



**care 4  
carers**



**Δημοσίευση σχετικά με την  
Υποστήριξη της Απασχόλησης των  
Οικογενειακών Φροντιστών/-στριών**

## Πληροφορίες για το Έργο

Τίτλος έργου:	<b>Care4Carers</b>
Αριθμός έργου:	2021-1-AT01-KA220-ADU-000035098
Πρόγραμμα Χρηματοδότησης:	Βασική Δράση 2 του Προγράμματος Erasmus+: Συνεργασία για καινοτομία και ανταλλαγή καλών πρακτικών
Αποτέλεσμα έργου:	5
Συντονιστής έργου:	die Berater (Αυστρία)
Εταίροι και από κοινού συντάκτες/κτριες του έργου:	BUPNET (Γερμανία) CATRO (Βουλγαρία) CSI (Κύπρος) ENAIP Veneto (Ιταλία) KMOP (Ελλάδα) SOSU (Δανία)
Συντάκτης εταίρος:	KMOP (Ελλάδα)



Το παρόν έγγραφο προορίζεται για εκπαιδευτικούς σκοπούς και χορηγείται με άδεια [Creative Commons Attribution-NonCommercialShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) @ The C4C Consortium (εκτός από αναφερόμενα στιγμιότυπα οθόνης και το περιεχόμενο).



## Περιεχόμενα

Επιτελική Σύνοψη	4
1. Εισαγωγή	5
2. Το Έργο	8
3. Το Πρόγραμμα Care4Carers	12
3.1. Μεθοδολογική Προσέγγιση	12
3.2. Δομικά στοιχεία και περιεχόμενο	13
3.3. Πιλοτική εφαρμογή – Διαπιστώσεις και συστάσεις	25
4. Συμπέρασμα	28



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις του/των συντάκτη/ων και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της ΘεΑΔ-GmbH. Η Ευρωπαϊκή Ένωση και η χορηγούσα αρχή δεν θεωρούνται υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

## Επιτελική Σύνοψη

Το παρόν έγγραφο αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του "Care4Carers", ενός ευρωπαϊκού έργου που χρηματοδοτείται από τη Βασική Δράση 2 "ADU" του Προγράμματος Erasmus+, με αντικείμενο τις συμπράξεις συνεργασίας στον τομέα της εκπαίδευσης ενηλίκων.

Το έργο Care4Carers αποσκοπεί στην αντιμετώπιση των αναγκών των οικογενειακών φροντιστών/-στριών στην Ευρώπη που φιλοδοξούν να επανενταχθούν στην αγορά εργασίας. Πρωταρχικός στόχος του είναι να ενδυναμώσει τους/τις οικογενειακούς/-κές φροντιστές/-στριες και να τους/τις εφοδιάσει με τις απαραίτητες δεξιότητες, γνώσεις και πόρους για να ενισχύσουν την απασχολησιμότητά τους και να μεταβούν με επιτυχία σε μια επικερδή απασχόληση. Μέσω μιας συνεργατικής προσέγγισης στην οποία συμμετέχουν επαγγελματίες της εκπαίδευσης ενηλίκων, κοινωνικοί φορείς και φορείς χάραξης πολιτικής, το έργο στοχεύει στην προώθηση ενός περιβάλλοντος που ευνοεί την επιτυχή ένταξη των οικογενειακών φροντιστών/-στριών στην αγορά εργασίας. Επίσης, στοχεύει στη δημιουργία ενός διαδικτυακού ευρωπαϊκού περιβάλλοντος για τους/τις φροντιστές/-στριες, ώστε να μοιράζονται και να ανταλλάσσουν μεταξύ τους εμπειρίες και γνώσεις.

Η παρούσα δημοσίευση (5ο Αποτέλεσμα του Έργου) φιλοδοξεί **να εμπλέξει τους/τις επαγγελματίες της εκπαίδευσης ενηλίκων και των κοινωνικών φορέων, τα διευθυντικά στελέχη αυτών των φορέων και τους/τις υπεύθυνους/-νες λήψης πολιτικών αποφάσεων**. Με τον τρόπο αυτό, επιδιώκει να αυξήσει την ευαισθητοποίηση και την κατανόηση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι οικογενειακοί/-κές φροντιστές/-στριες, ενώ προετοιμάζονται για την επιστροφή τους στην εργασία. Ως εκ τούτου, αυτό το έγγραφο επιχειρεί να δημιουργήσει έναν εποικοδομητικό διάλογο μεταξύ των επαγγελματιών, των ιδρυμάτων και των φορέων χάραξης πολιτικής που εμπλέκονται στην εκπαίδευση ενηλίκων και στα συστήματα κοινωνικής υποστήριξης. Προωθώντας τη βαθύτερη κατανόηση των μοναδικών συνθηκών που αντιμετωπίζουν οι οικογενειακοί/-κές φροντιστές/-στριες και τονίζοντας τη σημασία της επανένταξής τους στην αγορά εργασίας, η παρούσα έκδοση επιδιώκει να ενεργοποιήσει συλλογικές προσπάθειες και να προωθήσει θετικές αλλαγές.

Η δημοσίευση παρέχει όχι μόνο μια ολοκληρωμένη ανάλυση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι οικογενειακοί/-κές φροντιστές/-στριες στην καθημερινή τους ζωή, αλλά και μια λεπτομερή παρουσίαση του έργου Care4Carers και του τρόπου με τον οποίο μπορεί να αντιμετωπίσει τις προαναφερθείσες προκλήσεις. Πιο συγκεκριμένα, η δημοσίευση παρουσιάζει τη δομή, τα διάφορα στοιχεία και το περιεχόμενο, καθώς και την προσέγγιση του έργου Care4Carers, και προωθεί την αναγκαιότητα της εκπαιδευτικής και συμβουλευτικής υποστήριξης των οικογενειακών φροντιστών/-στριών. Επιπλέον, παρέχει πρακτικές συστάσεις και στρατηγικές για τους/τις επαγγελματίες της εκπαίδευσης ενηλίκων και των κοινωνικών φορέων για την αποτελεσματική υποστήριξη των οικογενειακών φροντιστών/-στριών στην πορεία τους προς την ανάκτηση της οικονομικής τους ανεξαρτησίας και την επίτευξη των επαγγελματικών τους φιλοδοξιών. Οι συστάσεις αυτές είναι τα αποτελέσματα της πιλοτικής δοκιμής του έργου και των πρώτων εμπειριών που αποκόμισαν οι εταίροι από την υλοποίησή του. Συνεπώς, το παρόν έγγραφο αποτελεί οδηγό για το πώς μπορεί να υλοποιηθεί το έργο Care4Carers. Οι επαγγελματίες, εφοδιασμένοι/-νες με αυτές τις γνώσεις, μπορούν να προσαρμόσουν τις προσεγγίσεις και τους μηχανισμούς υποστήριξής τους, ώστε να βοηθήσουν αποτελεσματικά τους/τις οικογενειακούς/-κές φροντιστές/-στριες στην πορεία τους προς την επανένταξη στην αγορά εργασίας.

# 1. Εισαγωγή

Εκτιμάται ότι οι οικογενειακοί/-κές φροντιστές/-στριες παρέχουν πάνω από το **80%** του συνόλου της μακροχρόνιας φροντίδας στην Ευρώπη, με ιδιαίτερα μεγάλη επιβάρυνση για τις **γυναίκες** (Hoffmann, F., & Rodrigues, R. 2010). Ως οικογενειακοί/-κές φροντιστές/-στριες ορίζονται οι άτυποι/-πες φροντιστές/-στριες που παρέχουν μη αμειβόμενη υποστήριξη σε ηλικιωμένους/-νες, χρόνια ασθενείς ή ανάπηρους/-ρες συγγενείς ή φίλους/-λες. Ο ρόλος τους είναι κρίσιμος και θα αυξηθεί η σημασία του ακόμη περισσότερο στο μέλλον λόγω της **γήρανσης του πληθυσμού** και της αύξησης των **ασθενειών που σχετίζονται με την ηλικία**. Παρά το υψηλό τίμημα που ο (συχνά) υποτιμημένος και παρεξηγημένος αυτός ρόλος συνεπάγεται για τόσους πολλούς ανθρώπους στην Ευρώπη, η εν λόγω ομάδα παραμένει **σε μεγάλο βαθμό παραμελημένη** όσον αφορά τη διαθεσιμότητα ενός δομημένου συστήματος υποστήριξης, σχεδιασμένου **ειδικά για αυτήν**. Αν και η αφοσίωση και η δέσμευση τους είναι αξιέπαινη, οι οικογενειακοί/-κές φροντιστές/-στριες συχνά αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην εξισορρόπηση των ευθυνών τους για τη φροντίδα με την προσωπική και επαγγελματική τους ζωή. Ακόμη, παρά την πολύτιμη συνεισφορά τους συχνά βιώνουν απομόνωση, οικονομική πίεση, περιορισμένη πρόσβαση στην εκπαίδευση και την κατάρτιση και δυσκολίες στην επανένταξη στην αγορά εργασίας. Οι προκλήσεις αυτές μπορεί να εμποδίσουν την προσωπική τους ανάπτυξη, την οικονομική τους σταθερότητα και τη συνολική ποιότητα της ζωής τους.

Σε όλες σχεδόν τις χώρες της ΕΕ, **πάνω από το 50% των άτυπων φροντιστών/-στριών ηλικίας κάτω των 65 ετών διαχειρίζονται τα καθήκοντα φροντίδας παράλληλα με την εργασία τους** (Eurofund 2010). Η πλειονότητα αυτών των εργαζόμενων φροντιστών/-στριών καταφέρει να διατηρήσει μια λεπτή ισορροπία, φροντίζοντας συχνά αφενός παιδιά και αφετέρου ηλικιωμένους/-νες συγγενείς. Χωρίς επαρκή υποστήριξη, μπορεί να αναγκαστούν να μειώσουν τις ώρες εργασίας τους, να στραφούν ακούσια σε μερική απασχόληση ή τελικά να εγκαταλείψουν την αμειβόμενη εργασία τους, με αποτέλεσμα να μειωθεί το εισόδημα και τα συνταξιοδοτικά τους δικαιώματα. Η φύση της φροντίδας επηρεάζει συν τοις άλλοις τα είδη των θέσεων εργασίας που μπορούν να αναλάβουν οι εν λόγω φροντιστές/-στριες, με πολλούς/-λές να επιλέγουν τοπικές, ευέλικτες, χαμηλής ειδίκευσης και χαμηλά αμειβόμενες θέσεις εργασίας που ευθυγραμμίζονται με το χρονοδιάγραμμα της φροντίδας τους (Eurocarers 2017).

Για τους/τις άτυπους/-πες φροντιστές/-στριες που εγκαταλείπουν προσωρινά την αγορά εργασίας για να εκπληρώσουν τον ρόλο της φροντίδας, η επανένταξή τους μπορεί να δημιουργήσει προκλήσεις, ιδίως μετά από μεγαλύτερη περίοδο φροντίδας. Οι σχετικές οικονομικές, σωματικές και συναισθηματικές πιέσεις, σε συνδυασμό με την κοινωνική απομόνωση, μπορεί να γίνουν ακόμη πιο εμφανείς. Σύμφωνα με την 3η Ευρωπαϊκή Έρευνα για την Ποιότητα Ζωής, το 14% των μη εργαζόμενων φροντιστών/-στριών αναφέρει ότι έχει κατάθλιψη όλο ή τον περισσότερο χρόνο, ποσοστό υπερδιπλάσιο από το αντίστοιχο ποσοστό των εργαζόμενων φροντιστών/-στριών (Eurocarers 2017).

Η υποστήριξη των οικογενειακών φροντιστών/-στριών τόσο στην είσοδο όσο και στην επανένταξη στο εργατικό δυναμικό δεν αποτελεί μόνο κοινωνική αλλά και οικονομική επιταγή. Ο αντίκτυπος των φροντιστών/-στριών που πασχίζουν να συνδυάσουν εργασία και φροντίδα επεκτείνεται στους/στις εργοδότες/-τριές τους και στην ευρύτερη οικονομία. Οι ειδικευμένοι/-νες εργαζόμενοι/-νες που εργάζονται σε χαμηλότερο επίπεδο δεξιοτήτων για να ανταποκριθούν στις ανάγκες φροντίδας επιφέρουν απώλεια ανθρώπινου δυναμικού. Οι ηλικίες αιχμής της φροντίδας, δηλαδή τα 50-64 έτη, συχνά αντιστοιχούν στην πιο εξειδικευμένη και έμπειρη ηλικιακή ομάδα σε μια εταιρεία. Η ανεπαρκής υποστήριξη των εργαζόμενων φροντιστών/-στριών συνεπάγεται οικονομικό κόστος, καθώς τα άτομα που δεν μπορούν να συνδυάσουν εργασία και φροντίδα συνεισφέρουν λιγότερο στους φόρους, στα συνταξιοδοτικά ταμεία και ενδέχεται να αυξήσουν τις δαπάνες πρόνοιας και υγειονομικής περίθαλψης (Eurocarers 2017).

Εκτός από την ανάγκη για υψηλής ποιότητας, οικονομικά προσιτές και προσβάσιμες επίσημες υπηρεσίες μακροχρόνιας φροντίδας, η διευκόλυνση της επιστροφής των άτυπων φροντιστών/-στριών στην αγορά εργασίας είναι ζωτικής σημασίας. Η αναγνώριση και η πιστοποίηση των δεξιοτήτων που αποκτήθηκαν κατά τη διάρκεια της φροντίδας μπορεί να δώσει στους/στις φροντιστές/-στρίες τη δυνατότητα να επανενταχθούν στην αγορά εργασίας. Η εξατομικευμένη κατάρτιση, η καθοδήγηση (coaching) και η συμβουλευτική διαδραματίζουν καίριο ρόλο στην παροχή βοήθειας στους/στις άτυπους/-πες φροντιστές/-στρίες προκειμένου να βρουν τον δρόμο της επιστροφής τους στην αγορά εργασίας μετά από περιόδους φροντίδας.



## 2. Το Έργο

Το έργο Care4Carers αντιμετωπίζει τις ανάγκες των οικογενειακών φροντιστών/-στριών στην Ευρώπη, εστιάζοντας στη λεπτή ισορροπία μεταξύ της φροντίδας και της επαγγελματικής ζωής και διευκολύνοντας την επανένταξή τους στην αγορά εργασίας. Η εν λόγω ευρωπαϊκή πρωτοβουλία χρηματοδοτείται από τη Βασική Δράση 2 "ADU" του Προγράμματος Erasmus+ και έχει διάρκεια δύο ετών (από 01/02/2022 έως 01/12/2023). Στους συνεργαζόμενους εταίρους περιλαμβάνονται η Die Berater Unternehmensberatungs Gesellschaft MBH (Αυστρία), η οποία είναι ο συντονιστής του έργου, το ΚΜΟΡ – Κέντρο Κοινωνικής Δράσης και Καινοτομίας (Ελλάδα), η Burynet Bildung Und Projekt Netzwerkmbh (Γερμανία), η CATRO (Βουλγαρία), το CSI – Κέντρο Κοινωνικής Καινοτομίας (Κύπρος), η Enaip Veneto Impresa Sociale (Ιταλία) και η Sosu Ostjylland (Δανία).

Το έργο αυτό αναγνωρίζει την ανεκτίμητη συμβολή των οικογενειακών φροντιστών/-στριών και την ανάγκη στήριξης των οικογενειακών φροντιστών/-στριών που βρίσκονται σε ηλικία εργασίας. Απώτερη επιδίωξη της πρωτοβουλίας είναι η ενδυνάμωση των άτυπων φροντιστών/-στριών με την παροχή εκπαιδευτικής και συμβουλευτικής υποστήριξης, που θα τους επιτρέψει να εξισορροπήσουν αποτελεσματικά τις ευθύνες φροντίδας με τις επαγγελματικές τους φιλοδοξίες. Προσφέροντας μια σειρά από εκπαιδευτικές ενότητες, κατευθυντήριες οδηγίες συμβουλευτικής και διαδικτυακούς πόρους, το έργο Care4Carers στοχεύει στην ενίσχυση της απασχολησιμότητας και της συνολικής ευημερίας των οικογενειακών φροντιστών/-στριών. Πρωταρχικός στόχος του έργου είναι να εφοδιάσει τους/τις οικογενειακούς φροντιστές με τις απαραίτητες δεξιότητες, γνώσεις και πόρους που θα διευκολύνουν την επιτυχή μετάβασή τους στην αγορά εργασίας. Μέσω μιας συνεργατικής προσέγγισης στην οποία συμμετέχουν διάφοροι ενδιαφερόμενοι φορείς, μεταξύ των οποίων επαγγελματίες της εκπαίδευσης ενηλίκων, κοινωνικοί φορείς και φορείς χάραξης πολιτικής, το έργο αποσκοπεί στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος που αναγνωρίζει και αντιμετωπίζει τις μοναδικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι οικογενειακοί/-κές φροντιστές/-στριες.



Το έργο Care4Carers έχει σχεδιαστεί για να απευθύνεται σε δύο κύριες ομάδες-στόχους: (πρώην) οικογενειακούς/-κές φροντιστές/-στριες (μέλη της οικογένειας ή φίλοι/-λες που παρέχουν μη αμειβόμενη φροντίδα) και επαγγελματίες που δραστηριοποιούνται στην εκπαίδευση ενηλίκων και σε κοινωνικούς φορείς.

Ως απάντηση στις προκλήσεις που αναφέρθηκαν παραπάνω, το έργο Care4Carers παρέχει ένα σπονδυλωτό πρόγραμμα εκπαίδευσης προσαρμοσμένο στις ανάγκες των οικογενειακών φροντιστών/-στριών. Το πρόγραμμα αυτό εστιάζει στην ανάπτυξη μεταβιβάσιμων δεξιοτήτων, στην επικύρωση των ικανοτήτων που αποκτήθηκαν μέσω της παροχής φροντίδας, στην ενίσχυση της απασχολησιμότητας και στην τόνωση της αυτοπεποίθησης. Οι ενότητες καλύπτουν κρίσιμους τομείς όπως η διαχείριση χρόνου, οι δεξιότητες επικοινωνίας, η ψηφιακή επάρκεια, η αυτοφροντίδα και ο επαγγελματικός προσανατολισμός. Με την απόκτηση αυτών των δεξιοτήτων, οι οικογενειακοί/-κές φροντιστές/-στριες μπορούν να ανταπεξέλθουν αποτελεσματικά στις απαιτήσεις της παροχής φροντίδας, ενώ συγχρόνως προετοιμάζονται για την επανένταξή τους στην αγορά εργασίας.

Παράλληλα, οι επαγγελματίες εκπαίδευσης ενηλίκων και κοινωνικών φορέων διαδραματίζουν σπουδαίο ρόλο στην υποστήριξη των οικογενειακών φροντιστών/-στριών. Στο πλαίσιο του έργου Care4Carers, οι εν λόγω επαγγελματίες λαμβάνουν ολοκληρωμένη εκπαίδευση και κατευθυντήριες οδηγίες συμβουλευτικής. Αυτό τους/τις εφοδιάζει με τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για την αντιμετώπιση των ειδικών αναγκών των οικογενειακών φροντιστών/-στριών. Έτσι, καθίστανται ικανοί/-νές να παρέχουν επαγγελματικό προσανατολισμό, εκπαιδευτικές ευκαιρίες και εξατομικευμένη συμβουλευτική υποστήριξη. Μέσω αυτής της προσέγγισης, οι επαγγελματίες δημιουργούν ένα υποστηρικτικό και συμπεριληπτικό περιβάλλον που ενδυναμώνει τους/τις οικογενειακούς/-κές φροντιστές/-στριες, διευκολύνοντας την επιτυχή επανένταξή τους στην αγορά εργασίας. Στόχος είναι να ελαχιστοποιηθούν οι αρνητικές επιπτώσεις της παροχής φροντίδας και να ενισχυθεί η συνολική ευημερία τόσο των οικογενειακών φροντιστών/-στριών όσο και των ατόμων που υποστηρίζουν.

Τα πέντε (5) αποτελέσματα του έργου, διαθέσιμα σε έξι (6) γλώσσες (αγγλικά, γερμανικά, βουλγαρικά, ελληνικά, ολλανδικά και ιταλικά), είναι τα εξής:

### **1. Έκθεση Απολογισμού «Εκπαιδευτικές ανάγκες των οικογενειακών φροντιστών/-στριών σχετικά με την αγορά εργασίας»**

έρευνα που συγκεντρώνει τα υφιστάμενα συστήματα υποστήριξης των οικογενειακών φροντιστών/-στριών και τις βέλτιστες πρακτικές στις χώρες-εταίρους, προκειμένου να εντοπιστούν τα κενά και οι ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες των οικογενειακών φροντιστών/-στριών όσον αφορά την αγορά εργασίας. Πιο συγκεκριμένα, για την έκθεση απολογισμού, κάθε εταίρος διεξήγαγε έρευνα γραφείου που διαδραμάτισε καθοριστικό ρόλο στο έργο Care4Carers, εξετάζοντας την υπάρχουσα βιβλιογραφία, τις μελέτες και τα εθνικά πλαίσια σχετικά με την οικογενειακή φροντίδα και την ένταξη στην αγορά εργασίας. Εκτός από την έρευνα γραφείου, κάθε εταίρος διενέργησε συνεντεύξεις με οικογενειακούς/-κές φροντιστές/-στριες και επαγγελματίες που εργάζονται μαζί τους. Οι συνεντεύξεις αυτές ήταν δομημένες με σκοπό τη συλλογή λεπτομερών πληροφοριών σχετικά με τις εμπειρίες, τις προκλήσεις και τις προσδοκίες των οικογενειακών φροντιστών/-στριών. Το έργο είχε ως στόχο, μέσω της άμεσης εμπλοκής με τους/τις οικογενειακούς/-κές φροντιστές/-στριες, να καταγράψει τις μοναδικές προοπτικές τους και να ενσωματώσει τις φωνές τους στην ανάπτυξη προσαρμοσμένων παρεμβάσεων. Ομοίως, οι συνεντεύξεις με επαγγελματίες εκπαίδευσης ενηλίκων και κοινωνικών φορέων παρείχαν πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με τα υφιστάμενα συστήματα υποστήριξης, τα κενά σε επίπεδο υπηρεσιών και συστάσεις για βελτίωση.

### **2. Κατευθυντήριες οδηγίες συμβουλευτικής για συμβούλους και προσωπικό που ασχολείται με την εκπαίδευση ενηλίκων**

υποστηρικτικό έγγραφο που φιλοδοξεί να εφοδιάσει κατάλληλα το προσωπικό εκπαίδευσης και συμβουλευτικής για να εργαστεί αποτελεσματικά με τους/τις οικογενειακούς/-κές φροντιστές/-στριες και να αντιμετωπίσει τις ιδιαίτερες ανάγκες τους. Ως εκ τούτου, οι εταίροι ανέπτυξαν ένα έγγραφο με κατευθυντήριες οδηγίες συμβουλευτικής με βάση: i) τα αποτελέσματα της έρευνάς τους και ii) τη θεωρητική προσέγγιση της συστημικής κονστρουκτιβιστικής συμβουλευτικής, η οποία αποτελεί μια συγκεκριμένη στρατηγική προσωπικής υποστήριξης και ανάπτυξης που θεωρεί τον/την πελάτη/-τισσα ως «τον/την ειδικό στις υποθέσεις του/της». Το συγκεκριμένο πλαίσιο βασίζεται στην αποδοχή, την ενσυναίσθηση, την αναστολή της κρίσης και την εκτίμηση των άλλων και επικεντρώνεται στη θεωρία ότι κάθε άνθρωπος μπορεί να αναπτύξει λύσεις, όταν είναι σε θέση να αξιολογήσει τους πόρους και τις δεξιότητες που έχει στη διάθεσή του μέσω ενός ανοιχτού διαλόγου.

### **3. Εκπαιδευτικές ενότητες για οικογενειακούς/-κές φροντιστές/-στριες**

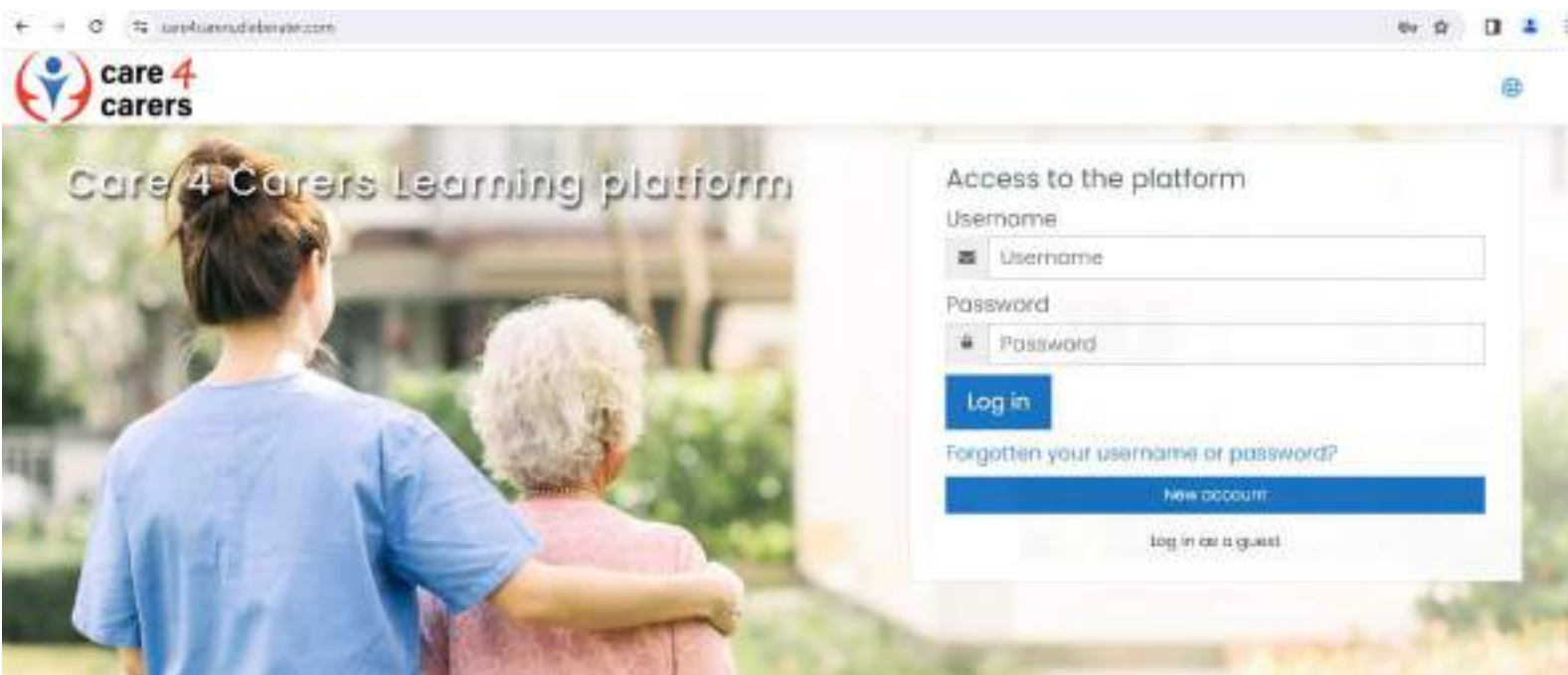
ένα σημαντικό μαθησιακό εργαλείο για την ομάδα-στόχο των οικογενειακών φροντιστών/-στριών, το οποίο θα παρέχεται με τη μορφή της μικτής μάθησης. Οι εν λόγω ενότητες καλύπτουν ποικίλα θέματα, ώστε να ανταποκρίνονται καλύτερα στην απαιτητική κατάσταση της ζωής τους και να τους/τις προετοιμάζουν επαρκέστερα για την αγορά εργασίας. Η κοινοπραξία ανέπτυξε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα μαθημάτων για οικογενειακούς/-κές φροντιστές/-στριες, σχετικά με διάφορες πτυχές της επιστροφής στην εργασία, το οποίο στηρίχθηκε στα προηγούμενα ερευνητικά ευρήματα με στόχο να καλύψει τις ανάγκες τους. Οι εταίροι ανέπτυξαν επίσης έναν μεθοδολογικό οδηγό για εκπαιδευτές/-τριες ενηλίκων σχετικά με το πώς μπορούν να εφαρμόσουν το εκπαιδευτικό πρόγραμμα μέσω μιας ευέλικτης και μικτής προσέγγισης μάθησης (συμπεριλαμβανομένου υλικού πολυμέσων). Οι πέντε ενότητες περιλαμβάνουν βασικά θέματα όπως οι προσωπικές και κοινωνικές ικανότητες και η ανάλυση ικανοτήτων, οι ψηφιακές δεξιότητες, ο επαγγελματικός προσανατολισμός και οι τεχνικές υποβολής αιτήσεων για εργασία. Τέλος, πραγματοποιήθηκε πιλοτική δοκιμή της εκπαίδευσης σε κάθε χώρα· με βάση την ανατροφοδότηση που ελήφθη, οι αντίστοιχοι πόροι προσαρμόστηκαν και τελειοποιήθηκαν αναλόγως.

#### 4. Διαδικτυακός Κόμβος (Online HUB) για Οικογενειακούς/-κές Φροντιστές/-στριες

κέντρο πληροφόρησης και ανταλλαγής πόρων, στο οποίο οι οικογενειακοί/-κές φροντιστές/-στριες που επιθυμούν να ασχοληθούν με θέματα αγοράς εργασίας και καριέρας μπορούν να βρουν υποστήριξη, εκπαιδευτικό και ενημερωτικό υλικό, καθώς και εργαλεία δικτύωσης. Οι εταίροι δημιούργησαν έναν εύχρηστο διαδικτυακό χώρο για τους/τις φροντιστές/-στριες από την Ευρώπη, ώστε να σχηματίσουν μια διαδικτυακή κοινότητα και να αντιμετωπίσουν τις ανάγκες τους. Ο Διαδικτυακός Κόμβος περιλαμβάνει όλο το εκπαιδευτικό και συμβουλευτικό υλικό, σε δύο ξεχωριστές ενότητες για τις δύο ομάδες-στόχους. Ειδικότερα, η ενότητα για τους/τις οικογενειακούς/-κές φροντιστές/-στριες περιλαμβάνει όλες τις εκπαιδευτικές ενότητες με μαθησιακό υλικό και σχετικούς πόρους. Η διαδικτυακή εκπαίδευση είναι διαδραστική και προσφέρει ένα ευρύ φάσμα: i) παροχών μάθησης, π.χ. μαθησιακά αντικείμενα πολυμέσων, μάθηση βάσει εργασιών (task-based learning), κουίζ, παιχνίδια, βίντεο κ.λπ.· ii) πληροφοριών σχετικά με την οικογενειακή φροντίδα, τις νομικές πτυχές, την ένταξη στην αγορά εργασίας, θέματα χρηματοδότησης και υποστήριξης, έναν χώρο δικτύωσης για την ανταλλαγή εμπειριών με άλλους/-λες οικογενειακούς/-κές φροντιστές/-στριες. Η ενότητα για τους/τις επαγγελματίες εκπαίδευσης ενηλίκων περιλαμβάνει τις Κατευθυντήριες Οδηγίες Συμβουλευτικής, εργαλεία αξιολόγησης ικανοτήτων, μεθοδολογικές οδηγίες και προτάσεις για τον τρόπο διεξαγωγής των δια ζώσης σεμιναρίων και τον τρόπο ενθάρρυνσης των συμμετεχόντων/-χουσών να χρησιμοποιούν τη διαδικτυακή παροχή εκπαίδευσης, καθώς και έναν χώρο δικτύωσης για την ανταλλαγή εμπειριών με άλλους/-λες εκπαιδευτές/-τριες ενηλίκων που εργάζονται με την ομάδα-στόχο.

#### 5. Δημοσίευση σχετικά με την «Υποστήριξη της Απασχόλησης των Οικογενειακών Φροντιστών/-στριών»

(το παρόν έγγραφο) απευθύνεται σε επαγγελματίες που δραστηριοποιούνται στην εκπαίδευση ενηλίκων και σε κοινωνικούς φορείς, οι οποίοι/-ες εργάζονται με οικογενειακούς/-κές φροντιστές/-στριες, τα διευθυντικά στελέχη των εν λόγω φορέων και τους/τις υπεύθυνους/-νες λήψης πολιτικών αποφάσεων. Στόχος του είναι να ευαισθητοποιήσει τους σχετικούς ενδιαφερόμενους φορείς ως προς τα θέματα και τα αποτελέσματα του έργου.



## 3. Το Πρόγραμμα Care4Carers

### 3.1. Μεθοδολογική Προσέγγιση

Το πρόγραμμα Care4Carers ακολουθεί τη φιλοσοφία της κονστρουκτιβιστικής καθοδήγησης (constructivist coaching). Αυτή η πελατοκεντρική προσέγγιση δίνει προτεραιότητα στην αποδοχή, την ενσυναίσθηση και την ενεργοποίηση των πόρων, με στόχο την ενδυνάμωση των οικογενειακών φροντιστών/-στριών ώστε να πετυχαίνουν αυτόνομα τους στόχους τους.

Πρακτικά, το πρόγραμμα υιοθετεί ένα συνεργατικό μοντέλο, εμπλέκοντας επαγγελματίες και οικογενειακούς/-κές φροντιστές/-στρίες σε μια συλλογική προσπάθεια για την αντιμετώπιση των προκλήσεων. Προσφέρει ευέλικτες εκπαιδευτικές ενότητες που είναι συνοπτικές, σπονδυλωτές και προσιτές, ανταποκρινόμενες στους χρονικούς περιορισμούς και τις δυσκολίες μετακίνησης που αντιμετωπίζουν οι οικογενειακοί/-κές φροντιστές/-στρίες. Οι ενότητες αυτές εστιάζουν στην ανάπτυξη μεταβιβάσιμων δεξιοτήτων, όπως η διαχείριση του χρόνου, η επικοινωνία, η ψηφιακή επάρκεια, η αυτοφροντίδα και ο επαγγελματικός προσανατολισμός για την ενίσχυση της απασχολησιμότητας.

Επιπλέον, το πρόγραμμα ενδυναμώνει τους/τις επαγγελματίες εκπαίδευσης ενηλίκων και τους/τις συμβούλους σταδιοδρομίας παρέχοντάς τους ολοκληρωμένα και εύχρηστα εργαλεία εκπαίδευσης και συμβουλευτικής για ατομικές ή/και ομαδικές συνεδρίες. Αυτό διασφαλίζει ότι διαθέτουν τα κατάλληλα εφόδια για να αντιμετωπίσουν τις μοναδικές ανάγκες των οικογενειακών φροντιστών/-στριών και να τους προσφέρουν εξατομικευμένη υποστήριξη.

Η κονστρουκτιβιστική προσέγγιση του Care4Carers έχει σχεδιαστεί ώστε να είναι προσαρμόσιμη και συνεργατική, συμβάλλοντας στην ευημερία, την ανθεκτικότητα και την επιτυχή επανένταξη των οικογενειακών φροντιστών/-στριών στην αγορά εργασίας.

## 3.2. Δομικά στοιχεία και περιεχόμενο

### Κατευθυντήριες Οδηγίες Συμβουλευτικής

Με τις Κατευθυντήριες Οδηγίες Συμβουλευτικής και τα παραρτήματά του, το έργο Care4Carers απευθύνεται στις ανάγκες μιας πολύ συγκεκριμένης ομάδας στόχου, η οποία αποτελείται από συμβουλευτικό προσωπικό που συναλλάσσεται με οικογενειακούς/-κές φροντιστές/-στριες. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι ένας από τους κύριους στόχους του έργου είναι η βελτίωση των προσόντων των εργασιακών συμβούλων, ώστε να είναι σε θέση να βοηθήσουν αυτό το συγκεκριμένο είδος πελατών/-τισσών στη διαδικασία επανένταξης στην αγορά εργασίας ή στην αναζήτηση καλύτερης ισορροπίας μεταξύ εργασίας και δραστηριοτήτων φροντίδας.

Οι Κατευθυντήριες Οδηγίες Συμβουλευτικής έχουν τους ακόλουθους στόχους:

να παράσχουν μια συνοπτική μεθοδολογία για εκπαιδευτές/-τριες ενηλίκων ή συμβούλους που εργάζονται με την ευάλωτη ομάδα των οικογενειακών φροντιστών/-στριών.

να βελτιώσουν τις δεξιότητες των συμβούλων στην αξιολόγηση των άτυπα αποκτημένων ικανοτήτων.

Επιπρόσθετα, οι εν λόγω κατευθυντήριες οδηγίες αποσκοπούν στην ευαισθητοποίηση των επαγγελματιών της εκπαίδευσης ενηλίκων σχετικά με την ιδιαίτερη κατάσταση των οικογενειακών φροντιστών/-στριών.

Οι κατευθυντήριες οδηγίες συμβουλευτικής Care4Carers ακολουθούν την προσέγγιση της συστημικής κονστρουκτιβιστικής καθοδήγησης/coaching (ή συμβουλευτικής), όπως αναφέρθηκε παραπάνω· επομένως, βασίζεται στην αποδοχή, την ενσυναίσθηση, την αναστολή της κρίσης και την εκτίμηση των άλλων. Το σημείο εκκίνησης είναι να θεωρήσουμε ότι κάθε άνθρωπος μπορεί να αναπτύξει κατάλληλες λύσεις και απαντήσεις, όταν είναι σε θέση να αξιολογήσει επαρκώς τους πόρους και τις δεξιότητες που έχει στη διάθεσή του. Οι επιθυμίες και οι ανάγκες του/της πελάτη/-τισσας έχουν προτεραιότητα. Μέσω του διαλόγου αναζητούνται οι συνθήκες μέσα στις οποίες ο/η πελάτης/-τισσα μπορεί να ενεργοποιήσει ίδιους πόρους για να επιτύχει τους στόχους του/της αυτόνομα.

Η δομή του εγγράφου περιλαμβάνει ένα εγχειρίδιο-οδηγό, το οποίο πλαισιώνει διεξοδικά τον/την εργασιακό/-κή σύμβουλο κατά τη γνωριμία, τη βοήθεια και την υποστήριξη του/της οικογενειακού/-κής φροντιστή/-στριας (ή του/της ευάλωτου/-της πελάτη/-τισσας). Έχοντας μια πλήρη εικόνα του έργου Care4Carers, των στόχων και των μεθοδολογιών του αποτελέσματος και μια σκιαγράφιση της ομάδας-στόχου («οικογενειακοί/-κές φροντιστές/-στριες»), οι Κατευθυντήριες Οδηγίες Συμβουλευτικής εξετάζουν όλα τα στάδια της συμβουλευτικής πορείας:



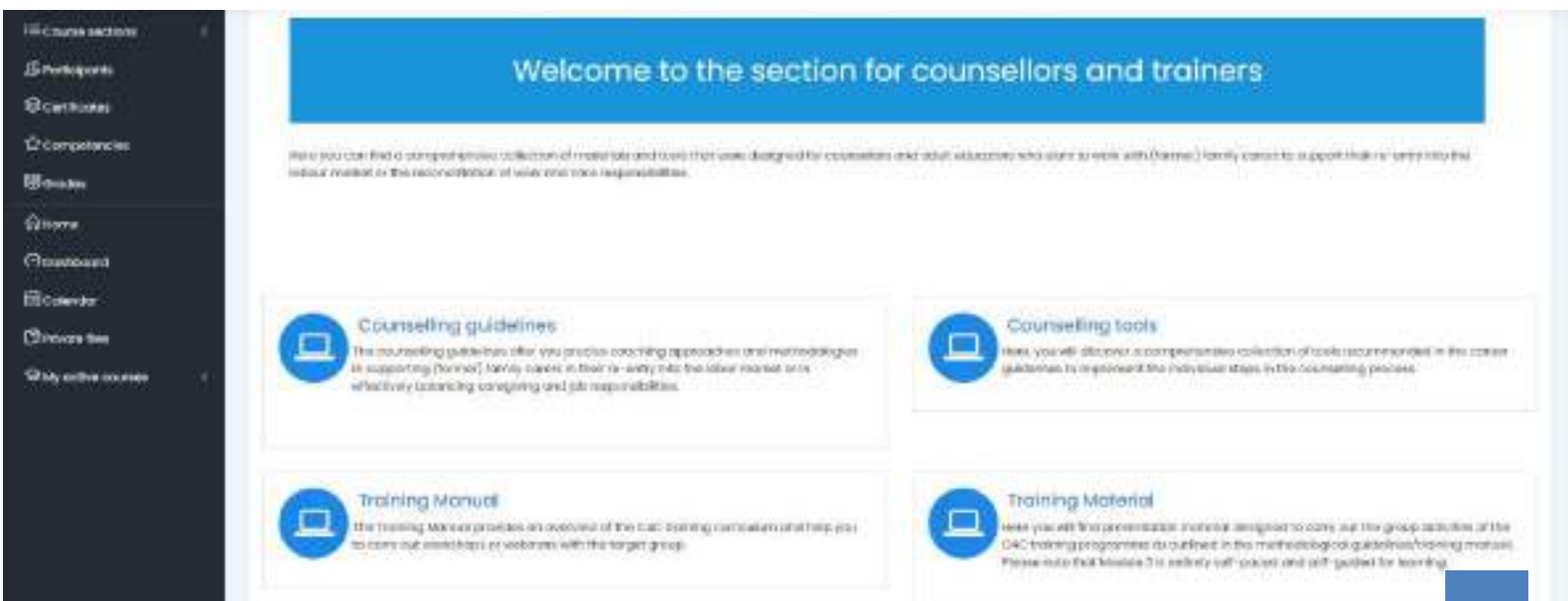


Στη συνέχεια, οι Κατευθυντήριες Οδηγίες Συμβουλευτικής συμπληρώνονται από επτά (7) συνημμένα έγγραφα: τα παραρτήματα αυτά είναι συγκεκριμένα εργαλεία που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο/η σύμβουλος κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων με τον/την πελάτη/-τισσα. Ορισμένα από αυτά είναι ειδικά για κάθε χώρα, καθώς περιλαμβάνουν συνδέσμους (links), πόρους και υπηρεσίες που είναι διαθέσιμες στα διάφορα τοπικά πλαίσια· άλλα είναι οριζόντια, καθώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν με τυποποιημένο τρόπο ανεξαρτήτως χώρας, και αφορούν ορισμένα στάδια της διαδρομής (π.χ. το προκαταρκτικό ερωτηματολόγιο που παραδίδει ο/η σύμβουλος στον/στην πελάτη/-τισσα). Το βασικό παράρτημα είναι το εργαλείο που πρέπει να χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση των ικανοτήτων που αποκτήθηκαν σε άτυπα πλαίσια: εκτός από μερικούς διαφορετικούς ειδικούς πόρους, το οριζόντιο εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί είναι το ProfilPASS. Διατίθεται σε πολλές γλώσσες και βοηθά τους ενήλικες να προσδιορίσουν τις δεξιότητες και τις ικανότητες που απέκτησαν κάποια στιγμή στη διάρκεια της ζωής τους. Το εν λόγω εργαλείο επιτρέπει τη συστηματική αξιολόγηση και τεκμηρίωση των δυνατών σημείων και ικανοτήτων και βοηθά, μεταξύ άλλων, στην αναγνώριση και την εκτίμηση των ικανοτήτων που έχουν αποκτηθεί σε άτυπα περιβάλλοντα.

Τέλος, οι Κατευθυντήριες Οδηγίες Συμβουλευτικής συνδέονται στενά με το τρίτο αποτέλεσμα του έργου, τις εκπαιδευτικές ενότητες που είναι διαθέσιμες στον κόμβο: κάθε φορά που ο/η εργασιακός/-κή σύμβουλος αναγνωρίζει την ανάγκη του/της πελάτη/-τισσας για αυτοεκπαίδευση, μπορεί να τον/την κατευθύνει να παρακολουθήσει την καταλληλότερη ενότητα ηλεκτρονικής μάθησης (e-learning).

Με αυτή τη δομή, οι Κατευθυντήριες Οδηγίες Συμβουλευτικής του έργου Care4Carers έχουν σχεδιαστεί κυρίως για να καλύψουν τις ανάγκες της ομάδας-στόχου των επαγγελματιών, η οποία αποτελείται από συμβούλους, εκπαιδευτές/-τριες, μέντορες και εμπειρογνώμονες που σχετίζονται με την παροχή συστηματικής και ολοκληρωμένης υποστήριξης μακροχρόνια ανέργων για την επανένταξή τους στην αγορά εργασίας. Ακόμη, μπορούν να προσφέρουν στους/στις επαγγελματίες χρήσιμες συμβουλές και εργαλεία για να βοηθήσουν τους/τις οικογενειακούς/-κές φροντιστές/-στριες που έχουν ήδη δουριά να συνδυάσουν καλύτερα τη φροντίδα με την επαγγελματική ζωή.

Υπό την ευρύτερη έννοια, το παρόν έγγραφο έχει αναπτυχθεί με σκοπό να χρησιμεύσει ως κατευθυντήρια οδηγία για άτομα που ενδιαφέρονται για επαγγέλματα επαγγελματικής ανάπτυξης ή/και για εργασία με ευάλωτες ομάδες. Αποτελεί μια σημαντική εργαλειοθήκη για όλους/-λες εκείνους/-νες τους/τις επαγγελματίες που σχετίζονται με την παροχή εκπαίδευσης/συμβουλευτικής/κάθε άλλου είδους συναισθηματικής ή κοινωνικής υποστήριξης, όπως εργασιακούς/-κές συμβούλους και εκπαιδευτές/-τριες ενηλίκων που έχουν προϋπηρεσία στην εργασία με μειονεκτούσες ομάδες, σωματεία φροντιστών/-στριών και άλλες ΜΚΟ που παρέχουν στήριξη σε οικογενειακούς/-κές φροντιστές/-στριες και επαγγελματίες υγείας και ψυχολόγους που ενδέχεται να συμμετέχουν στη διαδικασία της συμβουλευτικής.



## Καθοδήγηση σχετικά με τις Κατευθυντήριες Οδηγίες Συμβουλευτικής

### Προσβασιμότητα

Οι Κατευθυντήριες Οδηγίες Συμβουλευτικής Care4Carers και τα παραρτήματά τους είναι ελεύθερα προσβάσιμα στο διαδίκτυο και μπορούν να μεταφορτωθούν μέσω δύο διαδρομών: στην ενότητα **«Αποτελέσματα και Υλικό»** του δικτυακού τόπου του έργου (άμεση πρόσβαση) και στον διαδικτυακό κόμβο **“HUB Care4Carers”** (για κάθε χρήστη/-στρια που κάνει εγγραφή στην πλατφόρμα).

Αν και οι κατευθυντήριες οδηγίες είναι ένα έγγραφο που προορίζεται για ενημέρωση των επαγγελματιών (το οποίο μπορεί επομένως να χρησιμοποιηθεί σε ψηφιακή μορφή), ορισμένα από τα συνοδευτικά εργαλεία, που απευθύνονται στους/στις πελάτες/-τισσες, μπορούν να εκτυπωθούν για καλύτερη διαχείριση (π.χ. προκαταρκτικά ερωτηματολόγια και ερωτηματολόγια μεταπαρακολούθησης).

Η δομή του εγγράφου έχει σχεδιαστεί ώστε να μπορεί να προσαρμόζεται στα διαφορετικά χαρακτηριστικά που μπορεί να λάβει η συμβουλευτική διαδικασία, καθώς συνιστάται μια ευέλικτη εφαρμογή των εργαλείων και των τεχνικών σύμφωνα με τις ανάγκες των οικογενειακών φροντιστών/-στριών και τον στόχο της συμβουλευτικής πρακτικής: δηλ. να βοηθηθούν οι οικογενειακοί/-κές φροντιστές/-στριες να επιτύχουν θετική και διαρκή αλλαγή. Στο έγγραφο γίνεται λόγος για τα Επιμέρους Βήματα της Συμβουλευτικής Διαδικασίας: ο/η επαγγελματίας μπορεί να επιλέξει να παραλείψει ένα ή περισσότερα από τα βήματα που επισημαίνονται στις κατευθυντήριες οδηγίες, καθώς η διαδικασία είναι ατομική και μπορεί να αλλάξει από το ένα άτομο στο άλλο (π.χ. μετά την αυτοδιάγνωση και την ανάλυση της κατάστασης, η διαχείριση μιας φάσης συναισθηματικής υποστήριξης μπορεί να μην είναι απαραίτητη αν δεν υπάρχει καμία κατάσταση άγχους, μπλοκαρίσματος αποφάσεων, άγχους, θλίψης, δυσφορίας, κατάθλιψης, αυτοϊσοποίησης κ.λπ.). Επιπλέον, είναι σημαντικό να αναγνωρίζεται η ρευστότητα της στοχοθεσίας και να αφήνεται ο/η πελάτης/-τισσα να αποφασίσει από πού θα ξεκινήσει, αφού πρόκειται για το δικό του/της ταξίδι και ο ρόλος του/της συμβούλου είναι ο ρόλος του/της συνοδοιπόρου ή συνοδηγού και όχι του/της αρχηγού.

### Διάρκεια

Η διάρκεια της συμβουλευτικής διαδικασίας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τους χρονικούς πόρους που μπορεί να έχει στη διάθεσή του/της κάθε οικογενειακός/-κή φροντιστής/-στρια. Η μεθοδολογία πρέπει να είναι πολύ ευέλικτη από την άποψη αυτή και να παρέχει καθοδήγηση με βάση συντομότερης και μεγαλύτερης διάρκειας συμβουλευτικές διαδικασίες.

### Δια ζώσης/Διαδικτυακά

Ο/Η σύμβουλος θα πρέπει επίσης να εξετάσει τη δυνατότητα υιοθέτησης μιας μικτής προσέγγισης: ανάλογα με την κατάσταση, τα διάφορα βήματα της διαδικασίας που επισημαίνονται στις Κατευθυντήριες Οδηγίες Συμβουλευτικής μπορούν να πραγματοποιηθούν δια ζώσης ή διαδικτυακά. Η πολυπλοκότητα των θεμάτων που εντοπίζονται στην πρώτη συνάντηση με τον/την πελάτη/-τισσα θα βοηθήσει να καθοριστεί αν η φυσική επαφή είναι κρίσιμη για τις επόμενες συνεδρίες ή αν μπορούν να διεξαχθούν ψηφιακά.

## Ατομικά/Ομαδικά

Αν ο/η εργασιακός/-κή σύμβουλος το κρίνει σκόπιμο και λάβει τη συγκατάθεση των εμπλεκόμενων πελατών/-τισσών, ορισμένες δραστηριότητες που εξετάζονται στις Κατευθυντήριες Οδηγίες Συμβουλευτικής μπορούν να διεξαχθούν σε ομάδες. Και σε αυτή την περίπτωση, η πρώτη συνάντηση με τον/την πελάτη/-τισσα θα καθορίσει την καλύτερη επιλογή.

Θεμελιώδεις αρχές για τη χρήση κάθε εργαλείου και μεθόδου:

- Συνεργασία μεταξύ του/της συμβούλου και του/της πελάτη/-τισσας·
- Συνομιλίες ως βάση για την κατανόηση ιστοριών ζωής και προσωπικών εμπειριών·
- Ο/Η πελάτης/-τισσα αποφασίζει ποιες πληροφορίες επιθυμεί να διαβιβάσει·
- Απόρρητο και εμπιστευτικότητα·
- Όλες οι σημειώσεις που κρατά ο/η σύμβουλος πρέπει να είναι προσβάσιμες στον/στην πελάτη/-τισσα.

Οι Κατευθυντήριες Οδηγίες Συμβουλευτικής Care4Carers περιέχουν έναν κατάλογο προτεινόμενων μεθόδων και εργαλείων που πρέπει να χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια της συμβουλευτικής διαδικασίας. Παρόλο που ορισμένες από τις προτεινόμενες τεχνικές περιλαμβάνουν γραφή ή ζωγραφική, μεγάλο μέρος του κοινού αναστοχασμού θα είναι προφορικός. Επομένως, ο/η σύμβουλος αντιμετωπίζει την πρόκληση να καλλιεργήσει αυτή τη συλλογιστική διαδικασία και να συλλάβει την ουσία της για περαιτέρω συζήτηση.

Η καταλληλότερη τεχνική για να τεθεί σε εφαρμογή η δραστηριότητα συμβουλευτικής είναι η αφηγηματική προσέγγιση, καθώς η αφήγηση, και η συγκεκριμένη μορφή αφήγησης που ονομάζεται «ιστορία», δεν ασχολείται μόνο με γεγονότα ή ιδέες ή θεωρίες – ή ακόμη και με όνειρα, φόβους και ελπίδες – αλλά με γεγονότα, θεωρίες και όνειρα από την οπτική γωνία της ζωής ενός ατόμου και στο πλαίσιο των συναισθημάτων του.

## Δυνατότητα μεταφοράς

Η στρατηγική συμβουλευτικής των Οδηγιών Συμβουλευτικής Care4Carers μπορεί να μεταφερθεί σε άλλες ομάδες-στόχους που έχουν αναγκαστεί να αποχωρήσουν από την αγορά εργασίας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα για άλλους λόγους (π.χ. υποχρεώσεις φροντίδας παιδιών, ιατρική κατάσταση).

Επιπρόσθετα, με την υιοθέτηση της συστημικής-κονστρουκτιβιστικής προσέγγισης, οι εν λόγω κατευθυντήριες οδηγίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την παροχή συμβουλευτικής σε διάφορους τομείς και όχι μόνο για την εύρεση εργασίας, όπως στην ιδιωτική ζωή, στον οργανωτικό τομέα, μεταξύ ιδιωτικής και επαγγελματικής ζωής κ.λπ.



## Εκπαίδευση Care4Carers

**Η εκπαίδευση Care4Carers αποτελείται από δύο (2) κύρια στοιχεία:**

1. Πέντε (5) εκπαιδευτικές ενότητες που περιλαμβάνουν περισσότερες από 15 ώρες διαδικτυακής αυτοεκπαίδευσης, οι οποίες μπορούν να συμπληρωθούν περαιτέρω με διαζώσης εργαστήρια/workshops ή διαδικτυακά σεμινάρια/webinars (ανάλογα με το πόσο εφικτό είναι αυτό λόγω των συνθηκών πλαισίου και της δυνατότητας μετακίνησης των συμμετεχόντων/-χουσών). Η εκπαίδευση υποδιαιρείται σε ενότητες και κεφάλαια, με κάθε κεφάλαιο να περιλαμβάνει υλικό αυτοδιδασκαλίας και κουίζ, τα οποία είναι διαθέσιμα στο Online HUB του έργου Care4Carers.

Οι εκπαιδευτικές ενότητες του Care4Carers αποτελούν το κύριο εργαλείο μάθησης για την ομάδα-στόχο των οικογενειακών φροντιστών/-στριών. Καλύπτουν διάφορα θέματα σχετικά με την καλύτερη αντιμετώπιση αυτής της απαιτητικής κατάστασης ζωής και την προετοιμασία τους για την αγορά εργασίας. Οι ενότητες της εκπαίδευσης έχουν ως στόχο να προωθήσουν τις ακόλουθες δεξιότητες και ικανότητες των εκπαιδευόμενων (οικογενειακών φροντιστών/-στριών):

- να ενισχύσουν τις ικανότητές τους να **αναπτύξουν προοπτικές** και να **αξιολογούν** τον εαυτό τους·
- να αναπτύξουν **προσωπικές, κοινωνικές και ψηφιακές ικανότητες**·
- να βελτιώσουν τις γνώσεις τους σχετικά με την **αγορά εργασίας** και να αναπτύξουν **τεχνικές υποβολής αιτήσεων για εργασία**.

Οι πέντε (5) εκπαιδευτικές ενότητες αφορούν τα εξής θέματα:

- Ενότητα 1. **Προσωπικές και κοινωνικές ικανότητες/ανθεκτικότητα** (7 Κεφάλαια). Σε αυτή την ενότητα, οι συμμετέχοντες/-χουσες διεκδικούν τις ικανότητές τους. Οι παρεχόμενες μαθησιακές δραστηριότητες βοηθούν τους/τις εκπαιδευόμενους/-νες στην ανάπτυξη στρατηγικών αντιμετώπισης των καταστάσεων της ζωής τους. Επίσης, αυτές οι εγκάρσιες ικανότητες είναι σημαντικές για την ενίσχυση του προφίλ των συμμετεχόντων/-χουσών κατά τη διαδικασία αναζήτησης εργασίας. Οι μαθησιακές δραστηριότητες τους/τις βοηθούν να ευαισθητοποιηθούν σχετικά με την αυτοαντίληψή τους και την αντίληψη των άλλων για τον εαυτό τους.
- Ενότητα 2. **Ανάλυση ικανοτήτων** (4 Κεφάλαια). Σε αυτή την ενότητα, οι συμμετέχοντες/-χουσες μαθαίνουν πώς να καταγράφουν τις τυπικά και άτυπα αποκτηθείσες ικανότητες (π.χ. ProfilPass) και πώς να τις χρησιμοποιούν επαγγελματικά. Οι μαθησιακές δραστηριότητες βελτιώνουν την ικανότητά τους να αξιολογούν τον εαυτό τους.
- Ενότητα 3. **Ψηφιακή επάρκεια** (5 Κεφάλαια). Αυτή η ενότητα παρέχει στους/στις εκπαιδευόμενους/-νες βασικές γνώσεις σχετικά με τον χειρισμό πληροφοριών και δεδομένων, την ψηφιακή επικοινωνία και συνεργασία, τη δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου και την ασφάλεια δεδομένων.

- Ενότητα 4. **Επαγγελματικός προσανατολισμός** (4 Κεφάλαια). Σε αυτή την ενότητα, οι συμμετέχοντες/-χουσες λαμβάνουν πληροφορίες για την αγορά εργασίας και επεξεργάζονται δυνατότητες για την επαγγελματική τους επανένταξη ή δυνατότητες που ταιριάζουν (καλύτερα) με την τρέχουσα κατάσταση φροντίδας. Ακόμη, ενημερώνονται για το πώς μπορούν να υποβάλουν μια επιτυχημένη αίτηση εργασίας.
- Ενότητα 5. **Αίτηση εργασίας** (6 Κεφάλαια). Η εκπαίδευση στην αίτηση εργασίας καθιστά εφικτή την αποτελεσματική αναζήτηση εργασίας με τη χρήση διαφόρων μέσων. Πραγματοποιείται εξάσκηση στα τρέχοντα πρότυπα για επιστολές/βιογραφικά σημειώματα, σε συχνές ερωτήσεις σε συνεντεύξεις για εργασία και εκπαίδευση σε καταστάσεις αίτησης εργασίας.

2. Τα περισσότερα, αν όχι όλα, τα κεφάλαια συμπληρώνονται από ομαδικές δραστηριότητες, οι οποίες διεξάγονται από έναν/μία εκπαιδευτή/-τρια. Ένα ειδικό βοήθημα – οι **Μεθοδολογικές οδηγίες για εκπαιδευτές/-τριες ενηλίκων** – ενημερώνει για τους **μαθησιακούς στόχους** κάθε κεφαλαίου, τον τρόπο διεξαγωγής μιας **ομαδικής δραστηριότητας** που σχετίζεται με το θέμα του και για το πού μπορείτε να βρείτε **πρόσθετες πληροφορίες**. Συνολικά, υπάρχουν δεκαέξι (16) ομαδικές δραστηριότητες που συμπληρώνουν διάφορα στοιχεία του περιεχομένου της εκπαίδευσης. Οι ομαδικές δραστηριότητες μπορούν να διεξαχθούν σε δια ζώσης ή διαδικτυακή μορφή ανάλογα με τις περιστάσεις. Προς το παρόν, έχουν προγραμματιστεί δύο (2) διαδικτυακά σεμινάρια και ένα (1) δια ζώσης εργαστήριο που θα συμπληρώνουν τη διαδικτυακή εκπαίδευση.

## Καθοδήγηση σχετικά με την Εκπαίδευση Care4Carers

### Προσβασιμότητα

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα Care4Carers διατίθεται δωρεάν στο διαδίκτυο και μπορεί να μεταφορτωθεί μέσω δύο διαδρομών: στην ενότητα **«Αποτελέσματα και υλικό»** του δικτυακού τόπου του έργου (άμεση πρόσβαση) και στο **Care4Carers online HUB** (για κάθε χρήστη που εγγράφεται στην πλατφόρμα).

### Αυτοδιδασκαλία

Η αυτοδιδασκαλία του εκπαιδευτικού υλικού του Care4Carers είναι δυνατή, αλλά δεν αποτελεί την προεπιλεγμένη επιλογή που προβλέπεται για τη χρήση του. Συνιστάται να προηγείται της φάσης αυτοδιδασκαλίας, ένα δια ζώσης εργαστήριο ή ένα διαδικτυακό σεμινάριο (webinar) (βλ. μικτή μάθηση).

Οι εκπαιδευόμενοι χρειάζεται να δημιουργήσουν έναν λογαριασμό ώστε να έχουν πρόσβαση στις εκπαιδευτικές ενότητες Care4Carers. Οι ενδιαφερόμενοι έχουν δικαίωμα να εγγραφούν μόνοι τους στην αντίστοιχη γλωσσική έκδοση της κατάρτισης. Οι πέντε ενότητες είναι διαθέσιμες ως ξεχωριστές σελίδες στο Hub. Κάθε ενότητα της κατάρτισης είναι ορατή ως ηλεκτρονικό βιβλίο, με τον εκπαιδευόμενο να ξεφυλλίζει περίπου 30–40 σελίδες περιεχομένου. Συνιστάται στους εκπαιδευόμενους να χρησιμοποιούν μεγιστοποιημένη προβολή για ανάγνωση. Παρότι οι συντάκτες περιόρισαν τον όγκο του κειμένου σε κάθε διαφάνεια, ο όγκος του περιεχομένου καθιστά δύσκολη την ανάγνωση σε ελαχιστοποιημένη προβολή ή σε φορητή συσκευή. Εντούτοις, μια τέτοια μορφή ενασχόλησης καθίσταται επίσης δυνατή – ειδικά εάν ο εκπαιδευόμενος θέλει να επιστρέψει στο περιεχόμενο που έχει ήδη μελετήσει.

#### Τα κοινά στοιχεία όλων των μονάδων περιλαμβάνουν:

- Τα **μαθησιακά αποτελέσματα** κάθε ενότητας παρατίθενται στην αρχή.
- **Οι παραπομπές** και οι πρόσθετες πηγές παρατίθενται στο τέλος.
- Σε ορισμένες σελίδες της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να συμπληρώσουν κουίζ, να παρακολουθήσουν **βίντεο** και να ακούσουν **ηχητικό υλικό**.
- **Οι ερωτήσεις αυτοκριτικής** περιλαμβάνονται σε πολλά μέρη των επιμέρους ενοτήτων.
- Ορισμένες από τις δραστηριότητες που περιλαμβάνονται στις ενότητες απαιτούν τη χρήση **πρόσθετων ενημερωτικών εντύπων** και φύλλων δραστηριοτήτων, τα οποία είναι διαθέσιμα στο Care4CarerOnline HUB.

Με την ολοκλήρωση όλων των ενοτήτων, οι εκπαιδευόμενοι θα λάβουν μέρος σε ένα τελικό κουίζ, το οποίο θα οδηγήσει σε ένα πιστοποιητικό παρακολούθησης. Εντούτοις, δεδομένου ότι η κατάρτιση προορίζεται για ευέλικτη και σπονδυλωτή εκπαίδευση, η εν λόγω δυνατότητα συνιστά πρόσθετο στοιχείο και όχι απαίτηση.

## Μικτή μάθηση

Το μάθημα αποσκοπεί σε μικτή μάθηση. Πολλές από τις θεματικές ενότητες που περιλαμβάνονται σε αυτό, καλύπτονται σε ομαδικές δραστηριότητες, οι οποίες είναι διαθέσιμες στις μεθοδολογικές κατευθυντήριες γραμμές για τους εκπαιδευτές ενηλίκων. Συνιστάται στον εκπαιδευτή, πριν από τη δημιουργία ενός προγράμματος κατάρτισης, να διαπιστώσει τις εκπαιδευτικές ανάγκες των συμμετεχόντων – μέσω ερωτηματολογίου ή μέσω συζητήσεων από κοινού με τους συμμετέχοντες. Διαφορετικοί συμμετέχοντες ενδέχεται να απαιτούν διαφορετική προσέγγιση – κάποιιοι ενδέχεται αφενός να έχουν ανάγκη περαιτέρω προσέγγισης των προσωπικών ικανοτήτων και αφετέρου να έχουν περιορισμένο ενδιαφέρον για την αναζήτηση εργασίας, ενώ κάποιιοι άλλοι ενδέχεται να χρειάζονται ειδική υποστήριξη στο τελευταίο θέμα.

Συνιστάται να ολοκληρώσουν την ηλεκτρονική κατάρτιση (online training) με 2 διαδικτυακά σεμινάρια και ένα δια ζώσης εργαστήριο:

1. Ένα **δια ζώσης εργαστήριο** συνιστά έναν αποτελεσματικό τρόπο για να διαπιστωθούν οι ανάγκες κατάρτισης των συμμετεχόντων, να ενισχυθούν τα κίνητρα αυτοδιδασκαλίας και να επιλεγθούν τα καταλληλότερα βήματα παρακολούθησης. Συνιστάται το πρώτο μέρος της κατάρτισης να:

- Πραγματοποιείται πάντα δια ζώσης, εφόσον το επιτρέπουν οι περιστάσεις,
- Επιτρέπει επαρκή χρόνο στους συμμετέχοντες να γνωριστούν μεταξύ τους,
- Δημιουργεί χώρο για την έκφραση προσδοκιών και αναγκών,
- Επιτρέπει την ομότιμες ανταλλαγές,
- Περιλαμβάνει δραστηριότητες από τις ακόλουθες ενότητες: Προσωπικές και κοινωνικές ικανότητες/ανθεκτικότητα και Ανάλυση ικανοτήτων.

2. Μια φάση **αυτοδιδασκαλίας** του διαδικτυακού μαθήματος (online course), όπως περιγράφεται ανωτέρω.

3. Ένα υποστηρικτικό **διαδικτυακό σεμινάριο** κατά τη διάρκεια της μελέτης του διαδικτυακού μαθήματος:

- Επιτρέποντας στους εκπαιδευόμενους να μοιράζονται ερωτήσεις και προβληματισμούς,
- Παρακολούθηση ορισμένων εκ των θεματικών ενοτήτων που εξετάζονται στο υλικό της αυτοδιδασκαλίας,
- Περιέχει δραστηριότητες από τις ακόλουθες ενότητες: Προσωπικές και κοινωνικές ικανότητες/ανθεκτικότητα και Ανάλυση ικανοτήτων, Ψηφιακή επάρκεια.

4. Ένα **τελικό διαδικτυακό σεμινάριο** σχεδόν στο τέλος της κατάρτισης. Σε περίπτωση που το επιτρέπουν οι συνθήκες των εκπαιδευομένων, η εν λόγω συνεδρία θα μπορούσε επίσης να διεξαχθεί δια ζώσης, επιτρέποντας περισσότερες ανταλλαγές απόψεων. Σε αντίθετη περίπτωση, ωστόσο, είναι πιο σημαντικό η διά ζώσης συνεδρία να πραγματοποιείται στην αρχή της κατάρτισης. Η συνεδρία θα πρέπει να περιλαμβάνει:

- Ανασκόπηση όσων έμαθαν οι συμμετέχοντες.
- Συζήτηση πρακτικών ερωτήσεων σχετικά με τα επόμενα βήματα.
- Δραστηριότητες από τις ακόλουθες ενότητες: Επαγγελματικός προσανατολισμός, αίτηση εργασίας.

Οι φορείς δύνανται να εκδίδουν τα δικά τους πιστοποιητικά για την ολοκλήρωση του μαθήματος, πέραν του πιστοποιητικού που χορηγείται για την ολοκλήρωση του διαδικτυακού μαθήματος. Οι εκπαιδευόμενοι διατηρούν πρόσβαση στο Care4Carers Hub και είναι ευπρόσδεκτοι να επιστρέψουν στο υλικό για να το επανεξετάσουν περιοδικά ή να μελετήσουν τις ενότητες που παρέλειψαν. Σε περίπτωση που οι εκπαιδευόμενοι συμμετέχουν σε μια διαδικασία καθοδήγησης/συμβουλευτικής, η επιστροφή στις θεματικές ενότητες κατάρτισης και η επανεξέταση του τρόπου με τον οποίο επηρέασαν τους εκπαιδευόμενους ενδέχεται να πραγματοποιηθεί αρκετούς μήνες μετά την ολοκλήρωση της κατάρτισης.

## Family Carer Online Hub

Το Care4Carer Online HUB είναι μια ολοκληρωμένη πλατφόρμα μάθησης και κατάρτισης αφιερωμένη στους (πρώην) οικογενειακούς φροντιστές και τους εκπαιδευτές που εργάζονται με αυτή την ομάδα-στόχο. Καθώς αποτελεί τον πυρήνα του προγράμματος C4C, η πλατφόρμα προσφέρει ένα πλήρες φάσμα μαθησιακών πόρων και πόρων κατάρτισης που αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο του έργου. Η πλατφόρμα διατίθεται δωρεάν, αλλά οι χρήστες οφείλουν να κάνουν εγγραφή πριν δηλώσουν συμμετοχή στα επιμέρους προσφερόμενα μαθήματα. Η δημιουργία του Family Carers Online Hub χρησιμεύει ως κεντρικό σημείο πληροφόρησης και πόρων. Ανταποκρίνεται στις ποικίλες προτιμήσεις των οικογενειακών φροντιστών παρέχοντας δια δραστικό και πολυμεσικό εκπαιδευτικό υλικό, συμπεριλαμβανομένων κουίζ, παιχνιδιών, βίντεο και ενός χώρου δικτύωσης. Η εν λόγω ηλεκτρονική πλατφόρμα επιτρέπει στους οικογενειακούς φροντιστές να ασχοληθούν με το περιεχόμενο σύμφωνα με τις προτιμήσεις τους και με τον δικό τους ρυθμό.

Το HUB περιλαμβάνει τέσσερις διακριτές ενότητες:

### Τμήμα για τους οικογενειακούς φροντιστές:

Οι ενότητες κατάρτισης αποτελούν τον πυρήνα του προγράμματος C4C που απευθύνεται σε (πρώην) οικογενειακούς φροντιστές που θέλουν να επιστρέψουν στην αγορά εργασίας και επιθυμούν να αποκτήσουν νέες δεξιότητες, γνώσεις και χρήσιμες στρατηγικές προκειμένου να προετοιμαστούν για την επόμενη θέση εργασίας. Με την ολοκλήρωση της κατάρτισης, οι συμμετέχοντες μπορούν να συμμετάσχουν σε ένα κουίζ που περιλαμβάνει 30 ερωτήσεις σχετικές με το περιεχόμενο του μαθήματος. Με την επίτευξη επιτυχούς βαθμολογίας, οι συμμετέχοντες θα λάβουν αυτόματα ένα πιστοποιητικό κατάρτισης.

### Πηγές πληροφόρησης:

Το εν λόγω τμήμα παρέχει πρακτικές και εύκολα κατανοητές πληροφορίες σχετικά με τα δικαιώματα, τη χρηματοδότηση και τις υπηρεσίες υποστήριξης για τους οικογενειακούς φροντιστές. Αν και απευθύνεται κυρίως στους οικογενειακούς φροντιστές, το υλικό εξυπηρετεί επίσης εκπαιδευτές και επιμορφωτές που αναζητούν μια ολοκληρωμένη επισκόπηση των διαθέσιμων υπηρεσιών υποστήριξης. Περιλαμβάνει πληροφορίες που παρέχονται σε μορφή συνοπτικών εγγράφων για τις ακόλουθες τέσσερις θεματικές ενότητες:

#### 1) Φροντίδα και εργασία:



Ο εν λόγω τομέας αφορά συγκεκριμένες δυνατότητες συνδυασμού των καθηκόντων φροντίδας με την απασχόληση. Οι χρήστες έχουν πρόσβαση σε συμβουλές για τον απρόσκοπτο συνδυασμό φροντίδας και εργασίας, καθώς και σε πληροφορίες σχετικά με τα δικαιώματα και τις αξιώσεις τους στον χώρο εργασίας.

#### 2) Υπηρεσίες για φροντιστές:



Παρέχονται πληροφορίες σχετικά με τις διάφορες κοινωνικές υπηρεσίες που είναι διαθέσιμες στους οικογενειακούς φροντιστές, συμπεριλαμβανομένης της ψυχολογικής υποστήριξης, των υπηρεσιών φροντίδας για το προστατευόμενο άτομο, των ομάδων ενδιαφέροντος και των ευκαιριών χρηματοδότησης.

#### 3) Επιστροφή στην εργασία μετά τη φροντίδα:



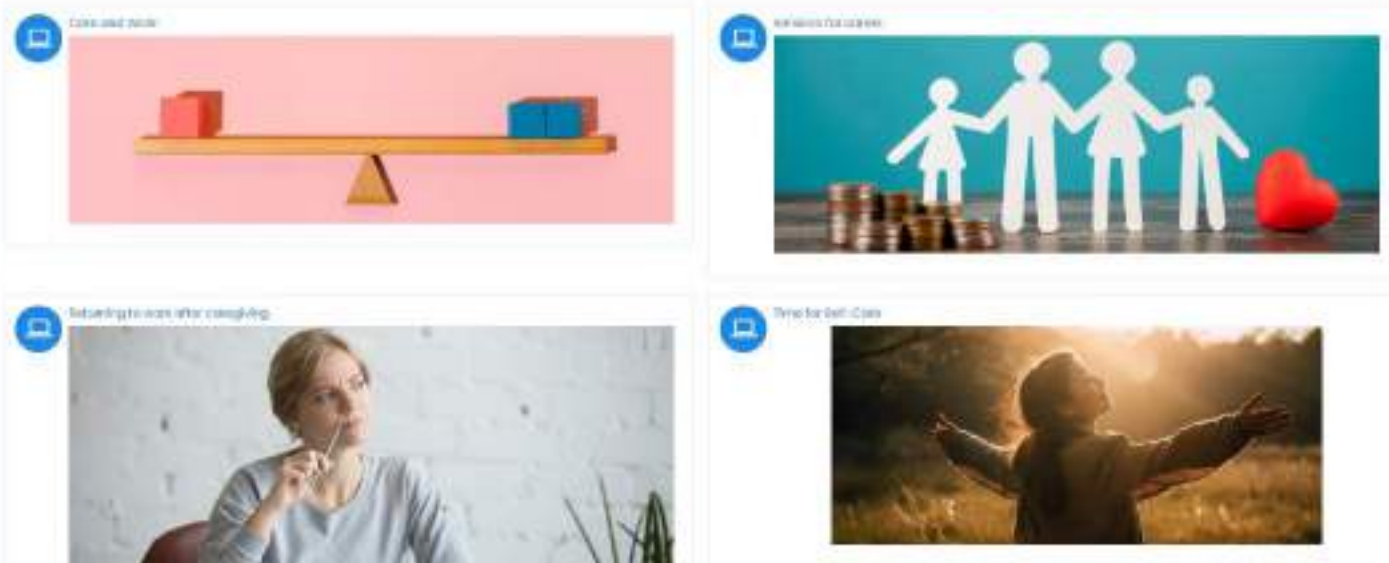
Η εν λόγω ενότητα προσφέρει συμβουλές σχετικά με τον τρόπο αντιμετώπισης των συναισθηματικών και ψυχικών πτυχών της επιστροφής στην εργασία κατόπιν διακοπής λόγω φροντίδας. Διατίθενται πληροφορίες σχετικά με τα μαθήματα κατάρτισης για την αναβάθμιση των δεξιοτήτων, σημασία της αναγνώρισης και της αξιοποίησης των δεξιοτήτων για μια επιτυχημένη επανένταξη στο εργατικό δυναμικό.

#### 4) Χρόνος για αυτοφροντίδα:



Η εν λόγω ενότητα εστιάζει σε μια συχνά παραμελημένη πτυχή της αυτοφροντίδας για τους φροντιστές και προσφέρει πρακτικές συμβουλές για την αντιμετώπιση του άγχους και των υψηλών απαιτήσεων. Διαφορετικές τεχνικές χαλάρωσης και αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση του άγχους ενδέχεται να διερευνηθούν.





## Ενότητα για συμβούλους

Η εν λόγω ενότητα απευθύνεται σε εκπαιδευτές ενηλίκων, συμβούλους, επιμορφωτές και εκπαιδευτές που ασχολούνται με τους φροντιστές οικογένειας ή σε όσους ενδιαφέρονται να διευρύνουν την κατανόησή τους για τη συμβουλευτική διαδικασία που αφορά τους οικογενειακούς φροντιστές. Η συλλογή υλικού και εργαλείων αποτελείται από τα εξής:

- Οι κατευθυντήριες γραμμές συμβουλευτικής (PR2), που περιγράφεται ανωτέρω, σχεδιασμένες για την υποστήριξη των (πρώην) οικογενειακών φροντιστών.
- Εργαλεία συμβουλευτικής: μια επιλογή ερωτηματολογίων και δελτίων πληροφοριών που απαιτούνται για τη διαδικασία συμβουλευτικής και χρησιμεύουν ως συμπληρωματικό υλικό των κατευθυντήριων γραμμών συμβουλευτικής.
- Μεθοδολογικές κατευθυντήριες γραμμές για τους εκπαιδευτές ενηλίκων: ένα έγγραφο που προσφέρει μια περίληψη του προγράμματος εκπαίδευσης του C4C και παρέχει λεπτομερείς οδηγίες για τους εκπαιδευτές σχετικά με τη διεξαγωγή δια ζώσης εργαστηρίων ή διαδικτυακών σεμιναρίων που συμπληρώνουν την αυτοδιδασκτική συνιστώσα του προγράμματος.
- Εκπαιδευτικό υλικό: μια συλλογή σύντομων παρουσιάσεων σε μορφή PowerPoint που απαιτούνται για την υλοποίηση των δια ζώσης εργαστηρίων ή των διαδικτυακών σεμιναρίων.

## Χώρος δικτύωσης:

Ο χώρος δικτύωσης έχει σχεδιαστεί για τους οικογενειακούς φροντιστές, τους επιμορφωτές και τους εκπαιδευτές, προσφέροντας μια πλατφόρμα για την ανταλλαγή εμπειριών και τη συζήτηση συγκεκριμένων θεμάτων που σχετίζονται με τη φροντίδα και την εργασία.

## Καθοδήγηση σχετικά με το Family Carer Online Hub

### Προσβασιμότητα

Το Care4Carers Online Hub είναι ελεύθερα προσβάσιμο σε κάθε χρήστη που εγγράφεται στην πλατφόρμα. Οδηγίες σχετικά με τον τρόπο πρόσβασης στο HUB μπορείτε να βρείτε [στον ιστότοπο του έργου C4C](#).

Οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα C4C μέσω διαφόρων επιλογών ανάλογα με το πλαίσιο της κατάρτισης, την ομάδα-στόχο και τις ειδικές ανάγκες τους.

### Επιλογή 1: Ατομική μάθηση στο HUB

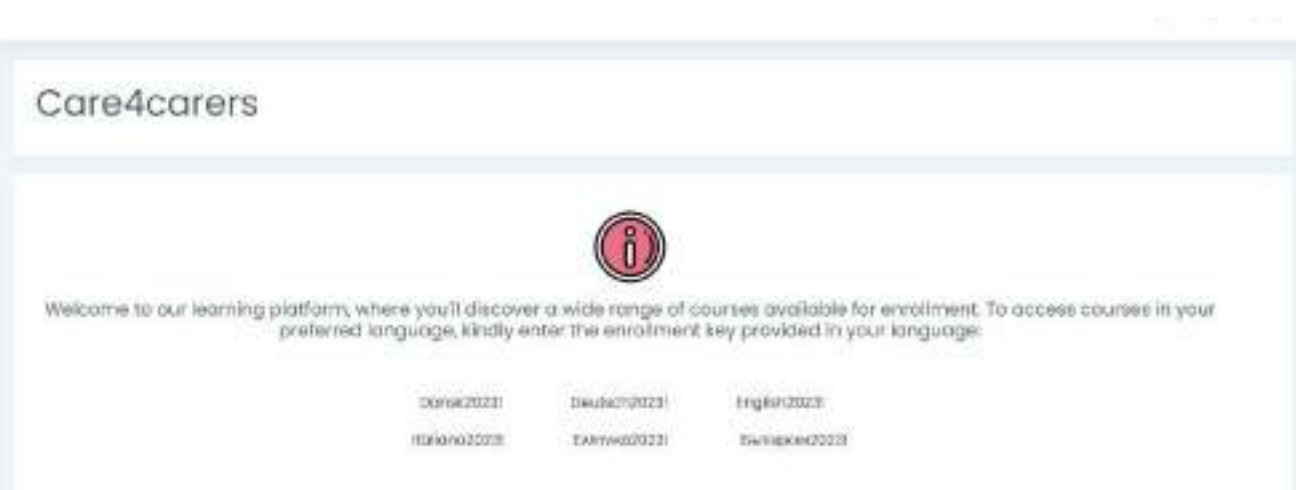
Η εν λόγω επιλογή έχει σχεδιαστεί για μεμονωμένους εκπαιδευόμενους, δηλαδή για (πρώην) οικογενειακούς φροντιστές που αναζητούν εργασία ή αναζητούν συμβουλές για την εξισορρόπηση της φροντίδας και της εργασίας. Μέσω της ατομικής διαδικτυακής μάθησης, οι χρήστες μπορούν να προετοιμαστούν για την αγορά εργασίας ή να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με συγκεκριμένες θεματικές ενότητες φροντίδας και εργασίας. Με την εγγραφή τους στο HUB, μπορούν να ασχοληθούν αυτόνομα με τη διαδικτυακή κατάρτιση του C4C με τον δικό τους προτιμώμενο ρυθμό. Παρέχεται ευελιξία στην επιλογή μεταξύ της ολοκλήρωσης της κατάρτισης στο σύνολό της ή της επιλογής συγκεκριμένων εννοιών για την ανάπτυξη ορισμένων δεξιοτήτων με βάση τις ανάγκες τους (π.χ. προσωπικές και κοινωνικές ικανότητες, ψηφιακές ικανότητες κλπ.).

Τα άτομα που προτιμούν να χρησιμοποιούν τα έξυπνα τηλέφωνα (smartphone) τους αντί για φορητό υπολογιστή ή Η/Υ μπορούν να συμμετάσχουν στην κατάρτιση μέσω της έκδοσης για κινητά. Ωστόσο, για βέλτιστη εμπειρία χρήσης, συνιστάται η παρακολούθηση της κατάρτισης σε σταθερό υπολογιστή.

### Επιλογή 2: Μικτή μάθηση για παρόχους εκπαίδευσης ενηλίκων

Η εν λόγω επιλογή απευθύνεται σε παρόχους εκπαίδευσης ενηλίκων που επιθυμούν να παρέχουν ολοκληρωμένη κατάρτιση μικτής μάθησης στην ομάδα-στόχο. Οι εκπαιδευτές παροτρύνονται να εγγραφούν στο HUB, να διερευνήσουν τους διαθέσιμους πόρους και να εξοικειωθούν με τις εκπαιδευτικές ενότητες, το εκπαιδευτικό υλικό και το συνοδευτικό εγχειρίδιο κατάρτισης, το οποίο περιλαμβάνει ολόκληρο το πρόγραμμα εκπαίδευσης. Οι εκπαιδευτές έχουν την ευελιξία να καταρτίσουν ένα πρόγραμμα μικτής μάθησης, το οποίο θα καλύπτει είτε ολόκληρο το πρόγραμμα C4C είτε επιλεγμένες θεματικές ενότητες. Το εγχειρίδιο κατάρτισης καθοδηγεί τη διεξαγωγή των διαζώσης δραστηριοτήτων, διασφαλίζοντας την αποτελεσματική διεξαγωγή. Αναλόγως των προτιμήσεων, υπάρχουν διάφορες δυνατότητες εφαρμογής του προγράμματος μικτής μάθησης με τους οικογενειακούς φροντιστές. Σε γενικές γραμμές, προτείνουμε να ξεκινά και να τελειώνει το πρόγραμμα με μια συνεδρία στην αίθουσα διδασκαλίας και να παρέχεται ενδιάμεσα κάποιος χρόνος για ατομική αυτοδιδασκαλία. Η διάρκεια της κατάρτισης προσαρμόζεται ανάλογα με τη μορφή του μαθήματος και τους χρονικούς πόρους των εκπαιδευομένων.

Λάβετε υπόψη σας: Οι εκπαιδευτές μπορούν να χρησιμοποιούν, να ανασυνθέτουν, να τροποποιούν και να αξιοποιούν το υλικό, αρκεί να ακολουθούν τους κανόνες της άδειας Αναφοράς δημιουργού CC-BY-NC-SA.



### Επιλογή 3: Κεντρικός κόμβος γνώσης και συνεργασίας

Το HUB χρησιμεύει ως μια πολύπλευρη πλατφόρμα ενημέρωσης και ανταλλαγής πληροφοριών τόσο για τους φροντιστές οικογενειών όσο και για τους επαγγελματίες συμβούλους, επιμορφωτές και εκπαιδευτές. Για τους οικογενειακούς φροντιστές, η πλατφόρμα προσφέρει έναν ολοκληρωμένο κόμβο πηγών, παρέχοντας συγκεκριμένες πληροφορίες για διάφορα θέματα που σχετίζονται με τη φροντίδα, μαζί με μια επιμελημένη συλλογή συνδέσμων προς βασικούς ισότοπους. Επιπλέον, οι οικογενειακοί φροντιστές μπορούν να χρησιμοποιούν την πλατφόρμα για ευκαιρίες δικτύωσης, καλλιεργώντας συνδέσεις με άλλους χρήστες με σκοπό την ουσιαστική ανταλλαγή απόψεων σε συναφή θέματα.

Οι επαγγελματίες σύμβουλοι, επιμορφωτές και εκπαιδευτές μπορούν να χρησιμοποιήσουν το HUB ως μια ενημερωτική πλατφόρμα για να ενισχύσουν το γνωστικό τους υπόβαθρο. Τους προσφέρει τη δυνατότητα να αποκτήσουν πρόσβαση σε σχετικές πληροφορίες και τους εφοδιάζει με πολύτιμο υλικό για την αποτελεσματική καθοδήγηση των πελατών τους κατά τη διάρκεια της συμβουλευτικής διαδικασίας. Η πλατφόρμα χρησιμεύει ως κεντρικός κόμβος όπου οι επαγγελματίες μπορούν να ενημερώνονται και να κατευθύνουν τους πελάτες τους σε σχετικές πηγές, ενισχύοντας με αυτόν τον τρόπο το συνολικό σύστημα υποστήριξης τόσο για τους οικογενειακούς φροντιστές όσο και για τους επαγγελματίες που ασχολούνται με τη συμβουλευτική.

Στο πλαίσιο της ενότητας δικτύωσης, οι χρήστες καλούνται να συμμετάσχουν ενεργά σε συζητήσεις σχετικά με τις εμπειρίες τους και να μοιραστούν γνώσεις σχετικά με τα εργαλεία που χρησιμοποιούν στις διαδικασίες συμβουλευτικής ή κατάρτισης.





### 3.3. Πιλοτική εφαρμογή – Διαπιστώσεις και συστάσεις

Όλοι οι εταίροι δοκίμασαν το εκπαιδευτικό υλικό Care4Carers, το οποίο αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του εν λόγω μαθήματος κατά τη διάρκεια του έργου με σκοπό την ανάδραση από εξωτερικούς χρήστες (οι οποίοι δεν συμμετείχαν στο στάδιο της ανάπτυξης). Το εν λόγω έργο διεξήχθη ως ένα είδος ελέγχου της πραγματικότητας των εταίρων για να ελέγξουν, μεταξύ άλλων, την εφαρμοσιμότητα των πόρων, τη φιλικότητα προς το χρήστη και τη δυνατότητα βιώσιμης χρήσης μετά τη λήξη του έργου από τους ενδιαφερόμενους για τους οποίους εκπονήθηκε. Τα αποτελέσματα του έργου δοκιμάστηκαν πιλοτικά με τους τελικούς χρήστες σε όλες τις χώρες εταίρους: Αυστρία, Βουλγαρία, Κύπρος, Δανία, Γερμανία, Ελλάδα και Ιταλία. Η δοκιμαστική περίοδος έλαβε χώρα σε διαφορετικές χρονικές περιόδους κατά την περίοδο: Ιούλιος – Νοέμβριος 2023. Οι εταίροι διεξήγαγαν συνολικά 19 πιλοτικές συνεδρίες με τις δύο ομάδες-στόχους σε ηλεκτρονική και δια ζώσης μορφή με εκπαιδευτικές συνεδρίες, εργαστήρια, διαδικτυακά σεμινάρια, ενημερωτικές συνεδρίες, καθώς και δομημένες τηλεφωνικές κλήσεις και μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Επικράτησαν οι δια ζώσης συνεδρίες με διάρκεια έως και 4 ώρες (12 δια ζώσης έναντι 7 διαδικτυακών) και αποτέλεσαν την προτιμώμενη μορφή από τους ίδιους τους συμμετέχοντες.

Οι κατευθυντήριες γραμμές για τη συμβουλευτική και τα σχετικά τμήματα του Hub δοκιμάστηκαν με **82 συμβούλους σταδιοδρομίας και εκπαιδευτές ενηλίκων** από τις 7 χώρες-εταίρους, οι οποίοι συνεργάζονται με διάφορες ομάδες πελατών (ευάλωτες ομάδες πληθυσμού, ιδίως μετανάστριες, άνεργοι ενήλικες, φοιτητές που αναζητούν εργασία, μακροχρόνια άνεργοι, ανήκοντες σε μειονότητες, νέοι άνεργοι, άτομα άνω των 50 ετών, άτομα με αναπηρίες κλπ. αλλά κυρίως με φροντιστές οικογενειών). Εκτός από τους συμβούλους εργασίας και τους εκπαιδευτές, υπήρχαν επίσης ένας επιμορφωτής,

ένας ψυχοθεραπευτής, επαγγελματίες υγείας, άτομα που συνδέονται με εκπαιδευτικές ΜΚΟ, καθώς και σύμβουλοι με "διπλό" ρόλο - υπηρετώντας ως φροντιστές για άτομα με Αλτσχάιμερ το πρωί και παρέχοντας υποστήριξη σε οικογενειακούς φροντιστές το απόγευμα.

Διαφορετικά μέρη των ενοτήτων κατάρτισης και του Online Hub δοκιμάστηκαν πιλοτικά με μια διαφορετική ομάδα **99 οικογενειακών φροντιστών**. Το προφίλ των συμμετεχόντων από την εν λόγω ομάδα διέφερε σε κάθε χώρα και περιλάμβανε κυρίως γυναίκες που φροντίζουν άνευ ετέρου σε διάφορες ηλικιακές ομάδες (συμπεριλαμβανομένων και ατόμων άνω των 50 ετών) – άτομα που συνδυάζουν τη φροντίδα με την εργασία και άτομα που εγκατέλειψαν την αγορά εργασίας λόγω ενός επεισοδίου φροντίδας και είναι πρόθυμα να επανέλθουν. Επίσης, υπήρχαν άνεργοι μέσης και μακροχρόνιας απασχόλησης, μερικώς απασχολούμενοι, συνταξιούχοι, φοιτητές άτυπων φροντιστών στα τελευταία στάδια της επίσημης κοινωνικής και υγειονομικής εκπαίδευσης.

Η δομημένη και διεξοδική αξιολόγηση που ελήφθη και από τις δύο ομάδες σε κάθε χώρα ήταν κυρίως θετική με κάποια εποικοδομητική κριτική και προτάσεις για βελτιώσεις, οι οποίες συνοψίζονται σε μια εσωτερική ενοποιημένη έκθεση πιλοτικής εφαρμογής. Εντούτοις, ορισμένα πολύτιμα διδάγματα και συστάσεις για τη μελλοντική χρήση του προγράμματος Care4Carers, με βάση την παρεχόμενη αξιολόγηση παρατίθενται στην επόμενη ενότητα.

## Μαθήματα και συστάσεις για τη μελλοντική χρήση του προγράμματος C4C

Οι κατευθυντήριες γραμμές για τη συμβουλευτική προσφέρουν μια **διεπιστημονική προσέγγιση**, η οποία εκτιμήθηκε ιδιαίτερα από τους συμβούλους και τους εκπαιδευτές που εξέτασαν και δοκίμασαν το έγγραφο. Ο συνδυασμός της επαγγελματικής συμβουλευτικής με την ψυχολογική συμβουλευτική και τη μη τυπική εκπαίδευση καθώς και την ομότιμη μάθηση (peer-to-peer learning) αποτελεί ευεργετική προσέγγιση που μπορεί εύκολα να εφαρμοστεί στην καθημερινή εργασία ενός συμβούλου.

Το πρόγραμμα Care4Carers αναπτύχθηκε ειδικά για την υποστήριξη των οικογενειακών φροντιστών που αναγκάστηκαν να εγκαταλείψουν την εργασία τους σε καθεστώς πλήρους απασχόλησης λόγω ενός επεισοδίου φροντίδας και θα ήθελαν να επανέλθουν στην αγορά εργασίας, καθώς και των ατόμων που βρίσκονται σε μια κατάσταση όπου πρέπει να συνδυάσουν την εργασία τους με τις υποχρεώσεις φροντίδας στην οικογένεια. Όμως, η εμπειρία μας από την πιλοτική εφαρμογή κατέδειξε ότι **η προσφορά του C4C είναι σε μεγάλο βαθμό μεταβιβάσιμη** σε διαφορετικές ομάδες και πλαίσια. Καθώς προσφέρει ένα σύνολο διαφορετικών εργαλείων και στρατηγικών και ακολουθεί μια προσέγγιση που θέτει τον πελάτη στο επίκεντρο της συμβουλευτικής διαδικασίας, το πρόγραμμα, ή τουλάχιστον τα σχετικά σημεία του, είναι δυνατό να χρησιμοποιηθεί εύκολα από συμβούλους και εκπαιδευτές που εργάζονται με πελάτες διαφορετικού υπόβαθρου και να προσαρμοστεί περαιτέρω στις εκάστοτε ανάγκες.

Ταυτόχρονα, το έγγραφο ευαισθητοποίησε στην πράξη τόσο τους συμβούλους όσο και τους εκπαιδευτές σχετικά με τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι οικογενειακοί φροντιστές - γεγονός στο οποίο συνέβαλαν ιδιαίτερα οι περιπτώσιολογικές μελέτες που περιέχονται σε αυτό. Οι χρήστες μοιράστηκαν την άποψη ότι αυτό το σημείο ήταν πολύ χρήσιμο για την καλύτερη κατανόηση μιας ομάδας δυνητικών πελατών, οι οποίοι δεν ήταν τόσο αντιληπτοί προηγουμένως.

Μια άλλη διαπίστωση σχετικά με τη δυνατότητα εφαρμογής των κατευθυντήριων γραμμών στη Δανία έγκειται στο γεγονός ότι το εργαλείο αυτό δεν είναι πλήρως εφαρμόσιμο σε επαγγελματικό πλαίσιο εντός του συστήματος αγοράς εργασίας της Δανίας, το οποίο είναι εντελώς διαφοροποιημένο από τις άλλες χώρες-εταίρους και η διαδικασία παροχής συμβουλών για τους οικογενειακούς φροντιστές ειδικότερα είναι συγκεντρωτική και ρυθμίζεται διαφορετικά.

Όσον αφορά τις εκπαιδευτικές ενότητες, η φάση δοκιμής ανέδειξε για άλλη μια φορά την ανάγκη των ενδιαφερομένων για **βιωματική μάθηση στο πλαίσιο μιας δια ζώσης ομάδας**. Το μη τυπικό περιβάλλον μάθησης αποδείχθηκε για άλλη μια φορά ότι είναι πιο αποτελεσματικό και ότι το απολαμβάνουν οι ενήλικοι συμμετέχοντες, καθώς προσφέρει μια ευκαιρία ομότιμης ανταλλαγής που δεν συγκρίνεται με καμία άλλη. Φυσικά, σε μια τέτοια περίπτωση απαιτείται προσεκτική προετοιμασία, διερευνώντας αφενός τις συγκεκριμένες ανάγκες της ομάδας και το υπόβαθρό της, και αφετέρου προσαρμόζοντας αναλόγως το περιεχόμενο και το υλικό της κατάρτισης.

Επίσης, αυτό που προκύπτει από την πιλοτική μας εμπειρία είναι η ανάγκη να έχουμε **σαφή εικόνα των συμμετεχόντων** και να λαμβάνουμε υπόψη τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά (ηλικία, φύλο, οικογενειακή κατάσταση) και τις κοινωνικό-επαγγελματικές συνθήκες (επίπεδο προσόντων, εκπαίδευση, επάγγελμα, εργασιακή και οικονομική κατάσταση). Η προκαταρκτική ανάλυση των εν λόγω χαρακτηριστικών θα σας επιτρέψει να προσδιορίσετε καλύτερα τις γνώσεις, τις στάσεις και τις συμπεριφορές των διαφόρων εκπαιδευομένων, προκειμένου να προσαρμόσετε το εκπαιδευτικό σας υλικό σύμφωνα με τις ειδικές ανάγκες μιας ή περισσότερων ομάδων-στόχων.

Ακόμη μια σύσταση που σχετίζεται με τις μεθοδολογικές κατευθυντήριες γραμμές που αναπτύχθηκαν για τους εκπαιδευτές ενηλίκων, **συνίσταται στη θεώρηση των ομαδικών δραστηριοτήτων του παρόντος εγχειριδίου ως προτάσεων**. Πρόκειται για ιδέες που μπορούν να αναπτυχθούν περαιτέρω και να προσαρμοστούν (τόσο ως προς το περιεχόμενο όσο και ως προς τη διάρκεια) στο συγκεκριμένο ακροατήριο, στις ανάγκες του, καθώς και στις ειδικές συνθήκες κατάρτισης. Πρόκειται μόνο για κατευθυντήριες γραμμές με ενδεικτικό χαρακτήρα και όχι για δραστηριότητες παρόμοιες με παιχνίδι που απαιτούν την τήρηση αυστηρών κανόνων. Επίσης, θα πρέπει να λάβετε υπόψη σας ότι οι περισσότερες δραστηριότητες που προτείνονται στο παρόν εγχειρίδιο προορίζονται για μια δια ζώσης εκπαίδευση ώστε να είναι πιο αποτελεσματική και ελκυστική, παρά για μια εκπαίδευση σε διαδικτυακό περιβάλλον, αν και όλες έχουν τη δυνατότητα προσαρμογής, εφόσον κριθεί αναγκαίο.

Τέλος, όταν παραπέμπετε άτομα στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα στο Online hub, θεωρείται σκόπιμο να τους ενημερώνετε ότι απαιτούνται κάποιες προηγούμενες βασικές ψηφιακές δεξιότητες προκειμένου να επωφεληθούν πλήρως από το προσφερόμενο πρόγραμμα. Επίσης, συνιστάται να σημειωθεί ότι το μάθημα C4C θα πρέπει να παρακολουθείται **σε σταθερό υπολογιστή και όχι σε φορητή συσκευή** (ακόμη και αν είναι τεχνικά εφικτό) για καλύτερη εμπειρία χρήσης και μάθησης. Το μάθημα μπορεί να φαίνεται μακροσκελές και πολύπλοκο, αλλά είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι είναι σχεδιασμένο με αρθρωτό τρόπο, ώστε οι ενδιαφερόμενοι να επιλέξουν τα μέρη που τους αφορούν με τη σειρά που επιθυμούν. Η συνεχής πρόοδος του κάθε εκπαιδευόμενου αποθηκεύεται στο λογαριασμό του, έτσι ώστε το μάθημα να μπορεί να παρακολουθείται αποσπασματικά, με αυτορρυθμιζόμενο ρυθμό και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, εφόσον αυτό προτιμάται.

## 4. Συμπέρασμα

Εν κατακλείδι, το έργο Care4Carers, που έχει τις ρίζες του σε μια εποικοδομητική φιλοσοφία καθοδήγησης, αποτελεί μια υποσχόμενη πρωτοβουλία για την υποστήριξη των οικογενειακών φροντιστών που αντιμετωπίζουν τη λεπτή ισορροπία μεταξύ των ευθυνών φροντίδας και της επανένταξης στην αγορά εργασίας. Η δημοσίευση έχει περιγράψει σχολαστικά τη μεθοδολογική προσέγγιση, τα δομικά στοιχεία και το περιεχόμενο του προγράμματος, αναδεικνύοντας την προσαρμοστικότητα και τον συνεργατικό του χαρακτήρα. Οι κατευθυντήριες γραμμές συμβουλευτικής, με την διεπιστημονική τους προσέγγιση, απέσπασαν θετικά σχόλια κατά τη φάση της πιλοτικής εφαρμογής, τονίζοντας τη δυνατότητα μεταφοράς του προγράμματος σε διαφορετικές ομάδες και πλαίσια.

Η διεξοδική διαδικασία πιλοτικής εφαρμογής του έργου παρείχε πολύτιμες γνώσεις και συστάσεις. Ανέδειξε την ανάγκη για βιωματική μάθηση σε δια ζώσης περιβάλλοντα, υπογραμμίζοντας την αποτελεσματικότητα των μη τυπικών περιβαλλόντων μάθησης, ιδίως στις ομότιμες ανταλλαγές. Η σημασία της συνεκτίμησης των προσωπικών και κοινωνικό-επαγγελματικών χαρακτηριστικών των συμμετεχόντων και της ανάλογης προσαρμογής του εκπαιδευτικού υλικού αναδείχθηκε ως βασικό συμπέρασμα. Επιπροσθέτως, επισημάνθηκε η αναγκαιότητα της διαφοροποιημένης κατανόησης του υπόβαθρου των συμμετεχόντων και η σαφής κοινοποίηση των προαπαιτούμενων για το διαδικτυακό μάθημα, προκειμένου να διασφαλιστεί η βέλτιστη δέσμευση.

Ο δυνητικός αντίκτυπος του προγράμματος Care4Carers εκτείνεται πέρα από την άμεση εφαρμογή του. Αναγνωρίζοντας και αντιμετωπίζοντας τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι οικογενειακοί φροντιστές, το πρόγραμμα συμβάλλει στην πληρέστερη κατανόηση της εν λόγω ομάδας που συχνά παραβλέπετε. Η διεπιστημονική προσέγγιση, σε συνδυασμό με τις γνώσεις που αποκομίζονται από τις περιπτωσιολογικές μελέτες, ενισχύει την ευαισθητοποίηση σχετικά με τις μοναδικές ανάγκες των οικογενειακών φροντιστών. Η προσαρμοστικότητα του προγράμματος σε διαφορετικά πλαίσια και η θετική υποδοχή του υποδηλώνουν τη δυνατότητά του να συμβάλλει στην ενίσχυση της ποιότητας ζωής και της ευημερίας των οικογενειακών φροντιστών σε ολόκληρη την Ευρώπη. Καθώς οι οικογενειακοί φροντιστές διαχειρίζονται την πολύπλοκη διασύνδεση μεταξύ της φροντίδας και της επαγγελματικής ζωής, η υποστήριξη της επανένταξής τους στην αγορά εργασίας δεν βελτιώνει μόνο την ατομική τους ευημερία αλλά συμβάλλει επίσης στη συνολική ανθεκτικότητα των κοινωνικών δομών υποστήριξης. Παρέχοντας στους οικογενειακούς φροντιστές μεταβιβάσιμες δεξιότητες και απαντώντας στις συγκεκριμένες ανάγκες τους, το πρόγραμμα θέτει τα θεμέλια για βιώσιμες λύσεις που ωφελούν τόσο τους ίδιους όσο και την ευρύτερη κοινότητα.

Υπό το πρίσμα των διδαγμάτων που αντλήθηκαν και των συστάσεων που διατυπώθηκαν, το πρόγραμμα Care4Carers αναδεικνύεται όχι μόνο ως ένα πρακτικό εργαλείο για την υποστήριξη των οικογενειακών φροντιστών αλλά και ως ένα μοντέλο για μελλοντικές πρωτοβουλίες. Υιοθετώντας την ευελιξία, την προσαρμοστικότητα και την ανθρωποκεντρική προσέγγιση, το πρόγραμμα δημιουργεί ένα υπόδειγμα για αποτελεσματικές, περιεκτικές και επιδραστικές παρεμβάσεις στον τομέα της οικογενειακής φροντίδας.

## Βιβλιογραφικές αναφορές:

Eurocarers(2017): Reconciling work and care: the need to support informal carers, Policy Brief; <https://eurocarers.org/publications/reconciling-work-and-care-the-need-to-support-informal-carers/>

Eurofund (2010): Company initiatives for workers with care responsibilities for disabled children or adults, Working Paper: <https://repository.ubn.ru.nl/bitstream/handle/2066/87081/87081.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hoffmann, F., & Rodrigues, R. (2010). Informal carers: who takes care of them? POLICY BRIEF APRIL 2010 European Centre for Social Welfare Policy and Research, Vienna



**care 4  
carers**

**Learn More:  
[www.care4carers.eu](http://www.care4carers.eu)**