχοντος.

(γ) Οι συντονιστές θα πρέπει να προστατεύουν το απόρρητο όλων των πληροφοριών που λαμβάνονται κατά τη διάρκεια των συναντήσεων της ομάδας υποστήριξης της οικογένειας, εκτός από επιτακτικούς επαγγελματικούς λόγους. Η γενική προσδοκία ότι οι συντονιστές θα διατηρήσουν τις πληροφορίες εμπιστευτικές δεν ισχύει όταν η αποκάλυψη είναι απαραίτητη για την πρόληψη σοβαρής, προβλέψιμης και επικείμενης βλάβης σε έναν συμμετέχοντα ή σε άλλους. Σε όλες τις περιπτώσεις, οι συντονιστές θα πρέπει να αποκαλύπτουν τις ελάχιστες εμπιστευτικές πληροφορίες που απαιτούνται για την επίτευξη του επιθυμητού σκοπού. Θα πρέπει να αποκαλύπτονται μόνο οι πληροφορίες που σχετίζονται άμεσα με τον σκοπό για τον οποίο γίνεται η γνωστοποίηση.

(δ) Εάν οι συντονιστές σχεδιάζουν να αποκαλύψουν εμπιστευτικές πληροφορίες, θα πρέπει (όταν είναι εφικτό και στο μέτρο του δυνατού) να ενημερώνουν τους συμμετέχοντες σχετικά με την αποκάλυψη και τις πιθανές συνέπειες πριν από την αποκάλυψη των πληροφοριών. Αυτό ισχύει είτε οι συντονιστές αποκαλύπτουν εμπιστευτικές πληροφορίες βάσει νομικής απαίτησης ή συναίνεσης του συμμετέχοντος.

(ε) Οι συντονιστές θα πρέπει να συζητούν με τους συμμετέχοντες και άλλα ενδιαφερόμενα μέρη τη φύση της εμπιστευτικότητας και τους περιορισμούς του δικαιώματος εμπιστευτικότητας των μελών της ομάδας. Οι συντονιστές θα πρέπει να εξετάζουν μαζί με τους συμμετέχοντες περιπτώσεις όπου μπορεί να ζητηθούν

³ <https://www.socialworkers.org/About/Ethics/Code-of-Ethics/Code-of-Ethics-English/Social-Workers-Ethical-Responsibilities-to-Clients>

εμπιστευτικές πληροφορίες και όπου μπορεί να απαιτείται νομικά η αποκάλυψη εμπιστευτικών πληροφοριών.

4. Καθορίστε/αναθεωρήστε τις κατευθυντήριες γραμμές της ομάδας.

Κάθε ομάδα υποστήριξης πρέπει να έχει κατευθυντήριες γραμμές για τις ατομικές και ομαδικές προσδοκίες. Είναι ευθύνη του συντονιστή να διασφαλίσει ότι όλοι στην ομάδα τις κατανοούν και τις τηρούν. Οι κατευθυντήριες γραμμές γενικά περιλαμβάνουν και αφορούν τη δεοντολογία και τα όρια της ομάδας.

Οι περισσότερες ομάδες υποστήριξης αναπτύσσουν από κοινού κατευθυντήριες γραμμές για τις ατομικές και ομαδικές προσδοκίες, οι οποίες μπορεί να περιλαμβάνουν συμφωνίες, στόχους, όρια, ομαδικές πρακτικές ή/και κανόνες. Οι κατευθυντήριες γραμμές χρησιμεύουν ως ζωτικό εργαλείο για τη διασφάλιση της σαφήνειας εντός της ομάδας όσον αφορά τον σκοπό και τους βασικούς κανόνες της, αποτελώντας ένα σημαντικό βήμα προς την αποφυγή μελλοντικών προβλημάτων. Συμβάλλουν, επίσης, στην διευκόλυνση του ρόλου του συντονιστή, κατανέμοντας την ευθύνη μεταξύ όλων των συμμετεχόντων για την προώθηση της ενεργητικής ακρόασης, την ελαχιστοποίηση της επικριτικής στάσης και συμπεριφοράς και την παροχή κατάλληλων απαντήσεων, προωθώντας τελικά την κοινή ευθύνη. Η ομάδα καθορίζει, επίσης, συλλογικά τις συνέπειες για τη μη τήρηση των κατευθυντήριων γραμμών, οι οποίες μπορεί να κυμαίνονται από ήπιες υπενθυμίσεις έως προσωρινό αποκλεισμό.

Αφού συμφωνηθούν και καταγραφούν οι κατευθυντήριες γραμμές, μπορούν να συμπεριληφθούν στο υλικό καλωσορίσματος της ομάδας, στις εναρκτήριες παρατηρήσεις ή να αναρτηθούν σε αφίσες τοίχου κατά τη διάρκεια κάθε συνάντησης. Είναι ζωτικής σημασίας να επανεξετάζονται οι κατευθυντήριες γραμμές ανά τακτά χρονικά διαστήματα, ιδίως όταν προστίθενται νέα μέλη, και να γίνονται τυχόν απαραίτητες ενημερώσεις ή τροποποιήσεις (Self Help Alliance, 2013).

Παράδειγμα: Είναι καλό να κατανοούμε όλοι τα πράγματα με τον ίδιο τρόπο, ειδικά όταν πρόκειται να νιώθουμε άνετα στην ομάδα. Όλοι πρέπει να συμφωνήσουμε στη γενική καθαριότητα και αυτοφροντίδα, στην ανάγκη για εμπιστευτικότητα, στην ελαχιστοποίηση των ενοχλήσεων (π.χ. να θέτουμε τα κινητά τηλέφωνα σε δόνηση και να απενεργοποιούμε τις ειδοποιήσεις) και να

συμπεριφερόμαστε στους άλλους με άνευ όρων θετική εκτίμηση και σεβασμό στη διαφορετικότητα. Θέλουμε όλοι να έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν αν το επιθυμούν.

Τέλος, στην αρχή της πρώτης συνάντησης, ίσως θα ήταν καλή ιδέα να συζητήσουμε με τους συμμετέχοντες τις δηλώσεις σχετικά με το όραμα και την αποστολή της ομάδας υποστήριξης. **Η δήλωση σχετικά με το όραμα** απαντά στο ερώτημα: "γιατί είναι σημαντική η ομάδα;". Με άλλα λόγια, θα πρέπει να αποσαφηνίζει ποιος είναι ο σκοπός της ομάδας και ποιες είναι οι φιλοδοξίες της, καθώς και να καθορίζει τη γενική διαδρομή, την οποία ακολουθεί η ομάδα στην πορεία της προς την εκπλήρωση των στόχων της. **Η δήλωση για την αποστολή**, από την άλλη πλευρά, απαντά στα ερωτήματα: "ποιοι είναι οι συγκεκριμένοι στόχοι της ομάδας;" και "πώς επιδιώκει η ομάδα να επιτύχει τους στόχους της;". Θα πρέπει επομένως να περιγράφει τους πρωταρχικούς στόχους της ομάδας και τους γενικούς σκοπούς τους οποίους επιθυμεί να επιτύχει. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις δηλώσεις σχετικά με το όραμα και την αποστολή, ανατρέξτε στο Κεφάλαιο 2 του Εγχειριδίου Μεθοδολογίας και Πλαισίου Λειτουργίας της Ομάδας Υποστήριξης Οικογενειών Κρατούμενων (PFSG).

Διαχείριση παρεμβατικών μελών

Ορισμένες φορές, κάποιοι συμμετέχοντες μπορεί να κυριαρχούν σε μια ομάδα ή να θέτουν ζητήματα με τρόπο που να διαταράσσει το κλίμα στη συνολική ομάδα. Είναι σημαντικό για τους συντονιστές να αντιμετωπίζουν τη συμπεριφορά που είναι παρεμβατική και αντιπαραγωγική. Αρχικά, οι συντονιστές μπορεί να θελήσουν απλώς να επαναφέρουν την τάξη απευθυνόμενοι σε ολόκληρη την ομάδα χωρίς να ξεχωρίσουν έναν συγκεκριμένο συμμετέχοντα. Η αναφορά στους προκαθορισμένους βασικούς κανόνες και κατευθυντήριες γραμμές της ομάδας μπορεί να είναι χρήσιμη. Ωστόσο, εάν η παρεμβατική συμπεριφορά ενός συμμετέχοντα συνεχίζεται, οι συντονιστές μπορεί να χρειαστεί να αντιμετωπίσουν άμεσα το ζήτημα στο πλαίσιο της ομάδας.

Παρακάτω παρατίθενται μερικά συνηθισμένα σενάρια που μπορεί να προκύψουν, καθώς και ορισμένες διατυπώσεις που μπορεί να σας βοηθήσουν στη διαχείριση αυτών των καταστάσεων.

α) Ένα μέλος μονοπωλεί τη συζήτηση ή διακόπτει συχνά τους άλλους. Η αντίδρασή σας μπορεί να είναι να δώσετε τον λόγο ξανά στον αρχικό ομιλητή. (π.χ. «Θα ήθελα να επιστρέψω στην Καίτη για ένα λεπτό. Δεν νομίζω ότι τελείωσε την ομιλία της. Θέλουμε όλοι να έχουν ίσες ευκαιρίες να μιλήσουν.»)

β) Ένα μέλος θίγει ακατάλληλα θέματα ή θέματα που μπορεί να έχουν προσβλητικό χαρακτήρα. Μια αποτελεσματική αντίδραση μπορεί να είναι η ανακατεύθυνση της συζήτησης (π.χ. «Δεν φαίνεται να είναι κατάλληλη συζήτηση για αυτή την ομάδα, οπότε θα προχωρήσουμε παρακάτω»).

γ) Ένα μέλος παρεκκλίνει συνεχώς σε άσχετα θέματα. Η αντίδραση των συντονιστών θα ήταν να ανακατευθύνουν την εστίαση στον σκοπό της συνάντησης. (π.χ. "Πώς σχετίζεται αυτό με όσα συζητήσαμε σήμερα;")

Οι συντονιστές πρέπει να είναι σε θέση να καθορίσουν αν αυτού του είδους παρεμβάσεις μπορούν να απευθυνθούν αποτελεσματικά για ολόκληρη την ομάδα ή αν είναι καλύτερο να μιλήσουν στο μέλος ιδιαιτέρως εκτός της συνάντησης. Τα άτομα που γίνονται εριστικά ή δεν ανταποκρίνονται στην ανατροφοδότηση και τη διόρθωση μπορεί να χρειαστεί να αποχωρήσουν από την ομάδα.

Για την αντιμετώπιση των δύσκολων μελών της ομάδας, οι συντονιστές των ομάδων υποστήριξης πρέπει να μάθουν έναν λεπτό συνδυασμό ελέγχου και ευγένειας. Αυτό το είδος δυναμικής μεταχείρισης αντιμετωπίζει άμεσα τα προβλήματα της ομάδας χωρίς να προσβάλλει ή να μειώνει τα μέλη. Εσείς, ως συντονιστής, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κάποιο είδος δυναμικής μεταχείρισης κατά τη διάρκεια μιας συνάντησης για να επαναφέρετε τη συζήτηση στο σωστό σημείο, ή μπορεί να θελήσετε να μιλήσετε στο μέλος ιδιαιτέρως μετά τη συνάντηση.

ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΙΚΗ/ ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΗ:

- Όταν ένα μέλος αργεί συχνά στις συναντήσεις
- Όταν ένα μέλος μιλάει πάρα πολύ, μονοπωλώντας τη συζήτηση
- Όταν ένα μέλος απορρίπτει κάθε πρόταση που κάνουν οι άλλοι - το φαινόμενο "ναι, αλλά"

- Όταν ένα μέλος φαίνεται να έχει προβλήματα που είναι περισσότερα από όσα μπορεί να διαχειριστεί η ομάδα - όπως κάποιος που είχε μια μεταβολή στην υγεία του και πρέπει να αναζητήσει ιατρική φροντίδα, ή κάποιος που μπορεί να έχει συναισθηματικές δυσκολίες που χρειάζονται την παρέμβαση ενός ειδικού
- Όταν ένα μέλος διακόπτει τους άλλους ή θίγει ακατάλληλα ή άσχετα θέματα
- Όταν το πρόβλημα ενός μέλους δεν ταιριάζει με αυτό που έχει σκοπό να αντιμετωπίσει η ομάδα.⁴

ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΔΥΝΑΜΙΚΗ/ ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΗ:

- *Δείξτε ότι καταλαβαίνετε τη θέση ή το δίλημμα του μέλους.* Δηλώστε ότι καταλαβαίνετε τον λόγο ή τους λόγους που κρύβονται πίσω από την αρνητική συμπεριφορά του μέλους. Χρησιμοποιήστε δηλώσεις "εγώ" ή "εμείς", οι οποίες δείχνουν πώς η συμπεριφορά του επηρεάζει εσάς και την ομάδα. Για παράδειγμα, *"Ξέρω ότι τα πράγματα είναι δύσκολα για εσάς, αλλά αυτή τη στιγμή προσπαθούμε να βρούμε τι μπορεί να κάνει η Καίτη σχετικά με τη φροντίδα των παιδιών"*.
- *Θέστε όρια:* Διορθώστε ήπια αλλά σταθερά την ανάρμοστη συμπεριφορά. Εξηγήστε τους λόγους σας· βοηθήστε το μέλος να κατανοήσει γιατί πρέπει να αλλάξετε την κατάσταση, θα είναι πιο πιθανό να συνεργαστεί. Για παράδειγμα: *"Ξέρω ότι τα πράγματα είναι δύσκολα για σένα, αλλά αυτή τη στιγμή προσπαθούμε να βρούμε τι μπορεί να κάνει η Καίτη σχετικά με τη φροντίδα του παιδιού και είναι δύσκολο να το κάνουμε όταν συνεχίζεις να διακόπτεις"*.
- *Προτείνετε μια εναλλακτική λύση:* Εξηγήστε τι θα θέλατε να δείτε το μέλος να κάνει αντί της αρνητικής συμπεριφοράς. Για παράδειγμα: *"Ξέρω ότι τα πράγματα είναι δύσκολα για σένα, αλλά αυτή τη στιγμή προσπαθούμε να βρούμε τι μπορεί να κάνει η Καίτη σχετικά με τη φροντίδα του παιδιού και είναι δύσκολο να το κάνουμε όταν συνεχίζεις να διακόπτεις. Αναρωτιέμαι*

⁴ <https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/implement/enhancing-support/peer-support-groups/main>

αν θα μπορούσαμε να περιμένουμε να μιλήσουμε για το πρόβλημά σου μέχρι να καταλήξουμε σε κάποια συμπεράσματα σχετικά με το τι μπορεί να κάνει η Καίτη".

- *Πάρτε τη συγκατάθεση του μέλους για την εναλλακτική λύση: Βεβαιωθείτε ότι το μέλος καταλαβαίνει τι του ζητείται και συμφωνεί να το κάνει. Για παράδειγμα: "Ξέρω ότι τα πράγματα είναι δύσκολα για εσάς αυτή τη στιγμή, αλλά προσπαθούμε να βρούμε τι μπορεί να κάνει η Καίτη σχετικά με τη φροντίδα του παιδιού αυτή τη στιγμή, και είναι δύσκολο να το κάνουμε όταν διακόπτετε συνεχώς. Αναρωτιέμαι αν θα μπορούσαμε να περιμένουμε να μιλήσουμε για το πρόβλημά σας μέχρι να καταλήξουμε σε κάποια συμπεράσματα σχετικά με το τι μπορεί να κάνει η Καίτη. Σας πειράζει αυτό;"*

Ομοίως, οι συντονιστές μπορεί να χρειαστεί να χειριστούν δύσκολες καταστάσεις από τους συμμετέχοντες. Η ικανότητα αναγνώρισης μιας δύσκολης ή κρίσιμης κατάστασης είναι σημαντικότερη και μπορεί να απαιτεί άμεση υποστήριξη, ανεξάρτητα από το τι είχε προγραμματιστεί για την ομάδα. (π.χ. ένα μέλος που βρίσκεται σε κίνδυνο, αποκάλυψη κακοποίησης, ιατρικές ανησυχίες κ.λπ.). Η έγκαιρη βοήθεια από τους συντονιστές για τη σύνδεση των μελών με πηγές υποστήριξης, μπορεί να αποτρέψει την περαιτέρω εξέλιξη των θεμάτων και θα οδηγήσει στην οικοδόμηση ισχυρότερης εμπιστοσύνης εντός της ομάδας.

Διατήρηση μιας ομάδας υποστήριξης: πράγματα που πρέπει να θυμάστε

Ακόμα και η πιο επιτυχημένη ιδέα μπορεί να είναι μικρής διάρκειας. Όταν το πρόβλημα, για το οποίο γεννήθηκε η ιδέα ως λύση, λύνεται, είναι φυσιολογικό, αλλά το πρόβλημα των οικογενειών που εγκαταλείπονται από ένα μέλος τους που είναι φυλακισμένο είναι συνεχές. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η ομάδα υποστήριξης πρέπει να είναι βιώσιμη. Είναι εύκολο για τους ανθρώπους μιας ομάδας να νιώσουν συναισθηματική κούραση/εξάντληση, αλλά ευτυχώς υπάρχουν πολλοί παράγοντες που μπορούν να καταστήσουν μια ομάδα υποστήριξης οικογενειών βιώσιμη.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΜΙΑΣ ΟΜΑΔΑΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ⁵

- *Παρακολουθήστε την πρόοδο της ομάδας σας.* Κατά διαστήματα, ζητήστε από τα μέλη την άποψή τους για το πώς προχωρά η ομάδα. Μάθετε πόσο χρήσιμη τη θεωρούν, πόσο άνετα αισθάνονται, καθώς και τα θετικά και τα αρνητικά στοιχεία σχετικά της ομάδας. Αυτές οι πληροφορίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν προκειμένου να γίνουν προσαρμογές.
- *Μοιραστείτε την ευθύνη για την ομάδα.* Κάνοντας κατανομή των ρόλων μεταξύ των μελών στην ομάδα και εναλλαγές αυτών, ενισχύετε την εμπλοκή τους καθώς και την ευθύνη να επενδύσουν στην ομάδα. Βεβαιωθείτε ότι τα μέλη γνωρίζουν ότι η βοήθειά τους εκτιμάται. Δεδομένου ότι μπορεί να θεωρείτε ότι είναι συχνά ευκολότερο να κάνετε πράγματα μόνοι σας, το να ζητάτε από άλλους στην ομάδα να αναλάβουν κάποιες ευθύνες μπορεί να είναι δύσκολο. Ωστόσο, κανένα άτομο δεν πρέπει να κάνει τα πάντα και ο καταμερισμός των ευθυνών θα σας βοηθήσει να αποφύγετε την εξουθένωση.
- *Βεβαιωθείτε ότι όλοι έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν.* Μερικοί άνθρωποι είναι από τη φύση τους πιο ομιλητικοί από άλλους. Είναι σημαντικό να κάνετε ερωτήσεις για να κάνετε τα σιωπηλά μέλη να μιλήσουν. Είναι επίσης ζωτικής σημασίας να οριοθετείτε τα πιο ομιλητικά μέλη για να μην μονοπωλούν τη συζήτηση και υπενθυμίζετε ευγενικά το δικαίωμα έκφρασης όλων των μελών.
- *Τονίστε τη σημασία της εμπιστευτικότητας.* Προκειμένου τα μέλη σας να αισθάνονται αρκετά ασφαλή στην ομάδα υποστήριξης ώστε να αυτοαποκαλύπτονται και να επεξεργάζονται τα προβλήματά τους, θα πρέπει να αισθάνονται σίγουροι ότι κανείς δεν πρόκειται να μιλήσει σε άτομα εκτός της ομάδας για τις συζητήσεις που γίνονται εκεί. Βεβαιωθείτε ότι αυτό είναι απολύτως κατανοητό από όλους.
- *Ενθαρρύνετε την εξωτερική επαφή μεταξύ των μελών.* Τα μέλη μπορούν να προσφέρουν υποστήριξη το ένα στο άλλο εκτός των συναντήσεων. Το σύστημα των "φίλων", που χρησιμοποιείται από ομάδες όπως οι Ανώνυμοι

⁵ <https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/implement/enhancing-support/peer-support-groups/main>

Αλκοολικοί, ενθαρρύνει τα μέλη να ενδιαφέρονται ο ένας για την ευημερία του άλλου και να δημιουργούν σχέσεις εκτός της ομάδας.

- *Συνεχίστε να δέχεστε νέα άτομα στην ομάδα.* Εάν έχετε μια ανοιχτή ομάδα, φροντίστε να συνεχίσετε να διαδίδετε τα νέα. Οι ομάδες μπορεί να μείνουν στάσιμες όταν τα μέλη παραμένουν συνεχώς τα ίδια, και αν τα μέλη που φεύγουν δεν αντικαθίστανται ποτέ, η ομάδα σας δεν θα επιβιώσει.
- *Μοιραστείτε τις επιβραβεύσεις και βοηθήστε τα μέλη της ομάδας να μάθουν από τις αποτυχίες.* Ενημερώστε τα μέλη ότι εκτιμάτε τη συμβολή τους. Επαινέστε με μετριοπάθεια τα επιτεύγματα ενός μέλους ή βοηθήστε το να μάθει από μία αποτυχία, χωρίς να ενοχοποιείτε. Όταν οι άνθρωποι κάνουν λάθη, μην επιρρίπτετε ευθύνες.
- *Διατηρήστε μια ρεαλιστική προοπτική.* Μην εξιδανικεύετε την ομάδα υποστήριξης. Υπάρχουν περιπτώσεις που η ομάδα δεν θα μπορεί να προσφέρει την υποστήριξη που απαιτείται σε κάποιο μέλος της· αυτό δεν σημαίνει ότι οι προσπάθειές σας είναι μάταιες. Επίσης, όταν τα μέλη φεύγουν, αυτό δεν σημαίνει ότι τους απογοητεύσατε. Συνήθως σημαίνει ότι χρησιμοποίησαν την ομάδα για όσο το θεώρησαν χρήσιμο και συνέχισαν με τη ζωή τους.
- *Να θυμάστε ότι πρόκειται για μια ομάδα υποστήριξης.* Η δυναμική μιας ομάδας μπορεί να αλλάξει με την πάροδο του χρόνου - για παράδειγμα, μπορεί να γίνει πιο κοινωνική στη λειτουργία της ή να αλλάξει εστίαση όσον αφορά το θέμα της. Ανεξάρτητα από το πώς αλλάζει η ομάδα, ο πρωταρχικός σκοπός της ομάδας σας είναι να παρέχει υποστήριξη και κατανόηση στα μέλη της.

Συμπεράσματα

Το παρόν εγχειρίδιο αναπτύχθηκε από τους εταίρους του έργου The Golden Thread για να διευκολύνει το σχεδιασμό και την υλοποίηση του Αποτελέσματος 3 του έργου με τίτλο «Family Support Groups» («Ομάδες υποστήριξης οικογενειών»). Το Αποτέλεσμα αυτό περιλαμβάνει την ανάπτυξη ενός πλαισίου

και ενός "πλαisiou" για την υποστήριξη των παιδιών, των γονέων, των συζύγων, των συντρόφων και άλλων μελών της οικογένειας των κρατουμένων, με τη μορφή των Ομάδων Υποστήριξης Οικογενειών των κρατουμένων. Οι ομάδες οικογενειακής υποστήριξης αποτελούν ένα ισχυρό εργαλείο για την παροχή ευκαιριών ανταλλαγής εμπειριών, συνάντησης, μάθησης και ενθάρρυνσης από άλλους που βρίσκονται σε παρόμοιες καταστάσεις και προσφέρουν στα μέλη των οικογενειών των κρατουμένων ένα πλαίσιο για να επικεντρωθούν στις δικές τους ανάγκες. Οι ομάδες υποστήριξης των οικογενειών των κρατουμένων μπορούν να παρέχουν το πλαίσιο για ένα ασφαλές, μη επικριτικό μέρος όπου οι άνθρωποι που βρίσκονται σε παρόμοιες καταστάσεις μπορούν να συνδεθούν μεταξύ τους και να προσφέρουν συμπόνια, υποστήριξη και πληροφορίες κατά τη διάρκεια των πολύ δύσκολων στιγμών που βιώνουν. Οι ομάδες υποστήριξης αποτελούν ένα πλαίσιο μέσα στο οποίο, άνθρωποι που βιώνουν ένα τραύμα μπορούν να ανασυγκροτηθούν, να ενδυναμωθούν και να επανενταχθούν στην κοινότητα. Τα μέλη μιας ομάδας υποστήριξης γνωρίζουν ότι ό,τι κι αν έρθει στο δρόμο τους, δεν χρειάζεται να το αντιμετωπίσουν μόνο τους. Υπάρχει ένα ισχυρό, συνεπές, επιστημονικά αυστηρό μοτίβο στοιχείων που επιβεβαιώνει την αποτελεσματικότητα των ομάδων υποστήριξης (Worrall et al 2018).

Έτσι, το Αποτέλεσμα 3 αποτελείται από τα εργαλεία που απαιτούνται προκειμένου να αναπτυχθεί και να εφαρμοστεί μια ολοκληρωμένη μεθοδολογία που θα αξιοποιεί τους οικογενειακούς δεσμούς των κρατουμένων πιο αποτελεσματικά, ως μέρος μιας ευρύτερης μεθοδολογίας, που στοχεύει στην οικοδόμηση μιας διεργασίας επανένταξης ξεχωριστά για κάθε πλαίσιο φυλακής. Αυτό περιλαμβάνει την ανάπτυξη των ακόλουθων μέσων:

- της ομάδας υποστήριξης της οικογένειας των κρατουμένων - Εγχειρίδιο Μεθοδολογίας και Πλαισίου Λειτουργίας της Ομάδας Υποστήριξης Οικογενειών Κρατουμένων
- της ομάδας υποστήριξης της οικογένειας των κρατουμένων - Εγχειρίδιο Συντονιστών για την Ομάδα Υποστήριξης Οικογενειών Κρατουμένων

Οι συντονιστές που αναλαμβάνουν το έργο της καθοδήγησης και της διευκόλυνσης των ομάδων υποστήριξης πρέπει να συμβουλευούνται και τα δύο έγγραφα προκειμένου να προετοιμάζουν και να διεξάγουν αποτελεσματικά τις

συναντήσεις με τις ομάδες. Το χρονοδιάγραμμα, ο χώρος και η συχνότητα των συνεδριών πρέπει να αποφασιστούν με τους αρμόδιους οργανισμούς που υλοποιούν τις δραστηριότητες του έργου "The Golden Thread", στο εθνικό τους πλαίσιο. Εκτός από αυτά τα πρακτικά ζητήματα, συμπεριλαμβανομένων ειδικών διοικητικών καθηκόντων, οι διεργασίες και οι διαδικασίες που πρέπει να ακολουθηθούν για το σχεδιασμό, την ανάπτυξη και την υλοποίηση των ομάδων υποστήριξης περιγράφονται στα προαναφερθέντα έντυπα. Οι συντονιστές πρέπει να εφαρμόσουν τις υπάρχουσες δεξιότητες και γνώσεις τους για τη διεξαγωγή των ομάδων υποστήριξης, λαμβάνοντας επίσης υπόψη τα ειδικά ζητήματα που σχετίζονται με τη συγκεκριμένη ομάδα, δηλαδή, τις οικογένειες που πλήττονται από τη φυλάκιση.

Τέλος, σε περίπτωση που άλλοι οργανισμοί επιθυμούν να επαναλάβουν την μεθοδολογία του έργου, σχετικά με την ομάδα οικογενειακής υποστήριξης κρατουμένων, παρακάτω περιλαμβάνονται ορισμένες συμβουλές και συστάσεις, με βάση την εμπειρία των εταίρων από την πρακτική εφαρμογή των ομάδων οικογενειακής υποστήριξης στα εθνικά τους πλαίσια:

Όσον αφορά τον **σχεδιασμό και την προετοιμασία** των ομάδων υποστήριξης:

- Ο χρόνος που απαιτείται για την προσέγγιση και ενημέρωση των δυνητικών μελών της ομάδας: Η διαδικασία αυτή πρέπει να ξεκινήσει πολύ πριν από την προβλεπόμενη έναρξη της ομάδας υποστήριξης. Η πρόσβαση σε μέλη οικογένειας κρατουμένων δεν είναι τόσο εύκολη, σε σύγκριση με άλλες ευάλωτες κοινωνικές ομάδες και για αυτό χρειάζεται επιπλέον προσπάθεια για να τα εντοπίσετε και να τα ενθαρρύνετε να συμμετάσχουν στην ομάδα. Αυτό μπορεί να αποδοθεί σε διάφορους παράγοντες: η έννοια της υποστήριξης από ομότιμους δεν είναι ακόμη ευρέως γνωστή ή δεν χρησιμοποιείται, επομένως τα μέλη της οικογένειας δεν γνωρίζουν αυτό το είδος υποστήριξης και δεν είναι απαραίτητα πρόθυμα να συμμετάσχουν σε τέτοιες ομάδες· το στίγμα που βιώνουν συχνά τα αποθαρρύνει να μιλήσουν ανοιχτά για την κατάστασή τους και να ζητήσουν βοήθεια. Σε πολλές

περιπτώσεις, τα μέλη της οικογένειας κρατούμενων ατόμων δεν επιθυμούν να ταυτοποιηθούν ή να χαρακτηριστούν ως τέτοια, επειδή θεωρούν ότι αυτό θα συνέβαλλε στον στιγματισμό τους. Επιπλέον οι ομάδες υποστήριξης συνδέονται με άλλες καταστάσεις, όπως οι ομάδες υποστήριξης των Ανώνυμων Αλκοολικών. Πρόκειται για μια προκατάληψη, η οποία βασίζεται κυρίως στην έλλειψη γνώσης σχετικά με αυτές τις πρωτοβουλίες, η οποία μπορεί να οδηγήσει τα μέλη της οικογένειας να είναι λιγότερο πρόθυμα να συμμετάσχουν. Τέλος, το προφίλ και το υπόβαθρο των οργανώσεων που διοργανώνουν και υλοποιούν τις ομάδες υποστήριξης της οικογένειας για μέλη των οικογενειών των κρατούμενων διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο. Τα μέλη της οικογένειας πρέπει να έχουν μια σαφή ιδέα για τον φορέα που διοργανώνει τις ομάδες υποστήριξης. Θα πρέπει να γνωρίζουν ότι ο οργανισμός προσφέρει παρόμοιες υπηρεσίες υποστήριξης σε άλλες ευάλωτες ομάδες (για παράδειγμα, σε θέματα απασχόλησης) και πρέπει να εμπιστεύονται τον οργανισμό. Είναι μια πρόκληση για έναν «νεοφερμένο» να επιτύχει ευρεία αποδοχή από αυτούς, πολύ σύντομα.

- Οι διάφοροι οργανισμοί/αρχές/ενδιαφερόμενοι φορείς πρέπει να ενημερωθούν για τις Ομάδες Υποστήριξης και, σε ορισμένες περιπτώσεις, πρέπει να δώσουν την άδειά τους για την πρόσβαση στα μέλη της οικογένειας (όπως στην περίπτωση των Κοινωνικών Υπηρεσιών που λειτουργούν σε σωφρονιστικά καταστήματα). Η υποστήριξή τους είναι απαραίτητη προκειμένου να βρεθούν και να εμπλακούν τα μέλη της οικογένειας, αν και, σε ορισμένες περιπτώσεις, ακόμη και μετά την παροχή της υποστήριξής τους, η εύρεση μελών της οικογένειας μπορεί να εξακολουθεί να αποτελεί πρόκληση. Υπό αυτή την έννοια, η εμπλοκή τοπικών φορέων για την υποστήριξη της πρωτοβουλίας (όπως τοπικές ΜΚΟ ή οργανώσεις και ιδρύματα με βάση την κοινότητα) μπορεί να αποδειχθεί καλή ιδέα για την προσέγγιση των μελών των οικογενειών των κρατούμενων.
- Ο προσεκτικός σχεδιασμός κάθε δραστηριότητας που σχετίζεται με την οργάνωση και την υλοποίηση του θεσμού των ομάδων υποστήριξης της

οικογένειας (όσον αφορά τη διάδοση, την ενημέρωση, την πρόσληψη, τη συνεργασία, την υλοποίηση, τη βιωσιμότητα κ.λπ.) είναι απαραίτητος, ώστε να διασφαλιστεί ότι οι σχετικές προσπάθειες επιτυγχάνουν τον στόχο τους για την υποστήριξη των μελών της οικογένειας των κρατουμένων.

Όσον αφορά την **εφαρμογή** των ομάδων υποστήριξης:

- Ο ρόλος των συντονιστών είναι πολύ σημαντικός για τη δυναμική της ομάδας. Οι συντονιστές πρέπει να έχουν την εμπειρία, την ενσυναίσθηση και την ευελιξία προκειμένου να αντιμετωπίσουν οποιοδήποτε δύσκολο ζήτημα μπορεί να προκύψει κατά τη διάρκεια μιας από τις συναντήσεις της ομάδας. Πρέπει να είναι καλά προετοιμασμένοι προκειμένου να ανταποκρίνονται σε διαφορετικές καταστάσεις και να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις ποικίλες ανάγκες.
- Σε πολλές περιπτώσεις, οι ανάγκες των μελών της οικογένειας είναι πολύ συγκεκριμένες. Για παράδειγμα, επιθυμούν να συζητήσουν μόνο ορισμένα οικονομικά ζητήματα και τους τρόπους με τους οποίους θα μπορούσαν να έχουν πρόσβαση σε συγκεκριμένες κρατικές παροχές. Οι συντονιστές θα πρέπει να αναγνωρίζουν αυτές τις ανάγκες και να τις αντιμετωπίζουν ανάλογα στην ομάδα, επισημαίνοντας επίσης τα υπόλοιπα θέματα που μπορούν να συζητηθούν κατά τη διάρκεια των συναντήσεων. Φυσικά, η επιλογή των θεμάτων που θα συζητηθούν, εναπόκειται στα μέλη της ομάδας.
- Τα μέλη της οικογένειας πρέπει να έχουν εμπιστοσύνη και να αισθάνονται ασφάλεια για να ανταποκριθούν θετικά σε μια τέτοια πρωτοβουλία. Πρόκειται για μια διαδικασία που ξεκινά ακόμη και πριν από τις πραγματικές συναντήσεις και συνεχίζεται κατά τη διάρκεια της υλοποίησής τους. Ο ρόλος των συντονιστών είναι να διασφαλίσουν ότι δημιουργείται ένας ασφαλής χώρος για όλους, όπου όλοι γίνονται εξίσου σεβαστοί και αποδεκτοί. Οι βασικοί κανόνες είναι επίσης ένα σημαντικό εργαλείο για τη διευκόλυνση της δημιουργίας ενός μη επικριτικού περιβάλλοντος.
- Ο χώρος διεξαγωγής των συναντήσεων είναι σημαντικός. Ο χώρος που πρέπει να επιλεγεί πρέπει να είναι εύκολα προσβάσιμος, κοντά στον τόπο

διαμονής των οικογενειών. Οι πολλές ώρες μετακίνησης θα αποθαρρύνουν τα μέλη της οικογένειας να συμμετέχουν στις συναντήσεις της ομάδας.

- Η πρώτη συνάντηση είναι πολύ σημαντική για την αποσαφήνιση του πεδίου εφαρμογής και των στόχων της ομάδας υποστήριξης, καθώς και για τον καθορισμό των ελπίδων και των προσδοκιών των μελών της ομάδας. Κατά τη διάρκεια της πρώτης συνάντησης θα πρέπει να διευκρινιστούν όλες οι διαφορετικές πτυχές της υλοποίησης της ομάδας υποστήριξης, ώστε τα μέλη να γνωρίζουν τι να περιμένουν και πώς μπορούν να συμβάλλουν στην αποτελεσματική υποστήριξη της ομάδας αλλά και του κάθε μέλους ξεχωριστά.
- Η βιωσιμότητα πρέπει να εξεταστεί πέραν της περιόδου χρηματοδότησης. Οι οργανισμοί που είναι υπεύθυνοι για το σχεδιασμό και την υλοποίηση των ομάδων υποστήριξης πρέπει να διασφαλίσουν ότι οι συναντήσεις των ομάδων θα συνεχιστούν, εντοπίζοντας διάφορους οικονομικούς πόρους. Οι συντονιστές μπορούν επίσης να συμβάλουν σε αυτή την προσπάθεια.

Αναφορές

Chilton, D. J. (2020). *Peer Support Group Facilitator Guide – Leading online support groups*. Health & Safety Directorate, World Bank Group.
<https://thedocs.worldbank.org/en/doc/178031585674457717-0230032020/render/PeerGroupFacilitatorGuide.pdf>

Clifton, J. (2007). *Family Support Group Development Manual for Systems of Care*. Oklahoma Federation of Families for Youth and Children’s Mental Health.
<https://oklahomafamilynetwork.org/wp-content/uploads/2017/07/Family-Support-Group-Development-Manual.pdf>

Codd, H. (2008). *In the Shadow of Prison: Families, Imprisonment and Criminal Justice*. United Kingdom.

Comfort, M. (2007). *Doing time together: love and family in the shadow of the prison*. Chicago, Ill.: University Of Chicago Press.

Condry, R. and Annison, H. (2018). *The pains of indeterminate imprisonment for family members: findings and recommendations: extended report*. Southampton: University of Southampton.

Creating and Facilitating Peer Support Groups. Available online at:
<https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/implement/enhancing-support/peer-support-groups/main>

Health and Safety Directorate (2020). *Peer Support Group Facilitator Guide*.
<https://thedocs.worldbank.org/en/doc/178031585674457717-0230032020/render/PeerGroupFacilitatorGuide.pdf>

Khoury, M. S. (2014). *How to organize 6 Support Group Sessions for women and adolescent girls at risk or survivors of GBV using a survivor-centered approach.*

<https://www.un.org/sexualviolenceinconflict/wp-content/uploads/2019/06/report/how-to-organize-6-support-group-sessions-or-women-and-adolescent-girls-at-risk-or-survivors-of-gbv-using-a-survivor-centered-approach/ebook.1496122335.pdf>

Maia, H., Vasques, M., Vieira, J., Reto, F., & Lourenço, V. (2006). *Manual de ajuda mútua.* Secretariado Nacional para a Reabilitação e Integração das Pessoas com Deficiência.

https://www.inr.pt/documents/11309/217178/manual_de_ajuda_mutua.pdf/21c7ac24-ec0c-49ff-8fb3-4fae36e81523

Mental Health America. (2016). *Support Group Facilitation Guide.* Mental Health America's Center for Peer Support.

<https://www.mhanational.org/sites/default/files/MHA%20Support%20Group%20Facilitation%20Guide%202016.pdf>

Myasthenia Gravis Foundation of America (2018). *Facilitating Support Groups: A Manual for Support Group Leaders.*

<https://myasthenia.org/Portals/0/Support%20Group%20Leader%20Manual%202018.pdf>

Pact. Peer Support. A consultation with families of prisoners (2021). Available online at: <https://www.prisonadvice.org.uk/media/rbxlovi1/peersupport-consultationwithfamiliesofprisoners.pdf>

Parkinson's Foundation. (2021). *A GUIDE For Support Group Leaders - Starting a Support Group for people impacted by Parkinson's Disease.*

<https://www.parkinson.org/sites/default/files/documents/support-group-leader-guide.pdf>

Parkinson's Foundation. (n.d.). *Support Group Guide - FOR NEW AND EXPERIENCED SUPPORT GROUP FACILITATORS.*

<https://www.parkinson.org/sites/default/files/documents/support-group-guide.pdf>

PEER SUPPORT GROUP FACILITATOR GUIDE (2020). Available online at:

<https://thedocs.worldbank.org/en/doc/178031585674457717-0230032020/original/PeerGroupFacilitatorGuide.pdf>

Schroeder, M. (2019). *COMPASSION, COURAGE, CHANGE Empowering families of prisoners: An impact evaluation.* Brighton: University of Brighton.

Self Help Alliance. (2013). *Starting and Maintaining a Peer Support Group Manual.*

Self Help & Peer Support, Canadian Mental Health Association Waterloo Wellington Branch.

<https://cmhawwselfhelp.ca/wp-content/uploads/2016/10/Starting-and-Maintaining-Peer-Group-Manual-2013.pdf>

The Foundation for Peripheral Neuropathy. (2017). *The Support Group Leaders' Manual.*

<https://www.foundationforpn.org/wp-content/uploads/2017/07/FPN-Support-Group-Manual-2017.pdf>

Walker, J. and McCarthy, P. (2005). Parent in Prison: Impact on Children'. In: *At Greatest Risk: The Children Most Likely to be Poor.* London: Children Poverty Action Group.

Weaver, B. (2015). *Offending and desistance : the importance of social relations.* London; New York: Routledge, Taylor & Francis Group.

Worrall, H., Schweizer, R., Marks, E., Yuan, L., Lloyd, C. & Ramjan, R. (2018). The effectiveness of support groups: a literature review. *Mental Health and Social Inclusion*, 22 (2), 85-93.

The
Golden
thread 



Co-funded by
the European Union

Agreement number: 2021-1-PL01-KA220-ADU-000033783

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect 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.