



**Οδηγός για θεραπευτικά κέντρα
και ιδρύματα ΕΕΚ σχετικά με
την οικοθεραπεία για τις
διαταραχές κατάχρησης ουσιών**



Περιεχόμενα



Ένα

02 1. Εισαγωγή

03 1.1 Γιατί αυτός ο οδηγός

03 1.2 Ορισμός της Οικοθεραπείας

04 1.3 Τρέχουσα χρήση της οικοθεραπείας στις χώρες του προγράμματος

Δύο

08 2. Ανάλυση των θετικών δυνατοτήτων της οικοθεραπείας

08 2.1 Οφέλη της οικοθεραπείας

12 2.2 Πιθανά εμπόδια στην εφαρμογή της οικοθεραπείας

13 2.3 Συμπέρασμα

Τρία

16 3. Καλές πρακτικές στον τομέα της οικοθεραπείας

16 3.1 Καλές πρακτικές από τη Γερμανία

19 3.2 Καλές πρακτικές από την Ισπανία

21 3.3 Καλές πρακτικές από την Ελλάδα

23 3.4 Καλές πρακτικές από την Πορτογαλία

27 3.5 Καλές πρακτικές από τη Δανία

Τέσσερα

33 4. Συμβουλές για την εφαρμογή

Πέντε

36 5. Συστάσεις

38 Πηγές

Κεφράλλαιο

Ένα

Εισαγωγή





1. Εισαγωγή

Η κατάχρηση ουσιών αποτελεί μια από τις σημαντικότερες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι κοινωνίες της ΕΕ. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), η κατά κεφαλήν κατανάλωση αλκοόλ στην Ευρωπαϊκή Ένωση είναι η υψηλότερη στον κόσμο. Η οικοθεραπεία είναι ένας επίσημος τύπος θεραπευτικής αγωγής που περιλαμβάνει υπαίθριες δραστηριότητες στη φύση (π.χ. κηπουρική, υπαίθρια άσκηση, ποδηλασία κ.λπ.). Τα οφέλη της μπορούν να έχουν τεράστιο αντίκτυπο στη διαδικασία απεξάρτησης των ατόμων που πάσχουν από διαταραχές κατάχρησης ουσιών. Παρά τις έρευνες που έχουν διεξαχθεί στον τομέα της οικοθεραπείας και τις θετικές επιδράσεις της στις διαταραχές της υγείας, η μέθοδος αυτή δεν χρησιμοποιείται ακόμη στον τομέα των διαταραχών κατάχρησης ουσιών στην Ευρώπη.

Για να καλυφθεί αυτό το κενό, το έργο Eco-Therapy για άτομα με διαταραχές κατάχρησης ουσιών στοχεύει στην ανάπτυξη εκπαιδευτικού υλικού και διαδραστικών εκπαιδευτικών πόρων στον τομέα της οικοθεραπείας για κέντρα κατάρτισης και θεραπείας, εκπαιδευτές και συμβούλους. Ένας από αυτούς τους πόρους είναι ο παρών οδηγός. Απευθυνόμενος σε κέντρα επαγγελματικής κατάρτισης και θεραπείας, ο οδηγός περιγράφει τα οφέλη και τις βέλτιστες πρακτικές για τη χρήση της οικοθεραπείας. Παρέχει επίσης πρακτικές κατευθυντήριες γραμμές για την παροχή μαθημάτων επαγγελματικής κατάρτισης στην οικοθεραπεία.

Το Eco-Therapy είναι ένα διετές πρόγραμμα που αποσκοπεί στην ανάπτυξη και ενίσχυση των δεξιοτήτων των επαγγελματιών για την καλύτερη υποστήριξη των ατόμων με προβλήματα εξάρτησης, με την εισαγωγή μιας καινοτόμου προσέγγισης οικοθεραπείας σε ιδρύματα επαγγελματικής κατάρτισης και κέντρα θεραπείας.

Ο οδηγός βασίζεται στα αποτελέσματα βιβλιογραφικής και επιτόπιας έρευνας που διεξήγαγαν οι εταίροι του έργου στη Γερμανία, την Ισπανία, τη Δανία, την Ελλάδα και την Πορτογαλία. Η βιβλιογραφική έρευνα περιελάμβανε τη χαρτογράφηση των βέλτιστων πρακτικών στον τομέα της οικοθεραπείας σε τοπικό, εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο και μελέτες των υφιστάμενων προγραμμάτων σπουδών με στόχο τον εντοπισμό κενών. Η έρευνα πεδίου περιελάμβανε συνεντεύξεις με επαγγελματίες και εκπαιδευτές σχετικά με την οικοθεραπεία και τις δυνατότητές της. Σε κάθε χώρα-εταίρο πραγματοποιήθηκαν συνεντεύξεις με συμβούλους για την κατάχρηση ουσιών και αλκοόλ, εκπαιδευτές από ιδρύματα ΕΕΚ, καθώς και με εκπροσώπους θεραπευτικών κέντρων.

1.1 ΓΙΑΤΙ ΑΥΤΟΣ Ο ΟΔΗΓΟΣ

Οι ευεργετικές επιδράσεις της σύνδεσης με τη φύση στην ψυχολογική ευεξία έχουν αναγνωριστεί από την αρχαιότητα. Ωστόσο, μόλις πρόσφατα οι επιστήμονες εξέτασαν αυτές τις επιδράσεις χρησιμοποιώντας πειραματικές έρευνες (Buzzell & Chalquist, 2009- Jordan & Hinds, 2016) και ο όρος οικοθεραπεία επινοήθηκε πρόσφατα για να αναφερθεί στη "θεραπεία και την ανάπτυξη που καλλιεργείται από την υγιή αλληλεπίδραση με τη γη" (Clinebell, 1996). Σήμερα, η οικοθεραπεία (ή θεραπεία με βάση τη φύση) είναι γνωστή ως μια θεραπευτική προσέγγιση που χρησιμοποιεί τον φυσικό υπαίθριο χώρο για την προώθηση της ανθρώπινης ευημερίας (Corazon, Nyed, Sidenius, Poulsen, & Sigdotter, 2018).

Παρά τις δυνατότητές της, οι οποίες υποστηρίζονται από σχετικές έρευνες, η οικοθεραπεία δεν έχει ακόμη αξιοποιηθεί και υιοθετηθεί στην επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση για κάθε είδους επαγγελματικές ομάδες. Από την άλλη πλευρά, η βιβλιογραφική έρευνα που διεξήχθη σε όλες τις χώρες της κοινοπραξίας έδειξε επίσης ότι η οικοθεραπεία, αν και γνωστή, δεν χρησιμοποιείται τακτικά ως κύρια θεραπεία στα θεραπευτικά κέντρα, αλλά ως εναλλακτική θεραπεία. Ένας ακόμη στόχος του παρόντος οδηγού είναι επομένως να ρίξει περισσότερο φως στις δυνατότητες της οικοθεραπείας ως θεραπευτικής μεθόδου και να καταρρίψει ορισμένες από τις προκαταλήψεις που περιβάλλουν τη μέθοδο. Στον οδηγό θα επισημάνουμε τα δυνατά σημεία και τις ευκαιρίες της θεραπείας και θα διατυπώσουμε προτάσεις για την αντιμετώπιση και την επεξεργασία των εμποδίων στη χρήση της οικοθεραπείας ως θεραπευτικής μεθόδου στα κέντρα κατάρτισης και θεραπείας της ΕΕΚ.

1.2 ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η οικοθεραπεία είναι ένας όρος ομπρέλα που περιλαμβάνει διάφορες πρακτικές (Chaudhury & Banerjee, 2020). Η κοινωνική και θεραπευτική κηπουρική περιλαμβάνει δραστηριότητες όπως η παθητική εκτίμηση των κήπων, η ενεργητική κηπουρική ή η καλλιέργεια λαχανικών. Η θεραπεία με τη βοήθεια ζώων χρησιμοποιεί οικόσιτα ζώα (π.χ. σκύλους, άλογα, δελφίνια) για θεραπευτικούς σκοπούς. Η γεωργία φροντίδας αναφέρεται στη θεραπευτική χρήση γεωργικών τοπίων και γεωργικών πρακτικών (π.χ. φροντίδα ζώων, διαχείριση καλλιεργειών). Η διατήρηση του περιβάλλοντος, η οποία αναφέρεται στη συμμετοχή σε δραστηριότητες διατήρησης για την προαγωγή της υγείας και της ευημερίας, εμπίπτει επίσης στα όρια της οικοθεραπείας. Με τη σειρά της, η πράσινη άσκηση περιλαμβάνει το περπάτημα και άλλες σωματικές ασκήσεις σε εξωτερικούς χώρους, και οι τέχνες και οι χειροτεχνίες στη φύση αφορούν την άσκηση τέχνης σε εξωτερικούς χώρους ή με φυσικό υλικό.



Η, λεγόμενη, θεραπεία της άγριας φύσης αναφέρεται στην αλληλεπίδραση με τη φύση σε απομακρυσμένη τοποθεσία που οδηγεί σε αυτογνωσία και αλλαγή και η θεραπεία περιπέτειας στην ύπαιθρο, ορίζεται ως "ένας θεραπευτικός τρόπος που συνδυάζει τα θεραπευτικά οφέλη των εμπειριών και δραστηριοτήτων περιπέτειας με εκείνα των πιο παραδοσιακών τρόπων θεραπείας" (Newes & Bandoroff, 2004). Τέλος, υπάρχουν ειδικές τεχνικές οικοθεραπείας που προάγουν την αλληλεπίδραση με άγριες ή ημι-φυσικές περιοχές της φύσης (π.χ. αλληλεπιδράσεις με πουλιά, άγρια ζώα, φυτά, βίωση της φύσης ή καλλιέργεια αναμνήσεων από τέτοιες αλληλεπιδράσεις).

Η οικοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί είτε ως θεραπευτική είτε ως προληπτική προσέγγιση με θετικά αποτελέσματα σε διάφορες πτυχές της ευημερίας. Μια πρόσφατη συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση σχετικά με τις επιδράσεις των υπαίθριων δραστηριοτήτων που βασίζονται στη φύση στην ψυχική και σωματική υγεία, έδειξε ότι οι δραστηριότητες αυτές οδηγούν σε βελτίωση της καταθλιπτικής διάθεσης και της θετικής επίδρασης, και σε μείωση του άγχους και της αρνητικής επίδρασης, ενώ οι επιδράσεις στους δείκτες σωματικής υγείας ήταν λιγότερο σαφείς (Coventry et al., 2021). Μια άλλη συστηματική ανασκόπηση τυχαιοποιημένων δοκιμών ελέγχου παρεμβάσεων οικοθεραπείας σε άτομα με ψυχικές διαταραχές επιβεβαιώνει αυτά τα ευρήματα, δείχνοντας ότι πρακτικές όπως η θεραπευτική κηπουρική, η δασοθεραπεία και η θεραπεία με τη βοήθεια ζώων μπορούν να μειώσουν αποτελεσματικά τα συμπτώματα διαταραχών άγχους, κατάθλιψης, σχιζοφρενικού φάσματος, τραύματος ή στρες και διαταραχών που σχετίζονται με ουσίες ή εθισμούς (Williams, Barnwell, & Stein, 2020).

Συγκεκριμένα, η έρευνα στον τομέα των διαταραχών χρήσης ουσιών (ΔΧΟ) έχει δείξει ότι οι κηπουρικές δραστηριότητες, τα ολοκληρωμένα προγράμματα θεραπείας- περιπέτειας και η θεραπεία στην άγρια φύση είναι χρήσιμα στη θεραπεία της χρήσης ουσιών (Chaudhury & Banerjee, 2020). Για παράδειγμα, θεραπευτικά προγράμματα κηπουρικής που έχουν εφαρμοστεί με κρατούμενους με ιστορικό χρήσης ουσιών, έχει αποδειχθεί ότι οδηγούν σε σημαντική μείωση της ευπάθειας στον εθισμό (Richards & Kafami, 1999) της εχθρότητας, της ανάληψης κινδύνου, της χρήσης ουσιών και της κατάθλιψης κατά την αποφυλάκιση (Rice & Remy, 1998). Επίσης, ένα πρόγραμμα 3 ημερών που βασίστηκε σε ολοκληρωμένες αρχές από τη θεραπεία περιπέτειας, τη θεραπευτική κατασκήνωση και την πρόληψη της υποτροπής οδήγησε σε σημαντικές βελτιώσεις στην αυτόνομη διέγερση, τη συχνότητα των αρνητικών σκέψεων και τη λαχτάρα για αλκοόλ μεταξύ 13 ατόμων με ΔΧΟ (Bennett, Cardone, & Jarczyk, 1998). Έτσι, η οικοθεραπεία είναι μια πολλά υποσχόμενη θεραπευτική προσέγγιση για τη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών και ειδικά για τη θεραπεία της ΔΧΟ.



1.3 ΤΡΈΧΟΥΣΑ ΧΡΉΣΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΪΑΣ ΣΤΙΣ ΧΉΡΕΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΆΜΜΑΤΟΣ



Η έννοια της οικοθεραπείας χρησιμοποιείται ευρέως στη **Γερμανία** με διαφορετικούς όρους. Σε κυριολεκτική μετάφραση, στις περισσότερες περιπτώσεις πρόκειται για θεραπεία στη φύση. Οι "νέες θεραπείες της φύσης" περιλαμβάνουν την κηποθεραπεία, τη θεραπεία τοπίου, τη δασοθεραπεία, τη θεραπεία με τη βοήθεια ζώων, την πράσινη φροντίδα, τον πράσινο διαλογισμό, την οικολογική υγεία και την οικο-ψυχοσωματική.

Στη Γερμανία δεν υπάρχει κρατικά αναγνωρισμένη εκπαίδευση στον τομέα της οικοθεραπείας. Ωστόσο, υπάρχει μια δύσκολα διαχειρίσιμη πληθώρα ιδιωτικών παρόχων που προσφέρουν εξειδικευμένη μετεκπαίδευση για άτομα με καλή κατάρτιση στον εκπαιδευτικό, ψυχολογικό ή υγειονομικό τομέα. Δεδομένου ότι ο τομέας δεν ρυθμίζεται από το κράτος, ο επαγγελματισμός του δεν είναι πάντα άμεσα εμφανής. Ωστόσο, υπάρχουν κάποιες πρωτοβουλίες που προσεγγίζουν το θέμα επιστημονικά και είναι πρόθυμες να διδάξουν τις πιο σύγχρονες επιστημονικά τεκμηριωμένες μεθόδους, αλλά και να "πιστοποιήσουν" άλλους παρόχους κατάρτισης:

Το Γερμανικό Ινστιτούτο Φυσικοθεραπείας, Δασοθεραπείας / Δασικής Ιατρικής και Πράσινης Φροντίδας είναι αναγνωρισμένο για την ανάπτυξη προτύπων κατάρτισης για τις επιστημονικά τεκμηριωμένες Νέες Θεραπείες της Φύσης, καθώς και για την προώθηση της έρευνας και της διδασκαλίας.

Το Κέντρο Ικανότητας για τη Δασική Ιατρική και τη Θεραπεία της Φύσης δημιουργεί πρότυπα ποιότητας για την επαγγελματική μετεκπαίδευση και κατάρτιση εκπαιδευτών δασικής υγείας και δασοθεραπευτών.

Όσον αφορά τη δυνατότητα εφαρμογής της οικοθεραπείας στην **Ισπανία**, η χώρα αυτή διαθέτει εκτεταμένους φυσικούς πόρους στους οποίους μπορούν να διεξαχθούν οικοθεραπευτικές δραστηριότητες, με συνολική έκταση δασών και φυσικών περιοχών 26.280.281 εκτάρια (52% της συνολικής έκτασης των δασών και των φυσικών περιοχών).



Ωστόσο, παρά τη μεγάλη ζήτηση ατόμων που θα μπορούσαν να επωφεληθούν από αυτό το είδος θεραπείας και την ύπαρξη φυσικών χώρων και πόρων όπου μπορεί να πραγματοποιηθεί, δεν είναι σύνηθες να συναντάμε την οικοθεραπεία ως μέρος προγραμμάτων κατάρτισης ή ως βάση θεραπευτικών κέντρων. Αυτό μπορεί να σχετίζεται με την έλλειψη νομοθεσίας για τη θεραπεία αυτή. Στην Ισπανία, η οικοθεραπεία θεωρείται ως εναλλακτική θεραπεία, η οποία θα μπορούσε να συμπεριληφθεί στην ομάδα των φυσικών θεραπειών. Προς το παρόν, δεν έχει βρεθεί κανένα επίσημο έγγραφο που να ρυθμίζει τη νομοθεσία για την οικοθεραπεία.



Στην **Πορτογαλία**, η οικοθεραπεία, ως όρος-ομπρέλα για τις προσεγγίσεις της θεραπείας που βασίζονται στη φύση, είναι επίσης συσχετισμένη με άλλες γνωστές πρακτικές, όπως η "Θεραπεία του Δάσους", η "Θεραπεία της Φύσης" ή η "Λουτροθεραπεία στο Δάσος", ονομασίες που είναι πιο διαδεδομένες σε ορισμένες νότιες ευρωπαϊκές χώρες. Ωστόσο, η οικοθεραπεία ως όρος είναι μια έκφραση που δεν χρησιμοποιείται συνήθως στην Πορτογαλία.

Αν και η έκφραση "οικοθεραπεία" δεν είναι η πιο δημοφιλής στην Πορτογαλία, ούτε η ορολογία ούτε οι αρχές της παραμένουν άγνωστες. Ωστόσο, η "θεραπεία του δάσους" είναι η συνήθως χρησιμοποιούμενη ονομασία. Οι εμπειρίες "Θεραπείας Δάσους" και "Λουτροθεραπείας Δάσους" προσφέρονται από ορισμένες εταιρείες στην Πορτογαλία στο ευρύ κοινό, αλλά η εκπαίδευση και η πιστοποίηση σε αυτούς τους τομείς παραμένουν προνόμιο επιπλέον εθνικών οργανισμών. Παρόλο που η οικοψυχολογία και η οικοθεραπεία αποκτούν κάποια προβολή στην Πορτογαλία, η πρόσβαση σε αυτές φαίνεται να είναι μάλλον περιορισμένη όσον αφορά τις υπάρχουσες προσφορές και τις ομάδες-στόχους που προσεγγίζονται.

Στην **Ελλάδα**, υπάρχει ένα ευρύ φάσμα προσφορών και πρωτοβουλιών που δεν απευθύνονται ειδικά σε άτομα με πρόβλημα εξάρτησης, αλλά μάλλον σε υγιή άτομα, σε οικονομικά ευάλωτους πληθυσμούς ή με τη μορφή προώθησης της άσκησης στη φύση. Επιπλέον, έχουν υπάρξει αρκετές πρωτοβουλίες που στοχεύουν στην προσχολική εκπαίδευση, όπου η εκπαίδευση πραγματοποιείται σε εξωτερικούς χώρους στη φύση.



Μια άλλη πρωτοβουλία είναι τα βιωματικά εργαστήρια οικοψυχολογίας, τα οποία προσφέρονται σε ενήλικες, εφήβους και παιδιά κυρίως για σκοπούς προσωπικής ανάπτυξης και ευεξίας, αλλά και για θεραπευτικούς σκοπούς σε άτομα με ψυχικές διαταραχές υπό την επίβλεψη του θεραπευτή τους. Για άτομα με ψυχικές διαταραχές, πρακτικές οικοθεραπείας έχουν επίσης εφαρμοστεί σε διάφορα ιδρύματα ψυχικής υγείας, εφαρμόζοντας π.χ. προγράμματα παρέμβασης με τη βοήθεια ζώων και προγράμματα θεραπευτικής κηπουρικής.

Ωστόσο, πολύ λίγες εφαρμογές της οικοθεραπείας εντοπίστηκαν στον τομέα της θεραπείας του εθισμού. Ένα από τα ελάχιστα παραδείγματα είναι ένα πρόγραμμα κοινωνικής επανένταξης στο οποίο δίνεται η ευκαιρία σε άτομα με ΔΧΟ και γενικότερα σε άτομα με ψυχικές διαταραχές να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες όπως η συντήρηση χώρων πρασίνου, η καλλιέργεια φροντίδας και οι επισκέψεις σε θερμοκήπια.



Στη **Δανία** η οικοθεραπεία ως όρος δεν εφαρμόζεται ευρέως ως κοινός όρος στο πλαίσιο της θεραπείας και της αποκατάστασης της κατάχρησης ουσιών, αλλά η έρευνα στο διαδίκτυο αποκαλύπτει ότι οι όροι Φυσική Θεραπεία (Natural Therapy) ή Πράσινη Φροντίδα (Green Care) χρησιμοποιούνται ως όροι-ομπρέλες με διάφορες θεραπευτικές πρωτοβουλίες με επίκεντρο τη φύση.

Αν και ο όρος οικοθεραπεία δεν χρησιμοποιείται ευρέως στη Δανία, οι μέθοδοι είναι γνωστές και κερδίζουν όλο και περισσότερο έδαφος στις θεραπευτικές επιλογές για διάφορες σωματικές και ψυχικές διαταραχές και προκλήσεις. Είναι πλέον ευρέως αναγνωρισμένο ότι η φύση έχει "θεραπευτικές δυνάμεις" για το σώμα και το μυαλό και αρκετοί ψυχολόγοι διεξάγουν σκόπιμα τις συνεδρίες τους στη φύση, με έμφαση στη θετική επίδραση της φύσης στον ψυχισμό.

Το Πανεπιστήμιο της Νότιας Δανίας στη Σχολή Ψυχολογίας και Επιστημών της Συμπεριφοράς ανέπτυξε ένα διδακτορικό ερευνητικό πρόγραμμα με τεκμηριωμένη εκπαίδευση στη Φυσική Θεραπεία. Η εκπαίδευση διάρκειας 1 έτους ονομάζεται NBMC και περιλαμβάνει 8 ενότητες των 2-4 διδακτικών ημερών η καθεμία. Ένα άλλο θεραπευτικό σχήμα είναι το μοντέλο HB, ενσωματώνει τρία εννοιολογικά μοντέλα: Ένα βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο θεραπείας αλκοόλ και ουσιών, ένα μοντέλο ολιστικής υγείας και ένα μοντέλο θεραπείας πρόληψης υποτροπής. Το μοντέλο είναι πλήρως συμβατό με: ICD-10 ταξινόμηση των ασθενειών και των συναφών προβλημάτων υγείας.



Κεφάλαιο Δύο

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΘΕΤΙΚΩΝ
ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΩΝ ΤΗΣ
ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ



2. ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΘΕΤΙΚΩΝ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΩΝ ΤΗΣ ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Στην πρώτη φάση του έργου, οι εταίροι διεξήγαγαν εκτεταμένη εθνική έρευνα και συνεντεύξεις με εμπειρογνώμονες για να διερευνήσουν περαιτέρω τις δυνατότητες της οικοθεραπείας. Με βάση αυτή την έρευνα, οι εταίροι διεξήγαγαν ανάλυση SWOT για να εντοπίσουν τα δυνατά σημεία, τις αδυναμίες, τις ευκαιρίες και τις απειλές.

Ωστόσο, η αποστολή αυτής της φάσης ήταν να προετοιμάσει έναν οδηγό που θα απευθύνεται σε ιδρύματα ΕΕΚ και κέντρα θεραπείας, ο οποίος θα περιγράφει τα οφέλη, τις βέλτιστες πρακτικές και τις μαρτυρίες για τη χρήση της οικοθεραπείας. Συνεπώς, η ανάλυση SWOT χρησιμεύει απλώς ως δείκτης των εντοπισμένων δυνατών σημείων, αδυναμιών, ευκαιριών και απειλών.

Ωστόσο, στη συνέχεια θα επικεντρωθούμε κυρίως στα δυνατά σημεία και τις ευκαιρίες της θεραπείας, που περιγράφονται μαζί ως οφέλη.

Οι αδυναμίες και οι απειλές που εντοπίστηκαν, οι οποίες περιγράφονται μαζί ως πιθανά εμπόδια στην εφαρμογή της οικοθεραπείας, εξετάζονται εν συντομία στη συνέχεια.

2.1 ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Διάφοροι παράγοντες μπορεί να υποδηλώνουν μια αναδυόμενη και θετική στάση απέναντι στην οικοθεραπεία και τη διάδοσή της. Η καινοτομία και η ελκυστικότητα της οικοθεραπείας είναι ένα πράγμα, σε συνδυασμό με τη δημοτικότητα της φύσης και των υπαίθριων δραστηριοτήτων μετά την πανδημία ως άλλος παράγοντας. Η δημοτικότητα της φύσης και των υπαίθριων δραστηριοτήτων ισχύει βέβαια για τους περισσότερους ανθρώπους γενικά, ωστόσο, φαίνεται να υπάρχουν αρκετά προφανή οφέλη της θετικής επιρροής της φύσης στους ανθρώπους από τη σκοπιά της θεραπείας.

Συνολικά, φαίνεται να υπάρχουν πολλαπλά σωματικά και ψυχικά οφέλη από την οικοθεραπεία που εφαρμόζεται στη θεραπεία της εξάρτησης από το αλκοόλ και τις ουσίες. Οι έρευνες δείχνουν βελτίωση της διαδικασίας απεξάρτησης ως συνέπεια των θετικών πτυχών της επαφής με τη φύση. Τα παρατηρούμενα θετικά σημάδια αυτής της διαδικασίας εκφράζονται ως: μείωση των επιπέδων άγχους και στρες σε συνδυασμό με αυξημένη αυτογνωσία, προσοχή και αυτοεκτίμηση.



Αυτός ο θετικός αντίκτυπος της οικοθεραπείας στη θεραπεία του εθισμού έχει οδηγήσει σε αύξηση του ενδιαφέροντος των ατόμων στα θεραπευτικά κέντρα, σε νέες δραστηριότητες και μορφές θεραπείας.

Η οικοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί είτε ως θεραπευτική είτε ως προληπτική προσέγγιση με θετικά αποτελέσματα σε διάφορες πτυχές της ευημερίας. Μια πρόσφατη συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση σχετικά με τις επιδράσεις των υπαίθριων δραστηριοτήτων που βασίζονται στη φύση στην ψυχική και σωματική υγεία, έδειξε ότι οι δραστηριότητες αυτές οδηγούν σε βελτίωση της καταθλιπτικής διάθεσης και της θετικής επίδρασης και σε μείωση του άγχους και της αρνητικής επίδρασης, (Coventry et al., 2021). Συγκεκριμένα, η έρευνα στον τομέα των διαταραχών χρήσης ουσιών (ΔΧΟ) έχει δείξει ότι οι κηπευτικές δραστηριότητες, τα ολοκληρωμένα προγράμματα θεραπείας περιπέτειας και η θεραπεία στην άγρια φύση είναι χρήσιμα στη θεραπεία της χρήσης ουσιών (Chaudhury & Banerjee, 2020).



Επιπλέον, η έρευνα στο "λουτρό στο δάσος" έχει δείξει ότι πολλοί τύποι εθισμού συνδέονται με ψυχική δυσφορία, όπως το άγχος, το στρες και η κατάθλιψη. Ο όρος εμφανίστηκε στην Ιαπωνία τη δεκαετία του 1980 ως μια φυσιολογική και ψυχολογική άσκηση που ονομάζεται shinrin-yoku - "λουτρό στο δάσος" ή "λήψη της ατμόσφαιρας του δάσους". Με την ανακούφιση της ψυχικής δυσφορίας, τα ποσοστά ανάρρωσης μπορούν να βελτιωθούν (Kotera & Rhodes 2020). Τη δεκαετία του 1990, οι ερευνητές άρχισαν να μελετούν τα φυσιολογικά οφέλη του λουτρού στο δάσος, παρέχοντας την επιστημονική υποστήριξη αυτού που γνωρίζουμε εκ φύσεως: ο χρόνος που περνάμε βυθισμένοι στη φύση κάνει καλό στο ανοσοποιητικό μας σύστημα (Li, 2010).

Η οικοθεραπεία συμβάλλει στη διάσπαση των αρνητικών προτύπων συμπεριφοράς, διευκολύνοντας τη θεραπευτική διαδικασία - εφαρμόζεται ως δραστηριότητες στη φύση που μπορούν να στρέψουν την προσοχή του εξαρτημένου από τα εθιστικά διεγερτικά στα ερεθίσματα της φύσης και τις θετικές επιδράσεις τους στο σώμα και το μυαλό, μειώνοντας τις αρνητικές και ενοχλητικές σκέψεις και σκέψεις που σχετίζονται με τη χρήση ουσιών.

Οι εθνικές μελέτες δείχνουν επίσης ότι για ορισμένους, η οικοθεραπεία μπορεί πραγματικά να κάνει τις συνεδρίες θεραπείας διασκεδαστικές, υπό την έννοια ότι, αν και μπορεί επίσης να είναι συνομιλιακή θεραπεία, γίνεται αντιληπτή διαφορετικά και θετικά όταν λαμβάνει χώρα στη φύση, σε σύγκριση με την παραδοσιακή θεραπεία. Δίνει τη δυνατότητα στους συμβούλους να συνδυάσουν τα προσωπικά ενδιαφέροντα/ερωτήματα του θεραπευόμενου ατόμου με τη θεραπεία με μια πιο κλασική έννοια, αλλά στο πλαίσιο της φύσης.



Έτσι, η θεραπεία παρέχει νέες μεθόδους για να αποκτήσουν πρόσβαση στα θεραπευόμενα άτομα και να κερδίσουν την εμπιστοσύνη τους. Η απλή αρχή είναι ότι, εφόσον η συντριπτική πλειοψηφία των ανθρώπων έχει θετικές εμπειρίες που συνδέονται με δραστηριότητες στη φύση, η θετική επίδραση της φύσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε θεραπευτικό πλαίσιο στη θεραπεία του εθισμού, προσαρμοσμένη στις επιθυμίες και τις ανάγκες του ατόμου.

Μελέτες που περιγράφονται στις εθνικές εκθέσεις δείχνουν επίσης ότι η θεραπεία μπορεί να προωθήσει την απόκτηση ήπιων δεξιοτήτων και αντιλήψεων βιωσιμότητας προς τις ατομικές αξίες που προηγουμένως αγνοούνταν.

Με βάση επιτυχημένες εμπειρίες στη φύση, π.χ. περπάτημα 5 χιλιομέτρων, οι θεραπευόμενοι μπορούν να ενισχύσουν την πεποίθησή τους ότι και άλλοι στόχοι στη ζωή μπορούν να επιτευχθούν. Με αυτόν τον τρόπο, η φύση γίνεται πηγή θετικής αλλαγής και ίσως ακόμη και καταλύτης για νέους στόχους. Αυτό θα ενισχύσει την ευτυχία και τα κίνητρα του ατόμου και ενδεχομένως θα αυξήσει την αποφυγή της υποτροπής.

Με την αύξηση της ευημερίας λόγω των αποτελεσμάτων της οικοθεραπείας, η αύξηση των κινήτρων και η αυξημένη αίσθηση της χρησιμότητας θα είναι πιθανά αποτελέσματα. Επιπλέον, η προσωπική πρόοδος, ως αποτέλεσμα των δραστηριοτήτων στη φύση, μπορεί να συμβάλει στην προώθηση ενός μεγαλύτερου βαθμού υπευθυνότητας στη λήψη αποφάσεων για έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής γενικά.

Η μείωση της απομόνωσης είναι ένα από τα οφέλη που προκύπτουν επίσης από τις εθνικές μελέτες. Σε αυτό το πλαίσιο, αρκετές από τις υπηρεσίες θεραπευτικής αγωγής στη φύση οργανώνονται ως ομαδικές δραστηριότητες, όπου οι άνθρωποι μοιράζονται με ομοϊδεάτες τους τις δραστηριότητες στη φύση ως θεραπευτική παρέμβαση για το άτομο. Η συναναστροφή με άλλους μπορεί να βοηθήσει τους εξαρτημένους να μην αισθάνονται μόνοι με τις προκλήσεις τους.

Με βάση την έρευνα, η οικοθεραπεία φαίνεται να ευνοεί υψηλότερο βαθμό επικοινωνίας μεταξύ θεραπευόμενου ατόμου και συμβούλου και βελτίωση του θεραπευτικού δεσμού. Η αυξημένη επικοινωνία θεραπευόμενου ατόμου/συμβούλου μπορεί επίσης να θεωρηθεί ως το καλύτερο σημείο εκκίνησης για τη βελτίωση της θεραπείας και της αποκατάστασης των ατόμων με κατάχρηση ουσιών.

Από την άποψη της επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης (EEK), η οικοθεραπεία δεν εκπροσωπείται μέχρι στιγμής. Οι οργανισμοί συνεχούς ΕΕΚ διαθέτουν ευέλικτα προγράμματα σπουδών στα οποία μπορούν να ενσωματώσουν νέο περιεχόμενο (εφόσον δεν πρόκειται για ειδικά πιστοποιημένη κατάρτιση), προσφέροντας ένα μοναδικό πλεονέκτημα για την κατάρτιση θεραπευτών ή θεραπευτικών εγκαταστάσεων.

Στο πλαίσιο αυτού του σχεδίου, υπάρχουν πολλές επαγγελματικές ομάδες που εργάζονται με άτομα με προβλήματα εξάρτησης χωρίς να είναι οι ίδιοι θεραπευτές, όπως οι λειτουργοί νεολαίας, οι κοινωνικοί λειτουργοί, οι οικογενειακοί βοηθοί

κ.λπ. Για το έργο θα μπορούσε να είναι πιο ελπιδοφόρο να δημιουργηθεί εκπαιδευτικό περιεχόμενο για τέτοιες επαγγελματικές ομάδες παρά για ψυχολόγους, ψυχοθεραπευτές ή παρόμοιους. Αυτοί οι επαγγελματίες είναι συνήθως πιο ελεύθεροι στην επιλογή των μεθόδων τους σε σχέση με τους επαγγελματίες θεραπευτές οι οποίοι, σε ορισμένες περιπτώσεις, πληρώνονται από ασφαλιστικές εταιρείες. Η θεραπεία της Διαταραχής Χρήσης Ουσιών (ΔΧΟ) που προσφέρεται από διάφορα επαγγέλματα θα μπορούσε να επωφεληθεί από μια τέτοια εκπαίδευση, βελτιώνοντας μεθοδικά την κατάρτιση των εκπαιδευομένων για την αντιμετώπιση ατόμων με προβλήματα κατάχρησης ουσιών, ενσωματώνοντας τη φύση ως θεραπευτική πηγή.

Ένας από τους στόχους αυτού του έργου είναι η προετοιμασία ενός οδηγού που θα απευθύνεται σε ιδρύματα ΕΕΚ και θεραπευτικά κέντρα, ο οποίος θα περιγράφει τα οφέλη, τις βέλτιστες πρακτικές και τις μαρτυρίες για τη χρήση της οικοθεραπείας και θα παρέχει πρακτικές κατευθυντήριες γραμμές για τον τρόπο υλοποίησης μαθημάτων ΕΕΚ σχετικά με την οικοθεραπεία. Αυτό θα παρέχει στα ιδρύματα ΕΕΚ τη δυνατότητα να συμπεριλάβουν αυτές τις πρακτικές στα προγράμματα σπουδών της ΕΕΚ.

Ωστόσο, όπως κατέστη σαφές από την ανάλυση SWOT των εταίρων, υπάρχουν ορισμένα εμπόδια που πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά την εφαρμογή μαθημάτων ΕΕΚ για την οικοθεραπεία.

Αν και τα εμπόδια αυτά δεν πρέπει να θεωρούνται τροχοπέδη στην παροχή γνώσεων και κατάρτισης στον τομέα αυτό, θα εξετάσουμε τα παρακάτω εμπόδια ως ευαισθητοποίηση σε σχέση με την εφαρμογή της οικοθεραπείας.

2.2 ΠΙΘΑΝΑ ΕΜΠΌΔΙΑ ΣΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΉ ΤΗΣ ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΪΑΣ

Η οικοθεραπεία δεν έχει ακόμη αναγνωριστεί ευρέως με τον επίσημο όρο της και πρέπει να ανταγωνιστεί μια πληθώρα εκπαιδευτικών προγραμμάτων που βασίζονται σε αποδείξεις. Η έρευνα δείχνει ότι σε αρκετές χώρες η οικοθεραπεία χρησιμοποιείται σήμερα ως εναλλακτική θεραπεία και όχι ως πραγματική θεραπεία της εξάρτησης από το αλκοόλ και τις ουσίες. Αυτό μπορεί να οφείλεται στην εσφαλμένη αντίληψη της θεραπείας ως ψευδοθεραπείας λόγω έλλειψης γνώσεων επί του θέματος και επιστημονικών μελετών που την υποστηρίζουν, θεωρώντας την οικοθεραπεία ως μη επιστημονική ή λιγότερο επιστημονική προσέγγιση.

Πολλοί επαγγελματίες δεν έχουν τις γνώσεις και την κατάρτιση για να εφαρμόσουν την οικοθεραπεία ως πραγματική θεραπεία, λόγω της έλλειψης αναγνωρισμένης κατάρτισης στον τομέα αυτό. Για ορισμένους θεωρείται ως δραστηριότητα αναψυχής και όχι ως θεραπεία, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει απροθυμία στην υιοθέτηση νέων μορφών θεραπείας ή απροθυμία στην υιοθέτηση νέων ευκαιριών κατάρτισης.

Ένα άλλο εμπόδιο που εντοπίστηκε σχετίζεται με το ίδιο το πλαίσιο άσκησης της θεραπείας. Αυτά περιλαμβάνουν την ανάγκη διδασκαλίας σε φυσικούς χώρους που δεν είναι προσβάσιμοι σε όλους σε συνδυασμό με τα υλικοτεχνικά και διαρθρωτικά μειονεκτήματα των κέντρων (π.χ. τοποθεσία) που καθιστούν δύσκολη την εφαρμογή αυτών των δραστηριοτήτων εάν τα κέντρα δεν βρίσκονται κοντά στη φύση. Οι απρόβλεπτες καιρικές συνθήκες μπορεί επίσης να συμβάλλουν στη μη επιλογή αυτής της θεραπείας ως πρότυπο.

Από ατομική άποψη παρατηρείται ότι μπορεί να μην ταιριάζει σε όλους - δεν ενδιαφέρονται όλα τα άτομα για υπαίθριες δραστηριότητες και επομένως η θεραπεία δεν είναι κατάλληλη για όλους (τόσο για τον σύμβουλο όσο και για το θεραπευόμενο άτομο). Απαιτεί προσωπική δέσμευση από τους συμβούλους να παρακολουθήσουν την εκπαίδευση, προκειμένου να αξιοποιήσουν σωστά τα οφέλη της θεραπείας. Για το λόγο αυτό ορισμένοι σύμβουλοι μπορεί να δυσκολευτούν στην εφαρμογή της (απαιτεί πόρους, οργάνωση, υποδομές). Ορισμένοι επαγγελματίες υποστηρίζουν ότι δεν μπορεί να εισαχθεί στην αρχή της θεραπείας, καθώς μπορεί να αποσπάσει το θεραπευόμενο άτομο από τη θεραπευτική διαδικασία.

Οι νέες πρακτικές πρέπει να ενταχθούν στο θεραπευτικό πρωτόκολλο των επαγγελματιών, το οποίο μπορεί να επηρεαστεί από την ανάγκη επικύρωσης από τους ρυθμιστικούς φορείς, προκαλώντας έλλειψη υποστήριξης και χρηματοδότησης για την εφαρμογή δραστηριοτήτων αυτού του τύπου στα θεραπευτικά κέντρα λόγω π.χ. της μη κάλυψης του κόστους από την ασφάλιση υγείας. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε δυσκολίες εισαγωγής νέων πρακτικών σε δημόσια κέντρα. Ο περιορισμένος χώρος στα προγράμματα σπουδών είναι επίσης ένας παράγοντας που αναφέρθηκε, ωστόσο, αυτό είναι πράγματι αυτό που στοχεύει να αλλάξει ο παρών οδηγός, ενημερώνοντας για τα οφέλη της οικοθεραπείας και περιλαμβάνοντας τόσο προτεινόμενο περιεχόμενο για την κατάρτιση όσο και κατευθυντήριες γραμμές για τον τρόπο εφαρμογής και ανάπτυξης μιας τέτοιας κατάρτισης.

2.3 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Όπως αναφέρθηκε στην ενότητα που περιγράφει τα οφέλη της οικοθεραπείας, η θεραπεία έχει την αιτιολόγησή της στη θεραπεία του εθισμού στο αλκοόλ και τις ουσίες. Όπως κατέστη σαφές στις ενότητες ανά χώρα, η μεγαλύτερη πρόκληση της θεραπείας είναι η έλλειψη γνώσεων σχετικά με αυτήν και, ως εκ τούτου, η σχετικά περιορισμένη υιοθέτησή της.

Ωστόσο, φαίνεται να υπάρχει επαρκές κίνητρο για να προχωρήσει η θεραπεία περαιτέρω, καθώς έχει προφανή θεραπευτικά οφέλη. Το πρόσφατο ενδιαφέρον για τη οικοθεραπεία ως μια μορφή θεραπείας που φέρνει τους ανθρώπους σε επαφή με τη φύση, προκειμένου να αξιοποιήσουν τις θεραπευτικές, χαλαρωτικές και αναζωογονητικές ιδιότητές της, φαίνεται να δημιουργεί μια αυξανόμενη εφαρμογή σε διάφορες χώρες.

Ενώ η δημοτικότητα της φύσης και των υπαίθριων δραστηριοτήτων ισχύει για τους περισσότερους ανθρώπους γενικά, φαίνεται να υπάρχουν αρκετά προφανή οφέλη της θετικής επιρροής της φύσης στον άνθρωπο από θεραπευτική άποψη. Οι έρευνες δείχνουν βελτίωση της διαδικασίας αποκατάστασης ως συνέπεια των θετικών πτυχών της επαφής με τη φύση. Τα παρατηρούμενα θετικά σημάδια αυτής της διαδικασίας εκφράζονται ως: μείωση των επιπέδων στρες και άγχους σε συνδυασμό με αυξημένη αυτογνωσία, προσοχή και αυτοεκτίμηση.

Με βάση την έρευνα, η οικοθεραπεία φαίνεται να ευνοεί υψηλότερο βαθμό επικοινωνίας μεταξύ θεραπευόμενου ατόμου και συμβούλου και βελτίωση του θεραπευτικού δεσμού. Η αυξημένη επικοινωνία θεραπευόμενου ατόμου/συμβούλου μπορεί επίσης να θεωρηθεί ως το καλύτερο σημείο εκκίνησης για τη βελτίωση της θεραπείας και της αποκατάστασης των ατόμων με κατάχρηση ουσιών.

Όσον αφορά τα δυνητικά εμπόδια στην εφαρμογή της οικοθεραπείας, ένα σαφές εμπόδιο είναι ότι η θεραπεία δεν έχει ακόμη αναγνωριστεί ευρέως με τον επίσημο όρο της και πρέπει να ανταγωνιστεί μια πληθώρα εκπαιδευτικών προγραμμάτων που βασίζονται σε αποδείξεις. Πολλοί επαγγελματίες δεν έχουν επίσης τις γνώσεις και την κατάρτιση για να εφαρμόσουν την οικοθεραπεία ως πραγματική θεραπεία, λόγω της έλλειψης αναγνωρισμένης κατάρτισης στον τομέα αυτό. Οι νέες πρακτικές πρέπει να αποτελέσουν μέρος του θεραπευτικού πρωτοκόλλου των επαγγελματιών, το οποίο μπορεί να επηρεαστεί από την ανάγκη επικύρωσης από τους ρυθμιστικούς φορείς. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε δυσκολίες στην εισαγωγή νέων πρακτικών όπως η οικοθεραπεία σε δημόσια κέντρα σε συνδυασμό με τον περιορισμένο χώρο στα προγράμματα σπουδών ως άλλος παράγοντας που αναφέρθηκε.

Ωστόσο, αυτή είναι η αποστολή του παρόντος οδηγού, να προετοιμάσει έναν οδηγό που απευθύνεται σε ιδρύματα ΕΕΚ και θεραπευτικά κέντρα, ο οποίος θα περιγράφει τα οφέλη, τις βέλτιστες πρακτικές και τις μαρτυρίες για τη χρήση της οικοθεραπείας και θα παρέχει πρακτικές κατευθυντήριες γραμμές για τον τρόπο υλοποίησης μαθημάτων ΕΕΚ σχετικά με την οικοθεραπεία.

Όπως αναφέρεται σε αρκετές από τις καλές πρακτικές που περιγράφονται στην ενότητα που ακολουθεί, η οικοθεραπεία μπορεί στην πραγματικότητα να πραγματοποιηθεί σε καθημερινή βάση και με απλό τρόπο, ο οποίος μπορεί να είναι χρήσιμος για όσους αποφασίζουν να ξεκινήσουν την οικοθεραπεία.

Από την άποψη της Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης, η δυνητική δυνατότητα μεταφοράς/χρησιμότητας της θεραπείας για τα προγράμματα σπουδών της Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης φαίνεται προφανής. Με αυτόν τον Οδηγό που περιλαμβάνει καλές πρακτικές, προσφέρουμε νέους θεωρητικούς και πρακτικούς πόρους και γνώσεις που συνήθως δεν συναντώνται στα προγράμματα σπουδών της ΕΕΚ. Η γνώση των δραστηριοτήτων οικοθεραπείας μπορεί να χρησιμεύσει ως έμπνευση και κίνητρο για τους μαθητές να αναπτύξουν τις δικές τους δραστηριότητες με γνώσεις που έχουν ήδη αποκτηθεί ή που θα αποκτηθούν χάρη στα μελλοντικά αποτελέσματα του έργου οικοθεραπείας.

Κεφάλαιο Τρία

ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΤΟΝ
ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ
ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ





3. ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Στο πλαίσιο της κοινής έρευνας του έργου για την οικοθεραπεία ως θεραπεία για την κατάχρηση αλκοόλ και ουσιών, ήταν σημαντικό να αναδειχθούν καλές πρακτικές όπου η οικοθεραπεία έχει κάνει θετική διαφορά τόσο σε επίπεδο θεραπείας όσο και σε ατομικό επίπεδο.

Σε αυτό το κεφάλαιο θα παρουσιαστεί μια επιλογή καλών πρακτικών, επιλεγμένων σε κάθε μία από τις χώρες. Με αυτή τη συλλογή καλών πρακτικών, η φιλοδοξία είναι να εμπνεύσει τον αναγνώστη, παρουσιάζοντας τον τρόπο με τον οποίο η φύση έχει χρησιμοποιηθεί ως θεραπευτικό στοιχείο στην αντιμετώπιση των προβλημάτων εξάρτησης σε διαφορετικά εθνικά πλαίσια.

3.1 ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΠΌ ΤΗ ΓΕΡΜΑΝΙΑ

Παράδειγμα 1: Πρόληψη του εθισμού και κοινωνική εργασία με τη φύση

Αναμενόμενοι στόχοι από την παρούσα δράση

Σήμερα, η πρόληψη του εθισμού δεν περιορίζεται πλέον στην απλή μεταφορά γνώσεων σχετικά με τους πιθανούς κινδύνους που συνδέονται με τη χρήση ορισμένων ουσιών. Αντίθετα, η πρόληψη του εθισμού σήμερα πρέπει να είναι ολιστικά προσανατολισμένη στο άτομο και να λαμβάνει υπόψη τις ανάγκες του καθώς και το περιβάλλον διαβίωσής του, προκειμένου να είναι αποτελεσματική στην καθημερινή ζωή.

Στόχος της πρόληψης του εθισμού είναι να παρέχει στους ανθρώπους δεξιότητες και, συνεπώς, "εργαλεία" για να κυριαρχήσουν στη ζωή τους και να μπορούν να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις. Η προσέγγιση της εκπαίδευσης στην άγρια φύση αποσκοπεί στο να καταστήσει δυνατή τη βίωση της πολύπλευρης δύναμης της "άγριας φύσης" ως πολύτιμου πόρου και τη χρήση της στο πλαίσιο της προαγωγής της υγείας και των δεξιοτήτων ζωής.

Ομάδα στόχος (ή ομάδες)

Από το 2006, το πρόγραμμα διεξάγει εκπαιδευτικές δραστηριότητες για την πρόληψη του εθισμού σε παιδιά, νέους και τις οικογένειές τους. Οι εμπειρίες στη φύση υποστηρίζουν ιδιαίτερα τα παιδιά από κοινωνικά μειονεκτούσες ή εξαρτημένες οικογένειες στην προσωπική τους ανάπτυξη και προωθούν μια θετική προσέγγιση της φύσης.

Περιγραφή της δραστηριότητας

Η εκπαιδευτική προσέγγιση του έργου στην άγρια φύση βασίζεται στο λεγόμενο Coyote Mentoring - μια μέθοδο μάθησης και διδασκαλίας που στοχεύει στην αναβίωση και εμπάθυνση της σύνδεσης μεταξύ ανθρώπου και φύσης. Στόχος δεν είναι η συσσώρευση στείρας γνώσης, αλλά η ανάπτυξη μιας εντατικής σχέσης με τη φύση και η αντίληψή της σε πολλά επίπεδα με όλες τις αισθήσεις. Η περιέργεια, ο ενθουσιασμός, το αυθόρμητο ενδιαφέρον, οι προκλήσεις, οι προσωπικές εμπειρίες και η εμπιστοσύνη πρόκειται να αφυπνιστούν. Οι ρίζες αυτής της μεθόδου βρίσκονται στους τρόπους μάθησης και ζωής των ιθαγενών λαών - ιδιαίτερα των Ινδιάνων της Βόρειας Αμερικής και των Σαν, από το Καλαχάρι στη Νότια Αφρική. Η προσέγγιση αυτή συμπληρώνεται από ευρήματα της παιδαγωγικής, της ψυχολογίας και των φυσικών επιστημών. (Πρβλ. Quartier, σ. 66 κ.ε.) Δεν υπάρχει σχέση δασκάλου-μαθητή όπως την ξέρουμε από τα σχολεία μας στον δυτικό κόσμο. Ο μαθητής παρακινείται και ενδυναμώνεται μέσω διαφόρων μεθόδων να αποκτήσει γνώση και εμπειρία μόνος του. Ο μέντορας είναι απόλυτα συντονισμένος με το άτομο που συνοδεύει και γνωρίζει ότι και ο ίδιος παραμένει πάντα μαθητής. Αποσυνδέεται από τις δικές του αντιλήψεις και προθέσεις και αφήνει πίσω του τις προσδοκίες και τους στόχους του.

Ο «Μέντορας Κογιότ» χρησιμοποιεί ένα ρεπερτόριο τεχνικών ερωτήσεων, τεχνικών αντίληψης και τη δύναμη των συνδέσεων με τη φύση για να δημιουργήσει έναν ασφαλή χώρο εξερεύνησης και ανακάλυψης για το συνοδευόμενο άτομο. Έτσι δημιουργείται μια άτυπη, χαρούμενη ατμόσφαιρα και συχνά, μόνο μετά γίνεται αντιληπτό τι καινούργια πράγματα έχουν μάθει.

Βήματα για την εφαρμογή

Η εκπαίδευση στην άγρια φύση για την πρόληψη του εθισμού είναι μια ολιστική προσέγγιση. Συνιστάται να ολοκληρώσετε μια άρτια κατάρτιση στην εκπαίδευση στην άγρια φύση, προκειμένου να είστε σε θέση να εφαρμόσετε την προσέγγιση.

Επίδραση της καλής πρακτικής και αξιολόγηση των αποτελεσμάτων που επιτεύχθηκαν

Η αξιολόγηση και η εκτίμηση του αντίκτυπου ενός προληπτικού μέτρου αποτελεί θεμελιώδη πρόκληση, καθώς δεν μπορεί ποτέ να γνωρίζει κανείς τι θα συνέβαινε χωρίς το προληπτικό μέτρο. Υπάρχουν ορισμένοι άλλοι δείκτες που μιλούν για την ποιότητα και την αποτελεσματικότητα της προσέγγισης:

Η ΟΜΑΔΑ MONDORFER - η οποία είναι ο εμπνευστής αυτής της προσέγγισης - αποτελείται από ειδικούς στην πρόληψη της εξάρτησης από διάφορα ιδρύματα στη Γερμανία, το Λουξεμβούργο, το Βέλγιο και τη Γαλλία. Αυτή η διαπεριφερειακή συνεργασία στο πλαίσιο της ΟΜΑΔΑΣ MONDORFER βασίζεται σε κοινές υπουργικές συμφωνίες, που υπογράφηκαν στο Mondorf-les-Bains (L) το 1992 και το 1998, με τις οποίες συμφωνήθηκε η ενίσχυση της συνεργασίας στην πρόληψη των εξαρτήσεων μεταξύ των πέντε περιοχών: Σάαρλαντ, δήμος της Μοζέλ, Μεγάλο Δουκάτο του Λουξεμβούργου, Γερμανόφωνη Κοινότητα του Βελγίου, Παλατινάτο της Χώρας του Ρήνου. Η πρώτη διαπεριφερειακή εκπαιδευτική εκπαίδευση στην φύση από την ΟΜΑΔΑ MONDORFER πραγματοποιήθηκε ήδη το 2005. Εν τω μεταξύ, η εκπαίδευση έχει τιμηθεί επίσης με το βραβείο της Δεκαετίας 2011-2020 του ΟΗΕ για τη Βιοποικιλότητα στον τομέα "Κοινωνική Φύση - Φύση για όλους".

Συμπεράσματα

Μια εκπρόσωπος του προγράμματος λέει: "Αν η πρόληψη του εθισμού, με απλά λόγια, υποτίθεται ότι αποτρέπει τους ανθρώπους από το να εθίζονται, πρέπει να αναρωτηθούμε: Βοηθάει αν τους πάρουμε στο δάσος για λίγες μέρες, τους εκθέσουμε στον άνεμο και τη βροχή, τους αφήσουμε χωρίς ζεστό ντους και παίξουμε μαζί τους μερικά παιχνίδια; Εξ όσων γνωρίζουμε, δυστυχώς, αυτό το θαύμα δεν έχει συμβεί. Και όμως, έχουν συμβεί πολλά". Η εκπαίδευση στην άγρια φύση δεν είναι ο μόνος τρόπος πρόληψης του εθισμού που λειτουργεί. Δεν είναι για κάθε θεραπευόμενο άτομο και δεν είναι για κάθε ειδικό στην πρόληψη του εθισμού. Ωστόσο, μπορεί να είναι μια ουσιαστική και χρήσιμη προσφορά.

Παράδειγμα 2: Fachkrankenhaus Vielbach

Αναμενόμενοι στόχοι από την παρούσα δράση

Το Fachkrankenhaus Vielbach είναι μια ειδική κλινική για την αποκατάσταση του εθισμού των ανδρών. Από τη δεκαετία του 1970, είναι πρωτοπόρος στη Γερμανία με μια μοναδική θεραπευτική αντίληψη που συνδυάζει την ιατρική αποκατάσταση του εθισμού με ουσιαστικά, βασισμένα στη φύση θεραπευτικά μέτρα.

Ομάδα στόχος (ή ομάδες)

Άνδρες σε κοινωνικές προβληματικές καταστάσεις με αλκοόλ, φάρμακα, κάνναβη και πολλαπλές εξαρτήσεις.

Περιγραφή της δραστηριότητας

Προσφέρουν μια ποικιλία διαφορετικών πτυχών της οικοθεραπείας. Οι ασθενείς έχουν τη δυνατότητα να φέρουν τα κατοικίδια τους. Η κλινική διαθέτει αρκετά εκπαιδευμένα θεραπευτικά άτομα και σκύλους. Επιπλέον, στην επαφή με τα ζώα, οι ασθενείς έχουν την ευκαιρία να βιώσουν εκ νέου συναισθήματα όπως η στοργή, η εμπιστοσύνη και η ασφάλεια. Αυτό θεωρείται καλή προϋπόθεση για την ανάρρωση των θεραπευόμενων ατόμων και δεν απαιτεί ειδικά εκπαιδευμένα ζώα θεραπείας. Για παράδειγμα, η κλινική διατηρεί γαϊδούρια και κατσίκες του βουνού για το σκοπό αυτό. Επιπλέον, η κλινική προσφέρει επίσης διάφορα είδη κηποθεραπείας. Η εμπειρία της φύσης μέσω της εργασίας στους κήπους και τα χωράφια του Vielbach απελευθερώνει το μυαλό των ασθενών για νέα σκέψη και πιο συνειδητά συναισθήματα. Οι ασθενείς βλέπουν πώς τα μικρά φυτά αναπτύσσονται σε δυνατά φυτά. Μια ζωντανή, συμβολική ενθάρρυνση για τις δυνατότητες άνθησης που υπάρχουν μέσα σε όλους και ευδοκιμούν με την κατάλληλη φροντίδα. Το να βρίσκεστε κοντά στη φύση και να εργάζεστε σε χώρους πρασίνου αναζωογονεί, φέρνει χαρά και προάγει σημαντικά την επιτυχία της θεραπείας σας. Στον κήπο, οι ασθενείς μπορούν επίσης να μάθουν να τρώνε υγιεινά και φθηνά τρόφιμα που έχουν καλλιεργήσει οι ίδιοι.

Βήματα για την εφαρμογή

Η πολύπλευρη οικοθεραπευτική προσέγγιση της κλινικής Vielbach δεν είναι εύκολο να αναπαραχθεί ad hoc. Συνιστάται να δημιουργήσετε στην εγκατάστασή σας χώρους εμπειρίας της φύσης, όπως κήπους, στάβλους με ζώα κ.λπ. κομμάτι-κομμάτι και να ενσωματώσετε τη φροντίδα τους στη θεραπευτική εργασία.

Επίδραση της καλής πρακτικής και αξιολόγηση των επιτευχθέντων αποτελεσμάτων

Από το 1977, περισσότερα από 4000 θεραπευόμενα άτομα έχουν ολοκληρώσει με επιτυχία τη θεραπεία τους εκεί. Το υψηλό ποσοστό επιτυχίας συνηγορεί υπέρ της θεραπευτικής προσέγγισης. Το έργο "θεραπεία εθισμού με βάση τη φύση" που εφαρμόζεται στο Vielbach έλαβε βραβείο από την επιτροπή εμπειρογνομόνων της Δεκαετίας της Βιολογικής Ποικιλότητας του ΟΗΕ στο πλαίσιο του εθνικού διαγωνισμού "Κοινωνική Φύση - Φύση για όλους".

Συμπεράσματα

Δυστυχώς, το Vielbach είναι η μόνη εγκατάσταση αποκατάστασης στη Γερμανία που επικεντρώνεται ρητά στη θεραπεία στη φύση, αν και η επιτυχία επιβεβαιώνει την προσέγγιση. Είναι επίσης δυνατό αυτές οι θεραπευτικές προσεγγίσεις να καλύπτονται από την ασφάλιση υγείας, όπως φαίνεται στο Vielbach. Οι θεραπευτικές εγκαταστάσεις προτείνεται να εμπνευστούν από το παράδειγμά τους.

3.2 ΚΑΛΉΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΠΌ ΤΗΝ ΙΣΠΑΝΊΑ

Παράδειγμα 1: Senderismo y vida sana para recuperarse de las adicciones (Πεζοπορία και υγιεινή διαβίωση για την ανάκαμψη από τους εθισμούς)

Αναμενόμενοι στόχοι από την παρούσα δράση

- Απόλαυση της πεζοπορίας.
- Βγαίνοντας από τη ρουτίνα του κέντρου.
- Εργασία για έναν υγιή ελεύθερο χρόνο και ο ελεύθερος χρόνος ως σημαντικός παράγοντας κατά των υποτροπών.
- Βελτίωση των προσωπικών και κοινωνικών συνηθειών, διευκόλυνση των διαπροσωπικών σχέσεων και της γνώσης του περιβάλλοντος.
- Ενθάρρυνση αξιών όπως η συνεργασία και η ανεκτικότητα.

Ομάδα στόχος (ή ομάδες)

Άτομα με προβλήματα κατάχρησης ουσιών και εθισμού (στην προκειμένη περίπτωση, του CTA Dianova Can Parellada)

Περιγραφή της δραστηριότητας

Στην Καταλονία, με στόχο να εργαστεί για τον υγιή ελεύθερο χρόνο και τον ελεύθερο χρόνο για την πρόληψη των υποτροπών, τον Ιούνιο του 2018 το CTA Dianova Can Parellada διοργάνωσε μια πεζοπορική δραστηριότητα στην οποία 15 μέλη του προγράμματος θεραπείας εθισμού του κέντρου πήγαν σε μια πεζοπορική διαδρομή στην Alta Garrotxa. Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας, οι χρήστες είχαν την ευκαιρία να επισκεφθούν το Salt del Brull, ένα από τα φυσικά τοπία της Girona, και να κολυμπήσουν στο Gorg Blau, απολαμβάνοντας τη σύνδεση με τη φύση. Σύμφωνα με τα μέσα ενημέρωσης, η διαδρομή διήρκεσε περίπου 5 ώρες.

Βήματα για την εφαρμογή

Βγείτε έξω και απολαύστε μια μέρα πεζοπορίας. Σημείωση: φέρτε νερό, άνετα ρούχα, προσωπικό ικανό να σας καθοδηγήσει κατά μήκος της διαδρομής.

Επίδραση της καλής πρακτικής και αξιολόγηση των επιτευχθέντων αποτελεσμάτων

Σύμφωνα με τον Τύπο, όλοι οι χρήστες απόλαυσαν την ημέρα και τη σωματική δραστηριότητα. Ήταν σε θέση να απολαύσουν ποιοτικό ελεύθερο χρόνο και να περάσουν καλά.

Συμπεράσματα

Η υλοποίηση δραστηριοτήτων όπως αυτή που πραγματοποιήθηκε από το CTA Dianova Can Parellada στην Καταλονία μπορεί να αποτελέσει καλή πρακτική για άλλα κέντρα. Αυτές οι δραστηριότητες, οι οποίες είναι πολύ απλές στην οργάνωση και την υλοποίηση, έχουν μεγάλο όφελος για τους χρήστες, οι οποίοι μαθαίνουν νέες αξίες και υγιείς δραστηριότητες αναψυχής περνώντας μια διαφορετική ημέρα στα κέντρα.

Source (press article): Dianova Spanish Association (Consulted on 25 August 2022). Hiking and healthy living to recover from addictions. Available at: <https://dianova.es/senderismo-recuperacion-adicciones/>

Παράδειγμα 2: Έργο PERMIND

Αναμενόμενοι στόχοι από την παρούσα δράση

- Μάθετε πώς να δημιουργείτε θεραπευτικούς κήπους με βάση τις αρχές της αεικαλλιέργειας.
- Ευκαιρία για ενήλικες με ψυχικές ασθένειες να μάθουν από τη φύση, να αυξήσουν την αυτονομία τους, να γνωρίσουν νέους ανθρώπους, να σπάσουν το ψηφιακό χάσμα, να σεβαστούν το περιβάλλον.
- Διδάξτε βιώσιμους τρόπους για την επεξεργασία της γης.
- Εκπαίδευση οριζόντιων ικανοτήτων.
- Προώθηση της ενσωμάτωσης.

Ομάδα στόχος (ή ομάδες)

Ενήλικες με ψυχική ασθένεια και επαγγελματίες που εργάζονται με άτομα με σοβαρή και παρατεταμένη ψυχική ασθένεια. Το έργο αναπτύχθηκε στην Ισπανία, τη Σλοβενία, την Ελλάδα και τη Σουηδία.

Περιγραφή της δραστηριότητας

Στον τομέα των έργων Erasmus+, στο Valladolid το Ίδρυμα INTRAS υλοποίησε μεταξύ Απριλίου 2018 και Απριλίου 2019 το έργο PERMIND. Το έργο αναπτύχθηκε επίσης με άλλους φορείς στη Σλοβενία, την Ελλάδα και τη Σουηδία και είχε ως στόχο τη δημιουργία μιας διαδικτυακής πλατφόρμας για επαγγελματίες που εργάζονται με άτομα με ψυχικές ασθένειες, ώστε να μπορούν να μάθουν πώς να δημιουργούν θεραπευτικούς κήπους-κήπους με βάση τις αρχές της αεικαλλιέργειας. Έτσι, χάρη σε μια καινοτόμο προσέγγιση της γεωργίας, με τη χρήση της αεικαλλιέργειας στη διαδικασία ανάρρωσης των ατόμων με ψυχικές ασθένειες, το έργο στοχεύει στην κοινωνική και επαγγελματική ένταξη των ατόμων αυτών.

Βήματα για την εφαρμογή

Το έργο PERMIND δημιούργησε μια πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης για επαγγελματίες ώστε να μπορούν να μάθουν πώς να δημιουργούν θεραπευτικούς κήπους με βάση τις αρχές της αεικαλλιέργειας.

Επιπλέον, δημιουργήθηκε μια εφαρμογή για κινητά ώστε οι μαθητές να αλληλεπιδρούν και να αποτελούν ενεργό μέρος της δικής τους μαθησιακής διαδικασίας.

Επίδραση της καλής πρακτικής και αξιολόγηση των επιτευχθέντων αποτελεσμάτων

Το πρόγραμμα PERMIND δοκίμασε τις δραστηριότητές του σε κάθε χώρα που συμμετείχε, με τη συμμετοχή περίπου 50 ατόμων κατά τη διάρκεια ολόκληρου του έτους, με την πραγματοποίηση τεσσάρων συνεδριών κατά τη διάρκεια του έτους. Η πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης διαθέτει ένα πρόγραμμα σπουδών, σεμινάρια, μελέτες περιπτώσεων και οδηγίες σχετικά με το "Πώς να δημιουργήσετε έναν συνεργατικό κράμα", τα οποία μπορείτε να κατεβάσετε από την ιστοσελίδα του έργου: <https://www.permind.eu/learningplatform/>

Συμπεράσματα

Το έργο PERMIND, αν και απευθύνεται σε άλλη ομάδα-στόχο (άτομα με ψυχικά προβλήματα), μπορεί να θεωρηθεί καλή πρακτική όσον αφορά τον τρόπο εισαγωγής της αεικαλλιέργειας και της εργασίας στη φύση για ολοκληρωμένους σκοπούς. Τα υλικά που αναπτύχθηκαν στο έργο PERMIND μπορούν να χρησιμεύσουν ως έμπνευση στο πλαίσιο του έργου Eco-Therapy, καθώς ξεκινούν από την ίδια βάση: τη χρήση της φύσης για τη βελτίωση της κατάστασης των μειονεκτούντων ομάδων. Υπό αυτή την έννοια, στο πλαίσιο του έργου Eco-Therapy μπορούμε να διδαχθούμε σημαντικά από τις μεθόδους και την προσέγγιση που χρησιμοποιήθηκαν σε αυτό το έργο.

Πηγή (άρθρο στον Τύπο): PERMIND. 2018. PERMIND Project. Available at: <https://www.permind.eu/>

3.3 ΚΑΛΉΣ ΠΡΑΚΤΙΚΈΣ ΑΠΌ ΤΗΝ ΕΛΛΆΔΑ

Παράδειγμα 1: Adventure Drugs Rehabilitation, ADR : Πρόγραμμα θεραπείας ψυχοτρόπων ουσιών για ασθενείς σε αποκατάσταση για κατάχρηση ουσιών

Αναμενόμενοι στόχοι από την παρούσα δράση

Το Adventure Drugs Rehabilitation δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του έργου The Reintegration Through Sport (RTS), το οποίο εγκρίθηκε από το πρόγραμμα Erasmus+: Sport, Small Collaborative Partnerships. Οι στόχοι του προγράμματος ήταν:

- Η χρήση υπαίθριων αθλητικών δραστηριοτήτων για τη θεραπεία και την πρόληψη της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών.
- Η εφαρμογή της μεθοδολογίας Adventure Therapy που βασίζεται στη διαδικασία της βιωματικής μάθησης στη θεραπεία του εθισμού με στόχο την ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής.
- Ανάδειξη της σωματικής δραστηριότητας και του αθλητισμού ως συμπληρωματικού θεραπευτικού εργαλείου στη θεραπεία και την πρόληψη των εξαρτήσεων
- Βελτίωση της προσβασιμότητας και των ίσων ευκαιριών για άτομα από ευάλωτες κοινωνικές ομάδες

Ομάδα στόχος (ή ομάδες)

Ασθενείς σε αποκατάσταση για κατάχρηση ουσιών

Περιγραφή της δραστηριότητας

Το έργο ADR είχε ως στόχο να αναδείξει τα οφέλη των υπαίθριων αθλητικών δραστηριοτήτων και να συμβάλει στη δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος, δίνοντας ίσες ευκαιρίες στα άτομα που έκαναν παρελθοντικά χρήση ουσιών, συμβάλλοντας στη θεραπεία και την κοινωνική επανένταξη τους. Ο κύριος στόχος του έργου ήταν η ανάπτυξη και εφαρμογή ενός καινοτόμου εκπαιδευτικού εργαλείου που βασίζεται στη μεθοδολογία της θεραπείας περιπέτειας/διαδικασία βιωματικής μάθησης και σε υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες, προκειμένου να συμβάλει στη θεραπεία και την επανένταξη των ατόμων που έκαναν παρελθοντικά χρήση ουσιών.

Η πιλοτική εφαρμογή σχεδιάστηκε από την Asociación Experientia με σκοπό την εφαρμογή ενός προγράμματος θεραπείας με βάση την περιπέτεια για ασθενείς που βρίσκονται σε πρόγραμμα απεξάρτησης από το ΚΕΘΕΑ, στην Ελλάδα. Ο σχεδιασμός και η υλοποίηση αυτής της πιλοτικής εφαρμογής αποσκοπεί στην ανάπτυξη ενός υποστηρικτικού εργαλείου για την παροχή παρεμβάσεων βασισμένων στην περιπέτεια. Κατά την πιλοτική εφαρμογή, η ομάδα συντονιστών χρησιμοποίησε εμπειρίες περιπέτειας για να βοηθήσει στην επίτευξη των θεραπευτικών στόχων των θεραπευόμενων ατόμων, σε ένα 5ήμερο ταξίδι περιπέτειας στη φύση. Οι εμπειρίες ήταν προσανατολισμένες στον θεραπευόμενο άτομο και συνδέονταν με προγραμματισμένες δραστηριότητες και στόχους. Τα θεραπευόμενα άτομα συσχέτιζαν την εμπειρία με τη θεραπευτική διαδικασία και τους στόχους τους μέσω της συζήτησης με τους διαμεσολαβητές και τους συνομηλίκους τους. Οι εμπειρίες είχαν εμπλέξει άμεσα τους θεραπευόμενα άτομα και μέσω της προόδου του αναστοχασμού, τους βοήθησαν να κάνουν την εμπειρία συγκεκριμένη και σχετική με το θεραπευτικό τους σχέδιο.

Βήματα για την εφαρμογή

Ο προγραμματισμός στη θεραπεία περιπέτειας περιλαμβάνει: μια διαδικασία σχεδιασμού που λαμβάνει υπόψη παράγοντες όπως η συναισθηματική ωριμότητα των θεραπευόμενων ατόμων

- επίπεδα φυσικών δεξιοτήτων
- κοινωνική ανάπτυξη
- γνωστικές ικανότητες
- τυχόν διανοητικές ή σωματικές αναπηρίες
- πλήρη αξιολόγηση και διάγνωση των αναγκών του θεραπευόμενου ατόμου ή της ομάδας
- Κατά το σχεδιασμό και την επιλογή δραστηριοτήτων περιπέτειας, ο θεραπευτής θα πρέπει να εστιάζει όχι μόνο στους κλινικούς στόχους των θεραπευόμενων ατόμων ή της ομάδας, αλλά και στη συναισθηματική και σωματική ασφάλεια των θεραπευόμενων ατόμων, η οποία αποτελεί μοναδική πτυχή αυτού του τύπου ενεργητικής παρέμβασης.
- Η προσεκτική ανάλυση των δραστηριοτήτων για την επίτευξη των στόχων της θεραπείας απαιτεί την ικανότητα αξιολόγησης των αναγκών του θεραπευόμενου ατόμου ή της ομάδας καθώς και την κατανόηση των δραστηριοτήτων που επιλέγονται για αυτούς τους συγκεκριμένους στόχους.
- Η θεραπεία περιπέτειας χρησιμοποιεί μια σειρά από δραστηριότητες/εμπειρίες, όπως ο καθορισμός στόχων, η ευαισθητοποίηση, οι δραστηριότητες εμπιστοσύνης, η ατομική και ομαδική επίλυση προβλημάτων, η επεξεργασία και η μεταφορά.

Επίδραση της καλής πρακτικής και αξιολόγηση των επιτευχθέντων αποτελεσμάτων

Η πιλοτική αξιολόγηση αποτελεσμάτων εφαρμογής του έργου ADR χρησιμοποιήθηκε για να εκτιμηθεί η ακρίβεια, η επιτυχία, η χρησιμότητα, η αξία, η αποτελεσματικότητα, η ποιότητα και ο αντίκτυπος της εφαρμογής της παρέμβασης Adventure Therapy σε ασθενείς που βρίσκονται σε διαδικασία απεξάρτησης για κατάχρηση ουσιών. Οι λόγοι για τη διενέργεια της αξιολόγησης αποτελέσματος είναι η επιβεβαίωση της επίτευξης των στόχων, η αιτιολόγηση της συνολικής αποτελεσματικότητας, η ενίσχυση της γνώσης και ο εντοπισμός των δυνατών ή αδύνατων σημείων του προγράμματος στο πλαίσιο της μείωσης των λειτουργικών προβλημάτων με σκοπό τη δημιουργία ασφαλέστερων πρακτικών και την αύξηση της εκπαιδευτικής αξίας και, τέλος, η ενίσχυση της ανάπτυξης ικανοτήτων των επαγγελματιών υγείας που εργάζονται στη θεραπεία της εξάρτησης. Η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων αποσκοπεί επίσης στη βελτίωση της λήψης πολιτικών αποφάσεων των οργανισμών αντιμετώπισης της χρήσης ουσιών για την υιοθέτηση εναλλακτικών τεχνικών συμβουλευτικής, όπως η μεθοδολογία της θεραπείας περιπέτειας.

Συμπεράσματα

Η θεραπεία περιπέτειας προσέφερε μια εναλλακτική θεραπευτική προσέγγιση στη συμβουλευτική για τον εθισμό. Η θεραπεία περιπέτειας υποστήριξε τα εξαρτημένα άτομα να οικοδομήσουν την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή τους, βοηθώντας τους να εντοπίσουν τα δυνατά τους σημεία, ενώ παράλληλα τους έδωσε τη δυνατότητα να ξεπεράσουν τις προκλήσεις, αναλαμβάνοντας την ευθύνη, καθώς λειτουργούν σε πραγματικές καταστάσεις και ζουν τις συνέπειες των αποφάσεων που παίρνουν. Τα ευρήματα έδειξαν επίσης ότι η θεραπεία περιπέτειας ενίσχυσε τη συνεργασία της ομάδας και τον ομαδικό δεσμό, καθώς επέτρεψε στα συμμετέχοντα άτομα να μοιραστούν τις εμπειρίες τους μέσω των δραστηριοτήτων. Τέλος, τα συμμετέχοντα άτομα έμαθαν νέες δεξιότητες, ενώ είχαν τη δυνατότητα να τις εξασκήσουν. Συμπερασματικά, παρά τους περιορισμούς (μικρός αριθμός συμμετεχόντων, έλλειψη ομάδας ελέγχου) της πιλοτικής εφαρμογής, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι παρεμβάσεις της θεραπείας περιπέτειας μπορούν να λειτουργήσουν ως παράλληλο ή συμπληρωματικό θεραπευτικό εργαλείο στην παραδοσιακή θεραπεία απεξάρτησης.

Πηγή: Project's Handbook for Addiction Counsellors

https://www.researchgate.net/publication/336074129_Adventure_Drugs_Rehabilitation_ADR_Adventure_therapy_program_for_patients_in_rehabilitation_for_substance_abuse_A_Handbook_for_Addiction_Counselors

3.4 ΚΑΛΉΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΠΌ ΤΗΝ ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ

Παράδειγμα 1: Tiílias-coop: ένα θεραπευτικό σχέδιο

Αναμενόμενοι στόχοι/σκοποί της παρούσας δράσης

- Αποκατάσταση των θεραπευόμενων ατόμων μέσω της εργασίας τους με τη φύση
- Συνεισφορά για την αποκατάστασή τους
- Προώθηση της ένταξής τους στην κοινωνία

Ομάδα στόχος (ή ομάδες)

Ψυχιατρικά θεραπευόμενα άτομα, με κατάθλιψη, σχιζοφρένεια, διπολική διαταραχή, με προβλήματα εθισμού (αλκοολισμός ή εθισμός στις ουσίες) και άτομα με ψυχικά προβλήματα.

Περιγραφή της δραστηριότητας

Κατά τη διάρκεια ενός έτους, λαμβάνουν θεωρητική και πρακτική εκπαίδευση στην κηπουρική και τη συντήρηση χώρων πρασίνου. Το προϊόν της εργασίας τους πωλείται στους εργαζόμενους στο Ψυχιατρικό Νοσοκομειακό Κέντρο της Λισαβόνας και υπάρχουν συνεργασίες με εξωτερικούς φορείς, στους οποίους οι εκπαιδευόμενοι παρέχουν υπηρεσίες συντήρησης χώρων πρασίνου.

Επίδραση της καλής πρακτικής και αξιολόγηση των αποτελεσμάτων που επιτεύχθηκαν

Η πρωτοβουλία αυτή επηρέασε περίπου 200 άτομα από την ομάδα-στόχο.

Συμπεράσματα

Τα ωφελούμενα άτομα από αυτή τη δραστηριότητα είναι λιγότερο παρορμητικά, με χαμηλότερα επίπεδα άγχους και, κυρίως, φτάνουν στο τέλος της ημέρας ικανοποιημένα από το έργο που έχουν παράγει, επειδή η μεταμόρφωση των χώρων είναι οπτικά εμφανής. Κοιμούνται καλύτερα και είναι πρόθυμοι να ξεκινήσουν μια νέα ζωή.

Παράδειγμα 2: Nature for Recovery**Αναμενόμενοι στόχοι από την παρούσα δράση**

Βοήθεια στα θεραπευόμενα άτομα να αναπτύξουν δεξιότητες για την αντιμετώπιση του στρες και του άγχους, να αυξήσουν την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση και να βελτιώσουν τη συνολική ευεξία. Το πρόγραμμα καθοδηγείται από εξειδικευμένους επαγγελματίες, συμπεριλαμβανομένων ψυχολόγων, εργοθεραπευτών και ειδικών οικοθεραπευτών.

Ομάδα στόχος (ή ομάδες)

Άτομα που παλεύουν με τον εθισμό στις ουσίες. Τα άτομα αυτά μπορεί να βρίσκονται στη διαδικασία ανάρρωσης από τον εθισμό ή να αναζητούν ενεργά θεραπεία για τον εθισμό τους.

Περιγραφή της δραστηριότητας

- **Περίπατοι:** Οι συμμετέχοντες κάνουν καθοδηγούμενους περιπάτους σε φυσικά περιβάλλοντα όπως δάση, πάρκα ή ορεινά μονοπάτια. Αυτοί οι περίπατοι έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τα άτομα να μειώσουν το στρες και το άγχος και να βελτιώσουν τη συνολική ευεξία.
- **Εργασία με φυτά και ζώα:** Οι συμμετέχοντες εμπλέκονται σε δραστηριότητες όπως η κηπουρική ή η αλληλεπίδραση με ζώα, οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης και να προσφέρουν μια αίσθηση ολοκλήρωσης.
- **Διαλογισμός και χαλάρωση:** Οι συμμετέχοντες διδάσκονται και καθοδηγούνται μέσα από διάφορες μορφές διαλογισμού και τεχνικές χαλάρωσης, όπως η γιόγκα ή το τάι τσι, που ασκούνται σε φυσικό περιβάλλον. Οι δραστηριότητες αυτές έχουν ως στόχο να βοηθήσουν τα άτομα να αποκτήσουν μια αίσθηση γαλήνης και ηρεμίας
- **Παραδοσιακή θεραπεία:** Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν επίσης παραδοσιακή θεραπεία, όπως γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία, συνέντευξη για τα κίνητρα και ατομική ή ομαδική θεραπεία.

Όλες οι δραστηριότητες καθοδηγούνται από εξειδικευμένους επαγγελματίες, συμπεριλαμβανομένων ψυχολόγων, εργοθεραπευτών και ειδικών οικοθεραπείας, οι οποίοι είναι εκπαιδευμένοι να προσαρμόζουν το πρόγραμμα ανάλογα με τις ανάγκες και τις ικανότητες του κάθε ατόμου.

Βήματα για την εφαρμογή

Τα βήματα για την εφαρμογή του προγράμματος "Nature for Recovery" για άτομα που αναρρώνουν από τον εθισμό στις ουσίες μπορεί να περιλαμβάνουν τα εξής:

- Προσδιορισμός της ομάδας-στόχου: Το πρώτο βήμα είναι να εντοπιστούν τα άτομα που παλεύουν με τον εθισμό στις ουσίες και τα οποία θα ήταν κατάλληλα για το πρόγραμμα. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει άτομα που βρίσκονται στη διαδικασία ανάρρωσης από τον εθισμό ή αναζητούν ενεργά θεραπεία για τον εθισμό τους
- Αξιολόγηση των ατομικών αναγκών: Το επόμενο βήμα είναι η αξιολόγηση των αναγκών και των ικανοτήτων κάθε ατόμου που θα συμμετέχει στο πρόγραμμα. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη διενέργεια αρχικών αξιολογήσεων και εκτιμήσεων για τον εντοπισμό των τομέων που προκαλούν ανησυχία και την ανάπτυξη ενός εξατομικευμένου σχεδίου για κάθε συμμετέχοντα.
- Ανάπτυξη σχεδίου προγράμματος: Μετά την αξιολόγηση των αναγκών και των ικανοτήτων των συμμετεχόντων, το επόμενο βήμα είναι η ανάπτυξη ενός σχεδίου προγράμματος. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τον προσδιορισμό των συγκεκριμένων δραστηριοτήτων και θεραπειών που θα χρησιμοποιηθούν, καθώς και τον καθορισμό του πόσο συχνά θα προσφέρεται το πρόγραμμα και για πόσο χρονικό διάστημα.
- Πρόσληψη και κατάρτιση προσωπικού: Το επόμενο βήμα είναι η πρόσληψη και η εκπαίδευση του προσωπικού που θα είναι υπεύθυνο για την καθοδήγηση του προγράμματος. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την πρόσληψη ειδικευμένων επαγγελματιών, όπως ψυχολόγων, εργοθεραπευτών και εξειδικευμένων οικοθεραπευτών.
- Εφαρμογή του προγράμματος: Το πρόγραμμα εφαρμόζεται σύμφωνα με το σχέδιο. Δραστηριότητες όπως οι καθοδηγούμενοι περίπατοι, η εργασία με φυτά και ζώα, η κηπουρική, ο διαλογισμός και η παραδοσιακή θεραπεία πραγματοποιούνται σύμφωνα με τον προγραμματισμό από εξειδικευμένους επαγγελματίες
- Παρακολούθηση και αξιολόγηση: Το πρόγραμμα παρακολουθείται και αξιολογείται τακτικά για να διασφαλιστεί ότι επιτυγχάνει τους στόχους και τους σκοπούς του και για να εντοπιστούν οι τομείς που χρήζουν βελτίωσης.
- Υποστήριξη συνέχισης: Είναι σημαντικό να παρέχεται υποστήριξη για τη συνέχιση του προγράμματος, όπως συνεδρίες παρακολούθησης ή άλλες δραστηριότητες που έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τα άτομα να διατηρήσουν την πρόοδό τους και να συνεχίσουν να βελτιώνουν τη συνολική τους ευημερία.

Επίδραση της καλής πρακτικής και αξιολόγηση των αποτελεσμάτων που επιτεύχθηκαν

Ο αντίκτυπος του προγράμματος "Nature for Recovery" για τα άτομα που αναρρώνουν από τον εθισμό στις ουσίες μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με το

άτομο και τις ειδικές συνθήκες του εθισμού του. Ωστόσο, το πρόγραμμα αποσκοπεί στο να βοηθήσει τα άτομα να αναπτύξουν δεξιότητες για την αντιμετώπιση του στρες και του άγχους, να αυξήσουν την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση και να βελτιώσουν τη συνολική ευημερία.

Το πρόγραμμα συνδυάζει υπαίθριες δραστηριότητες, όπως καθοδηγούμενους περιπάτους, εργασία με φυτά και ζώα, κηπουρική και διαλογισμό, με παραδοσιακή θεραπεία, όπως γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία, συνέντευξη για τα κίνητρα και ατομική ή ομαδική θεραπεία. Αυτές οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τα άτομα να μειώσουν το άγχος και το στρες, να βελτιώσουν τη συνολική ευεξία και να επιτύχουν μια αίσθηση γαλήνης και ηρεμίας, η οποία με τη σειρά της μπορεί να βοηθήσει στη διαδικασία της ανάρρωσης.

Επιπλέον, το πρόγραμμα στοχεύει να βοηθήσει τα άτομα να αναπτύξουν μια ισχυρότερη σύνδεση με τη φύση, η οποία μπορεί να προσφέρει μια αίσθηση γείωσης και προοπτικής και να συμβάλει επίσης στη βελτίωση της συνολικής ευεξίας.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η διαδικασία ανάρρωσης είναι διαφορετική για κάθε άτομο και ο αντίκτυπος του προγράμματος μπορεί να ποικίλλει. Ωστόσο, παρέχοντας μια ολιστική προσέγγιση στην ανάρρωση που περιλαμβάνει δραστηριότητες που βασίζονται στη φύση και παραδοσιακή θεραπεία, το πρόγραμμα στοχεύει να βοηθήσει τα άτομα να ξεπεράσουν τον εθισμό τους και να βελτιώσουν τη συνολική τους ευημερία.

Συμπεράσματα

Συμπερασματικά, το πρόγραμμα "Nature for Recovery" αποτελεί παράδειγμα καλής πρακτικής οικοθεραπείας για άτομα που αναρρώνουν από τον εθισμό στις ουσίες. Συνδυάζει δραστηριότητες στην ύπαιθρο, όπως καθοδηγούμενους περιπάτους, εργασία με φυτά και ζώα, κηπουρική και διαλογισμό, με παραδοσιακή θεραπεία, όπως γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία, συνέντευξη για τα κίνητρα και ατομική ή ομαδική θεραπεία. Οι δραστηριότητες αυτές έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τα άτομα να μειώσουν το στρες και το άγχος, να βελτιώσουν τη συνολική ευεξία και να επιτύχουν μια αίσθηση γαλήνης και ηρεμίας, η οποία με τη σειρά της μπορεί να βοηθήσει στη διαδικασία της ανάρρωσης. Επιπλέον, το πρόγραμμα στοχεύει να βοηθήσει τα άτομα να αναπτύξουν μια ισχυρότερη σύνδεση με τη φύση, η οποία μπορεί να προσφέρει μια αίσθηση γείωσης και προοπτικής και επίσης να συμβάλλει στη βελτίωση της συνολικής ευεξίας. Προγράμματα όπως αυτό είναι σημαντικά, καθώς παρέχουν μια ολιστική προσέγγιση στην ανάρρωση που μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να ξεπεράσουν τον εθισμό και να βελτιώσουν τη συνολική τους ευεξία. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η διαδικασία ανάκαμψης είναι διαφορετική για κάθε άτομο και τα αποτελέσματα μπορεί να ποικίλουν. Για αυτό και απαιτούνται τακτικές αξιολογήσεις για την παρακολούθηση της προόδου και της αποτελεσματικότητας του προγράμματος, για την προσαρμογή και τη βελτίωση ανάλογα με τις ανάγκες.

3.5 ΚΑΛΉΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΠΌ ΤΗ ΔΑΝΊΑ

Παράδειγμα 1: **Nature spaces**, (Χώροι της φύσης)

Το Betesda (κέντρο απεξάρτησης) εκτελούσε ένα πρόγραμμα απεξάρτησης στο πλαίσιο της θεραπείας της εξάρτησης από το αλκοόλ και τα ουσίες για μια διετή περίοδο, με τη στήριξη κονδυλίων από το Εθνικό Συμβούλιο Κοινωνικών Υποθέσεων της Δανίας. Το έργο ονομάζεται " Nature spaces".

Στόχοι ή αναμενόμενα οφέλη της δραστηριότητας

Στόχος ήταν να βελτιωθεί η ζωή των ατόμων που βρίσκονται σε θεραπεία εθισμού, χρησιμοποιώντας τη φύση ως προσέγγιση στη θεραπεία της κατάχρησης αλκοόλ και ουσιών. Το Nature Spaces στο Betesda στοχεύει στη βελτίωση της ζωής των ατόμων με ψυχικά προβλήματα και κατάχρηση ουσιών, χρησιμοποιώντας τη φύση και την ύπαιθρο ως προσέγγιση για τη σωματική και ψυχική υγεία, η οποία νοείται ως ευεξία, θετική αυτοαξιολόγηση και θετική ικανότητα για δράση. Στόχοι είναι επίσης η βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων και η ένταξη σε θετικές κοινότητες, συμπεριλαμβανομένης της αγοράς εργασίας ή της εκπαίδευσης.

Ειδικοί στόχοι για την ομάδα-στόχο:

- Παίρνουν την πρωτοβουλία να χρησιμοποιήσουν τη φύση όταν το άγχος, το στρες και η κατάθλιψη τους καταβάλλουν
- Επίτευξη ψυχολογικής ευημερίας, βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων και ένταξη σε θετικές κοινότητες
- Επίτευξη βελτίωσης της ζωής με τη μορφή θετικής ικανότητας δράσης σε καθημερινές καταστάσεις (στο σπίτι, στην εργασία και στις κοινωνικές κοινότητες)
- Να αποκτήσουν μια σταθερή ζωή στο δικό τους σπίτι, να δημιουργήσουν οικογενειακές και φιλικές σχέσεις
- Βελτιωμένες ευκαιρίες εισόδου στην αγορά εργασίας ή/και στην εκπαίδευση

Ομάδα στόχος (ή ομάδες)

Άτομα με ψυχικά προβλήματα και κατάχρηση ουσιών. Περίπου το 70% είναι άνδρες. Περίπου το 90% είναι δανικής καταγωγής. Περίπου το 50% της ομάδας στόχου έχει λάβει πρόωρη συνταξιοδότηση, περίπου το 45% λαμβάνει μεταβιβαστικό εισόδημα και περίπου το 5% εργάζεται.

Περιγραφή της δραστηριότητας

Ιστορικό του έργου

Η πρόκληση ήταν ότι το προσωπικό της Betesda (έμμισθο και εθελοντικό) χρειαζόταν μια νέα προσέγγιση και νέες μεθόδους. Οι εργαζόμενοι αισθάνονταν ότι είχαν προχωρήσει πολύ με τις γνωστικές θεραπείες, αλλά χρειαζόνταν μεθόδους που να διατηρούν την πρόοδο και να την καθιστούν μόνιμη.

Οι εργαζόμενοι ήθελαν να εργαστούν για την επίλυση της πρόκλησης: Πώς να δημιουργήσουν καταστάσεις που δημιουργούνται φυσικά, όπου οι συμμετέχοντες βιώνουν θετική αυτοεκτίμηση ως προϋπόθεση για να ενεργούν θετικά και να κάνουν καλές επιλογές; Πώς μπορεί να μεταφερθεί αυτή η αξιολόγηση σε καθημερινές καταστάσεις;

Δραστηριότητες στη φύση

Το Betesda διαθέτει κήπο με μονοπάτια, γκαζόν, δέντρα, φυτά, παγκάκια, τραπέζια, χώρο για φωτιά, λίμνη, καταφύγιο κ.λπ., καθώς και ποδήλατα, γήπεδα πετάνκ, ποδοσφαίρου και βόλεϊ.

Κατά τη διάρκεια της περιόδου του έργου, υπήρξαν δύο εβδομαδιαίες προγραμματισμένες δραστηριότητες στη φύση από τις 15.45 έως τις 17.00, όπου η συμμετοχή ήταν υποχρεωτική. Οι δραστηριότητες περιλάμβαναν ποδηλασία με ποδήλατα βουνού και αγωνιστικά ποδήλατα, τρέξιμο και περπάτημα, καθώς και σκοποβολή με τόξο και βέλη, πετάνκ, ποδόσφαιρο ή/και βόλεϊ. Οι συμμετέχοντες και το προσωπικό έκαναν επίσης ποδήλατο, τρέξιμο ή περπάτημα στους χώρους του Betesda ή στην περιοχή, βρέθηκαν στον κήπο, κάθισαν στη λίμνη ή στο χώρο της φωτιάς κ.λπ.

Κατά μέσο όρο, 2 Σάββατα με δραστηριότητες στη φύση ανά μήνα (τα περισσότερα την άνοιξη, το καλοκαίρι και το φθινόπωρο) από τις 12.30 -16.30 έχουν γίνει μεγαλύτερες ποδηλατικές βόλτες, εκδρομές για ψάρεμα, ιστιοπλοΐα, επιδείξεις άγριων πουλιών, επισκέψεις σε αγροκτήματα και εκδρομές σε περιοχές με φύση - δάσος, παραλία, λίμνες, ποτάμια, λίμνη κολύμβησης, λόφους, πάρκα κ.λπ.

Στον λαχανόκηπο του Betesda, οι συμμετέχοντες φυτεύουν διάφορα λαχανικά. Τα λαχανικά πρέπει να λιπαίνονται και να ποτίζονται. Ταυτόχρονα, η ενασχόληση με τον λαχανόκηπο παρέχει γενικές γνώσεις και άσκηση.

Ως φυσικό επακόλουθο της συμμετοχής σε δραστηριότητες στη φύση, τα συμμετέχοντα άτομα γίνονται περίεργα για το τι συμβαίνει στη φύση και μαθαίνουν να είναι γεμάτα περιέργεια, να παρατηρούν, να βλέπουν, να μυρίζουν και να ακούνε όταν πηγαίνουν για παράδειγμα βόλτα με τα πόδια ή με το ποδήλατο. Σπάνια έχουν χρησιμοποιήσει τις αισθήσεις τους στη φύση πριν.

Βήματα για την εφαρμογή

Είναι μεγάλη πρόκληση να πείσουμε τα συμμετέχοντα άτομα να θέλουν να είναι δραστήρια και να βγαίνουν στη φύση. Αισθάνονται ότι έχουν ήδη αρκετά προβλήματα. Δεν μπορείτε να ξεκινήσετε κάτι για όλα τα άτομα ταυτόχρονα, επειδή είναι διαφορετικά στις ικανότητές τους. Ένα άτομο μπορεί να είναι έτοιμο να βγει έξω και να κοιτάξει τα πουλιά και ένα άλλο όχι. Πρέπει να προσαρμοστεί έτσι ώστε ο ένας να μην υποδιεγείρεται και ο άλλος να μην χάνει το κουράγιο του επειδή είναι πολύ δύσκολο".

Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένα θέματα από τις προηγούμενες ζωές τους, τα οποία το προσωπικό μπορεί να επεξεργαστεί. Ορισμένα θεραπευόμενα άτομα έχουν συνηθίσει να βρίσκονται έξω για πολλές ώρες την ημέρα, επειδή η αναζήτηση ουσιών γίνεται έξω. Δεν είναι απίθανο το ενδεχόμενο να βρίσκονται έξω στο κρύο ή να το αντέχουν.

Για να παρακινήσει τα συμμετέχοντα άτομα, το προσωπικό αναλαμβάνει την πρωτοβουλία και ασχολείται με αυτό που θεωρεί συναρπαστικό. Για παράδειγμα, ένα μέλος του προσωπικού είναι ενθουσιώδης της γυμναστικής και ένα άλλο είναι αρχηγός προσκόπων. Ο ενθουσιασμός του προσωπικού είναι μεταδοτικός και παρακινεί τους συμμετέχοντες.

Το προσωπικό ρωτάει για τα ενδιαφέροντα των συμμετεχόντων και προσπαθεί στο μέτρο του δυνατού να τα εξυπηρετήσει. Αυτές μπορεί να είναι δραστηριότητες από την παιδική τους ηλικία που θυμούνται. Για παράδειγμα, όταν ένα συμμετέχον άτομο θυμάται εκδρομές για ψάρεμα με τον πατέρα του. Τα συμμετέχοντα άτομα συμπεριλαμβάνονται στο σχεδιασμό των δραστηριοτήτων για να παρακινηθούν. Λαμβάνονται πληροφορίες σχετικά με τις διάφορες δραστηριότητες και εμπειρίες στη φύση που είναι διαθέσιμες στην περιοχή και οι πληροφορίες διαβάζονται από κοινού και το προσωπικό ρωτάει, για παράδειγμα: "Θα θέλατε να δοκιμάσετε ένα μπιφτέκι βίσωνα; Θα θέλατε να φωτογραφηθείτε με μια μεγάλη κουκουβάγια; Έχει δει ποτέ κάποιος από εσάς αετό;". Όταν γίνονται οι επιθυμίες και οι αποφάσεις των ίδιων των συμμετεχόντων, το ενδιαφέρον για συμμετοχή αυξάνεται.

Για κάθε συμμετέχοντα καταρτίζονται σχέδια δραστηριοτήτων στη φύση, ώστε να γνωρίζει τι θα κάνει τη συγκεκριμένη ημέρα. Ακόμη και αν τα συμμετέχοντα άτομα δεν θέλουν πάντα να συμμετέχουν, θα πρέπει να το κάνουν ούτως ή άλλως, καθώς οι δραστηριότητες στη φύση έχουν γίνει αναπόσπαστο μέρος της θεραπείας. Για παράδειγμα, αν δεν θέλετε να ψαρέψετε, μπορείτε να παρακολουθήσετε αντί αυτού ένα μπάρμπεκιου.

Μαρτυρίες

Ο υπεύθυνος του προγράμματος λέει: "Έχουμε έναν συμμετέχοντα που μόλις τελείωσε τη θεραπεία του. Όταν ήρθε, δεν μπορούσε να περπατήσει 50 μέτρα ή να ανέβει τις σκάλες. Ήταν εντελώς ανάπηρος λόγω έλλειψης μυϊκής μάζας και έλλειψης ευλυγισίας στις αρθρώσεις και τους τένοντες. Ως πρώτο στόχο, συμφωνήσαμε μαζί του να κατέβει και να πάρει την εφημερίδα. Ο επόμενος στόχος ήταν να περπατήσει γύρω από το τετράγωνο, που είναι ένας μεγαλύτερος περίπατος. Ήθελε επίσης να πάει και να σταθεί κάτω από έναν ανεμόμυλο. Ο κόσμος έγινε ξαφνικά μεγαλύτερος γι' αυτόν. Τώρα οδηγεί ποδήλατο, με ισορροπία και όλα αυτά. Κάποια στιγμή πρότεινε να πάμε για ποδήλατο βουνού στο έδαφος".

Υπεύθυνος προγράμματος: "Τα συμμετέχοντα άτομα εντυπωσιάζονται από τον εαυτό τους όταν βιώνουν τη φύση. Έχουν εμπειρίες επιτυχίας, για παράδειγμα, ανάβουν φωτιά με σιδερολοστό. Η φύση είναι ένα εύκολο και προσιτό μέρος για να ξεκινήσει κανείς από την άποψη της «οικοδόμησης» των ανθρώπων. Πολλές φορές μπορούν να κάνουν περισσότερα από όσα νομίζουν, αν μπορούν να παραμείνουν ήρεμοι και συγκεντρωμένοι. Για παράδειγμα, "Ουάου - θα μπορούσα να περπατήσω 3 μίλια". Τα συμμετέχοντα άτομα μαθαίνουν να βλέπουν και να αισθάνονται διαφορετικά τον εαυτό τους στη φύση. Αποκομίζουν νέες οπτικές εντυπώσεις- ο σφυγμός τους επιταχύνεται και η καρδιά τους χτυπάει. Νιώθουν τη γαλήνη και την ησυχία. Το να κάθονται απλά στην παραλία χωρίς να λένε τίποτα είναι εντάξει. Έχω μια υπέροχη φωτογραφία τους να κάθονται στη σειρά, να παρακολουθούν και να μην κάνουν τίποτα. Όπως λέει ένας συμμετέχων: "Ένα ηλιοβασίλεμα παίρνει το χρόνο που χρειάζεται".

Επίδραση της καλής πρακτικής και αξιολόγηση των αποτελεσμάτων που επιτεύχθηκαν

Στη φύση, οι άνθρωποι με κατάχρηση αλκοόλ ή ουσιών μπορούν να βιώσουν την ολοκλήρωση. Είναι υπερήφανοι που με κόπο μαζεύουν ξύλα για μια φωτιά, που την ανάβουν, που ψήνουν ένα ψωμάκι αντί να αγοράσουν ένα, κ.λπ. Είναι εύκολο να έχεις ταλέντο στη φύση. Αν μπορείτε να δέσετε έναν διπλό κόμπο, έχετε ταλέντο. Ανακαλύπτουν ότι έχουν κάποιες ικανότητες που δεν πίστευαν ότι είχαν, και αυτό τους δίνει την πεποίθηση ότι μπορούν να κάνουν κάτι και σε άλλους τομείς. Όταν οι συμμετέχοντες κάνουν ποδήλατο στην ύπαιθρο, πρέπει να φορούν κράνος ποδηλάτου. Οι περισσότεροι από αυτούς πιστεύουν ότι αυτό είναι πολύ παιδαριώδες. Αλλά είναι ένας τρόπος να μάθουν την αυτοφροντίδα.

Οι συμμετέχοντες πρέπει να αισθάνονται ότι μπορούν να ανακτήσουν τον έλεγχο της ζωής τους. Αλλά αυτό να το κάνουν με υγιή και εποικοδομητικό τρόπο. Κάνοντας αυτό με δραστηριότητες και παραμονές στη φύση, θα βιώσουν ένα εντελώς νέο "εγώ" και εντελώς νέες πλευρές του εαυτού τους που πληγώθηκαν, αλλά παρέμειναν εντάξει.

Το πρόγραμμα στη φύση έχει γίνει αναπόσπαστο μέρος της θεραπείας στο Betesda. Πριν, η θεραπεία αποτελούνταν κατά 95% από ομιλίες, διδασκαλία και εργαστήριο και κατά 5% από τη φύση. Σήμερα η φύση αντιπροσωπεύει το 20% και διαμορφώνει το πρόγραμμα της θεραπείας, την παιδαγωγική σκέψη και δράση, τον προγραμματισμό και την κατανόηση των συμμετεχόντων.

Τα αποτελέσματα του Betesda είναι πάνω από τον εθνικό μέσο όρο. Το 29% από τα συμμετέχοντα άτομα εξακολουθεί να είναι ελεύθερο ουσιών μετά από 5 χρόνια. Ο εθνικός μέσος όρος είναι 20%.²⁶

Το πρόγραμμα έδειξε ότι η παραμονή στη φύση ενισχύει την ικανότητα των συμμετεχόντων να επιτύχουν υγεία, εσωτερική γαλήνη και ισορροπία. Η αρνητική αυτοεικόνα αντικαθίσταται από μια θετική και από την επιθυμία να είναι μέρος μιας κοινότητας. Δημιουργούνται κοινότητες με βάση τα ενδιαφέροντα μεταξύ των σημερινών και πρώην συμμετεχόντων, του προσωπικού και των εθελοντών.

Οι στόχοι του έργου για τους συμμετέχοντες επιτυγχάνονται σε μεγάλο βαθμό. Η επιθυμία να βρίσκονται και να δραστηριοποιούνται στη φύση έχει γίνει μια εσωτερικευμένη δεξιότητα που οι κάτοικοι αναμένεται να διατηρήσουν μετά το πέρας του χρόνου τους στο Betesda.

Συμπεράσματα

Οι δραστηριότητες στη φύση έχουν γίνει αναπόσπαστο μέρος της θεραπείας στο Betesda και θα παραμείνουν έτσι και στο μέλλον. Το προσωπικό απέκτησε νέες γνώσεις και νέα παιδαγωγικά εργαλεία μέσω της κατάρτισης και της πρακτικής εξάσκησης, τα οποία θα εφαρμόσει στο μέλλον.

Το προσωπικό αισθάνεται την ανάγκη να αυξήσει τη χρήση της φύσης ως θεραπευτικού χώρου περισσότερο και να εκμεταλλευτεί επίσης το γεγονός ότι το προσωπικό και οι συμμετέχοντες είναι πιο ισότιμοι, έτσι ώστε ο προσανατολισμός στο θεραπευόμενο άτομο και η εστίαση στον εθισμό να αντικατασταθούν από την εστίαση στη σχέση. Υπάρχει η επιθυμία να γίνει πιο μετρήσιμος ο αντίκτυπος της θεραπείας στη φύση σε συνδυασμό με εκπαιδευτικές μεθόδους.

Οι δραστηριότητες και η παραμονή στη φύση έχουν αποδειχθεί ιδιαίτερα κατάλληλες για τα θεραπευόμενα άτομα. Οι συμμετέχοντες μπορούν να συμμετάσχουν σε διαφορετικά επίπεδα, από το να περπατήσουν μέχρι το γραμματοκιβώτιο και να επιστρέψουν, μέχρι να συμμετάσχουν σε μια μεγαλύτερη βόλτα με ποδήλατο. Η φύση επηρεάζει τα άτομα παρέχοντας νέες εικόνες, ήχους και μυρωδιές με τις οποίες μπορούν να ασχοληθούν και να συζητήσουν. Η φύση δίνει τόσες πολλές θετικές εντυπώσεις που οι καταστροφικές σκέψεις περνούν σε δεύτερη μοίρα. Στην αρχή για λίγο, αλλά σταδιακά όλο και περισσότερο.

Στη φύση, οι συμμετέχοντες βιώνουν ξανά και ξανά την ευημερία και την επάρκεια, και αυτό εκτοπίζει τις αρνητικές αυτόματες και μη δομημένες σκέψεις. Αυτό τους διατηρεί το κίνητρο να βγαίνουν στη φύση. Ειδικά, η γαλήνη και η ησυχία της φύσης επιτρέπει στα συμμετέχοντα άτομα να προβληματιστούν για τη ζωή τους, καθώς και για τις σκέψεις και τα όνειρα για μια ζωή χωρίς εθισμό.

Στη φύση, βιώνουν νέα ερεθίσματα και ότι μπορούν να πετύχουν κάτι, καθώς είναι εύκολο να έχεις ταλέντο στη φύση. Η επιμονή στις δραστηριότητες στη φύση μεταφέρεται στα καθημερινά καθήκοντα. Με τη μετακίνηση στη φύση και τη διεύρυνση έτσι του χώρου αποκατάστασης, το εκπαιδευτικό έργο γίνεται ευκολότερο, επειδή υπάρχει ένα πιο ελεύθερο περιβάλλον και η φύση είναι η αρένα για καλές, όμορφες και κοινωνικές εμπειρίες.

Οι δραστηριότητες και η παραμονή στη φύση έχουν αποδειχθεί ιδιαίτερα κατάλληλες για τα θεραπευόμενα άτομα. Οι συμμετέχοντες μπορούν να συμμετάσχουν σε διαφορετικά επίπεδα, από το να περπατήσουν μέχρι το γραμματοκιβώτιο και να επιστρέψουν, μέχρι να συμμετάσχουν σε μια μεγαλύτερη βόλτα με ποδήλατο. Η φύση επηρεάζει τα άτομα παρέχοντας νέες εικόνες, ήχους και μυρωδιές με τις οποίες μπορούν να ασχοληθούν και να συζητήσουν. Η φύση δίνει τόσες πολλές θετικές εντυπώσεις που οι καταστροφικές σκέψεις περνούν σε δεύτερη μοίρα. Στην αρχή για λίγο, αλλά σταδιακά όλο και περισσότερο.

Στη φύση, οι συμμετέχοντες βιώνουν ξανά και ξανά την ευημερία και την επάρκεια, και αυτό εκτοπίζει τις αρνητικές αυτόματες και μη δομημένες σκέψεις. Αυτό τους διατηρεί το κίνητρο να βγαίνουν στη φύση. Ειδικά, η γαλήνη και η ησυχία της φύσης επιτρέπει στα συμμετέχοντα άτομα να προβληματιστούν για τη ζωή τους, καθώς και για τις σκέψεις και τα όνειρα για μια ζωή χωρίς εθισμό.

Στη φύση, βιώνουν νέα ερεθίσματα και ότι μπορούν να πετύχουν κάτι, καθώς είναι εύκολο να έχεις ταλέντο στη φύση. Η επιμονή στις δραστηριότητες στη φύση μεταφέρεται στα καθημερινά καθήκοντα. Με τη μετακίνηση στη φύση και τη διεύρυνση έτσι του χώρου αποκατάστασης, το εκπαιδευτικό έργο γίνεται ευκολότερο, επειδή υπάρχει ένα πιο ελεύθερο περιβάλλον και η φύση είναι η αρένα για καλές, όμορφες και κοινωνικές εμπειρίες.

Κεφούλλαιο

Τέσσερα

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΕΦΑΡΜΟΓΗ



4. ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Στην ενότητα που ακολουθεί συνοψίζονται ορισμένες συμβουλές που συγκεντρώθηκαν κατά τη διάρκεια της έρευνας. Οι συμβουλές σχετίζονται με τη φάση εφαρμογής της οικοθεραπείας και χρησιμεύουν ως σημεία προσοχής για την εφαρμογή. Αυτές οι συμβουλές σε συνδυασμό με τις εμπειρίες από την πιλοτική φάση του έργου θα προωθήσουν συγκεκριμένες κατευθυντήριες γραμμές για τον τρόπο εφαρμογής της οικοθεραπείας σε ιδρύματα ΕΕΚ και θεραπευτικά κέντρα.



Ξεκινήστε από τα μικρά: Η εφαρμογή δραστηριοτήτων οικοθεραπείας δεν χρειάζεται να είναι ένα μεγάλο, συντριπτικό έργο. Ξεκινήστε με απλές δραστηριότητες, όπως περιπάτους στη φύση ή κηπουρική και συνεχίστε από εκεί.

Κάντε το προσβάσιμο: Βεβαιωθείτε ότι οι δραστηριότητες είναι προσβάσιμες σε όλους τους συμμετέχοντες, λαμβάνοντας υπόψη τυχόν φυσικούς περιορισμούς ή εμπόδια στην προσβασιμότητα.



Αποκτήστε συμμετοχή: Εμπλέξτε τους συμμετέχοντες στο σχεδιασμό και την υλοποίηση των δραστηριοτήτων οικοθεραπείας για να αυξήσετε την αποδοχή και τη δέσμευση.

Ενσωματώστε την ενσυνειδητότητα: Για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να συνδεθούν με τη φύση και να επικεντρωθούν στην παρούσα στιγμή. Οι συμμετέχοντες έχουν συχνά έντονη προσήλωση στην αίσθηση της όρασης και των αντικειμένων. Ως εκ τούτου, μπορεί να είναι χρήσιμο να συμπεριλάβετε επανειλημμένα την ευρεία ενσυνειδητότητα και τις χωρικές αντιλήψεις.



Χρησιμοποιήστε μεθόδους που βασίζονται σε αποδείξεις: Χρησιμοποιήστε μεθόδους βασισμένες σε αποδείξεις, όπως η μείωση του στρες με βάση τη φύση ή η φυτοθεραπεία, για να διασφαλίσετε ότι οι δραστηριότητες είναι αποτελεσματικές.

Παρακολούθηση της προόδου: Να παρακολουθείτε τακτικά την πρόοδο των συμμετεχόντων και να προσαρμόζετε ανάλογα με τις ανάγκες τους, ώστε να διασφαλίζετε ότι οι δραστηριότητες ανταποκρίνονται στις ανάγκες τους.



Πρώτα η ασφάλεια: Έχετε κατά νου την ασφάλεια των συμμετεχόντων και βεβαιωθείτε ότι όλες οι δραστηριότητες διεξάγονται σε ασφαλές και ελεγχόμενο περιβάλλον.

Ιδιαίτερα στους στοχαστικούς διαλογισμούς, μπορεί να είναι χρήσιμο να δίνονται ξανά και ξανά ερεθίσματα με τη μορφή ανοιχτών ερωτήσεων, ώστε να αγκιστρωθείτε με ασφάλεια στην εμπειρία και να μη χάσετε τον εαυτό σας. Το διαλειμματικό χαλαρό περπάτημα μπορεί να βιωθεί ως σωματικά και διανοητικά χαλαρωτικό. Ομοίως, περισσότερη ευκολία μπορεί να προκύψει από την αλλαγή θέσης συχνά και τη δημιουργία μιας νέας εστίασης.



Δεδομένου ότι οι ασκήσεις ενσυνειδητότητας μπορούν να γίνουν μόνες τους, αλλά συχνά χάνονται στην καθημερινή ζωή, η επαγγελματική καθοδήγηση βιώνεται από τον θεραπευόμενο άτομο ως χαλαρωτική και εμπνευσμένη. Εδώ, είναι νοητό να παρέχονται μικρές κάρτες υπενθύμισης για ασκήσεις ενσυνειδητότητας που βιώνονται ατομικά ως χρήσιμες, προκειμένου να εδραιωθεί σταδιακά η πρακτική της ενσυνειδητότητας στην καθημερινή ζωή του θεραπευόμενου ατόμου.

Η προσφορά θα πρέπει να αποτελείται από ένα μείγμα μεταξύ προσκλήσεων, αφήνοντας χώρο και προσφερόμενων ερεθισμάτων που βιώνονται ως χρήσιμα.



Ο θεραπευτής, θα πρέπει να είναι παρών, με ενσυναίσθηση και να εκτιμά το θεραπευόμενο άτομο.

Οι θεραπευτές θα πρέπει να είναι ανοιχτοί στην εμπειρία του θεραπευόμενου ατόμου, να τροποποιούν τις ασκήσεις και μάλλον να επεκτείνουν την πρόσκληση για πειραματισμό.



Κεφάλαιο Πέντε

ΣΥΣΤΆΣΕΙΣ





5. ΣΥΣΤΆΣΕΙΣ

Η παρούσα ενότητα περιέχει μια περίληψη των συστάσεων σχετικά με την εφαρμογή της οικοθεραπείας που συγκεντρώθηκαν από εθνικές έρευνες βιβλιογραφίας και πεδίου στη Δανία, τη Γερμανία, την Ελλάδα, την Πορτογαλία και την Ισπανία.

Η βιβλιογραφική έρευνα και η έρευνα πεδίου τεκμηρίωσε την ανάγκη να προωθηθεί η γνώση της οικοθεραπείας μεταξύ των επαγγελματιών και της επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης, καθώς και να προταθεί κατάλληλη κατάρτιση σύμφωνα με τις υπάρχουσες ανάγκες. Η έλλειψη γνώσεων σχετικά με αυτό το είδος θεραπείας είναι γενικευμένη, οπότε είναι απαραίτητο να δοθεί μεγαλύτερη σημασία στη θεωρία και τις επιστημονικές μελέτες που την υποστηρίζουν.

Κατά συνέπεια, υπάρχει ανάγκη να υποστηριχθεί η δημιουργία υλικού και εργαλείων που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι επαγγελματίες για να μάθουν περισσότερα για την οικοθεραπεία και τις μεθόδους της, ώστε να μπορούν να τις εφαρμόσουν στο επάγγελμά τους. Για το σκοπό αυτό, οι περισσότεροι επαγγελματίες πιστεύουν ότι θα ήταν καλή ιδέα να ασκήσουν οι ίδιοι την οικοθεραπεία πριν την εφαρμόσουν σε άλλες ομάδες ως θεραπεία. Με άλλα λόγια, οι επαγγελματίες θα προτιμούσαν την επιτόπια εκπαίδευση. Συνιστάται επίσης τα μαθήματα κατάρτισης να είναι δυναμικά και ευχάριστα, περιλαμβάνοντας εξίσου θεωρία και πρακτική.

Η εκπαίδευση στην οικοθεραπεία για τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας που εργάζονται με άτομα με ΔΧΟ θα πρέπει ιδανικά να γίνεται στη φύση, ακολουθώντας τις αρχές της βιωματικής μάθησης. Η εκπαίδευση θα πρέπει να περιλαμβάνει θεωρία, παραδείγματα και πρακτική και να κάνει χρήση εκπαιδευτικών τεχνικών, όπως εκπαιδευτικά παιχνίδια, παιχνίδια ρόλων, καταγισμό ιδεών, συζήτηση μεταξύ των εκπαιδευομένων και ομαδική εργασία.

Ωστόσο, πολλοί επαγγελματίες αναφέρονται στη δυσκολία πραγματοποίησης οικοθεραπείας στα κέντρα τους λόγω της έλλειψης φυσικών χώρων κοντά τους. Υπό αυτή την έννοια, η μελλοντική εκπαίδευση θα πρέπει να λάβει υπόψη αυτή την πτυχή και να παρέχει πρακτικές οικοθεραπείας που μπορούν απλά να διεξαχθούν σε κοινόχρηστους χώρους, χωρίς να είναι απαραίτητο να βρίσκονται κοντά σε δάσος ή/και πάρκο. Αυτό θα έχει θετικό αντίκτυπο στη χρήση της οικοθεραπείας, καθώς θα ευαισθητοποιήσει τους επαγγελματίες σχετικά με τις δυνατότητες που έχουν να εφαρμόσουν την οικοθεραπεία με απλό τρόπο κείναι σημαντικό να καταρτιστεί ένα δομικό σχέδιο και να αποκτηθούν επαρκή επίπεδα γνώσεων και πληροφοριών κατά τους τρεις πρώτους μήνες κατά την εφαρμογή της οικοθεραπείας ως θεραπευτικής μεθόδου. Μπορεί να χρειαστεί να εμπλακούν πολλοί εργαζόμενοι και όλοι πρέπει να ενημερωθούν κατάλληλα. Η οικοθεραπεία θα πρέπει να εισαχθεί με τον επίσημο όρο της, ο οποίος δεν είναι ακόμη ευρέως αναγνωρισμένος, και θα πρέπει να παρουσιαστεί ως μια τεκμηριωμένη θεραπευτική προσέγγιση. αι με περιορισμένα υλικά.

Ειδικά για συμβούλους που αναζητούν εκπαίδευση στην οικοθεραπεία:

Αν θέλετε να κάνετε πρόσθετη εκπαίδευση, τότε εξετάστε προσεκτικά ποιος την προσφέρει, ποιο είναι το περιεχόμενο και αν οι εκπαιδευτές και οι πάροχοι είναι πραγματικά καταρτισμένοι και αναγνωρισμένοι.

Ειδικά για συμβούλους/θεραπευτές:

- Η οικοθεραπεία δεν είναι για όλους. Μην επιβάλλετε στους θεραπευόμενα άτομα σας μεθόδους που τους κάνουν να αισθάνονται άβολα. ΑΛΛΑ: Η οικοθεραπεία έχει να προσφέρει πολλές διαφορετικές μεθόδους - επειδή σε κάποιον δεν αρέσει η κηπουρική δεν σημαίνει ότι δεν του αρέσει να βρίσκεται στο δάσος. Να είστε ενήμεροι για τις επιλογές.
- Εάν επιλέξετε τη θεραπεία με τη βοήθεια ζώων, να γνωρίζετε ότι η προσέγγισή σας στη θεραπεία θα εξαρτάται πάντα από το ζώο σας. Δεν είναι ένα εργαλείο που μπορείτε απλά να αντικαταστήσετε, αλλά ο πιο στενός σας συνεργάτης με τον οποίο θα δουλεύετε συντονισμένα.

Γενικά:

- Σε περίπτωση διαγνωσμένης ψυχικής ασθένειας (ψυχική διαταραχή, τραύμα,...) που εκδηλώνεται μέσω του εθισμού ως σύμπτωμα, η οικοθεραπεία δεν μπορεί να αντικαταστήσει τη συμβατική θεραπεία. Μπορεί απλώς να αποτελέσει μια άλλη μέθοδο στην ψυχολογική θεραπεία ενός ασθενούς.
- Όχι μόνο οι σύμβουλοι/θεραπευτές κατάχρησης ουσιών μπορούν να επωφεληθούν από τις μεθόδους οικοθεραπείας, αλλά και άλλοι επαγγελματίες που εργάζονται με άτομα με προβλήματα εξάρτησης μπορούν επίσης να επωφεληθούν.
- Απλά δοκιμάστε το με τα θεραπευόμενα άτομα σας. Ως πρώτο βήμα, μπορείτε απλώς να βγείτε και να περπατήσετε κατά τη διάρκεια της θεραπείας και να παρατηρήσετε αν αλλάζει κάτι στην επικοινωνία σας.
- Εν κατακλείδι, είναι απαραίτητη η ενημέρωση και η κατάρτιση σχετικά με την οικοθεραπεία τόσο στα θεραπευτικά κέντρα όσο και στα ΕΕΚ, από τα οποία θα προκύψουν οι νέοι επαγγελματίες του μέλλοντος. Η εκπαίδευση αυτή θα πρέπει να είναι απλή και σαφής, ώστε να μπορεί να χρησιμοποιηθεί από κάθε άτομο που θέλει να ξεκινήσει την πορεία της οικοθεραπείας.



Buzzell, L., & Chalquist, C. (2009). *Ecotherapy: Healing with nature in mind*. San Francisco: Sierra Club Books.

Bennett, L. W., Cardone, S., & Jarczyk, J. (1998). Effects of a therapeutic camping program on addiction recovery: The Algonquin Haymarket relapse prevention program. *Journal of substance abuse treatment*, 15(5), 469-474.

Chaudhury, P., & Banerjee, D. (2020). "Recovering with nature": A review of Eco-Therapy and implications for the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*, 8, 604440.

Clinebell HJ. (1996). *Ecotherapy: Healing Ourselves, Healing the Earth*. New York: Haworth Press.

Corazon, S. S., Nyed, P. K., Sidenius, U., Poulsen, D. V., & Stigsdotter, U. K. (2018). A long-term follow-up of the efficacy of nature-based therapy for adults suffering from stress-related illnesses on levels of healthcare consumption and sick-leave absence: a randomised controlled trial. *International journal of environmental research and public health*, 15(1), 137.

Coventry, P. A., Brown, J. E., Pervin, J., Brabyn, S., Pateman, R., Breedvelt, J., ... & White, P. L. (2021). Nature-based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis. *SSM-population health*, 16, 100934.

Kotera, Y., Rhodes, C. (2020). Commentary: Suggesting Shinrin-yoku (forest bathing) for treating addiction. *Addict Behav.* 2020 Dec;111:106556

Newes, S., & Bandoroff, S. (2004). What is adventure therapy? In Bandoroff & Newes (Eds.) *Coming of age: The evolving field of adventure therapy*, (pp.1-30). Canada: Association for Experiential Education.

Rice, J. S., & Remy, L. (1998). Impact of horticultural therapy on psychosocial functioning among urban jail inmates. *Journal of Offender Rehabilitation*, 26(3-4), 169-191.

Richards, H. J., & Kafami, D. M. (1999). Impact of horticultural therapy on vulnerability and resistance to substance abuse among incarcerated offenders. *Journal of Offender Rehabilitation*, 29(3-4), 183-193.

Li, Q. (2010). Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environ Health Prev Med.* 2010 Jan; 15(1): 9-17

Williams, T., Barnwell, G. C., & Stein, D. J. (2020). *A systematic review of randomised controlled trials on the effectiveness of Eco-Therapy interventions for treating mental disorders*. Retrieved from medRxiv.



This document is published under Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>), and available to download for free from the [ECO-THERAPY website](#).



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Project Ref. No.: 2021-1-DE02-KA220-VET-000025287