



**Αποτέλεσμα Έργου: Αναλυτικό  
Πρόγραμμα  
Μαθημάτων Οικοθεραπείας και Ανοικτοί  
Εκπαιδευτικοί Πόροι**

**PR2**



## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

### ΕΝΑ

#### Τι είναι η Οικοθεραπεία;

- 02 Εισαγωγή**
- 02 Μαθησιακά Αποτελέσματα
- 03 Τι είναι η Οικοθεραπεία;**
- 04 Θεωρίες για την Οικοθεραπεία
- 06 Οικοθεραπεία και Συναφείς Τομείς
- 07 Οφέλη της Οικοθεραπείας
- 08 Επαγγελματίες Οικοθεραπείας
- 09 Εφαρμογή της Οικοθεραπείας
- 10 Συμπέρασμα**

### ΔΥΟ

#### Υπάρχει χώρος για την οικοθεραπεία;

- 12 Εισαγωγή**
- 12 Μαθησιακά Αποτελέσματα
- 13 Είδη εμπειριών και δεξιοτήτων που χρειάζονται τα άτομα με ΔΧΟ
- 14 Υπάρχει χώρος για την οικοθεραπεία;**
- 15 Γνωστά οφέλη της οικοθεραπείας για τη σωματική και ψυχολογική ευημερία των ατόμων με ΔΧΟ
- 19 Αξιολόγηση του αν, πώς και πότε η οικοθεραπεία πρέπει να εισαχθεί στη θεραπευτική διαδικασία
- 21 Χρήση της οικοθεραπείας στην πράξη
- 21 Κοινές πρακτικές προκλήσεις
- 22 Συμπέρασμα**





# ΤΡΙΑ

## Οργάνωση Δραστηριοτήτων Οικοθεραπείας σε Εσωτερικούς και Εξωτερικούς Χώρους

### 24 Εισαγωγή

24 Μαθησιακά Αποτελέσματα

25 Διάρκεια, μέθοδοι διδασκαλίας και σχεδιασμός

26 Διεθνής Ταξινόμηση της Λειτουργικότητας (ICF)

27 Μαθησιακή εμπειρία

### 28 Δραστηριότητες σε εσωτερικούς χώρους

31 Συμβουλές για την υλοποίηση δραστηριοτήτων σε εσωτερικούς χώρους

### 32 Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους

Νομικές πτυχές της διεξαγωγής

δραστηριοτήτων σε εξωτερικούς χώρους

35 Συμβουλές για την υλοποίηση δραστηριοτήτων σε εξωτερικούς χώρους

### 36 Συμπέρασμα

# ΤΕΣΣΕΡΑ

## Ειδικά Ζητήματα στην Οικοθεραπεία για Άτομα με ΔΧΟ

### 38 Εισαγωγή

38 Μαθησιακά Αποτελέσματα

### 39 Αξιολόγηση του ιστορικού του ατόμου

41 Καθορισμός της καταλληλότητας και ταίριασμα της δραστηριότητας με τις ανάγκες του ατόμου και τους στόχους της θεραπείας

42 Επιλογή κατάλληλου περιβάλλοντος και εντοπισμός κινδύνων

44 Συνήθεις παράγοντες που εμποδίζουν τη συμμετοχή ατόμων με ΔΧΟ σε δραστηριότητες οικοθεραπείας

### 45 Πώς να βοηθήσετε τα άτομα με ΔΧΟ να συμμετάσχουν αποτελεσματικά σε δραστηριότητες οικοθεραπείας

46 Ο ρόλος του θεραπευτή στην οικοθεραπεία

### 47 Συμπέρασμα





# ΠΕΝΤΕ

## Πρακτικές Δραστηριότητες Οικοθεραπείας

### **49 Εισαγωγή**

49 Μαθησιακά Αποτελέσματα

### **50 Δραστηριότητες Οικοθεραπείας**

50 Μοντέλο τραμπολίνου

52 Εργασία με σύμβολα της φύσης

54 Περίπατος ενσυνειδητότητας

57 Περίπατος στα τυφλά

59 «Οι τομείς της ζωής μου» - κυκλικό διάγραμμα με φυσικά υλικά

61 Ιεροτελεστίες - κλείσιμο του παρελθόντος/ υποδοχή του μέλλοντος

63 Η τεχνική των 3s

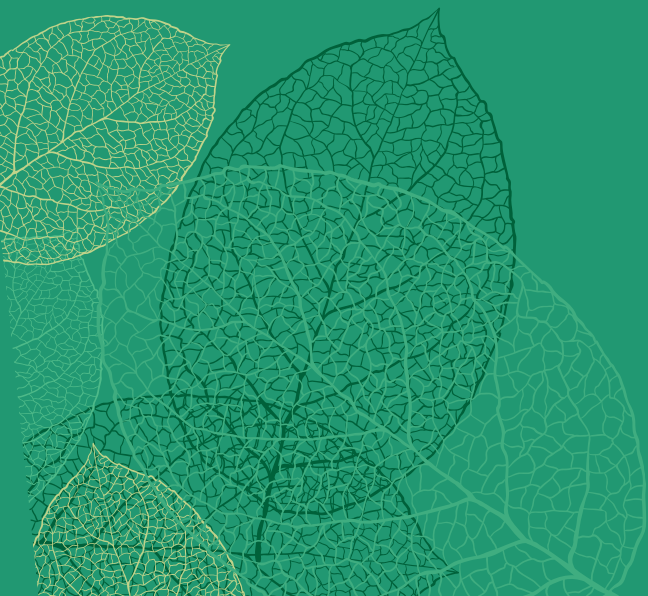
65 Συστημική αναπαράσταση με σύμβολα της φύσης

68 Εκπαίδευση πρόγνωσης

70 Κατασκευή βομβών σπόρων/σπιτιού για πουλιά

### **72 Συμπέρασμα**

### **73 Τελικά Συμπεράσματα**





---

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ;







# ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ:

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αυτή η ενότητα έχει ως στόχο να προσφέρει μια εις βάθος κατανόηση της έννοιας της οικοθεραπείας, των οφελών της και των ποικίλων εφαρμογών της. Εμβαθύνει στην ιδέα της οικοθεραπείας ως μιας μορφής ψυχοθεραπείας που συνδέει τα άτομα με τη φύση προάγοντας τη θεραπευτική διαδικασία και την ευημερία τους. Οι εκπαιδευόμενοι, μέσω αυτής της ενότητας, θα διερευνήσουν το θεωρητικό υπόβαθρο της οικοθεραπείας, θα μάθουν για διάφορες πρακτικές και παρεμβάσεις που σχετίζονται με την οικοθεραπεία και θα κατανοήσουν τα θεραπευτικά οφέλη της εν λόγω προσέγγισης. Επιπλέον, η ενότητα διερευνά τις ποικίλες εφαρμογές της οικοθεραπείας, συμπεριλαμβανομένου του ρόλου που διαδραματίζει στην προώθηση της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης και της βιωσιμότητας. Επιπλέον, σε αυτή την ενότητα διερευνώνται οι ποικίλες εφαρμογές της οικοθεραπείας, καθώς και ο ρόλος που διαδραματίζει στην προώθηση της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης και της βιωσιμότητας.

## ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

**Μετά το τέλος της εκπαίδευσης, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση:**

- Να ορίζουν την έννοια της οικοθεραπείας και να εξηγούν τα θεωρητικά της θεμέλια.
- Να περιγράφουν τα οφέλη της οικοθεραπείας, καθώς και τον θετικό αντίκτυπο που έχει στην ψυχική υγεία και τη συνολική ευημερία των ανθρώπων.
- Να εντοπίζουν συναφείς τομείς και κλάδους, όπως η φυτοθεραπεία και η ενσυνειδητότητα με βάση τη φύση, και να συγκρίνουν και να αντιπαραβάλλουν τις προσεγγίσεις τους στην οικοθεραπεία.
- Να αναλύουν διάφορες πρακτικές και παρεμβάσεις οικοθεραπείας, συμπεριλαμβανομένων των περιπάτων στη φύση, της κηπουρικής και της θεραπείας με τη βοήθεια ζώων.
- Να αξιολογούν τον ρόλο των επαγγελματιών, όπως οι οικοψυχολόγοι, οι θεραπευτές και οι περιβαλλοντικοί εκπαιδευτές, στον τομέα της οικοθεραπείας.
- Να εφαρμόζουν τις αρχές της οικοθεραπείας σε πραγματικές καταστάσεις, όπως η ανάπτυξη παρεμβάσεων με βάση τη φύση για την προώθηση της ευημερίας και της βιωσιμότητας.



## ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ;

Η οικοθεραπεία, που συνήθως αναφέρεται ως θεραπεία με βάση τη φύση ή πράσινη θεραπεία, είναι ένα είδος ψυχοθεραπείας που αξιοποιεί τους υπαίθριους χώρους για την ενίσχυση της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας. Η στρατηγική αυτή βασίζεται στην αντίληψη ότι τα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως το άγχος, η κατάθλιψη και το στρες, μπορούν να ωφεληθούν περνώντας χρόνο στη φύση.

Η οικοθεραπεία υποστηρίζει την έννοια της αλληλεξάρτησης των ανθρώπων και του φυσικού κόσμου ως ένα από τα κύρια δόγματά της. Επειδή δίνει τη δυνατότητα στους ανθρώπους να επανακτήσουν την επαφή με την αίσθηση του εαυτού τους και του περιβάλλοντός τους, η σύνδεση αυτή θεωρείται ότι προσφέρει θεραπευτικά οφέλη σε όσους τη βιώνουν.

Σε άτομα με ψυχικές διαταραχές, η οικοθεραπεία έχει αποδειχθεί χρήσιμη για τη μείωση των συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι η οικοθεραπεία επιτρέπει στους ανθρώπους να επανασυνδεθούν με τη φύση, η οποία μπορεί να έχει χαλαρωτική επίδραση στο μυαλό και το σώμα. Επιπλέον, έχει διατυπωθεί η άποψη ότι η οικοθεραπεία έχει οδηγήσει σε σημαντική μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους, καθώς και σε βελτίωση της συνολικής ευεξίας (Williams et al, 2018).

Σύμφωνα με μελέτη του Van den Berg και των συνεργατών του (2020), η οικοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει τους βετεράνους με διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD) μειώνοντας τα συμπτώματά τους. Τα ευρήματα της μελέτης κατέδειξαν ότι η οικοθεραπεία μείωσε σημαντικά τα συμπτώματα της διαταραχής μετατραυματικού στρες (PTSD), ενώ παράλληλα βελτίωσε τη γενική τους ευημερία. Οι συγγραφείς εικάζουν ότι αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι η οικοθεραπεία δίνει τη δυνατότητα στους βετεράνους να επανασυνδεθούν με τη φύση, η οποία τους προσφέρει μια αίσθηση ηρεμίας και γαλήνης.





# ΘΕΩΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Υπάρχουν διάφορες θεωρίες που σχετίζονται με την οικοθεραπεία και έχουν προταθεί για να εξηγήσουν τη θετική επίδραση της φύσης στην ευεξία του ανθρώπου.

## Η Οικολογική Θεωρία

Η οικολογική θεωρία της οικοθεραπείας στηρίζεται στην αντίληψη ότι η ευημερία του ανθρώπου επηρεάζεται θετικά από το οικοσύστημα. Η θεωρία αυτή βασίζεται στην άποψη ότι η σχέση ενός ατόμου με το περιβάλλον είναι θεμελιώδης τόσο για τη σωματική όσο και για την ψυχική του ευεξία. Η έννοια της βιοφιλίας—η έμφυτη συγγένεια του ανθρώπου με τον φυσικό κόσμο—είναι ένα από τα θεμελιώδη δόγματα της οικολογικής θεωρίας της οικοθεραπείας. Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, η διατήρηση μιας σχέσης με τη φύση είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της έμφυτης ανάγκης των ανθρώπων για αυτήν, καθώς και για την ψυχική και συναισθηματική τους υγεία.

## Η Θεωρία Αποκατάστασης της Προσοχής

Σύμφωνα με τη Θεωρία Αποκατάστασης της Προσοχής (ART), η έκθεση στο φυσικό περιβάλλον μπορεί να ενισχύσει την προσοχή και τη γνωστική λειτουργία, επιτρέποντας στους ανθρώπους να χαλαρώσουν ψυχολογικά και να ανακάμψουν από την κούραση της κατευθυνόμενης προσοχής (Kaplan & Kaplan, 1989). Η Θεωρία ART για την οικοθεραπεία περιγράφει με ποιους τρόπους η παραμονή στη φύση μπορεί να βελτιώσει τη γνωστική λειτουργία, ιδίως όσον αφορά την προσοχή (Kaplan & Kaplan, 1989). Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, τα άτομα που πάσχουν από διαταραχές που σχετίζονται με την προσοχή, όπως η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ), η κατάθλιψη ή η ανησυχία, μπορούν να επωφεληθούν από την ιδιαίτερη ικανότητα του φυσικού περιβάλλοντος να βελτιώνει την εστίαση και να μειώνει τη νοητική κόπωση. Κατά τη θεωρία ART, η παραμονή στη φύση μπορεί να βοηθήσει στην εστίαση με διάφορους τρόπους. Για παράδειγμα, τα φυσικά περιβάλλοντα είναι συχνά πιο σύνθετα από τα περιβάλλοντα που έχουν δημιουργηθεί από τον άνθρωπο, γεγονός που μπορεί να προσδώσει μια αίσθηση καινοτομίας και ενδιαφέροντος (Berto, 2005). Το φυσικό περιβάλλον είναι επίσης συνήθως λιγότερο συνωστισμένο και ανοιχτό, γεγονός που μπορεί να χαρίσει ένα αίσθημα «ήπιας σαγήνης» και να βοηθήσει στη χαλάρωση. Πέραν αυτού, οι άνθρωποι συχνά βιώνουν δέος όταν βρίσκονται σε φυσικά περιβάλλοντα, γεγονός που μπορεί να τους βοηθήσει να ξεπεράσουν τις ανησυχίες τους και να νιώσουν την υπερβατικότητα (Kaplan & Kaplan, 1989).

## Η Θεωρία Μείωσης του Στρες

Η Θεωρία Μείωσης του Στρες υποστηρίζει ότι η έκθεση στη φύση μπορεί να μειώσει το στρες και να βελτιώσει τη σωματική και ψυχική υγεία ενεργοποιώντας το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα, το οποίο είναι υπεύθυνο για τη χαλάρωση και την ανάπαυση. Σε μελέτη του Li (2010) επιβεβαιώνεται αυτή η θεωρία, καθώς δείχνει ότι η έκθεση στη φύση μπορεί να μειώσει τα επίπεδα κορτιζόλης, η οποία είναι μια ορμόνη που σχετίζεται με το στρες.

### **Η Θεωρία της Κοινωνικής Συνδεσιμότητας**

Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, η έκθεση στη φύση μπορεί να βελτιώσει την κοινωνική συνδεσιμότητα και το αίσθημα της κοινότητας προωθώντας τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και τις κοινές εμπειρίες. Μια μελέτη του Williams και των συνεργατών του (2010) υποστηρίζει αυτή τη θεωρία δείχνοντας ότι η έκθεση στη φύση μπορεί να βελτιώσει την κοινωνική συνοχή και την εμπιστοσύνη.

### **Η Θεωρία της Προσκόλλησης στον Τόπο**

Η Θεωρία Προσκόλλησης στον Τόπο αναφέρει ότι οι άνθρωποι έχουν συναισθηματικό δεσμό με ορισμένους τόπους και ότι ο δεσμός αυτός μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο στην ευεξία τους. Μια μελέτη των Scannell και Gifford (2010) συνηγορεί υπέρ αυτής της θεωρίας, καθώς δείχνει ότι οι άνθρωποι που έχουν ισχυρό δεσμό με τη φύση απολαμβάνουν μεγαλύτερη ευεξία.

### **Η Θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού**

Η θεωρία αυτή υποστηρίζει ότι η έκθεση στη φύση μπορεί να βελτιώσει την ευεξία του ανθρώπου αυξάνοντας τα συναισθήματα της αυτονομίας, της ικανότητας και της συγγένειας. Μια μελέτη των Ryan, Rigby και King (1993) επαληθεύει αυτή τη θεωρία δείχνοντας ότι η έκθεση στη φύση μπορεί να βελτιώσει την αυτοεκτίμηση και την αυτοαξία.

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, έχουν διατυπωθεί διάφορες θεωρίες που σχετίζονται με την οικοθεραπεία με σκοπό να εξηγήσουν τα ευεργετικά αποτελέσματα της φύσης στην ευεξία των ανθρώπων. Μελέτες έχουν αποδείξει ότι η έκθεση του ανθρώπου στη φύση μπορεί να βελτιώσει την ευημερία του, να μειώσει το άγχος, να συσφίξει τους κοινωνικούς δεσμούς και να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση και την αυτοαξία του.



## ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΕΙΣ ΤΟΜΕΙΣ

Όλοι αυτοί οι επιστημονικοί κλάδοι—οικοθεραπεία, οικοψυχολογία, θεραπεία μέσω της φύσης και περιβαλλοντική ψυχολογία—μελετούν την αλληλεπίδραση μεταξύ των ανθρώπων και του φυσικού κόσμου, αν και έχουν διαφορετικούς στόχους και μεθόδους.

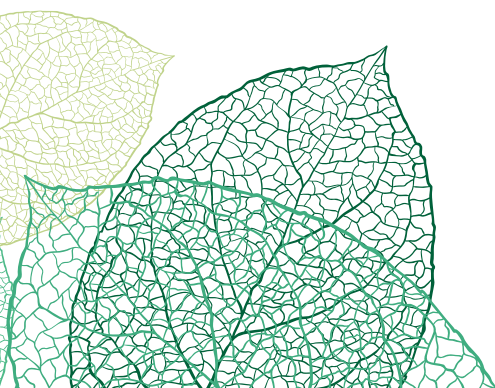
Η οικοθεραπεία, που συνήθως αναφέρεται ως θεραπεία μέσω της φύσης ή πράσινη θεραπεία, είναι ένα είδος θεραπείας που αξιοποιεί τους υπαίθρους χώρους ως θεραπευτική τεχνική για την ενίσχυση τόσο της σωματικής όσο και της συναισθηματικής ευεξίας του ανθρώπου. Χρησιμοποιείται συχνά για τη θεραπευτική αντιμετώπιση του στρες, της κατάθλιψης και του άγχους, ενώ μπορεί να περιλαμβάνει δραστηριότητες όπως η πεζοπορία, η κηπουρική και η αφιέρωση χρόνου στη φύση.

Η μελέτη της αλληλεπίδρασης μεταξύ των ανθρώπων και του περιβάλλοντος, καθώς και του τρόπου με τον οποίο αυτή η σχέση επηρεάζει την ψυχική και σωματική υγεία των ανθρώπων, είναι γνωστή ως οικοψυχολογία. Το θεμέλιο της οικοψυχολογίας είναι η αντίληψη ότι οι άνθρωποι είναι εκ φύσεως συνδεδεμένοι με τη φύση και ότι η απομάκρυνση από αυτήν μπορεί να τους οδηγήσει σε προβλήματα ψυχικής υγείας.

Η μελέτη της αλληλεπίδρασης μεταξύ της ανθρώπινης συμπεριφοράς και του περιβάλλοντος είναι γνωστή ως περιβαλλοντική ψυχολογία. Η μελέτη της περιβαλλοντικής ψυχολογίας αποσκοπεί στην κατανόηση του τρόπου με τον οποίο αλληλοεπηρεάζονται τόσο η ανθρώπινη συμπεριφορά όσο και το δομημένο και φυσικό περιβάλλον.

Η παραμονή σε ένα δασικό περιβάλλον για την προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας είναι γνωστή ως «θεραπεία στο δάσος/δασοθεραπεία», που επίσης αναφέρεται ως «λουτρό στο δάσος» (forest bathing). Στηρίζεται στην πεποίθηση ότι το φυσικό περιβάλλον, ιδίως το δάσος, έχει θεραπευτική επίδραση στο ανθρώπινο σώμα και το μυαλό και κερδίζει ολοένα και μεγαλύτερη δημοτικότητα στην Ιαπωνία. Το περπάτημα στο δάσος, η λήψη καθαρού αέρα και η συμμετοχή σε δραστηριότητες που ενθαρρύνουν τη χαλάρωση και την ευαισθητοποίηση είναι όλα παραδείγματα δραστηριοτήτων που περιλαμβάνονται στη δασοθεραπεία. Λέγεται μάλιστα ότι αποφέρει πολλαπλά οφέλη στον άνθρωπο, καθώς ηρεμεί το νευρικό σύστημα, βελτιώνει τη διάθεση και ενισχύει τη γενική ευεξία.

Αν και όλοι οι προαναφερθέντες κλάδοι αφορούν στη σχέση μεταξύ ανθρώπου και φυσικού περιβάλλοντος, έχουν διαφορετικές εστιάσεις και προσεγγίσεις. Η οικοθεραπεία και η θεραπεία μέσω της φύσης είναι μορφές θεραπείας που χρησιμοποιούν το φυσικό περιβάλλον ως θεραπευτικό εργαλείο. Η οικοψυχολογία είναι ένας τομέας της ψυχολογίας που διερευνά τη σχέση μεταξύ του ανθρώπου και του φυσικού περιβάλλοντος, ενώ η περιβαλλοντική ψυχολογία είναι ένας τομέας της ψυχολογίας που μελετά τη σχέση μεταξύ της ανθρώπινης συμπεριφοράς και του φυσικού περιβάλλοντος. Η δασοθεραπεία ή «λουτρό στο δάσος» είναι μια ειδική μορφή θεραπείας μέσω της φύσης που εστιάζει στα οφέλη της αφιέρωσης χρόνου σε ένα δασικό περιβάλλον. Άλλες τάσεις περιλαμβάνουν την κηποθεραπεία, τη θεραπεία με τη βοήθεια ζώων κ.λπ. Η οικοθεραπεία, από την άλλη πλευρά, είναι ένας ευρύτερος όρος που περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα θεραπειών που βασίζονται στη φύση.



## ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Οι εφαρμογές της οικοθεραπείας στην ψυχική υγεία και ευεξία είναι πολυάριθμες. Ορισμένες από τις κύριες εφαρμογές της είναι οι εξής:

- **Στρες και άγχος:** Μελέτες έχουν δείξει ότι η οικοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να αισθάνονται λιγότερο στρεσαρισμένοι και αγχωμένοι καλλιεργώντας μια αίσθηση ηρεμίας και γαλήνης στον φυσικό κόσμο (Gonzalez et al., 2019).
- **Κατάθλιψη:** Η οικοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης βελτιώνοντας την αυτογνωσία και τον προσωπικό αναστοχασμό, καθώς και δίνοντας στους ανθρώπους μια αίσθηση σκοπού και νοήματος (Maller et al., 2006).
- **Τραύμα:** Η οικοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία ατόμων που έχουν υποστεί τραύμα, διότι προσφέρει ένα αίσθημα γείωσης και ένα ασφαλές περιβάλλον στο οποίο μπορούν να επεξεργαστούν και να ανακάμψουν από τραγικά γεγονότα (Jordan et al., 2010).
- **Εθισμός:** Ο εθισμός στις ουσίες και το αλκοόλ μπορεί να προληφθεί και να αντιμετωπιστεί με την οικοθεραπεία. Αυτή μπορεί να διευκολύνει τις αλληλεπιδράσεις των ανθρώπων με τη φύση, να μειώσει το στρες και να αυξήσει την αυτογνωσία τους (Wilson et al., 2019).
- **Σωματική ευεξία:** Η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας, η μείωση της αρτηριακής πίεσης και η βελτίωση της καρδιαγγειακής υγείας αποτελούν οφέλη της οικοθεραπείας για τη σωματική ευεξία (Hansen-Ketchum et al., 2018).
- **Παιδιά και έφηβοι:** Η οικοθεραπεία μπορεί να ωφελήσει και τα παιδιά και τους εφήβους, καθώς μπορεί να τους διδάξει για το περιβάλλον, να προωθήσει την ανάπτυξη των κοινωνικών και συναισθηματικών τους ικανοτήτων και να ενισχύσει τη σωματική τους ευεξία (Staempfli & Sidani, 2018).
- **Ηλικιωμένοι:** Η οικοθεραπεία μπορεί να ωφελήσει τους ηλικιωμένους ενισχύοντας τη σωματική και ψυχική τους υγεία και μειώνοντας τον κίνδυνο κατάθλιψης και μοναξιάς (McMahan & Estes, 2015).

Έχουν αναφερθεί διάφορα οφέλη της οικοθεραπείας στη σωματική και ψυχική ευεξία του ανθρώπου. Σε αυτά περιλαμβάνονται τα ακόλουθα:

### Σωματικά οφέλη:



#### Βελτίωση καρδιαγγειακής υγείας:

Η παραμονή στη φύση συνδέεται με τη μείωση της αρτηριακής πίεσης, του καρδιακού ρυθμού και των επιπέδων των ορμονών του στρες.



#### Βελτίωση φυσικής κατάστασης:

Οι δραστηριότητες στη φύση, όπως η πεζοπορία και η κηπουρική, μπορούν να βελτιώσουν τη συνολική φυσική κατάσταση του ανθρώπου.



#### Βελτίωση λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος:

Η έκθεση στη φύση συνδέεται με την αυξημένη δραστηριότητα του ανοσοποιητικού, τα οποία διαδραματίζουν βασικό ρόλο στην καταπολέμηση του καρκίνου και των λοιμώξεων.



#### Βελτίωση αναπνευστικής λειτουργίας:

Η εισπνοή καθαρού αέρα σε ένα δάσος συνδέεται με τη βελτίωση της λειτουργίας των πνευμόνων και τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης ασθενειών του αναπνευστικού συστήματος.



Ψυχικά οφέλη:



**Μείωση του στρες:** Η παραμονή στη φύση έχει συνδεθεί με μειωμένα επίπεδα ορμονών του στρες και βελτιωμένη διάθεση.

**Βελτίωση της διάθεσης:** Οι δραστηριότητες στη φύση συνδέονται με αυξημένα συναισθήματα ευτυχίας και ευεξίας.



**Βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας:** Η παραμονή στη φύση συνδέεται με τη βελτίωση της προσοχής και της συγκέντρωσης, καθώς και με την αύξηση της δημιουργικότητας.

**Βελτίωση της αυτοεκτίμησης και της αυτοαξίας:** Οι δραστηριότητες στη φύση μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να νιώσουν μια αίσθηση ολοκλήρωσης και αυτοεκτίμησης.



**Βελτίωση των κοινωνικών σχέσεων:** Οι δραστηριότητες στη φύση μπορούν να προσφέρουν ευκαιρίες για κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και επαφές με άλλους ανθρώπους.

## ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Επειδή η οικοθεραπεία είναι ένας νέος κλάδος, οι ειδικοί που επιτρέπεται πλέον να παρέχουν συνεδρίες μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με το κράτος ή την τοποθεσία. Ωστόσο, ορισμένοι από τους ειδικούς που μπορεί να επιτρέπεται σήμερα να πραγματοποιούν συνεδρίες οικοθεραπείας είναι οι εξής:

- Θεραπευτές ή σύμβουλοι: Η οικοθεραπεία μπορεί να παρέχεται από αδειοδοτημένους θεραπευτές ή συμβούλους που διαθέτουν εξειδικευμένη εκπαίδευση στην οικοθεραπεία. Οι εν λόγω επαγγελματίες μπορούν να παρέχουν ατομικές ή ομαδικές θεραπευτικές συνεδρίες σε ένα περιβάλλον στη φύση.

- Ξεναγοί της φύσης: Ορισμένοι οργανισμοί ή προγράμματα ενδέχεται να απασχολούν εκπαιδευμένους ξεναγούς της φύσης για να διευθύνουν συνεδρίες οικοθεραπείας. Οι ξεναγοί αυτοί μπορεί να διαθέτουν εξειδικευμένη εκπαίδευση στην καθοδήγηση δραστηριοτήτων στη φύση και στη διευκόλυνση ομαδικών συζητήσεων.
- Οι εκπαιδευτές εκπαίδευσης στην ύπαιθρο μπορούν να διευθύνουν συνεδρίες οικοθεραπείας στο πλαίσιο της εργασίας τους με σχολεία, ομάδες νέων ή άλλους οργανισμούς.
- Ορισμένοι επαγγελματίες του ιατρικού κλάδου, όπως γιατροί, νοσηλευτές ή εργοθεραπευτές, μπορεί να έχουν λάβει άδεια για να παρέχουν συνεδρίες οικοθεραπείας.

Ανάλογα με το κράτος ή την τοποθεσία, μπορεί να απαιτούνται διαφορετικά προσόντα για να γίνει κανείς οικοθεραπευτής. Ωστόσο, σε γενικές γραμμές, τα διαπιστευτήρια που είναι ζωτικής σημασίας για τους επαγγελματίες που επιθυμούν να προσφέρουν συνεδρίες οικοθεραπείας περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:

- Πτυχίο σε σχετικό τομέα: Πολλοί οικοθεραπευτές είναι κάτοχοι πτυχίου σε τομείς όπως η ψυχολογία, η συμβουλευτική, η κοινωνική εργασία ή η νοσηλευτική.
- Εκπαίδευση στην οικοθεραπεία: Πολλοί οικοθεραπευτές έχουν λάβει εξειδικευμένη εκπαίδευση στην οικοθεραπεία μέσω εργαστηρίων, εκπαιδευτικών προγραμμάτων ή μαθημάτων συνεχιζόμενης εκπαίδευσης.
- Επαγγελματική άδεια ή πιστοποίηση: Πολλοί οικοθεραπευτές είναι κάτοχοι άδειας ή πιστοποίησης στον τομέα τους, όπως για παράδειγμα, στη συμβουλευτική, στην ψυχολογία ή στην κοινωνική εργασία.
- Πείρα σε δραστηριότητες στη φύση: Πολλοί οικοθεραπευτές διαθέτουν πείρα σε δραστηριότητες στη φύση, όπως πεζοπορία, κάμπινγκ ή εκπαίδευση στην ύπαιθρο.
- Γνώση του φυσικού περιβάλλοντος: Οι οικοθεραπευτές θα πρέπει να διαθέτουν γνώσεις σχετικά με το φυσικό περιβάλλον, όπως γνώση των τοπικών φυτών και ζώων, καθώς και κατανόηση του οικολογικού και περιβαλλοντικού πλαισίου στο οποίο εργάζονται.

## ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η οικοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί είτε μόνη της είτε σε συνδυασμό με άλλους τύπους θεραπείας. Θεωρείται ως συμπλήρωμα των πλέον καθιερωμένων θεραπευτικών μεθόδων, συμπεριλαμβανομένης της γνωσιακής συμπεριφορικής θεραπείας, της θεραπείας μέσω συζήτησης (talk therapy) και άλλων.

Οι συνεδρίες οικοθεραπείας, όταν χρησιμοποιούνται ως αυτόνομη θεραπεία, μπορούν να περιλαμβάνουν δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους, όπως πεζοπορία, κηπουρική ή παρατήρηση πουλιών, καθώς και συζήτηση και αναστοχασμό σχετικά με τις εμπειρίες που αποκομίστηκαν στον φυσικό κόσμο. Αυτό μπορεί να είναι ωφέλιμο για άτομα που αναζητούν μια ολοκληρωμένη προσέγγιση της ψυχικής τους υγείας και ευημερίας.

Ωστόσο, όταν η οικοθεραπεία χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με άλλες μορφές θεραπείας, μπορεί να χρησιμεύσει ως συμπληρωματική θεραπεία. Για παράδειγμα, ένας θεραπευτής μπορεί να χρησιμοποιήσει την οικοθεραπεία ως συμπλήρωμα της παραδοσιακής θεραπείας μέσω συζήτησης ή ένας εργοθεραπευτής μπορεί να χρησιμοποιήσει την οικοθεραπεία στο πλαίσιο ενός σχεδίου θεραπείας για άτομα που αναρρώνουν από έναν τραυματισμό ή μια ασθένεια.





Προκειμένου να μεγιστοποιηθούν τα πλεονεκτήματα της οικοθεραπείας, μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί συμπληρωματικά με άλλες μορφές θεραπείας, όπως η γιόγκα, ο διαλογισμός και η ενσυνειδητότητα.

Ο εθισμός στις ουσίες και το αλκοόλ έχει αντιμετωπιστεί και προληφθεί με τη βοήθεια της οικοθεραπείας. Το σκεπτικό πίσω από την οικοθεραπεία για την αντιμετώπιση του εθισμού είναι ότι η έκθεση στη φύση μπορεί να προσφέρει στους ανθρώπους μια αίσθηση ηρεμίας και σταθερότητας που μπορεί να βοηθήσει στην υπέρβαση των εθιστικών τάσεων.

#### Τα οφέλη που απορρέουν από την εφαρμογή της οικοθεραπείας για την αντιμετώπιση της εξάρτησης από τις ουσίες και το αλκοόλ είναι τα εξής:

- Σύνδεση με τη φύση: Η οικοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να συνδεθούν με τη φύση, η οποία μπορεί να τους δώσει μια αίσθηση σκοπού και νοήματος. Αυτό μπορεί να φανεί χρήσιμο σε άτομα που βρίσκονται σε φάση απεξάρτησης από τον εθισμό.
- Μείωση του στρες: Σύμφωνα με έρευνες, η συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες μπορεί να βοηθήσει άτομα που βρίσκονται σε διαδικασία απεξάρτησης να αισθάνονται λιγότερο στρεσορισμένα.
- Ενίσχυση της αυτογνωσίας: Η οικοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να συνειδητοποιήσουν καλύτερα τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές τους, κάτι που είναι χρήσιμο για όσους βρίσκονται σε φάση απεξάρτησης από τον εθισμό.

#### Τα μειονεκτήματα της οικοθεραπείας για την αντιμετώπιση του εθισμού στις ουσίες και το αλκοόλ είναι τα εξής:

- Περιορισμένη προσβασιμότητα: Μπορεί να μην έχουν όλοι τη δυνατότητα να κάνουν οικοθεραπεία, ιδίως όσοι ζουν σε αστικές περιοχές ή έχουν κινητικά προβλήματα.
- Περιορισμένη προσβασιμότητα: Είναι πιθανό να μην είναι όλα τα μέρη προσβάσιμα στην οικοθεραπεία, όπως επίσης μπορεί να είναι δύσκολο να βρεθεί ένας άρτια εκπαιδευμένος οικοθεραπευτής.
- Περιορισμένη αποτελεσματικότητα: Δεν ανταποκρίνονται όλοι οι άνθρωποι το ίδιο καλά στην οικοθεραπεία, ενώ τα άτομα που αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα ουσιών ή ψυχικής υγείας μπορεί να μην είναι κατάλληλα ως υποψήφιοι.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Αυτή η ενότητα επικεντρώθηκε στην κατανόηση της έννοιας της οικοθεραπείας και των πολυποίκιλων εφαρμογών της. Οι εκπαιδευόμενοι, μέσω αυτής της ενότητας, είχαν τη δυνατότητα να διερευνήσουν τα θεωρητικά θεμέλια της οικοθεραπείας και τα οφέλη της, όπως η επίδρασή της στην ψυχική υγεία και ευημερία, καθώς και τις εφαρμογές της στην προώθηση της περιβαλλοντικής βιωσιμότητας και της κοινωνικής δικαιοσύνης. Επιπρόσθετα, εξέτασε ποικίλες πρακτικές και παρεμβάσεις που σχετίζονται με την οικοθεραπεία και τους διάφορους επαγγελματίες που εργάζονται σε αυτόν τον τομέα. Συνολικά, η εν λόγω ενότητα ανέδειξε τη σημασία της οικοθεραπείας στην προώθηση της ολιστικής υγείας και της βιωσιμότητας.

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΥΟ

ΥΠΑΡΧΕΙ ΧΩΡΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ;





# ΥΠΑΡΧΕΙ ΧΩΡΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ:

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο εθισμός είναι ένα σύνθετο και πολύπλευρο πρόβλημα που επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Τα παραδοσιακά προγράμματα θεραπείας του εθισμού στηρίζονται συνήθως σε επιστημονικά τεκμηριωμένες θεραπείες και παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση των ψυχολογικών, συναισθηματικών και σωματικών πτυχών των Διαταραχών Χρήσης Ουσιών (ΔΧΟ). Ωστόσο, υπάρχει αυξανόμενο ενδιαφέρον για εναλλακτικές ή συμπληρωματικές προσεγγίσεις που μπορούν να ενισχύσουν την αποτελεσματικότητα αυτών των παρεμβάσεων και να προσφέρουν πρόσθετα οφέλη σε άτομα με ΔΧΟ. Μια τέτοια προσέγγιση είναι η οικοθεραπεία, η οποία περιλαμβάνει την αξιοποίηση της φύσης και του εξωτερικού περιβάλλοντος ως θεραπευτικό εργαλείο για τη στήριξη της απεξάρτησης και τη βελτίωση της συνολικής ευεξίας. Σε αυτή την ενότητα, θα διερευνήσουμε τα πιθανά οφέλη της οικοθεραπείας για τα άτομα με ΔΧΟ, τα είδη των εμπειριών και των δεξιοτήτων που μπορεί να χρειάζονται, τον τρόπο και τον χρόνο στον οποίο θα πρέπει να εισάγεται η οικοθεραπεία στη θεραπευτική διαδικασία και τις συνήθεις πρακτικές προκλήσεις που μπορεί να προκύψουν κατά τη χρήση της οικοθεραπείας στην πράξη.

## Μαθησιακά Αποτελέσματα



Στόχος αυτής της εκπαίδευσης είναι να εφοδιάσει τους επαγγελματίες στον τομέα των εξαρτήσεων με τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες προκειμένου να ενσωματώσουν την οικοθεραπεία στα σχέδια θεραπείας που εφαρμόζουν σε άτομα με Διαταραχές Χρήσης Ουσιών (ΔΧΟ).

**Μετά το τέλος της εκπαίδευσης, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση:**

- Να κατανοούν τα πιθανά οφέλη της οικοθεραπείας για τα άτομα με ΔΧΟ, συμπεριλαμβανομένων των αποτελεσμάτων που έχει στη σωματική και ψυχική τους ευεξία.
- Να εντοπίζουν συγκεκριμένες εμπειρίες και δεξιότητες που μπορεί να χρειάζονται τα άτομα με ΔΧΟ, προκειμένου να επωφεληθούν από την οικοθεραπεία, όπως η ρύθμιση των συναισθημάτων, η διαχείριση του άγχους και ο καθορισμός στόχων.
- Να αξιολογούν πότε και πώς θα πρέπει να εισαχθεί η οικοθεραπεία στη θεραπευτική διαδικασία με βάση το τρέχον στάδιο θεραπείας του ατόμου, τη φάση θεραπείας και άλλους σχετικούς παράγοντες.
- Να εφαρμόζουν την οικοθεραπεία στην πράξη χρησιμοποιώντας την για να συμπληρώνουν ή να υποστηρίζουν τις υφιστάμενες επιστημονικά τεκμηριωμένες θεραπείες για τη θεραπεία του εθισμού.
- Να αντιμετωπίζουν τις συνήθεις πρακτικές προκλήσεις που μπορεί να προκύψουν κατά τη χρήση της οικοθεραπείας στην πράξη, όπως η απουσία χώρων πρασίνου ή οι δυσμενείς καιρικές συνθήκες.

Συνολικά, αυτή η εκπαίδευση έχει ως στόχο να προσφέρει στους επαγγελματίες του τομέα των εξαρτήσεων ένα νέο εργαλείο στην εργαλειοθήκη τους για την αντιμετώπιση του σύνθετου και πολύπλευρου προβλήματος των διαταραχών χρήσης ουσιών, καθώς και να τους βοηθήσει να ανταποκριθούν καλύτερα στις μοναδικές ανάγκες κάθε ατόμου που εξυπηρετούν.



# ΕΙΔΗ ΕΜΠΕΙΡΙΩΝ ΚΑΙ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΔΧΟ

(π.χ. ρύθμιση συναισθημάτων, διαχείριση άγχους, καθορισμός στόχων κ.λπ.)

Προτού αρχίσουμε να διερευνούμε αν υπάρχει χώρος για την οικοθεραπεία στο πλαίσιο της θεραπείας των Διαταραχών Χρήσης Ουσιών, είναι απαραίτητο να προσδιορίσουμε πρώτα τα βασικά στοιχεία της μηχανικής των εξαρτήσεων και πιο συγκεκριμένα, τι είναι ο εθισμός, γιατί οι άνθρωποι παίρνουν ναρκωτικά και τι είδους εμπειρίες και δεξιότητες χρειάζονται οι άνθρωποι με ΔΧΟ. Σύμφωνα με το ADR, «ο εθισμός είναι μια πρωτογενής, χρόνια ασθένεια του εγκεφάλου που σχετίζεται με λειτουργίες του, όπως η αίσθηση της ανταμοιβής, η κινητοποίηση, η μνήμη και άλλα συναφή κυκλώματα. Η δυσλειτουργία αυτών των κυκλωμάτων οδηγεί σε χαρακτηριστικές βιολογικές, ψυχολογικές, κοινωνικές και πνευματικές εκδηλώσεις. Αυτό αντικατοπτρίζεται στο γεγονός ότι το άτομο επιδιώκει παθολογικά την ανταμοιβή ή/και την ανακούφιση μέσω της χρήσης ουσιών και λοιπών συμπεριφορών» (Rose, Panagiotounis, Theodorakis, Mydland, Kouthouris & Ruiz de Cortázar Gracia, 2019 pp. 8).

Επιπλέον, όπως αναφέρεται στο ADR, οι άνθρωποι παίρνουν ουσίες για τους ακόλουθους λόγους:

- Για να νιώσουν καλά. Οι περισσότερες ουσίες προκαλούν έντονα συναισθήματα ευχαρίστησης. Αυτό το αρχικό αίσθημα ευφορίας ακολουθείται από άλλες επιδράσεις, οι οποίες διαφέρουν ανάλογα με το είδος της ουσίας που χρησιμοποιείται.
- Για να νιώσουν καλύτερα. Ορισμένα άτομα που πάσχουν από κοινωνικό άγχος, διαταραχές που σχετίζονται με το άγχος και κατάθλιψη αρχίζουν να κάνουν χρήση ουσιών σε μια προσπάθεια να μειώσουν τα αισθήματα δυσφορίας που νιώθουν. Το άγχος μπορεί να διαδραματίσει καταλυτικό ρόλο στην έναρξη της χρήσης ουσιών, στη συνέχιση της κατάχρησης ουσιών ή στην υποτροπή σε ασθενείς που αναρρώνουν από τον εθισμό.
- Για να τα καταφέρουν καλύτερα. Μερικοί άνθρωποι αισθάνονται πίεση να ενισχύσουν χημικά ή να βελτιώσουν τη γνωστική ή αθλητική τους απόδοση, γεγονός που μπορεί να συμβάλει στον αρχικό πειραματισμό και στη συνεχιζόμενη κατάχρηση ουσιών όπως τα συνταγογραφούμενα διεγερτικά φάρμακα ή τα αναβολικά/ανδρογόνα στεροειδή.
- Από απλή περιέργεια και «επειδή παίρνουν και οι άλλοι». Από αυτή την άποψη, οι έφηβοι είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι λόγω της ισχυρής επιρροής που ασκεί η πίεση που δέχονται από τους συνομηλίκους τους (peer pressure). Οι έφηβοι έχουν περισσότερες πιθανότητες από τους ενήλικες να εμπλακούν σε ριψοκίνδυνες ή παράτολμες συμπεριφορές για να εντυπωσιάσουν τους φίλους τους και να εκφράσουν την ανεξαρτησία τους από τους κανόνες που θέτουν οι γονείς τους και η κοινωνία.

(Rose, Panagiotounis, Theodorakis, Mydland, Kouthouris & Ruiz de Cortázar Gracia, 2019 pp. 8)

Για να αντιμετωπιστούν ζητήματα που σχετίζονται με την κατάχρηση ουσιών, οι ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις είναι συστημικές ψυχολογικές ή κοινωνικές παρεμβάσεις. Μπορούν να αξιοποιηθούν σε διάφορα στάδια της θεραπείας της εξάρτησης από τις ουσίες για να εντοπίσουν το πρόβλημα, να το επιλύσουν και να βοηθήσουν στην κοινωνική επανένταξη του θεραπευόμενου ατόμου. Οι συμπεριφορικές και κοινωνικές παρεμβάσεις χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση ποικίλων ζητημάτων χρήσης ουσιών, συμπεριλαμβανομένων των ψυχολογικών εξαρτήσεων. Οι ωφελούμενοι λαμβάνουν βοήθεια στην κατανόηση των λόγων για τους οποίους οι άνθρωποι παίρνουν ουσίες και στην ανακάλυψη τεχνικών για την ενσωμάτωση αυτών των ερεθισμάτων.

Οι επαγγελματίες θεραπευτές προσπαθούν να βοηθήσουν τους ασθενείς να εντοπίσουν εναλλακτικούς τρόπους με τους οποίους κάποιοι επιτήδριοι τους παροτρύνουν να καταναλώνουν ουσίες και, ως εκ τούτου, να προωθήσουν την αποκατάστασή τους. Οι ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις μπορούν να βοηθήσουν τους χρήστες ουσιών να αναγνωρίσουν τα προβλήματά τους που σχετίζονται με τις ουσίες και να δεσμευτούν ότι θα αλλάξουν, να τους βοηθήσουν να ακολουθήσουν την καθορισμένη γραμμή δράσης και να ενισχύσουν τα επιτεύγματά τους (Jhanjee, 2014; EMCDDA, 2016; Murthy, 2018).

Οι δεξιότητες ζωής, οι οποίες περιλαμβάνουν την αυτογνωσία, την ενσυναίσθηση, τη διεκδικητικότητα, την αυτοκυριαρχία, την ανθεκτικότητα και τις γενικές τεχνικές αντιμετώπισης προβλημάτων, είναι ικανότητες που βοηθούν το εξαρτημένο άτομο να υιοθετήσει μια θετική στάση και του επιτρέπουν να διαχειρίζεται με επιτυχία τις απαιτήσεις και τα προβλήματα της καθημερινής ζωής. Ο όρος «δεξιότητες ζωής» αναφέρεται σε μια σειρά γνωστικών, κοινωνικοψυχολογικών, διαπροσωπικών και συμπεριφορικών ικανοτήτων που υποστηρίζουν την υιοθέτηση ενός ενεργού, υγιούς τρόπου ζωής, την τεκμηριωμένη λήψη αποφάσεων, την αποτελεσματική επικοινωνία και την αυτοδιαχείριση του ατόμου. Η βελτίωση της υγείας μπορεί να επιτευχθεί μέσω της οργάνωσης δικών μας ενεργειών, ενεργειών άλλων ανθρώπων και περιβαλλοντικών δράσεων. Αυτή η βελτιωμένη υγεία μπορεί στη συνέχεια, να οδηγήσει σε μεγαλύτερη σωματική, ψυχολογική και κοινωνική άνεση. Αυτές οι ικανότητες επιτρέπουν στο εξαρτημένο άτομο να αποδέχεται τις υποχρεώσεις του κοινωνικού του ρόλου και να διαχειρίζεται με επιτυχία τις προσωπικές του ανάγκες και προσδοκίες χωρίς να θέτει σε κίνδυνο τους άλλους ή τον εαυτό του. Η ανάπτυξη πεποιθήσεων, ικανοτήτων και γνώσεων στους ανθρώπους μέσω της εκπαίδευσης σε δεξιότητες ζωής ακολουθεί μια ολιστική προσέγγιση δίνοντάς τους τη δυνατότητα να προστατεύουν τόσο τον εαυτό τους όσο και τους άλλους ανθρώπους από διάφορα επικίνδυνα σενάρια (UNICEF. Life Skills-Based Education Drug Use Prevention Training Manual).

#### Πώς να πετύχετε τη νέα συμπεριφορά και τους στόχους που επιθυμείτε:

- Αυξήστε τις ικανότητες αντιμετώπισης προβλημάτων.
- Αυξήστε την ευαισθητοποίηση και την ανθεκτικότητα.
- Προβλέψτε εναλλακτικές διαδρομές.
- Πραγματοποιήστε στοχευμένες προσπάθειες για τη αντιμετώπιση ατομικών ελλείψεων.
- Αυξήστε την αντιστοιχία μεταξύ ατομικών αναγκών και ευκαιριών.
- Εκπληρώστε στόχους.



## ΥΠΑΡΧΕΙ ΧΩΡΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ:

Η φύση αποτελεί ένα θεραπευτικό περιβάλλον που μπορεί να συμβάλει στη σωματική και ψυχική υγεία ενός ατόμου, επειδή παρουσιάζει μεταξύ άλλων φυσικά εμπόδια. Το άτομο αποκτά αυτοπεποίθηση, ανακτά την ηρεμία του και κάνει σκέψεις στη φύση που μπορεί να οδηγήσουν στην αναγνώριση ενός νέου, διαφορετικού εαυτού. Η θεραπεία μέσω της περιπέτειας (adventure therapy) πραγματοποιείται συνήθως σε εξωτερικούς χώρους (Karlson & Talbot, 1983; Miles, 1987; Fletcher & Hinkle, 2002). Δεδομένου ότι η έκθεση στη φύση έχει αποδειχθεί ότι αποτελεί σημαντικό παράγοντα πρόβλεψης της υγείας, θα πρέπει να δοθεί προσοχή στη δημιουργία τεχνικών παρέμβασης. Μπορεί να ενισχύσει τη γνωστική λειτουργία, καθώς η έκθεση στη φύση μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στον γνωστικό έλεγχο.



Εκτός από την αναπλήρωση εξαντλημένων πόρων, το άτομο μπορεί να αναπτύξει νέα ταλέντα από τις εμπειρίες του στο φυσικό περιβάλλον. Αποκτά μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, ανακτά την ηρεμία του και κάνει σκέψεις που μπορούν να αποτελέσουν πηγή έμπνευσης για αναστοχασμό, ο οποίος μπορεί να αποκαλύψει μια νέα, λιγότερο συγκρουσιακή και λιγότερο νευρική εκδοχή του εαυτού του (Mitchell, 2013; Bowler et al., 2010; Hartig et al., 2010; Kaplan & Talbot, 1983; Miles, 1987; Kaplan, 1995; Berman et al., 2008).

Οι εμπειρίες με την αποκατάσταση της φύσης μπορούν να συμβούν τυχαία, ενώ ένα άτομο ζει σε ένα φυσικό περιβάλλον, καθώς και ως μια προγραμματισμένη προσέγγιση για τη διαχείριση προσαρμοστικών πόρων. Εν προκειμένω, η θεραπεία μέσω της περιπέτειας είναι ένα είδος προγράμματος που συνήθως υλοποιείται σε εξωτερικούς χώρους και χρησιμοποιεί σωματικά ή/και ψυχολογικά απαιτητικές υπαίθριες δραστηριότητες σε ένα πλαίσιο ασφάλειας και εκπαίδευσης δεξιοτήτων για την προώθηση της διαπροσωπικής ανάπτυξης, αξιοποιώντας μια σειρά δραστηριοτήτων/εμπειριών, όπως ο καθορισμός στόχων, η ευαισθητοποίηση, οι δραστηριότητες ανάπτυξης εμπιστοσύνης, η ομαδική και η ατομική επίλυση προβλημάτων (Luckner & Nadler, 1992).

## ΓΝΩΣΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΔΧΟ (ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ)

### Οφέλη της Οικοθεραπείας

Πιστεύεται ότι η οικοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει τα άτομα όχι μόνο να αναγνωρίζουν και να διαφοροποιούν τα συναισθήματά τους, αλλά και να τα αποδέχονται αντί να τα καταπιέζουν. Επιπλέον, έχουν διαπιστωθεί οφέλη στο επίπεδο της γνωστικής λειτουργίας, συμπεριλαμβανομένης της ενισχυμένης ικανότητας για αυτοέκφραση, καινοτόμο σκέψη και αντίληψη σύνθετων σεναρίων. Ακόμη, η ενασχόληση με υπαίθριες δραστηριότητες ευνοεί τη δημιουργικότητα, την υπευθυνότητα και την ανάπτυξη δεξιοτήτων, καθώς και τη μεγαλύτερη αίσθηση ικανότητας. Πολλοί ερωτηθέντες συμφώνησαν ότι η παραμονή στη φύση βοηθάει στο να αισθάνεται κανείς πιο ήρεμος και χαλαρός. Παράλληλα, η οικοθεραπεία έχει αποδειχθεί ότι έχει θετικά αποτελέσματα στην κοινωνία και το περιβάλλον.





Τα άτομα με ΔΧΟ πιστεύεται ότι ωφελούνται από την εκμάθηση νέων χόμπι για να συγκεντρώνουν την ενέργειά τους, ειδικά όταν αισθάνονται στερημένοι. Η οικοθεραπεία μπορεί να φανεί αποτελεσματική στην πρόληψη της υποτροπής με αυτόν τον τρόπο. Ωστόσο, η συμμετοχή σε υπαίθριες δραστηριότητες θεωρείται ότι παρέχει επιπλέον πλεονεκτήματα. Ένας σύμβουλος δήλωσε, για παράδειγμα, ότι «η επαφή με τη φύση δημιουργεί μια συμβολική τοποθεσία που είναι πιο χαλαρή και βοηθά το άτομο να αποδεχθεί ευκολότερα την πρωτογενή θεραπεία». Άλλοι δήλωσαν ότι η χαμηλή αυτοεκτίμηση, η συναισθηματική κόπωση και η υπερβολική σκέψη είναι συνήθη φαινόμενα στα άτομα με ΔΧΟ και ότι η οικοθεραπεία μπορεί να είναι αποτελεσματική στη θεραπεία αυτών των προβλημάτων. Επίσης, το φορτίο της καταναγκαστικής σκέψης, το οποίο είναι εμφανές στον εθισμό, μπορεί να μειωθεί μέσω της ενεργοποίησης του σώματος. Όπως αναφέρθηκε, τα άτομα με ΔΧΟ έχουν ένα υπόβαθρο απόγνωσης, ανεστραμμένη οργή προς τον εαυτό τους και έλλειψη αναγνώρισης των αρνητικών συναισθημάτων. Η σύνδεση με τη φύση θεωρήθηκε ότι βοηθά τα άτομα με ΔΧΟ να συνδεθούν με τα συναισθήματά τους, να τα αναγνωρίσουν και να τα εκφράσουν.

- Δημιουργικότητα
- Εφευρετικότητα
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων
- Αίσθημα ικανότητας
- Αίσθημα χρησιμότητας
- Καλλιεργεί την υπευθυνότητα.
- Παρακινεί.
- Βοηθά στην αυτοέκφραση.
- Βοηθά στη σκέψη «έξω από το κουτί».
- Βοηθά στην ανάδυση του υποσυνείδητου.
- Βοηθά στην αντίληψη πολύπλοκων καταστάσεων.
- Βοηθά στη συγκέντρωση.
- Προκαλεί θετικές αναμνήσεις.
- Συμβάλλει στην πιο αυθόρμητη λειτουργία.
- Γαλήνη
- Χαλάρωση
- Γείωση
- Ευτυχία
- Παρέχει ικανοποίηση.
- Αίσθηση ελευθερίας
- Διευκολύνει τη σύνδεση με άλλους ανθρώπους.
- Ρυθμίζει την αναπνοή.
- Βοηθά στην αντιμετώπιση των λοκντάουν.
- Δίνει νέο νόημα στη ζωή.
- Επιφέρει καλύτερη ισορροπία.
- Καλλιεργεί αγάπη και σεβασμό για τη φύση.
- Οδηγεί σε μια πιο οικολογική αντίληψη για τη ζωή.
- Παρέχει γνώσεις για το οικοσύστημα.
- Βαθύτερη αίσθηση εμπιστοσύνης στη ζωή
- Καλλιεργεί την αυτογνωσία.
- Διευκολύνει τη σύνδεση με τον εαυτό μας.
- Καλλιεργεί την αυτοπεποίθηση.
- Επιτρέπει την πρόσβαση σε συναισθήματα χωρίς φιλτράρισμα.
- Βοηθά στη διαφοροποίηση και αποδοχή των συναισθημάτων.
- Καλλιεργεί την επίγνωση του σώματος.
- Διαχείριση άγχους
- Βοηθά να ξεπεραστούν οι φόβοι.
- Προωθεί την αυτογνωσία.
- Βοηθά το ανοσοποιητικό σύστημα.
- Ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση.
- Ρυθμίζει τον καρδιακό ρυθμό.
- Ενεργοποιεί το συμπαθητικό και το παρασυμπαθητικό σύστημα.



## Αναφερόμενα Αποτελέσματα της Οικοθεραπείας

Η ανάλυση των αναφερόμενων αποτελεσμάτων της διαδικασίας οικοθεραπείας αποκάλυψε διάφορα πρότυπα κωδικοποίησης, συμπεριλαμβανομένων των εξής:

- Ανάπτυξη της Αυτοαντίληψης
- Γνώσεις και Δεξιότητες
- Συνειδητοποιήσεις για την Αλλαγή Συμπεριφοράς
- Ενισχυμένες Οικογενειακές Σχέσεις

### Ανάπτυξη της Αυτοαντίληψης

Τα ωφελούμενα άτομα έμαθαν πώς να προσεγγίζουν και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους, καθώς και την αξία της συζήτησης για τα συναισθήματα χάρη στη διαδικασία. Πιστεύουν ότι αν μπορέσουν να ολοκληρώσουν την οικοθεραπεία, θα μπορέσουν να κάνουν και άλλες δύσκολες δραστηριότητες, γεγονός που αποτελεί μέρος της ανάπτυξης της αυτοαντίληψής τους. Αποχωρούν από τη θεραπεία στην άγρια φύση (wilderness treatment) κατανοώντας ότι το ταξίδι τους μόλις άρχισε και ότι πρέπει να συνεχίσουν να είναι ενεργά μέλη της προσωπικής τους ανάπτυξης.

### Γνώσεις και Δεξιότητες

Η προσέγγιση της θεραπείας στην άγρια φύση συνδυάζει την ανάπτυξη του εαυτού ενός ατόμου με την απόκτηση πολυάριθμων προσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως οι δεξιότητες επικοινωνίας, η επίγνωση των ουσιών και του αλκοόλ και οι ικανότητες αντιμετώπισης προβλημάτων. Οι ικανότητες αυτές, μαζί με τη βελτιωμένη αίσθηση του εαυτού των ωφελούμενων, τους βοηθούν στη λήψη πιο συνετών αποφάσεων και στην αποφυγή επιβλαβών επιρροών από συνομηλίκους και πολιτισμικά στοιχεία. Τα αρχικά βήματα του μοντέλου 12 βημάτων της απεξάρτησης ολοκληρώνονται από τους πελάτες με προβλήματα ουσιών και αλκοόλ, σηματοδοτώντας την έναρξη της διαδικασίας τερματισμού του κύκλου του εθισμού. Γνωρίζοντας ότι τα ωφελούμενα άτομα μπορεί να υποτροπιάσουν, οι γονείς τους συνεργάζονται στενά με τους κλινικούς επόπτες για να δημιουργήσουν μια στρατηγική πρόληψης της υποτροπής καθ' όλη τη διάρκεια της οικοθεραπείας, διασφαλίζοντας ότι η απαιτούμενη δομή και υποστήριξη θα είναι διαθέσιμη εάν και όταν συμβεί μια υποτροπή. Επιπλέον, οι πελάτες έμαθαν να κατανοούν τις συνέπειες των πράξεών τους.

### Συνειδητοποιήσεις για την Αλλαγή Συμπεριφοράς

Τα ωφελούμενα άτομα που κάνουν χρήση της οικοθεραπείας μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα τις προσαρμογές που επιθυμούν και πρέπει να κάνουν. Κατά τη διάρκεια των τελετών αποφοίτησης και των συζητήσεων μετά το ταξίδι, οι γονείς ενημερώνονται για τις συνειδητοποιήσεις των παιδιών τους σχετικά με την προηγούμενη συμπεριφορά τους και τους δίνεται η ευκαιρία να προτείνουν προσαρμογές. Οι σημαντικότερες γνώσεις που αποκτούν τα άτομα από την εμπειρία είναι η αναγκαιότητα και η επιθυμία να τροποποιήσουν παλιές τους συνήθειες, το γεγονός ότι έχουν την ευκαιρία για ένα νέο ξεκίνημα και το γεγονός ότι πρέπει να θέλουν να προοδεύσουν. Έχουν μάθει να κατανοούν διάφορες απόψεις, ιδίως τις απόψεις των γονέων τους, και είναι πιο ευγνώμονες για τα πράγματα που έχουν στη ζωή, όπως οι στοργικοί και τρυφεροί γονείς τους. Εκφράζουν την επιθυμία να διορθώσουν τις διαφορές τους και να ενισχύσουν τους δεσμούς με τους γονείς τους. Αντιμετωπίζουν επίσης διαφορετικά τις προηγούμενες προβληματικές συμπεριφορές τους συνειδητοποιώντας ότι οι συμπεριφορές αυτές αποτελούσαν συχνά ενδείξεις άλλων προβλημάτων που είχαν στη ζωή τους.

**Ενισχυμένες Οικογενειακές Σχέσεις**

Χωρίς τη δέσμευση και τη συμμετοχή των γονέων στη θεραπεία, τα άτομα δεν θα γίνονταν δεκτά για οικοθεραπεία. Η καλύτερη δυνατή λειτουργία της οικογένειας είναι η προϋπόθεση που πλαισιώνει τον σκοπό της πρακτικής της θεραπείας στην άγρια φύση. Οι γονείς παρακολουθούν σεμινάρια που διδάσκουν τεχνικές γονεϊκότητας και τεχνικές που βοηθούν τις οικογένειες να λειτουργούν αποτελεσματικότερα. Ο στόχος της οικοθεραπείας είναι να βοηθήσει τους ωφελούμενους να συνεχίσουν την προσωπική τους ανάπτυξη. Οι θεραπευτές της άγριας φύσης (wilderness therapists) εργάζονται εξαιρετικά σκληρά με τις οικογένειες καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας για να διασφαλίσουν ότι η οικογένεια συνειδητοποιεί τη συμμετοχή της στις προβληματικές συμπεριφορές του ατόμου. Οι βασικοί στόχοι των παρεμβάσεων οικοθεραπείας περιλαμβάνουν την επανένωση οικογενειών που έχουν διαλυθεί από τις προβληματικές συμπεριφορές του πελάτη και την επανένταξη της οικογένειας στο πλαίσιο των αναγκών του πελάτη και των γονέων.

Τα μέλη του προσωπικού υποστηρίζουν ότι η οικοθεραπεία έχει ανοίξει ένα παράθυρο ευκαιρίας για τους πελάτες και τις οικογένειές τους προκειμένου να αλλάξουν και εργάζονται εντατικά με τις οικογένειες για να αδράξουν αυτή την ευκαιρία.

**Η φύση μπορεί να συμβάλει στην υγεία του ανθρώπου με τους ακόλουθους τρόπους (Miles, 1987):**

- Στη φύση, το άτομο βιώνει μια αδυναμία ελέγχου του περιβάλλοντος, γεγονός που μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση του άγχους της καθημερινότητας.
- Ο περιορισμένος περιβαλλοντικός έλεγχος στη φύση μπορεί να οδηγήσει σε μείωση του αναγκαστικού ελέγχου άλλων πτυχών της ζωής του ατόμου, οδηγώντας το σε μια πιο χαλαρή και άνετη στάση.
- Η φύση μπορεί να βοηθήσει το άτομο να βελτιώσει την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή του.
- Στη φύση, το άτομο βελτιώνει την ικανότητά του να μαθαίνει μέσω της αλληλεπίδρασής του με το περιβάλλον.

**Οι σωματικές προκλήσεις μπορούν να βελτιώσουν τη φυσική κατάσταση του ανθρώπου:**

- Αύξηση της πρόσληψης της βιταμίνης D (μειώνει την αρτηριακή πίεση και τον κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου, του προστάτη και του παγκρέατος)·
- Αύξηση της πρόσληψης ασβεστίου·
- Βελτίωση της διατροφής (τα παιδιά που ασχολούνται με τον κήπο τρώνε περισσότερα λαχανικά)·
- Ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος (τα παιδιά που παίζουν σε εξωτερικούς χώρους έχουν ισχυρότερο ανοσοποιητικό σύστημα)·
- Συμβολή στη διαδικασία επούλωσης·
- Μείωση του πόνου·
- Μείωση των επιπτώσεων του τζετ λαγκ·
- Αύξηση του προσδόκιμου ζωής·
- Παροχή ευκαιριών για άσκηση·
- Μείωση της συστολικής αρτηριακής πίεσης·
- Μείωση των παραγόντων κινδύνου ασθενειών που μπορούν να αποφευχθούν·
- Μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου·
- Μείωση του κινδύνου εμφάνισης οστεοπόρωσης.



## Ψυχολογικά και Συναισθηματικά Οφέλη από την Αφιέρωση Χρόνου σε Δραστηριότητες στη Φύση

- Μείωση του στρες
- Αποκατάσταση της προσοχής
- Βελτίωση της διάθεσης
- Μείωση της κατάθλιψης
- Μείωση του θυμού και του άγχους
- Ενίσχυση των συναισθημάτων ευχαρίστησης
- Αύξηση της νοητικής οξύτητας (τα παιδιά που καλλιεργούν φυτά σημείωσαν 12% υψηλότερη βαθμολογία στα ακαδημαϊκά τεστ)
- Μείωση της πνευματικής κόπωσης
- Βελτίωση της ικανότητας επίλυσης προβλημάτων και της συγκέντρωσης
- Βελτίωση της εικόνας που έχουν τα άτομα για το σώμα τους
- Μείωση των επιπτώσεων του στρες
- Αύξηση των συναισθημάτων ενδυνάμωσης
- Ενθάρρυνση των χαρακτηριστικών φροντίδας
- Μείωση του κινδύνου Εποχικής Συναισθηματικής Διαταραχής (SAD)
- Μετριασμός των επιπτώσεων της άνοιας, συμπεριλαμβανομένης της νόσου Αλτσχάιμερ

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΑΝ. ΠΩΣ ΚΑΙ ΠΟΤΕ Η ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΣΑΧΘΕΙ ΣΤΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

(π.χ. τρέχον στάδιο θεραπείας, φάση θεραπείας, πρώιμη παρέμβαση, πρόληψη υποτροπής κ.λπ.)

Μελέτες έχουν δείξει ότι η αφιέρωση χρόνου στη φύση μπορεί να μειώσει το άγχος, να βελτιώσει τη διάθεση και να αυξήσει το αίσθημα ευεξίας. Σε ό,τι αφορά τα άτομα με ΔΧΟ, η οικοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης, τα οποία συνήθως συνδέονται με τον εθισμό. Έρευνες έχουν επίσης δείξει ότι η οικοθεραπεία μπορεί να βελτιώσει τη γνωστική λειτουργία, συμπεριλαμβανομένης της προσοχής και της μνήμης εργασίας (λειτουργικής μνήμης), των εν λόγω ατόμων. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, δεδομένων των γνωστικών ελλειμμάτων που μπορεί να εμφανιστούν ως αποτέλεσμα της χρήσης ναρκωτικών ή αλκοόλ. Επιπλέον, η αφιέρωση χρόνου στη φύση μπορεί να συμβάλει στη μείωση της επιθυμίας για ουσίες ή αλκοόλ παρέχοντας μια υγιή και φυσική πηγή ντοπαμίνης, ενός νευροδιαβιβαστή που σχετίζεται με την ευχαρίστηση και την ανταμοιβή.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η οικοθεραπεία, δεν πρέπει να χρησιμοποιείται ως αυτόνομη θεραπεία για τις διαταραχές χρήσης ουσιών. Αντίθετα, θα πρέπει να χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με επιστημονικά τεκμηριωμένες θεραπείες, όπως η φαρμακευτική θεραπεία και η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία. Οι πρακτικές της οικοθεραπείας είναι περισσότερο ωφέλιμες κατά τη φάση της κοινωνικής επανένταξης και λιγότερο κατά τη φάση της αποκατάστασης. Η οικοθεραπεία δεν αντικαθιστά την παραδοσιακή θεραπεία απεξάρτησης από τον εθισμό, αλλά αποτελεί περισσότερο μια συμπληρωματική προσέγγιση που μπορεί να ενισχύσει την αποτελεσματικότητα άλλων παρεμβάσεων. Για παράδειγμα, ορισμένα κέντρα απεξάρτησης ενσωματώνουν την οικοθεραπεία στον προγραμματισμό τους ως έναν τρόπο παροχής ολιστικής, πολυδιάστατης φροντίδας.

Μια πιθανή πρόκληση σχετικά με την οικοθεραπεία είναι ότι μπορεί να μην είναι προσβάσιμη ή εφικτή για όλα τα άτομα. Για παράδειγμα, τα άτομα που ζουν σε αστικές περιοχές ή που αντιμετωπίζουν κινητικά προβλήματα μπορεί να έχουν περιορισμένες ευκαιρίες να συνδεθούν με τη φύση. Σε αυτές τις περιπτώσεις, μπορεί να χρειαστεί να εξεταστούν εναλλακτικές προσεγγίσεις της οικοθεραπείας. Η οικοθεραπεία μπορεί να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική για άτομα που έχουν ταλαιπωρηθεί με άλλες μορφές θεραπείας ανεξάρτησης στο παρελθόν ή που έχουν ιστορικό αντίστασης στις παραδοσιακές προσεγγίσεις της θεραπείας μέσω συζήτησης (talk therapy). Η οικοθεραπεία, προσφέροντας ένα διαφορετικό είδος εμπειρίας που δίνει έμφαση στη σύνδεση με τη φύση και το περιβάλλον, μπορεί να συμβάλει στην εμπλοκή των ατόμων στη θεραπεία τους και να προωθήσει αισθήματα ενδυνάμωσης και αυτονομία.

Ακόμη, η οικοθεραπεία μπορεί να λειτουργήσει ως μια προσέγγιση πρώιμης παρέμβασης με διάφορους τρόπους:



**Πρόληψη:** Η οικοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως στρατηγική πρόληψης για τη μείωση της πιθανότητας εμφάνισης διαταραχών χρήσης ουσιών. Για παράδειγμα, προγράμματα οικοθεραπείας μπορούν να υλοποιηθούν σε σχολεία, κέντρα κοινότητας ή άλλα περιβάλλοντα με σκοπό την προώθηση υγιών συμπεριφορών και μηχανισμών αντιμετώπισης σε πληθυσμούς που διατρέχουν κίνδυνο.

**Έγκαιρος εντοπισμός:** Η οικοθεραπεία μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για τον έγκαιρο εντοπισμό ατόμων που ενδέχεται να διατρέχουν κίνδυνο να αναπτύξουν διαταραχές χρήσης ουσιών. Για παράδειγμα, ένας κλινικός γιατρός μπορεί να παραπέμψει έναν ασθενή σε ένα πρόγραμμα οικοθεραπείας για να αξιολογήσει το επίπεδο εμπλοκής και ανταπόκρισής του στη θεραπεία προτού αναπτύξει πλήρη εθισμό.



**Παρέμβαση:** Η οικοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέθοδος παρέμβασης για άτομα που βρίσκονται στα αρχικά στάδια μιας διαταραχής χρήσης ουσιών. Παρέχοντας μια εναλλακτική προσέγγιση στην παραδοσιακή θεραπεία ανεξάρτησης, η οικοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει στην εμπλοκή των εν λόγω ατόμων στη θεραπεία τους και να προωθήσει θετικές συμπεριφορές και μηχανισμούς αντιμετώπισης προτού ο εθισμός εδραιωθεί σε μεγαλύτερο βαθμό.

**Πρόληψη της υποτροπής:** Η οικοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο πρόληψης της υποτροπής για άτομα που βρίσκονται σε στάδιο αποκατάστασης από διαταραχή χρήσης ουσιών. Παρέχοντας συνεχή υποστήριξη και συμμετοχή σε δραστηριότητες στη φύση, η οικοθεραπεία μπορεί να συμβάλει στη μείωση του κινδύνου υποτροπής και στην προώθηση της μακροχρόνιας αποκατάστασης.





Η οικοθεραπεία, μέσω της ενσωμάτωσης δραστηριοτήτων στη φύση στη θεραπεία απεξάρτησης από τον εθισμό, μπορεί να προσφέρει μια μοναδική και ολιστική προσέγγιση για την αντιμετώπιση των πολύπλοκων σωματικών, συναισθηματικών και κοινωνικών παραγόντων που συμβάλλουν στον εθισμό.

## ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

**(πώς η οικοθεραπεία μπορεί να συμπληρώσει ή να υποστηρίξει τις υφιστάμενες θεραπευτικές μεθόδους, όπως τα επιστημονικά τεκμηριωμένα θεραπευτικά προγράμματα απεξάρτησης κ.λπ.)**

Ορισμένοι πίστευαν ότι η οικοθεραπεία είχε νόημα ως τρόπος σκέψης και όχι ως εργαλείο για την εργασία τους, καθώς θεωρούσαν ότι οι τρέχουσες θεραπευτικές τεχνικές είναι ήδη εξαιρετικά αποτελεσματικές. Όπως δήλωσε ένας εκπρόσωπος του ATC: «Πρέπει να είμαστε σε αρμονία με το περιβάλλον και να έχουμε επίγνωση του τι σημαίνει αυτό για εμάς και την ύπαρξή μας». Σύμφωνα με μία σύμβουλο, κάθε επαγγελματίας έχει έναν ιδιαίτερο τομέα εξειδίκευσης και η ενσωμάτωση της οικοθεραπείας στα θεραπευτικά προγράμματα μπορεί να είναι πιο αποτελεσματική όταν εμπλέκονται διαφορετικές ειδικότητες. Η ίδια ανέφερε τα εξής: «Θα μπορούσα να συνεργαστώ με κάποιον που ειδικεύεται σε αυτό το αντικείμενο για να ασχοληθώ. Δεν είμαι σίγουρη αν θα μπορούσα να παρέμβω χρησιμοποιώντας αυτή τη συμβουλευτική προσέγγιση μόνη μου».

Πολλοί άνθρωποι θεώρησαν την οικοθεραπεία ως πρόσθετη θεραπευτική προσέγγιση στην πρωτογενή θεραπεία και όχι ως αυτόνομη θεραπεία καθαυτή. Μια χαρακτηριστική απάντηση ενός ερωτώμενου σχετικά με τη θέση που καταλαμβάνει η οικοθεραπεία στη θεραπεία του εθισμού ήταν η ακόλουθη: «Η οικοθεραπεία είναι αρκετά χρήσιμη, αλλά δευτερεύουσα σε σχέση με άλλες θεραπείες που ασχολούνται με τη γνωστική και τη συναισθηματική ρύθμιση, οι οποίες είναι οι κύριες και σημαντικότερες». Οι απόψεις διχάστηκαν περισσότερο σχετικά με το κατά πόσον η περισσότερη πληροφόρηση για την οικοθεραπεία θα μπορούσε να βοηθήσει τους επαγγελματίες να είναι πιο αποτελεσματικοί στην εργασία τους με τα άτομα που έχουν ΔΧΟ. Στην πλειονότητά τους, μίλησαν θετικά για την οικοθεραπεία: ορισμένοι ήταν σίγουροι για τα οφέλη της οικοθεραπείας, ενώ άλλοι απλώς υπέθεσαν ότι μπορεί να είναι χρήσιμη. Επιπλέον, ορισμένοι πίστευαν ότι η οικοθεραπεία είχε νόημα ως τρόπος σκέψης και όχι ως εργαλείο για τη δουλειά τους, καθώς κατά τη γνώμη τους, οι τρέχουσες θεραπευτικές τεχνικές είναι ήδη εξαιρετικά αποτελεσματικές.

## ΚΟΙΝΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

**(π.χ. απουσία χώρων πρασίνου, καιρικές συνθήκες κ.λπ.)**

Τα πιο συχνά αναφερόμενα εμπόδια για τη χρήση της οικοθεραπείας ήταν η απαίτηση για οργάνωση, η οποία μπορεί να είναι δύσκολη, ειδικά αν κάποιος ζει σε μια πόλη, και η ανάγκη προσαρμογής των ειδικών σε αυτή τη νέα προσέγγιση. Το τελευταίο εφαρμόστηκε σε διάφορες διαστάσεις, συμπεριλαμβανομένης της ανάγκης να απομακρυνθεί κανείς από τις πιο συμβατικές απόψεις, της δυσκολίας να παραμερίσει και να αφήσει τη φύση να λειτουργήσει ως ο κύριος θεραπευτής, της δυσκολίας να ενσωματώσει την εμπειρία της παρουσίας στη φύση στη θεραπευτική διαδικασία, της ανάγκης να συνδυάσει κανείς κοινωνικές δεξιότητες (όπως η συμβουλευτική) και τεχνικές δεξιότητες (όπως το δέσιμο σχοινιών στη θεραπεία μέσω της περιπέτειας) και της πρόκλησης να προσαρμοστεί σε ένα περιβάλλον στο οποίο έχει ελάχιστο έλεγχο.



Οι ασθενείς αντιμετώπισαν δυσκολίες λόγω του διαφορετικού βαθμού ενδιαφέροντος ή της υποτίμησης τέτοιων πρακτικών, του αισθήματος ανασφάλειας ή της έκθεσης σε εξωτερικά περιβάλλοντα και της δυσκολίας κατανόησης και δέσμευσης. Ως εκ τούτου, η οικοθεραπεία μπορεί να μην είναι κατάλληλη για όλους. Επειδή οι ασθενείς δεν είναι εξοικειωμένοι με ένα τέτοιο περιβάλλον, προτάθηκε επίσης ότι η τεχνική αυτή μπορεί περιστασιακά να λειτουργήσει ως αντιπερισπασμός για τη συμβουλευτική διαδικασία. Μερικοί σύμβουλοι ανέφεραν ότι η προηγούμενη σχέση του ασθενούς με τη φύση μπορεί να αποτελέσει πρόκληση, καθώς μπορεί να προκαλέσει αρνητικές αναμνήσεις που θα πρέπει να αναδιαμορφωθούν. Για παράδειγμα, ορισμένα άτομα με ΔΧΟ μπορεί να συνδέουν τις εξορμήσεις στη φύση με την ανάγκη απομόνωσης και χρήσης ουσιών. Επιπλέον, άλλες δυσκολίες που αναφέρθηκαν ήταν η ανάγκη για πόρους (όπως χρήματα, χρόνος), κατάλληλη υποδομή και υποστήριξη για τον συντονισμό της, η περιορισμένη διαθεσιμότητα και προσβασιμότητα σε χώρους πρασίνου (ιδίως σε μητροπολιτικές περιοχές) και οι περιορισμοί που επιβάλλουν οι καιρικές συνθήκες. Κατά συνέπεια, η τακτική ενασχόληση με υπαίθριες δραστηριότητες θα μπορούσε να αποτελέσει πρόκληση.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Συμπερασματικά, η οικοθεραπεία είναι μια πολλά υποσχόμενη προσέγγιση που μπορεί να συμπληρώσει και να ενισχύσει τις υπάρχουσες τεκμηριωμένες θεραπείες για τις διαταραχές χρήσης ουσιών. Τα οφέλη της φύσης και του υπαίθριου περιβάλλοντος στην ψυχική και σωματική ευημερία έχουν καταγραφεί επαρκώς και οι πιθανές εφαρμογές της οικοθεραπείας στη θεραπεία του εθισμού είναι πολυάριθμες. Η οικοθεραπεία, βοηθώντας τα άτομα με ΔΧΟ να αναπτύξουν βασικές δεξιότητες, όπως η ρύθμιση των συναισθημάτων, η διαχείριση του στρες και ο καθορισμός στόχων σε ένα φυσικό περιβάλλον, μπορεί να προσφέρει μια μοναδική και πολύτιμη οπτική για την ανάρρωση. Βέβαια, όπως συμβαίνει με κάθε θεραπευτική προσέγγιση, η οικοθεραπεία παρουσιάζει τις δικές της προκλήσεις, όπως η διαθεσιμότητα χώρων πρασίνου και οι καιρικές συνθήκες. Επομένως, είναι σημαντικό να αξιολογηθεί προσεκτικά πότε και πώς θα πρέπει να εισαχθεί η οικοθεραπεία στη θεραπευτική διαδικασία, ώστε να μεγιστοποιηθούν τα οφέλη της και ταυτόχρονα να ελαχιστοποιηθούν τα πιθανά μειονεκτήματά της. Συνολικά, η οικοθεραπεία ανοίγει έναν ελπιδοφόρο δρόμο για τη θεραπεία του εθισμού, η οποία χρήζει περαιτέρω διερεύνησης και εξέτασης από κλινικούς γιατρούς και ερευνητές στον τομέα του εθισμού.



# ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΑ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ  
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ  
ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΕ  
ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΚΑΙ  
ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ





# ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΕ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Όταν ασχολείστε με δραστηριότητες οικοθεραπείας, είναι σημαντικό να λαμβάνετε από την αρχή υπόψη σας τους μαθησιακούς στόχους, καθώς και την οργάνωση και τον προγραμματισμό των δραστηριοτήτων. Ορισμένες δραστηριότητες είναι προτιμότερο να πραγματοποιούνται σε εσωτερικούς χώρους, ενώ άλλες είναι πιο κατάλληλες για εξωτερικούς χώρους. Γενικά, όταν σχεδιάζετε δραστηριότητες, είτε πρόκειται για εσωτερικές είτε για εξωτερικές, ο παράγοντας των κινήτρων των συμμετεχόντων είναι θεμελιώδης· για να αποκτήσουν ροή, νέες δεξιότητες, να αντλήσουν ευχαρίστηση κ.λπ., οι συμμετέχοντες πρέπει να βρουν ένα νόημα στη δραστηριότητα, προκειμένου να ενεργοποιηθούν πλήρως και να συμμετάσχουν. Ένας τρόπος παρακίνησης των συμμετεχόντων είναι να τους ρωτήσετε για τα ενδιαφέροντά τους, την ιστορία της ζωής τους και τους στόχους τους και να συνδέσετε μερικά από αυτά τα στοιχεία με μια δραστηριότητα. Ένας άλλος τρόπος είναι να έχετε ενθουσιώδεις εκπαιδευτές/συντονιστές, καθώς η παρακίνηση και η δέσμευση μεταδίδονται με ευκολία από το ένα άτομο στο άλλο. Ένα άλλο στοιχείο που πρέπει να έχετε κατά νου, όταν επιλέγετε αν η δραστηριότητα θα πρέπει να διεξαχθεί σε εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο, είναι φυσικά ο καιρός και η εγγύτητα στη φύση, καθώς και οι ανάγκες των συμμετεχόντων. Αν ο συμμετέχων έχει την ανάγκη να αποχωρήσει και να βρει ένα απομονωμένο δωμάτιο, αν είναι πολύ καταβεβλημένος από τη δραστηριότητα, ίσως να αισθάνεται πιο ασφαλής να κάνει μια δραστηριότητα σε εσωτερικό χώρο. Αν χρειάζεται λίγο χώρο και να κρατήσει μια μικρή απόσταση από τους άλλους συμμετέχοντες, ίσως οι δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους να είναι η καλύτερη επιλογή κ.λπ.

## Μαθησιακά Αποτελέσματα



Αυτή η ενότητα φιλοδοξεί να δώσει στους επαγγελματίες ιδέες για δραστηριότητες σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους, είτε σε ατομικό επίπεδο είτε σε μικρή ομάδα, οι οποίες μπορούν να ενσωματωθούν στην οικοθεραπεία, και να τους ενημερώσει για το τι πρέπει να προσέξουν κατά τον σχεδιασμό αυτών των δραστηριοτήτων.

**Μετά το τέλος της εκπαίδευσης, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση:**

- Να κατανοούν τα οφέλη από την υλοποίηση δραστηριοτήτων στο πλαίσιο της οικοθεραπείας.
- Να προσδιορίζουν ποιες δραστηριότητες είναι κατάλληλες για κάθε συμμετέχοντα με ΔΧΟ.
- Να αξιολογούν τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να σχεδιάζεται η δραστηριότητα, συμπεριλαμβανομένων των όσων πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά την επιλογή του περιβάλλοντος, τη σύνθεση της ομάδας και την προετοιμασία της δραστηριότητας.
- Να υλοποιούν δραστηριότητες στο πλαίσιο της οικοθεραπείας για άτομα με ΔΧΟ.
- Να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις που μπορεί να προκύψουν κατά την παρουσίαση του σχεδιασμού, την εισαγωγή και την υλοποίηση των δραστηριοτήτων.

Συνολικά, αυτή η ενότητα έχει ως στόχο να παράσχει γνώσεις, αναλυτικές και πρακτικές δεξιότητες για την ανάλυση και υλοποίηση δραστηριοτήτων, καθώς και να χρησιμεύσει ως έμπνευση για να διερευνήσει ποιες άλλες δραστηριότητες μπορεί να φανούν χρήσιμες στο πλαίσιο της οικοθεραπείας. Οι προτεινόμενες δραστηριότητες είναι απλώς προτάσεις και όχι οι μόνες επιλογές δραστηριοτήτων για άτομα με ΔΧΟ.





## Διάρκεια

Η διάρκεια της ενότητας μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με το επίπεδο εμπάθυνσης και τις δοκιμές που θέλετε να πραγματοποιήσετε. Πρόκειται για μια καθαρά θεωρητική επισκόπηση των πλεονεκτημάτων των δραστηριοτήτων σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε όταν ασχολείστε με την οικοθεραπεία, καθώς και των προβληματισμών και των εργαλείων που απαιτούνται κατά τον σχεδιασμό αυτών των δραστηριοτήτων. Οι δραστηριότητες εσωτερικού και εξωτερικού χώρου μπορούν να πραγματοποιηθούν σε ατομικό επίπεδο ή ατομικά με έναν εκπαιδευτή, καθώς και σε μικρές ομάδες. Όταν σχεδιάζετε μια δραστηριότητα, να θυμάστε πάντα να προβλέπετε αρκετό χρόνο για τον αναστοχασμό των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος της δραστηριότητας, όπως και αρκετό χρόνο για μικρά διαλείμματα, εφόσον το κρίνετε απαραίτητο.

## Μέθοδοι διδασκαλίας

Οι μέθοδοι διδασκαλίας και ο στόχος της χρήσης δραστηριοτήτων στην οικοθεραπεία είναι να εξασφαλίσουν μια ελκυστική και διαδραστική μαθησιακή εμπειρία για τους συμμετέχοντες. Διαφορετικές μέθοδοι διδασκαλίας μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά τον συντονισμό δραστηριοτήτων σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους:

- Παρουσίαση της δραστηριότητας και του στόχου της δραστηριότητας για τη μικρή ομάδα ή τα άτομα που συμμετέχουν στη δραστηριότητα. Αυτό μπορεί να γίνει μέσω διαλέξεων, παρουσιάσεων PowerPoint ή με τη μορφή πρακτικής επίδειξης.
- Διαλέξεις και παρουσιάσεις για την παροχή γνώσεων και σημείων προσοχής της δραστηριότητας.
- Βίωση της δραστηριότητας, μέσω της συμμετοχής σε αυτή, για να διαπιστώσετε πώς η δραστηριότητα σας επηρεάζει διανοητικά και σωματικά, καθώς και για να έχετε επίγνωση της συγκεκριμένης τεχνικής ή των δεξιοτήτων που απαιτούνται για τη δραστηριότητα.
- Αναστοχασμός και συζήτηση κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος της δραστηριότητας, καθώς και στη διάρκεια και στο τέλος των διαλέξεων.





### Σχεδιασμός

Προτού ξεκινήσετε τη δραστηριότητα, είναι σημαντικό να έχετε εξετάσει τον στόχο της δραστηριότητας καθώς και τις σωματικές και διανοητικές ικανότητες της ομάδας ή του κάθε συμμετέχοντα.

- Θα πρέπει να είναι μια δραστηριότητα σε εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο; Χρειάζεται να έχω μαζί μου κάποια συγκεκριμένα εργαλεία πριν ή κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;
- Πώς μπορώ να αυξήσω ή να μειώσω την ένταση και τη δυσκολία της δραστηριότητας;
- Χρειάζομαι κάποια εργαλεία για τη δραστηριότητα;
- Πώς θα παρακολουθήσω τη δραστηριότητα στη συνέχεια; Πώς θα λάβω με μεγαλύτερη ευκολία ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες; Γιατί η ανατροφοδότηση είναι σημαντική για εμένα; Ποια είναι η χρησιμότητά της;
- Ποιος θα είναι ο ρόλος μου; Θα είμαι εκπαιδευτής, συντονιστής ή θα συμμετέχω ισότιμα με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας;
- Χρειάζεται να θέσω κάποιους κανόνες πριν από τη δραστηριότητα (π.χ. διαλείμματα, επίπεδο συμμετεχόντων κ.λπ.);

### Διεθνής Ταξινόμηση της Λειτουργικότητας

Το ICF (1: cdc.gov) είναι ένα αποτελεσματικό εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να θυμάστε όλους τους παράγοντες που απαιτούνται για τον σχεδιασμό μιας επιτυχημένης δραστηριότητας. Στο ICF, η λειτουργία και οι δυσκολίες είναι πολυδιάστατες έννοιες που σχετίζονται με τη δραστηριότητα.

Οι κύριοι τομείς που πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά τον σχεδιασμό της δραστηριότητας είναι οι εξής:

- οι λειτουργίες και οι δομές του σώματος των ανθρώπων, καθώς και οι βλάβες τους (λειτουργία σε επίπεδο σώματος). Αυτό περιλαμβάνει οποιαδήποτε σωματική βλάβη: π.χ. τη σωματική μορφή και κατάσταση, τυχόν τραυματισμούς (π.χ. μυϊκοί, κατάγματα, νευρικές βλάβες κ.λπ.), τη δύναμη και τυχόν τραύματα στο σώμα.
- οι δραστηριότητες των ανθρώπων (που λειτουργούν σε ατομικό επίπεδο) και οι περιορισμοί των δραστηριοτήτων που αντιμετωπίζουν. Αυτό περιλαμβάνει κάθε νοητική και γνωστική έκπτωση: π.χ. την κοινωνική τους ικανότητα (π.χ. κοινωνικό άγχος, προσωπικός χώρος, θέματα εμπιστοσύνης κ.λπ.), τους γνωστικούς τους πόρους, (π.χ. την ικανότητα συνεργασίας με άλλους ανθρώπους, την ικανότητα συγκέντρωσης, την ικανότητα λήψης μιας πληροφορίας κ.λπ.).
- η συμμετοχή ή εμπλοκή των ατόμων σε όλους τους τομείς της ζωής και οι περιορισμοί συμμετοχής που βιώνουν (λειτουργία ενός ατόμου ως μέλους της κοινωνίας) π.χ. χρειάζονται βοήθεια από άλλο άτομο, εργαλεία ή το περιβάλλον για να μπορούν να συμμετέχουν ισότιμα με την υπόλοιπη ομάδα; χρειάζονται ασφαλή χώρο για να αποσυρθούν σε περίπτωση υπερδιέγερσης; χρειάζονται να μπορούν να καθίσουν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; χρειάζονται βοήθεια για να παραμείνουν συγκεντρωμένοι καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας; μπορούν να συμμετέχουν σε ομαδικές δραστηριότητες ή χρειάζονται ατομικές δραστηριότητες; κ.λπ.



- οι περιβαλλοντικοί παράγοντες που επηρεάζουν αυτές τις εμπειρίες (και αν αυτοί οι παράγοντες είναι διευκολυντές ή εμπόδια) π.χ. χρειάζεται ο χώρος να έχει μια συγκεκριμένη θερμοκρασία; χρειάζεται το περιβάλλον να είναι απαλλαγμένο από αισθητηριακές εισροές; χρειάζονται συγκεκριμένα εργαλεία για να συμμετάσχουν; χρειάζεται να βρίσκεται ο συμμετέχων στη μέση του δωματίου ή στη γωνία; κ.λπ.

Το ICF ενσωματώνει το επίπεδο λειτουργικότητας ενός ατόμου ως μια δυναμική αλληλεπίδραση των συνθηκών υγείας, των περιβαλλοντικών παραγόντων και των προσωπικών παραγόντων, προκειμένου να συμμετέχει σε δραστηριότητες όσο το δυνατόν ταχύτερα.

## ΜΑΘΗΣΙΑΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

Η μαθησιακή εμπειρία μπορεί να πραγματοποιηθεί σε καθαρά διανοητικό και γνωστικό επίπεδο μέσω αναστοχασμού σχετικά με τη δραστηριότητα κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος της:

- Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Αισθανθήκατε καταβεβλημένοι; Πώς τα καταφέρατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, όταν έγινε πιο δύσκολη;
- Αν η δραστηριότητα σας έδωσε ενέργεια και χαρά - πώς αναγνωρίσατε αυτά τα συναισθήματα; Προέκυψαν άλλα θετικά συναισθήματα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;
- Έχετε προηγούμενες εμπειρίες με μια τέτοια δραστηριότητα; Ήταν χρήσιμο να έχετε προηγούμενη εμπειρία και πώς μεταφέρατε αυτή την εμπειρία σε αυτό το περιβάλλον;
- Αισθανθήκατε γεμάτοι ενέργεια ή καταβεβλημένοι μετά τη δραστηριότητα; Πώς αισθάνεστε το σώμα σας;
- Μπορείτε να αξιοποιήσετε τις εμπειρίες και τα συναισθήματά σας από τη συμμετοχή σας σε αυτή τη δραστηριότητα σε άλλες πτυχές της ζωής σας;

Η μαθησιακή εμπειρία μπορεί επίσης να πραγματοποιηθεί σε καθαρά σωματικό επίπεδο συζητώντας με τους συμμετέχοντες για το πώς αισθάνεται το σώμα τους κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος της δραστηριότητας:

- Έχετε λαχανιάσει;
- Αισθάνεστε άγχος στο σώμα σας;
- Είστε κουρασμένοι;
- Αισθάνεστε το σώμα σας ελαφρύ ή βαρύ;
- Αισθάνεστε δυνατοί;

Ένα άλλο πλεονέκτημα της συμμετοχής σε δραστηριότητες είναι η δημιουργία της αίσθησης του ανήκειν σε μια κοινότητα. Όταν συμμετέχετε σε μια ομαδική δραστηριότητα, δεν είστε μόνοι σας, αλλά εσείς και τα υπόλοιπα συμμετέχοντα άτομα είστε μαζί ως ομάδα προκειμένου να πετύχετε έναν κοινό στόχο: π.χ. ανάρρωση από τον εθισμό, βελτίωση της φυσικής ή/και πνευματικής κατάστασης, λήψη καθαρού αέρα στη φύση κ.λπ.



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΕ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

**Τα οφέλη από τη χρήση του εσωτερικού χώρου για δραστηριότητες είναι πολλαπλά:**

- Δεν χρειάζεται να ανησυχείτε για τις καιρικές συνθήκες ή την προσβασιμότητα στη γύρω φύση.
- Δεν υπάρχουν αισθητηριακές εισροές και περισπασμοί από τον άνεμο, τα πουλιά, την υγρασία, τους ξένους που περνούν από το σημείο κ.λπ. γεγονός που καθιστά ευκολότερο τον έλεγχο του εσωτερικού περιβάλλοντος.
- Αν οι συμμετέχοντες έχουν έναν μηχανισμό αντιμετώπισης της ανάγκης να μπορούν να εγκαταλείψουν τη δραστηριότητα και να βρουν έναν ασφαλή χώρο, π.χ. ένα άλλο δωμάτιο, είναι προτιμότερο να συμμετέχουν σε δραστηριότητες σε εσωτερικούς χώρους.
- Ένα τέταρτο πλεονέκτημα του σχεδιασμού και της διεξαγωγής δραστηριοτήτων σε εσωτερικούς χώρους, είναι η δυνατότητα σχεδιασμού δραστηριοτήτων χωρίς απαιτήσεις όσον αφορά τον σωματότυπο ή τη φυσική κατάσταση των συμμετεχόντων. Φυσικά, υπάρχει και η δυνατότητα να κάνετε σωματικές δραστηριότητες σε εσωτερικούς χώρους, εφόσον το επιλέξετε.

Ορισμένες δραστηριότητες σε εσωτερικούς χώρους είναι ιδιαίτερα ωφέλιμες αν θέλετε να αποκτήσετε γείωση, π.χ. να τραγουδάτε σε μια χορωδία όπου στέκεστε όρθιοι και τα πόδια σας είναι σταθερά τοποθετημένα στο έδαφος. Η γείωση είναι ένας τρόπος σύνδεσης του νου και του σώματος, σας βοηθά να αναπνέετε, καθώς οι βαθιές αναπνοές μειώνουν το στρες, το άγχος και συχνά μειώνουν τους μυϊκούς σπασμούς στο κεφάλι και τον αυχένα σας (4: [helbredspofilen](#)). Όταν είστε γειωμένοι, η αυτογνωσία σας αυξάνεται και σε συνδυασμό με τη βαθιά αναπνοή, διευκολύνετε μια υψηλότερη γνωστική λειτουργία που θα σας επιτρέψει να είστε πιο διεκδικητικοί και να αναπτύξετε τους κατάλληλους μηχανισμούς αντιμετώπισης.

Αν η αναπνοή σας είναι πολύ γρήγορη και επιφανειακή, ο εγκέφαλός σας είναι πιο πιθανό να λειτουργήσει σε χαμηλότερο γνωστικό επίπεδο, το οποίο συχνά επικεντρώνεται στην επιβίωση αντί για την αντιμετώπιση (5: [stressfar.dk](#)).

Όταν τραγουδάτε σε μια χορωδία, οι πνεύμονές σας επίσης αερίζονται σε μεγάλη χωρητικότητα. Παράλληλα, λαμβάνετε αισθητηριακές εισροές, όταν τραγουδάτε - αισθάνεστε τις δονήσεις από το τραγούδι σε όλο το σώμα σας, ειδικά στο πάνω μέρος του σώματός σας. Όταν δημιουργείτε τις δικές σας αισθητηριακές εισροές σε ένα ήρεμο περιβάλλον, αυτό επηρεάζει το αυτόνομο νευρικό σας σύστημα, το οποίο θα σας κάνει να αισθάνεστε ήρεμοι και θα σας επιτρέψει να συγκεντρώσετε τις σκέψεις σας και να δημιουργήσετε τους κατάλληλους μηχανισμούς αντιμετώπισης (6: [ef.dk](#)).

Είναι σημαντικό να υπάρχουν προσφορές για ομαδικές δραστηριότητες σε εσωτερικούς χώρους, οι οποίες δεν απαιτούν οπτική επαφή με τους άλλους συμμετέχοντες. Αν βρίσκεστε σε εύθραυστη ψυχική κατάσταση, μπορεί να είναι πολύ δύσκολο και συγκρουσιακό το να πρέπει να έχετε οπτική επαφή με άλλους ανθρώπους (7: [scientificamerican.com](#)).

Μια καλά σχεδιασμένη δραστηριότητα σε εσωτερικό χώρο θα σας δώσει τη δυνατότητα να νιώσετε ροή. Όταν βιώνετε τη ροή: «Ξέρετε ότι αυτό που πρέπει να κάνετε είναι εφικτό, ακόμη και αν είναι δύσκολο, και η αίσθηση του χρόνου εξαφανίζεται. Ξεχνάτε τον εαυτό σας. Αισθάνεστε ότι ανήκετε σε κάτι μεγαλύτερο» (Mihaly Csikszentmihalyi για την εμπειρία της «ροής») (8: [peadagogikogdidaktik.wordpress.com](#) 2012).

Όταν αισθάνεστε ροή, είστε συγκεντρωμένοι στη δραστηριότητα, ο χρόνος και ο χώρος δεν έχουν πλέον σημασία για εσάς αν είστε πλήρως απορροφημένοι στη δραστηριότητα. Αυτό σας παρακινεί, αλλά και σας απελευθερώνει από όλες τις έγνοιες και τις δυσκολίες της καθημερινότητάς σας, παρέχοντάς σας ασφαλή χώρο για σκέψεις και προβληματισμό είτε συνειδητά είτε υποσυνείδητα.

Μια άλλη δυνατότητα, όταν σχεδιάζετε δραστηριότητες σε εσωτερικούς χώρους, είναι να είστε δημιουργικοί, π.χ. ζωγραφική, εργασία με κεραμικά κ.λπ. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη δημιουργική δραστηριότητα ως εργαλείο για να εκφράσετε τα συναισθήματα και τους προβληματισμούς σας για τη ζωή, τις καλές στιγμές, αλλά και τις προκλήσεις και τις δυσκολίες, χωρίς να χρειάζεται να χρησιμοποιήσετε λέξεις και να μιλήσετε για αυτά. Αν βρίσκεστε σε σύγκρουση στη ζωή σας, αν το μυαλό σας είναι υπερφορτωμένο, αν έχετε αμφιβολίες, χαρές, ανησυχίες, πόνο κ.λπ., μερικές φορές είναι ευκολότερο να τα εκφράσετε μέσω μιας ζωγραφιάς παρά με λόγια. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τη δημιουργικότητα ως έναν τρόπο να κατανοήσουμε το ταξίδι της ζωής μας, να βρούμε το κίνητρό μας για να αλλάξουμε τη ζωή μας και να αποδεχθούμε τον εαυτό μας (9: sundhedsguiden.dk). Με τη ζωγραφική, θα αυξήσετε την αυτογνωσία σας, καθιστώντας έτσι δυνατό να αναλογιστείτε τους προηγούμενους μηχανισμούς αντιμετώπισης, να επεξεργαστείτε τι έχετε περάσει στη ζωή σας και πώς να αλλάξετε τους μηχανισμούς αντιμετώπισής σας, ώστε να αποκτήσετε ανθεκτικότητα και να δημιουργήσετε τη ζωή που επιθυμείτε.

Το να είστε δημιουργικοί είναι επίσης ένας «ασφαλής χώρος» - είναι το εργαλείο σας και είναι μόνο δικό σας, δεν υπάρχει σωστό ή λάθος και κανείς δεν μπορεί να κρίνει το έργο σας. Δεν απαιτεί προηγούμενες δεξιότητες, μόνο ένα πινέλο, χρώματα και έναν καμβά. Όταν εργάζεστε δημιουργικά, είναι εξίσου εύκολο να αισθανθείτε ροή, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως.

Οι δραστηριότητες σε εσωτερικούς χώρους μπορούν συν τοις άλλοις να περιλαμβάνουν εργαστήρια χειροτεχνίας, τα οποία είναι πολύ ωφέλιμα στο πλαίσιο της οικοθεραπείας. Όταν ασχολείστε με διάφορες μορφές χειροτεχνίας, δημιουργείτε κάτι, αποκτάτε ένα νέο σύνολο δεξιοτήτων και εν τέλει, αυτό θα έχει θετικό αντίκτυπο στην αυτογνωσία, στην αυτοπεποίθηση και στις δεξιότητες ζωής σας.

Η επιτυχία στην εκμάθηση νέων δεξιοτήτων θα επηρεάσει την οπτική σας για τη ζωή και την αντίληψή σας για το ποιος είστε και για το τι είστε ικανοί να κάνετε. Όταν αλλάξετε την άποψη για το ποιος είστε και τις ικανότητές σας, θα μπορέσετε να διαχειριστείτε με επιτυχία τις απαιτήσεις και τα προβλήματα της καθημερινής ζωής με μικρά βήματα.

Όταν εργάζεστε με πηλό/κεραμικά/ξύλο κ.λπ. περιβάλλεστε από άλλους ανθρώπους που εργάζονται με το ίδιο υλικό με εσάς, γεγονός που δημιουργεί μια αίσθηση κοινότητας. Ωστόσο, δεν είστε υποχρεωμένοι να μιλάτε σε αυτούς τους ανθρώπους ή να έχετε οπτική επαφή μαζί τους, αν δεν έχετε τους πόρους για να το κάνετε (7: scientificamerican.com).



Η ενασχόληση με διάφορες μορφές χειροτεχνίας έχει αντίκτυπο σε σωματικό, ψυχικό και γνωστικό επίπεδο.

Σε σωματικό επίπεδο, το να μπορείτε να δημιουργείτε διαφορετικές φόρμες για διαφορετικούς σκοπούς, σας παρέχει πολλές αισθητηριακές εισροές και σας κάνει να αντιλαμβάνεστε το σώμα σας, καθώς και να το χαλαρώνετε διευκολύνοντας τις βαθιές αναπνοές, οι οποίες θα αυξήσουν την αίσθηση της ψυχραιμίας και την αίσθηση ότι το σώμα και το μυαλό συνεργάζονται.

Σε ψυχικό επίπεδο, η ενασχόληση με διάφορες μορφές χειροτεχνίας, λειτουργεί και ως εργαλείο για να εκφράσετε τα συναισθήματα και τους προβληματισμούς σας για τη ζωή, τις καλές στιγμές, καθώς και τις προκλήσεις και τις δυσκολίες, χωρίς να χρειάζεται να χρησιμοποιήσετε λέξεις και να μιλήσετε για αυτά. Αν βρίσκεστε σε σύγκρουση στη ζωή σας, αν το μυαλό σας είναι υπερφορτωμένο, αν έχετε αμφιβολίες, χαρές, ανησυχίες, πόνο κ.λπ., μερικές φορές είναι ευκολότερο να τα εκφράσετε μέσω της χειρωνακτικής εργασίας παρά με λόγια

Σε γνωστικό επίπεδο, πρέπει να σχεδιάσετε τη σειρά των εργασιών, ποιο θα πρέπει να είναι το αποτέλεσμα και ο στόχος της δημιουργικότητάς σας. Όταν αρχίσετε να αναστοχάζεστε για τον εαυτό σας, τις στρατηγικές σας και τους στόχους της ζωής σας, το γνωστικό στοιχείο είναι άκρως απαραίτητο για να αλλάξετε τους μηχανισμούς αντιμετώπισης και τις στρατηγικές σας προκειμένου να αυξήσετε την αυτοδιαχείρισή σας και να κάνετε τις αλλαγές που είναι απαραίτητες στη ζωή σας.

Τα εργαστήρια είναι «ασφαλείς χώροι» - είναι η δημιουργικότητα και η διαδικασία σκέψης σας που καθορίζει το αποτέλεσμα, δεν υπάρχει σωστό ή λάθος και κανείς δεν είναι σε θέση να κρίνει το έργο σας. Δεν απαιτούνται προηγούμενες δεξιότητες, μόνο πηλός, νερό, ξύλο, εργαλεία και το κατάλληλο περιβάλλον και οδηγίες, όταν χρειαστεί.

Τέλος, οι δραστηριότητες σε εσωτερικούς χώρους μπορούν να περιλαμβάνουν σωματικές δραστηριότητες. Αν κάνετε σωματική δραστηριότητα σε εσωτερικό χώρο, δεν χρειάζεται να ανησυχείτε για τον καιρό ή για το πώς να ντυθείτε κατάλληλα. Ακόμη, όλα τα εργαλεία που είναι πιθανό να χρειαστείτε είναι διαθέσιμα και σε κοντινή απόσταση.

Οι σωματικές δραστηριότητες είναι εξαιρετικές για τη δημιουργία ροής και γείωσης. Αυξάνουν μεταξύ άλλων την επίγνωση του σώματός σας: τι αισθάνεστε αυτή τη στιγμή; πώς αισθάνονται οι μύες σας; πώς είναι η ισορροπία σας; πώς είναι η αναπνοή σας; κ.λπ. Αισθάνεστε καλά ή νιώθετε καταβεβλημένοι; Η εστίαση είναι στο πώς αισθάνεται το σώμα σας αυτή τη στιγμή, χωρίς περιβαλλοντικούς περισπασμούς.

Η αίσθηση της δύναμης, της αντοχής, της ευκινησίας, της φυσικής κατάστασης, του συντονισμού, της ευλυγισίας, της βαθιάς αναπνευστικής αναπνοής, μπορεί να μεταφερθεί στην ψυχολογική πτυχή της ζωής σας (Bunkan 2008), όπως το να διατηρείτε την ψυχραιμία και τον έλεγχο των συναισθημάτων σας σε δύσκολες στιγμές, να μπορείτε να λέτε ναι ή όχι σε καθημερινές καταστάσεις, να διατηρείτε την ισορροπία σας στη ζωή κ.λπ. Επιπρόσθετα, οι καλά σχεδιασμένες σωματικές δραστηριότητες, που είναι προσαρμοσμένες στις ανάγκες και τις προκλήσεις των συμμετεχόντων, θα τους προσδώσουν μια αίσθηση ευεξίας, την αίσθηση ενός ενιαίου σώματος και όχι μόνο θραυσμάτων, καθώς και αυξημένη επίγνωση του σώματός τους, συμπεριλαμβανομένου του ποιοι είναι, ποια είναι τα δυνατά τους σημεία και ποιοι είναι οι πόροι τους ως άτομα.

Όταν ολοκληρώνεται μια δραστηριότητα με σωματικές ασκήσεις, κρίνεται σκόπιμο να τελειώνει με ένα είδος συνεδρίας βασισμένης στην ενσυνειδητότητα για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να ανακαλέσουν τις σωματικές εντυπώσεις, να τους δώσει χρόνο να σκεφτούν πώς μπορούν να μεταφέρουν την αξία της δραστηριότητας στην καθημερινή τους ζωή και τις προκλήσεις της, να είναι σε θέση να εστιάσουν στα δυνατά τους σημεία και να κλείσουν τη δραστηριότητα με θετικό πρόσημο.



## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΕ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

- Είναι σημαντικό να βρείτε ένα κατάλληλο δωμάτιο, κατά προτίμηση με φυσικό φωτισμό.
- Το δωμάτιο θα πρέπει να βρίσκεται σε ένα ελεγχόμενο περιβάλλον από πλευράς αισθήσεων, ήχων, ανθρώπων που περνούν, μυρωδιών κ.λπ.
- Για τις δημιουργικές δραστηριότητες, δεν πειράζει αν χυθεί λίγη μπογιά στο πάτωμα ή αν δημιουργηθεί με άλλο τρόπο ακαταστασία.
- Στην αίθουσα χρειάζεται το κατάλληλο εργαλείο (π.χ. καρέκλες, ποδιές, όργανα γυμναστικής κ.λπ.) για όλους τους συμμετέχοντες.
- Είναι σημαντικό να εξετάσετε το χρονοδιάγραμμα. Αν δεν υπάρχει αρκετός χρόνος, είναι δύσκολο να εμπλακείτε στη δραστηριότητα και να βρείτε τη ροή σας; Αν η δραστηριότητα έχει μεγάλη διάρκεια, οι συμμετέχοντες μπορεί να βαρεθούν ή να εξαντληθούν συναισθηματικά.
- Θα πρέπει να σκεφτείτε πότε θα κάνετε διάλειμμα και ποια θα είναι η διάρκειά του - ίσως δεν είναι απαραίτητο να έχετε ένα σταθερό διάλειμμα, αλλά να είναι καλύτερο να αφήσετε τους συμμετέχοντες να αποφασίσουν πότε θα το χρειαστούν.
- Μια άλλη σημαντική πτυχή της δραστηριότητας είναι το μέγεθος της ομάδας: είναι η αίθουσα κατάλληλη για 4 άτομα ή για 15; Με ποιο μέγεθος ομάδας αισθάνεται άνετα ο συντονιστής; Είναι σημαντικό να πρόκειται για ομοιογενείς ομάδες ή δεν έχει σημασία;
- Επιπλέον, είναι σημαντικό να συντάξετε οδηγίες για τη διευκόλυνση των συμμετεχόντων ανάλογα με τη δραστηριότητα.
- Αν υπάρχουν συμμετέχοντες με σωματική ή νοητική αναπηρία, θα πρέπει να βρείτε τρόπους για να ελαχιστοποιήσετε αυτές τις αναπηρίες.
- Τέλος, θα πρέπει να σκεφτείτε πώς θα παρακολουθήσετε τη δραστηριότητα. Θα καλέσετε τους συμμετέχοντες να δώσουν ανατροφοδότηση ως ομάδα ή θα τους μιλήσετε κατ' ιδίαν; Θα παρατηρήσετε την ομάδα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας και στη συνέχεια θα παρακολουθήσετε ορισμένους συμμετέχοντες; κ.λπ.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΕ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

Όπως και στις δραστηριότητες σε εσωτερικούς χώρους, έτσι και οι δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους θα πρέπει να έχουν νόημα για τους συμμετέχοντες και οι ίδιοι να διαδραματίζουν ενεργό ρόλο στην επιλογή και τον σχεδιασμό τους, προκειμένου να ενισχυθούν τα κίνητρά τους καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας.

### Τα οφέλη του σχεδιασμού δραστηριοτήτων σε εξωτερικούς χώρους είναι πολυάριθμα:

- Αν καταφέρετε να δημιουργήσετε μια δραστηριότητα σε εξωτερικό χώρο, όπου οι συμμετέχοντες βιώνουν μια θετική αξιολόγηση του εαυτού τους και των δυνατοτήτων τους, αυτό θα έχει αντίκτυπο στις επιλογές που θα κάνουν στη ζωή τους και στην υιοθέτηση μιας θετικής προοπτικής.
- Αν υιοθετήσουν μια θετική προοπτική, θα μπορέσουν να διαχειριστούν με επιτυχία τις απαιτήσεις και τα προβλήματα της καθημερινότητάς τους επιλέγοντας πιο εποικοδομητικούς μηχανισμούς αντιμετώπισης.
- Οι δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους θα παρέχουν πολλές διαφορετικές αισθητηριακές εισροές: τον άνεμο, τον ήλιο, το περιβάλλον, το γρασίδι, τα δέντρα κ.λπ. και επίσης πολλές αισθητηριακές εισροές από το σώμα σας: την αναπνοή, τους μύες, την ισορροπία σας κ.λπ.
- Δεν υπάρχει καμία αμφιβολία ότι η αφιέρωση χρόνου και οι δραστηριότητες στη φύση μπορούν να ωφελήσουν τόσο την υγεία όσο και τη διάθεση του ανθρώπου. Αυτό δεν σημαίνει ότι όλοι πρέπει να βγαίνουν έξω και να κάνουν το ίδιο πράγμα. Αντιθέτως, το ζητούμενο είναι σε μεγάλο βαθμό το άτομο ή οι ομάδες ατόμων να μπορούν να βιώσουν τη φύση με τρόπο που να ενισχύει και να διατηρεί την υγεία τους (3: natur-vejleder.dk).
- Η παραμονή στη φύση ενισχύει τις αισθήσεις των συμμετεχόντων, τους προσφέρει ευεξία και τη δυνατότητα να διατυπώσουν με λόγια αυτό που βίωσαν, ενώ παράλληλα τους δίνει τη δυνατότητα να σχηματίσουν δυνητικά δίκτυα. Οι συμμετέχοντες χρειάζεται να αναπτύξουν τη φιλοπερίεργη διάθεσή τους για το τι συμβαίνει στη φύση και να μάθουν να προσέχουν, να βλέπουν, να μυρίζουν και να ακούν, όταν βρίσκονται έξω με το ποδήλατο ή με τα πόδια κ.λπ. (1: suelteam.dk).
- Σωματικά, η άσκηση σε εξωτερικούς χώρους μπορεί να αποφέρει πολλά οφέλη: βελτίωση της δύναμης, της φυσικής σας κατάστασης, της ισορροπίας, του συντονισμού σας, της ευλυγισίας και της πνευμονικής σας ικανότητας κ.λπ.

Το να βρίσκεστε έξω είναι μια δραστηριότητα που μπορείτε να κάνετε μόνοι σας ή ως ομάδα. Είναι σημαντικό να παρουσιάσετε στους συμμετέχοντες δραστηριότητες που μπορούν να κάνουν μόνοι τους, ως μια πρόταση για να γεμίσουν τις ελεύθερες ώρες τους κατά τη διάρκεια της ημέρας χωρίς να εξαρτώνται από άλλους ανθρώπους, τον χρόνο και την πρωτοβουλία τους.

Όταν βρίσκεστε έξω σε διαφορετικό περιβάλλον, αποκτάτε μεγαλύτερη επίγνωση του εαυτού σας, του σώματός σας και των αντιδράσεων και των μηχανισμών αντιμετώπισης. Ως συντονιστής, είναι σημαντικό να αναγνωρίζετε στους συμμετέχοντες την ανακάλυψη νέων πραγμάτων. Με την πάροδο του χρόνου, γίνεται ικανότητα των συμμετεχόντων να ανακαλύπτουν νέα πράγματα, να ενθουσιάζονται και να εμπνέονται.

Ο συντονιστής ρωτάει τι βίωσαν οι συμμετέχοντες, ώστε να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Πρόκειται για μια εναλλαγή μεταξύ της χρήσης της γλώσσας και της εκμάθησης της ομιλίας και της έκφρασης. Οι συμμετέχοντες βιώνουν αναλαμπές χαράς, ευεξίας και εσωτερικής γαλήνης. Τα συναισθήματα της ανησυχίας, της θλίψης και της εσωτερικής αναταραχής μειώνονται ή εξαφανίζονται για λίγο. Την ίδια στιγμή, ένας εντελώς νέος κόσμος ανοίγεται και οι συμμετέχοντες έχουν κάτι νέο και θετικό να συζητήσουν.

Η φύση είναι ένα περιβάλλον που οι περισσότεροι από εμάς έχουμε συνηθίσει είτε από την παιδική μας ηλικία είτε τώρα ως ενήλικες. Πρόκειται για ένα οικείο και γνωστό περιβάλλον, το οποίο σας επιτρέπει να χρησιμοποιήσετε το σώμα σας με την ταχύτητα και τη δύναμη που είστε σε θέση να χρησιμοποιήσετε τη δεδομένη στιγμή. Η αφιέρωση χρόνου στη φύση σας παρέχει επίσης πολλές αισθητηριακές εισροές από το περιβάλλον καθώς και από το σώμα σας.

Όταν βρίσκεστε έξω και χρησιμοποιείτε το σώμα σας, θα κουραστείτε φυσιολογικά, γεγονός που θα σας εξασφαλίσει καλύτερη ποιότητα ύπνου καθώς και διατήρηση του καθημερινού ρυθμού, δηλ. να είστε ξύπνιοι κατά τη διάρκεια της ημέρας και να κοιμάστε τη νύχτα. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό σε περίπτωση που πάσχετε από στέρηση ύπνου ή μετατοπισμένο κερκάρδιο ρυθμό.

Τα τελευταία χρόνια έχει γίνει σαφές ότι ο ύπνος, ιδιαίτερα ο βαθύς ύπνος, διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη ζωή και την ευημερία του ανθρώπου, για παράδειγμα στην παραγωγή ορμονών που αναπτύσσουν και διατηρούν το σώμα και τον εγκέφαλο. Ο ύπνος βελτιώνει το ανοσοποιητικό σύστημα, ενισχύει τη μνήμη και τη δημιουργικότητά σας και συμβάλλει στην πρόληψη του στρες, του άγχους και της κατάθλιψης. Επιπλέον, βοηθά το σώμα σας να ανακάμψει από προηγούμενες σωματικές ασκήσεις και δραστηριότητες. Ένας καλός βραδινός ύπνος συμβάλλει σε μια καλή ζωή. Με άλλα λόγια, ο καλός ύπνος είναι εξίσου σημαντικός για την ευημερία και την ευεξία μας, όπως η υγιεινή διατροφή και η άσκηση (13: psykiatrifonden.dk).

Είναι εύκολο να είσαι ταλαντούχος στη φύση. Αν μπορείς να φυτέψεις ένα δέντρο, έχεις ταλέντο. Οι συμμετέχοντες ανακαλύπτουν ότι έχουν δεξιότητες που δεν πίστευαν ότι είχαν, γεγονός που τους δίνει μια αρχική αίσθηση αυτοπεποίθησης και πίστης ότι μπορούν να προσφέρουν κάτι και σε άλλους τομείς.

Για παράδειγμα, όταν ασχολείστε με την κηπουρική, θα δείτε αποτελέσματα μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα, ανάλογα με την εργασία που έχετε επιλέξει να κάνετε. Αυτό θα σας δώσει κίνητρο και ενέργεια για να συνεχίσετε με μια νέα εργασία. Αφού ολοκληρώσετε τις εργασίες, η αυτογνωσία και η αυτοπεποίθησή σας θα αυξηθεί και θα επηρεάσουν θετικά την αυτοεικόνα σας.





Όταν εμβαθύνετε στην κηπουρική, είναι πιο εύκολο να αναπτύξετε μια περισσότερο θετική προοπτική για τη ζωή, για το τι μπορείτε να πετύχετε μόνοι σας, και ψυχική ανθεκτικότητα.

Η ενασχόληση με την κηπουρική, σας δίνει το αίσθημα της επίτευξης και της υπερηφάνειας, διότι έχετε φυτέψει με κόπο ένα λουλούδι, έχετε κόψει ένα δέντρο, έχετε μαζέψει τα απορρίμματα του κήπου κ.λπ.

Οι συμμετέχοντες έχουν ανάγκη να νιώσουν ότι μπορούν να ανακτήσουν τον έλεγχο της ζωής τους με υγιή και εποικοδομητικό τρόπο. Κάνοντας αυτό μέσα από δραστηριότητες και αφιέρωση χρόνου στη φύση, αποκτούν μια εντελώς νέα εμπειρία και γνωρίζουν νέες πλευρές του εαυτού τους.

Ακόμη, μπορούν να επιλέξουν πιο ήπιες δραστηριότητες στην ύπαιθρο, όπως το ψάρεμα, το περπάτημα κ.λπ., που αφήνουν χώρο για αναστοχασμό. Η επαφή με τη φύση έχει χαλαρωτική και αγχολυτική επίδραση (11: center-for-fokus.dk), η οποία είναι ευεργετική για την ψυχική και σωματική σας υγεία. Σας επιτρέπει να βρίσκεστε σε ροή, να εμβυθίζεστε πλήρως στη στιγμή, να αποκτάτε ενσυνειδητότητα χωρίς να απαιτεί καμία σωματική προσπάθεια από εσάς, εκτός του ότι μπορείτε να κάθεστε ή να στέκεστε έξω για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Οι δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους σας δίνουν τη δυνατότητα να αρχίσετε να παίρνετε ξανά τον έλεγχο της ζωής σας με έναν υγιή και εποικοδομητικό τρόπο. Μέσα από δραστηριότητες και αφιέρωση χρόνου στη φύση, μπορείτε να βιώσετε ένα εντελώς νέο «εγώ» και νέες πλευρές του εαυτού σας.

Μια άλλη δραστηριότητα που μπορείτε να κάνετε στην ύπαιθρο είναι να συνδεθείτε με τα ζώα, για παράδειγμα, μέσω της ιππασίας.

Όταν μειώνεται το άγχος, είναι ευκολότερο να μειωθούν τα ψυχικά εμπόδια και οι άμυνες, γεγονός που ενισχύει την ψυχική υγεία και τη δυνατότητα να εργαστείτε πάνω στις ψυχικές σας προκλήσεις. Η φύση και τα άλογα έχουν αγχολυτική δράση και παράλληλα μειώνουν την αρτηριακή πίεση. Τα ηρεμιστικά σήματα που εκπέμπει το άλογο αναγνωρίζονται από το νευρικό σύστημα του ανθρώπου. (12: naturensommedicin.dk).

Μπορείτε να κάνετε ιππασία σε πολλά φυσικά αξιοθέατα. Για παράδειγμα, μπορείτε να ενοικιάσετε ένα άλογο, το οποίο είναι εξοικειωμένο με ορισμένες διαδρομές και περιβάλλοντα. Ο ρυθμός της δραστηριότητας θα είναι ήρεμος και σταθερός, οπότε δεν απαιτεί ιδιαίτερες ικανότητες ιππασίας από τον συμμετέχοντα.

Η ιππασία ενισχύει τους μύες σας, καθώς και την ψυχική σας υγεία. Ο συνδυασμός σωματικής δραστηριότητας και ψυχικά χαλαρωτικών δραστηριοτήτων επηρεάζει θετικά την αυτογνωσία σας, την επίγνωση του σώματός σας, την ικανότητά σας να αισθάνεστε και να δείχνετε ενσυναίσθηση και ψυχραιμία, καθώς και το δέσιμό σας με ένα άλλο μη-επικριτικό έμβιο ον.

Όταν ιππεύετε ένα άλογο, θα πρέπει να είστε ο ηγέτης και των δυο σας και να αναλάβετε την ευθύνη της συντροφικότητας ανάμεσα σε εσάς και το άλογο, γεγονός που αυξάνει τη διεκδικητικότητά σας (14: ridehesten.dk).

Όταν καθοδηγείτε ένα μεγάλο, δυνατό ζώο γεμάτο ένστικτο, θα πρέπει να χρησιμοποιείτε καλά και με σύνεση τις ηγετικές σας ικανότητες. Όταν βιώνετε επιτυχία με τις ηγετικές σας ικανότητες, αυτό σας δίνει αυτοπεποίθηση που μπορείτε να αξιοποιήσετε σε πολλές άλλες καταστάσεις της ζωής σας.

Παρόλο που η ιππασία είναι ατομικό άθλημα, υπάρχει μια πολύ ισχυρή κοινότητα μεταξύ των αναβατών και των άλλων ανθρώπων που βρίσκονται στον στάβλο. Όλοι τους μοιράζονται το ίδιο ενδιαφέρον και πάθος για τα άλογα και τις δραστηριότητες ιππασίας.

# ΝΟΜΙΚΕΣ ΠΤΥΧΕΣ ΤΗΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΕ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

- Αν προσφέρετε δραστηριότητες στη φύση, θα πρέπει να έχετε νομική κάλυψη σε περίπτωση ατυχήματος ή ζημίας. Δεν μπορούμε να υπεισέλθουμε εδώ σε συγκεκριμένα θέματα ευθύνης ή ασφάλισης, αλλά θα θέλαμε να επισημάνουμε βασικές κατευθυντήριες οδηγίες και καθήκοντα. Συγκεκριμένα, θα πρέπει να λάβετε υπόψη σας τα εξής:
- Καταρτίστε συμμορφούμενους με τη νομοθεσία γενικούς όρους και προϋποθέσεις (ΓΟΠ): Συνιστάται να συμπεριλάβετε στους γενικούς όρους και προϋποθέσεις κανονισμούς σχετικά με τη σύναψη της σύμβασης, το αντικείμενο των υπηρεσιών, τις προειδοποιήσεις κινδύνου (αν είναι απαραίτητο, σε χωριστό έγγραφο), καθώς και τους τρόπους πληρωμής, την ημερομηνία λήξης και την ακύρωση. Αν παρέχετε εμπορικές υπηρεσίες, όλες οι πληροφορίες που δημοσιεύετε σχετικά με αυτές τις πτυχές θεωρούνται από νομικής άποψης ΓΟΠ - ανεξάρτητα από το αν τις δηλώνετε ως τέτοιες ή όχι. Μια ιδιαίτερα σημαντική πτυχή που θα πρέπει να ρυθμίζεται στους ΓΟΠ είναι η ευθύνη. Είναι ευρέως διαδεδομένο στη βιομηχανία υπαίθριων δραστηριοτήτων να υπογράφουν τα συμμετέχοντα άτομα μια δήλωση αποποίησης ευθύνης, όπως: «Η συμμετοχή στα μαθήματα γίνεται με δική σας ευθύνη. Ο διοργανωτής δεν ευθύνεται για τυχόν σωματικές βλάβες ή υλικές ζημιές». Αυτή είναι μια νομικά αναποτελεσματική (απαράδεκτη) λύση. Η βάση γι' αυτό είναι η Οδηγία 93/13/ΕΟΚ του Συμβουλίου της 5.4.1993 σχετικά με τις καταχρηστικές ρήτρες των συμβάσεων που συνάπτονται με καταναλωτές. Σύμφωνα με αυτήν, δεν επιτρέπονται όροι που έχουν ως σκοπό ή αποτέλεσμα τον αποκλεισμό ή τον περιορισμό της νομικής ευθύνης του επαγγελματία, εάν ο καταναλωτής χάσει τη ζωή του ή υποστεί σωματική βλάβη ως αποτέλεσμα πράξης ή παράλειψης του επαγγελματία (Ulmer, 2022). Τέτοιες δηλώσεις αποποίησης ευθυνών συντάσσονται είτε από άγνοια είτε με σκοπό την εσκεμμένη παραπλάνηση των συμμετέχοντων ατόμων. Σε περίπτωση αξίωσης αποζημίωσης για ζημία/ατύχημα, ελέγχεται πάντα αν ευθύνεται (εν μέρει) ο διοργανωτής, αν ευθύνεται το συμμετέχον άτομο ή τρίτος ή αν δεν μπορεί να αποδοθεί καμία ευθύνη λόγω φυσικών συνθηκών (C. Gans, 2020).
- Συνάψτε ένα κατάλληλο ασφαλιστήριο συμβόλαιο επαγγελματικής ή/και εταιρικής ευθύνης: Σε γενικές γραμμές, η ασφάλιση επαγγελματικής ευθύνης σας ασφαλίζει ως άτομο, ενώ η ασφάλιση εταιρικής ευθύνης ασφαλίζει ολόκληρη την εταιρεία, συμπεριλαμβανομένων όλων των εργαζομένων. Σε περίπτωση αξίωσης αποζημίωσης, μια ασφαλιστική εταιρεία αναλαμβάνει τη διευκρίνιση του ζητήματος της ευθύνης και διακανονίζει τις δικαιολογημένες αξιώσεις. Όταν συνάπτετε ένα ασφαλιστήριο συμβόλαιο, βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε ακριβώς τι είναι ασφαλισμένο και για ποιο ποσό. Βεβαιωθείτε ότι οι υπαίθριες δραστηριότητές σας καλύπτονται πραγματικά - ειδικά αν ενέχουν αυξημένο κίνδυνο, όπως η τοξοβολία ή οι περιηγήσεις πεζοπορίας σε χαμηλές οροσειρές. Σε γενικές γραμμές, οι ασφαλιστικές εταιρείες πληρώνουν στις περισσότερες περιπτώσεις για ελαφρά αμέλεια, μερικές φορές για βαριά αμέλεια, αλλά όχι για πρόθεση (C. Gans, 2020).
- Ζητήστε άδεια/έγκριση: Λάβετε άδεια από τον ιδιοκτήτη του δάσους ή της έκτασης ώστε να μπορείτε να διοργανώνετε θεραπείες εκεί με εμπορικό σκοπό. Σε περιοχές δασών ή πάρκων μπορούν κανονικά να εισέρχονται ιδιώτες με σκοπό την αναψυχή. Ωστόσο, όταν παρέχετε θεραπεία στη φύση, δεν ενεργείτε ως ιδιώτης, αλλά εμπορικά με σκοπό να αποκομίσετε κέρδος. Λεπτομερείς κανονισμοί υπάρχουν στους τοπικούς δασικούς νόμους ή στους ΓΟΠ για τη χρήση των δασικών/πάρκων (C. Gans, 2020). Η άδεια για τη διεξαγωγή εμπορικών δραστηριοτήτων σε δημόσιους χώρους μπορεί να έχει σημασία, για παράδειγμα, σε περίπτωση διαφωνίας ή διεκδίκησης με το θεραπευόμενο άτομο.

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΕ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

- Οι δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους συχνά απαιτούν μια στοιχειώδη φυσική κατάσταση του σώματος. Επομένως, είναι σημαντικό να λάβετε υπόψη τη διάρκεια και τις προκλήσεις της προγραμματισμένης δραστηριότητας - αν πρόκειται για απαιτητική δραστηριότητα, αν πρέπει να δοθεί έμφαση στην ισορροπία, αν υπάρχουν παγκάκια για ξεκούραση, αν χρειάζονται σνακ και νερό κ.λπ.
- Είναι δυνατόν να συντομεύσετε ή να επεκτείνετε την απόσταση της δραστηριότητας, αν χρειαστεί;
- Είναι σημαντικό να γίνει η δραστηριότητα σε επίπεδο ομάδας ή είναι πιο κατάλληλο να είναι ατομική με έναν μόνο συμμετέχοντα και έναν εκπαιδευτή;
- Ποιος είναι ο στόχος της δραστηριότητας; Να οδηγήσει σε αναστοχασμό για τη ζωή, τους στόχους της ζωής, να εκφράσει συναισθήματα ή να εξασκήσει τη δύναμη του σώματος;
- Πώς είναι ο καιρός; Έχουν οι συμμετέχοντες τα απαραίτητα ρούχα (π.χ. ένα ζεστό παλτό, σκούφο και γάντια ή καλοκαιρινά ρούχα);
- Τέλος, θα πρέπει να σκεφτείτε πώς θα παρακολουθήσετε τη δραστηριότητα. Θα μιλήσετε με τους συμμετέχοντες μετά; Θα τους μιλήσετε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας και με αυτόν τον τρόπο θα λάβετε ανατροφοδότηση; Θα παρατηρήσετε απλώς τους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;
- Η κηπουρική είναι μια δραστηριότητα που δεν απαιτεί ιδιαίτερο σχεδιασμό - αν έχετε τα κατάλληλα εργαλεία στη διάθεσή σας, το μόνο που χρειάζεται είναι να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα όποτε το επιθυμείτε. Μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε διάφορες εργασίες ανάλογα με τη διάθεση και τις δυνάμεις σας στη διάρκεια της ημέρας. Αν αισθάνεστε κουρασμένοι, το να φυτέψετε ένα λουλούδι σε μια γλάστρα είναι μια απλή και διαχειρίσιμη εργασία, ενώ αν αισθάνεστε καλά και γεμάτοι ενέργεια μπορείτε να κουρέψετε το γρασίδι, να φυτέψετε ένα δέντρο, να σκάψετε κ.λπ.
- Αν χρειάζεστε ένα διάλειμμα, μπορείτε να καθίσετε έξω στα έπιπλα εξωτερικού χώρου ή να μπείτε μέσα στο σπίτι, αν το προτιμάτε. Η κηπουρική είναι μια δραστηριότητα που μπορείτε να κάνετε μόνοι σας ή με άλλα άτομα, και αν ξεκινήσετε ως μικρή ομάδα, μπορείτε να συνεχίσετε μόνοι σας αν θέλετε.
- Όπως και η κηπουρική, έτσι και το ψάρεμα είναι μια δραστηριότητα που δεν απαιτεί ιδιαίτερο σχεδιασμό - αν έχετε πρόχειρο ένα καλάμι και δόλωμα, μπορείτε να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα, όταν έχετε κέφι.
- Μπορείτε να επιλέξετε τη διάρκεια της δραστηριότητας ψαρέματος ανάλογα με τη διάθεση και τις δυνάμεις σας στη διάρκεια της ημέρας. Αν αισθάνεστε κουρασμένοι, μπορείτε να σχεδιάσετε μια σύντομη αλιευτική εξόρμηση σε εύκολα προσβάσιμο περιβάλλον, ενώ αν αισθάνεστε δυνατοί και γεμάτοι ενέργεια, μπορείτε να επιλέξετε ψάρεμα μεγαλύτερης διάρκειας και σε πιο απαιτητικό περιβάλλον.
- Ίσως είναι καλή ιδέα να ελέγξετε για μέρη που μπορείτε να καθίσετε, όταν χρειάζεστε ένα διάλειμμα, ενώ αν σχεδιάζετε να ψαρέψετε για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, θα πρέπει να πακετάρετε σνακ, τρόφιμα και νερό εκ των προτέρων. Επιπλέον, η επιλογή του ρουχισμού είναι σημαντική, ώστε να μην κρυώνετε ή να μην ζεσταίνετε υπερβολικά.
- Ο σχεδιασμός μιας δραστηριότητας που περιλαμβάνει ζώα είναι λίγο πιο απαιτητικός σε σχέση με άλλες υπαίθριες δραστηριότητες. Θα πρέπει να βρείτε έναν στάβλο/χώρο με άλογα, να προγραμματίσετε τη μεταφορά από και προς τον στάβλο/χώρο, καθώς και να επικοινωνήσετε με έναν εκπαιδευτή αλόγων ή με έναν χώρο όπου μπορείτε να περιτριγυριστείτε από σκύλους, γάτες, κουνέλια κ.λπ. Για παράδειγμα, μπορείτε να εργαστείτε εθελοντικά σε ένα καταφύγιο ζώων και να κλείσετε ένα ραντεβού για τον σκοπό αυτό.



## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Όταν ασχολείστε με δραστηριότητες οικοθεραπείας, είναι σημαντικό να έχετε κατά νου τις προκλήσεις, τα δυνατά σημεία και τους παράγοντες παρακίνησης των συμμετεχόντων, καθώς και τους μαθησιακούς στόχους της δραστηριότητας κατά την οργάνωση και τον σχεδιασμό τους. Ορισμένες δραστηριότητες είναι προτιμότερο να πραγματοποιούνται σε εσωτερικούς χώρους, ενώ άλλες είναι πιο κατάλληλο να υλοποιούνται σε εξωτερικούς χώρους.

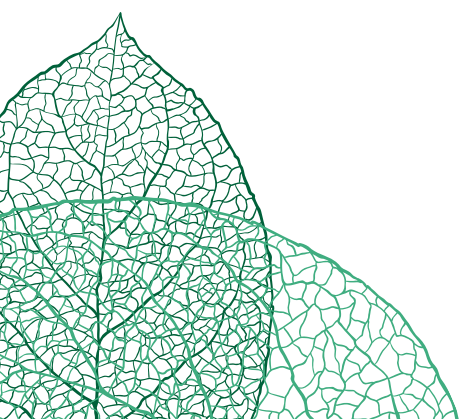
Είναι σημαντικό να λαμβάνετε υπόψη σας τα σωματικά, ψυχικά και γνωστικά οφέλη της δραστηριότητας, ενώ παράλληλα την αναλύετε και τη σχεδιάζετε με βάση τους συμμετέχοντες, τις ανάγκες και τις περιστάσεις τους σε συνδυασμό με τους στόχους που πρέπει να επιτευχθούν.

Οι κύριοι τομείς που πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά τον σχεδιασμό της δραστηριότητας είναι οι εξής:

- οι λειτουργίες και οι δομές του σώματος των ανθρώπων·
- οι δραστηριότητές τους και οι περιορισμοί των δραστηριοτήτων που αντιμετωπίζουν·
- η συμμετοχή ή εμπλοκή των ανθρώπων σε όλους τους τομείς της ζωής και οι περιορισμοί συμμετοχής που βιώνουν, η λειτουργία ενός ατόμου ως μέλος της κοινωνίας·
- οι περιβαλλοντικοί παράγοντες που επηρεάζουν αυτές τις εμπειρίες και κατά πόσον οι παράγοντες αυτοί αποτελούν διευκολυντές ή εμπόδια για τον συμμετέχοντα.

Ένας τρόπος για να παρακινήσετε τους συμμετέχοντες είναι να τους ρωτήσετε για τα ενδιαφέροντά τους, την ιστορία της ζωής τους και τους στόχους τους και να συνδέσετε μερικά από αυτά τα στοιχεία με μια δραστηριότητα. Ένας άλλος τρόπος είναι να έχετε ενθουσιώδεις εκπαιδευτές/συντονιστές, καθώς η παρακίνηση και η δέσμευση μεταδίδονται εύκολα από το ένα άτομο στο άλλο.


Συνολικά, αυτή η ενότητα έχει ως στόχο να παρέχει γνώσεις, αναλυτικές και πρακτικές δεξιότητες για την ανάλυση και υλοποίηση δραστηριοτήτων, καθώς και να χρησιμεύσει ως έμπνευση για να διερευνήσει ποιες άλλες δραστηριότητες μπορεί να φανούν χρήσιμες στο πλαίσιο της οικοθεραπείας. Οι προτεινόμενες δραστηριότητες είναι απλώς προτάσεις και όχι οι μόνες επιλογές δραστηριοτήτων για άτομα με ΔΧΟ.



# ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΣΣΕΡΑ

ΕΙΔΙΚΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ  
ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ  
ΜΕ ΔΧΟ





# ΕΙΔΙΚΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΔΧΟ

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η εργασία με άτομα με Διαταραχές Χρήσης Ουσιών (ΔΧΟ) δεν είναι πάντα εύκολη υπόθεση. Λόγω των χαρακτηριστικών των πασχόντων και των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν, οι επαγγελματίες θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη ποικίλους παράγοντες και ζητήματα, όταν συνεργάζονται μαζί τους. Οι παράγοντες αυτοί θα πρέπει να λαμβάνονται επίσης υπόψη όταν εξετάζεται το ενδεχόμενο οποιασδήποτε θεραπείας και ιδίως της οικοθεραπείας. Στην ενότητα που ακολουθεί, θα βρείτε πληροφορίες σχετικά με ορισμένα ζητήματα που πρέπει να λαμβάνετε υπόψη, όταν προσπαθείτε να προετοιμάσετε και να υλοποιήσετε δραστηριότητες οικοθεραπείας με άτομα που πάσχουν από ΔΧΟ.

## Μαθησιακά Αποτελέσματα

Στόχος αυτής της ενότητας είναι να παρουσιάσει διάφορα ζητήματα που πρέπει να συνεξετάζουν οι επαγγελματίες όταν εργάζονται με άτομα με ΔΧΟ ή/και με άτομα που θέλουν να υλοποιήσουν δραστηριότητες οικοθεραπείας μαζί τους.

**Μετά το τέλος της εκπαίδευσης, τα συμμετέχοντα άτομα θα είναι σε θέση να γνωρίζουν:**

- Ποια στοιχεία πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά τον σχεδιασμό μιας δραστηριότητας οικοθεραπείας ή άλλης θεραπευτικής δραστηριότητας.
- Σε ποια στοιχεία πρέπει να βασίζεται ένα «σχέδιο παρέμβασης» για άτομα με ΔΧΟ.
- Τους κινδύνους κατά την εργασία με άτομα με ΔΧΟ σε ό,τι αφορά στην οικοθεραπεία.
- Ποια στοιχεία μπορούν να αποτρέψουν η συμμετοχή ατόμων με ΔΧΟ σε δραστηριότητες οικοθεραπείας.
- Πώς να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή σε δραστηριότητες οικοθεραπείας.
- Ποιος είναι ο ρόλος του θεραπευτή κατά τη διάρκεια της οικοθεραπείας.





## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΙΣΤΟΡΙΚΟΥ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ

Πρώτα απ' όλα, για τον σχεδιασμό οποιασδήποτε θεραπευτικής δραστηριότητας (στην προκειμένη περίπτωση δραστηριότητας οικοθεραπείας) ή για την εργασία με ένα άτομο με ΔΧΟ, είναι απαραίτητο να ληφθεί υπόψη το υπόβαθρό του. Για να γίνει αυτό, θα πρέπει να συνεκτιμηθούν ορισμένα ορισμένα προσωπικά χαρακτηριστικά του ατόμου:

### Κλινικό ιστορικό

Οι διαταραχές χρήσης ουσιών αναφέρονται σε μια ομάδα σωματικών, γνωστικών και συμπεριφορικών συμπτωμάτων που οδηγούν στην επαναλαμβανόμενη αυτοχορήγηση ουσιών, παρά την αναγνώριση των αρνητικών συνεπειών τόσο οργανικών όσο και ψυχολογικών και κοινωνικών που συνεπάγεται (Sanz, 2019, σ. 1). Σύμφωνα με το Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών (DSM-5) της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Εταιρείας (APA), οι διαταραχές που σχετίζονται με τις ουσίες περιλαμβάνουν δέκα διαφορετικές κατηγορίες ουσιών (αλκοόλ, καφεΐνη, κάνναβη, παραισθησιογόνα, εισπνεόμενα, οπιούχα, ηρεμιστικά, υπνωτικά και αγχολυτικά, διεγερτικά, καπνός και άλλες ουσίες). Επιπλέον, οι διαταραχές χρήσης ουσιών μπορούν να χωριστούν σε δύο ομάδες: διαταραχές χρήσης ουσιών και διαταραχές που προκαλούνται από ουσίες, οι οποίες περιλαμβάνουν: δηλητηρίαση, απόσυρση και άλλες ψυχικές διαταραχές που προκαλούνται από μια ουσία ή φάρμακο (π.χ. ψυχωσικές διαταραχές, διπολικές και συναφείς διαταραχές, καταθλιπτικές διαταραχές, αγχώδεις διαταραχές, ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή και συναφείς διαταραχές, διαταραχές ύπνου, σεξουαλικές δυσλειτουργίες, σύνδρομο σύγχυσης και νευρογνωστικές διαταραχές) (APA, 2013).

Από την άλλη πλευρά, αν λάβουμε υπόψη τη νευρολογική πλευρά, η χρήση ουσιών παρεμβαίνει στον τρόπο με τον οποίο οι νευρώνες στον εγκέφαλό μας στέλνουν, λαμβάνουν και επεξεργάζονται σήματα μέσω των νευροδιαβιβαστών (National Institute on Drugs Abuse, 2023a). Ωστόσο, δεν έχουν όλες οι ουσίες τα ίδια αποτελέσματα. Υπάρχουν ουσίες που διεγείρουν το κεντρικό νευρικό σύστημα (ΚΝΣ), όπως η κοκαΐνη ή οι αμφεταμίνες, που καταστέλλουν το ΚΝΣ, όπως η ηρωίνη ή το αλκοόλ, ή που διαταράσσουν το ΚΝΣ, όπως τα παραισθησιογόνα, και όλα αυτά επηρεάζουν τον εγκέφαλό μας με διαφορετικό τρόπο (National Institute on Drugs Abuse, 2023b· Sanz, 2019).

Κατά συνέπεια, η διαταραχή της χρήσης ουσιών περιλαμβάνει ένα πολύ ευρύ φάσμα χαρακτηριστικών και συμπτωματολογιών, καθώς και προελεύσεων. Για να ξεκινήσει η θεραπεία, είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε το κλινικό ιστορικό του ατόμου και λεπτομέρειες για όλα εκείνα τα στοιχεία που μπορεί να επηρεάσουν τη θεραπεία (π.χ. ποια ουσία προκαλεί τον εθισμό, αν το άτομο καταναλώνει περισσότερες από μια ουσίες και μπορούν επομένως να οδηγήσει σε περισσότερα από ένα συμπτώματα, αν το άτομο εκδηλώνει άλλα συμπτώματα που προέρχονται από τον εθισμό κ.λπ.).

Στην ενότητα 4.6, θα εξεταστούν λεπτομέρειες σχετικά με το πώς διάφορα προβλήματα κατάχρησης ουσιών, όπως η εμφάνιση άλλων ψυχικών διαταραχών, μπορούν να επηρεάσουν την καταλληλότητα ενός ατόμου σε ένα πρόγραμμα οικοθεραπείας.



## Προσωπικό ιστορικό

Σύμφωνα με την Παγκόσμια Έκθεση του UNODC για τις Ουσίες 2022 (UNODC, 2022), περίπου 284 εκατομμύρια άτομα ηλικίας 15-64 ετών έκαναν χρήση ουσιών παγκοσμίως το 2020. Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι κάνουν χρήση ουσιών κατά τη διάρκεια της ζωής τους: κοινωνική πίεση και ελκυστικότητα, περιέργεια, βελτίωση των επιδόσεων, για να νιώσουν καλύτερα κ.λπ. Αξίζει όμως να σημειωθεί ότι δεν αναπτύσσουν όλοι οι άνθρωποι που κάνουν χρήση ουσιών εθισμό ή/και ΔΧΟ (National Institute on Drugs Abuse, 2023c).

Κατά τον σχεδιασμό και την υλοποίηση μιας θεραπευτικής δραστηριότητας (όπως στην περίπτωση της οικοθεραπείας), είναι απαραίτητο να εξετάζεται τι οδήγησε το άτομο στην εξάρτηση. Σύμφωνα με το National Institute on Drugs Abuse (2023c), δεν υπάρχει ένας μόνο παράγοντας που καθορίζει τον εθισμό, αλλά όσο περισσότερους παράγοντες κινδύνου αντιμετωπίζει ένα άτομο, τόσο μεγαλύτερη προδιάθεση έχει. Από την άλλη πλευρά, όσο περισσότεροι είναι οι παράγοντες προστασίας από τον εθισμό, τόσο μικρότερη είναι η προδιάθεση. Οι παράγοντες αυτοί μπορεί να είναι βιολογικοί (π.χ. γονίδια, στάδιο ανάπτυξης, ακόμη και φύλο ή εθνικότητα), περιβαλλοντικοί (π.χ. σπίτι, οικογένεια, συνομήλικοι και σχολείο) και άλλοι, όπως η πρώιμη χρήση και ο τρόπος λήψης της ουσίας. Για παράδειγμα, οι Lopez-Quintero et al. (2011) διαπίστωσαν ότι το επιπολιτισμικό στρες, οι φυλετικές/εθνοτικές διακρίσεις, το χαμηλό κοινωνικό κεφάλαιο και οι γενετικοί παράγοντες μπορεί να συμβάλλουν στην εξήγηση των φυλετικών-εθνοτικών διαφορών όσον αφορά τον κίνδυνο μετάβασης σε ΔΧΟ.

Επομένως, αν επιθυμούμε να εργαστούμε με άτομα με ΔΧΟ, είναι απαραίτητο να συνεκτιμήσουμε όλους τους παράγοντες που μπορεί να έχουν επηρεάσει την ανάπτυξη του εθισμού, προκειμένου να κατανοήσουμε καλύτερα την κατάσταση του ατόμου και να αποκτήσουμε σαφέστερη εικόνα για τον τρόπο αντιμετώπισής της κατά τη διάρκεια της θεραπείας.

## Σχέση με τη φύση και άλλα ερεθίσματα

Όπως αναφέρουν οι Perry, Zbukvic, Kim & Lawrence (2014), μεταξύ άλλων (π.χ. Gomez & Carrobbles, 1991), η χρήση ουσιών συνδέεται με διάφορα περιβαλλοντικά ερεθίσματα (διακριτά, διακριτικά και συγκυριακά) που προκαλούν την αναζήτηση ουσιών από τα εξαρτημένα άτομα και ενθαρρύνουν πιθανή υποτροπή. Αυτό στηρίζεται στη θεωρία της Εξαρτησιογόνου Κατάστασης και αποτελεί στοιχείο που πρέπει να λαμβάνεται υπόψη κατά τη διεξαγωγή κάθε είδους θεραπείας ή/και δραστηριότητας με άτομα που πάσχουν από ΔΧΟ. Η σχέση αυτή διαπιστώνεται και σε άλλες μελέτες (π.χ. Gomez & Carrobbles, 1991· Goddard, Son Hing, & Leri, 2013).

Οι δραστηριότητες στο πλαίσιο της προσέγγισης της οικοθεραπείας μπορούν να πραγματοποιηθούν σε διαφορετικά περιβάλλοντα, όπου ένα πλήθος πιθανών ερεθισμάτων μπορούν να λειτουργούν ως υπενθύμιση της προηγούμενης κατανάλωσης ουσιών. Είναι απαραίτητο να ληφθεί αυτό υπόψη και να εξασφαλιστεί ότι το περιβάλλον στο οποίο διεξάγονται οι δραστηριότητες δεν προωθεί την κατανάλωση.

Ωστόσο, πέρα από την παρουσία αυτών των ερεθισμάτων, είναι απαραίτητο να διερευνηθεί η σχέση του ατόμου με τη φύση για να διασφαλιστεί ότι η επαφή με τη φύση είναι θετική. Αν το άτομο έχει αρνητική σχέση με τη φύση (για παράδειγμα, αν έχει υποστεί ένα τραυματικό επεισόδιο ως παιδί σε ένα δάσος), οι επαγγελματίες θα πρέπει να επιλέξουν το περιβάλλον που ταιριάζει καλύτερα στην κατάσταση του ατόμου για την υλοποίηση της οικοθεραπείας. Για παράδειγμα, αν το άτομο δεν είναι δεκτικό στην πραγματοποίηση δραστηριοτήτων στο δάσος, ξεκινήστε με δραστηριότητες σε ένα πάρκο ή σε έναν εσωτερικό χώρο με την παρουσία φυσικών στοιχείων.

## Προηγούμενη εμπειρία με την οικοθεραπεία ή άλλες θεραπείες

Μια άλλη σημαντική πτυχή που πρέπει να λαμβάνεται υπόψη είναι αν το άτομο έχει ήδη συμμετάσχει στο παρελθόν σε κάποιο είδος θεραπείας (συμπεριλαμβανομένων των κέντρων αποκατάστασης) και αν ναι, με ποιον τρόπο πραγματοποιήθηκε η εν λόγω θεραπεία. Για έναν επαγγελματία, μπορεί να είναι χρήσιμο να έχει μια εικόνα των δραστηριοτήτων στις οποίες έχει συμμετάσχει το άτομο σε θεραπευτικό περιβάλλον και κατά πόσον αυτές του έχουν φανεί χρήσιμες ή όχι. Με αυτόν τον τρόπο, μπορεί να αποφασίσει αν θα ακολουθήσει την ίδια προσέγγιση ή αν θα την προσαρμόσει με στόχο το όφελος του ασθενούς.

Σε ό,τι αφορά στην πρακτική της οικοθεραπείας, η γνώση του αν το άτομο έχει ήδη κάνει οικοθεραπεία, καθώς και η αξιολόγησή του μπορεί να είναι χρήσιμη για να συζητηθούν τα αποτελέσματα και οι προσδοκίες από την εν λόγω πρακτική.

## ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΑΙΡΙΑΣΜΑ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Δεύτερον, για να καθοριστεί η καταλληλότητα των δραστηριοτήτων οικοθεραπείας και να μπορέσουν να προσαρμοστούν στο άτομο, είναι απαραίτητο να υπάρχει ένα «σχέδιο παρέμβασης» που να καθορίζει τους στόχους που πρέπει να επιτευχθούν. Το σχέδιο αυτό θα πρέπει να στηρίζεται στα εξής στοιχεία:

### Προφίλ του ατόμου

Όπως αναφέρθηκε στην προηγούμενη ενότητα, η γνώση του ατόμου (και της κατάστασης της ΔΧΟ που αντιμετωπίζει) είναι θεμελιώδους σημασίας για να καθορίσετε τις δραστηριότητες που σχεδιάζετε να αναπτύξετε και να αξιολογήσετε την καταλληλότητά τους, καθώς και για να προβλέψετε όχι μόνο αν θα είναι βιώσιμες, αλλά και αν θα είναι αποτελεσματικές.

### Ανάγκες του ατόμου

Κατά τον σχεδιασμό των δραστηριοτήτων οικοθεραπείας και πριν από τον καθορισμό των στόχων που πρέπει να επιτευχθούν, είναι απαραίτητο να γνωρίζετε τις ανάγκες που έχει το άτομο (π.χ. χαλάρωση, αυτογνωσία, συναισθηματικές ανάγκες κ.λπ.). Καλό είναι, λοιπόν, να λαμβάνετε υπόψη τη γνώμη του και να μην θεωρείτε τις ανάγκες του δεδομένες, βασιζόμενοι μόνο σε όσα έχετε διαβάσει για το εν λόγω άτομο.

Επιπλέον, αν και αυτό εξαρτάται από την κάθε περίπτωση, μπορείτε να ξεκινήσετε με την αντιμετώπιση των πιο άμεσων αναγκών και να επαναπροσδιορίσετε το σχέδιο παρέμβασης και τις δραστηριότητες με την πάροδο του χρόνου, αφού καλυφθούν πρώτα οι εν λόγω ανάγκες.

### Θεραπευτικοί σκοποί και στόχοι

Αφού καθοριστούν οι ανάγκες, μπορούν να καθοριστούν οι σκοποί και οι στόχοι. Θα πρέπει να είναι ρεαλιστικοί, λογικοί, ευέλικτοι (ανάλογα με το τι επιτυγχάνει το άτομο) και αξιολογήσιμοι (να μπορούν να αξιολογηθούν με αντικειμενικό ή υποκειμενικό τρόπο). Τέλος, είναι σημαντικό να έχουν συμφωνηθεί και γνωστοποιηθεί στον ασθενή.



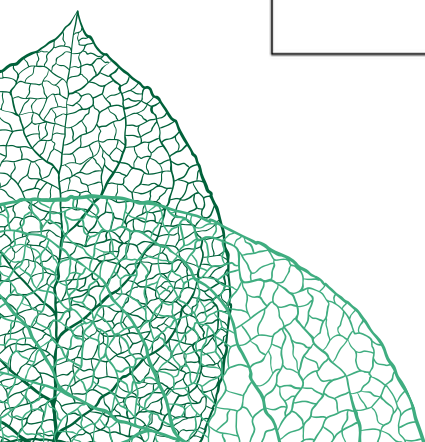
## ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΚΑΙ ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΚΙΝΔΥΝΩΝ

Αφού καθοριστούν το προσωπικό υπόβαθρο, οι ανάγκες του ατόμου, οι θεραπευτικοί σκοποί και οι στόχοι, μπορεί να συνεχιστεί η ανάπτυξη άλλων κρίσιμων πτυχών του σχεδίου παρέμβασης, όπως η αξιολόγηση του περιβάλλοντος που είναι κατάλληλο για την πραγματοποίηση δραστηριοτήτων οικοθεραπείας με άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα κατάχρησης ουσιών και οι κίνδυνοι που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια αυτών των δραστηριοτήτων. Αν και στην Ενότητα 3 (Οργάνωση Δραστηριοτήτων Οικοθεραπείας σε Εσωτερικούς και Εξωτερικούς Χώρους), παρουσιάστηκε μια γενική συζήτηση σχετικά με τον τρόπο οργάνωσης δραστηριοτήτων οικοθεραπείας, η παρούσα ενότητα εστιάζει στην εργασία με άτομα με ΔΧΟ.

### Τόπος διεξαγωγής: Εσωτερικός ή Εξωτερικός Χώρος

Οι δραστηριότητες οικοθεραπείας μπορούν να πραγματοποιηθούν σε διάφορα περιβάλλοντα, τόσο σε εσωτερικούς όσο και σε εξωτερικούς χώρους. Στον πίνακα που ακολουθεί, θα βρείτε ορισμένες σκέψεις που μπορεί να σας βοηθήσουν κατά την επιλογή του τόπου διεξαγωγής των δραστηριοτήτων λαμβάνοντας υπόψη την ομάδα-στόχο (άτομα που πάσχουν από ΔΧΟ).

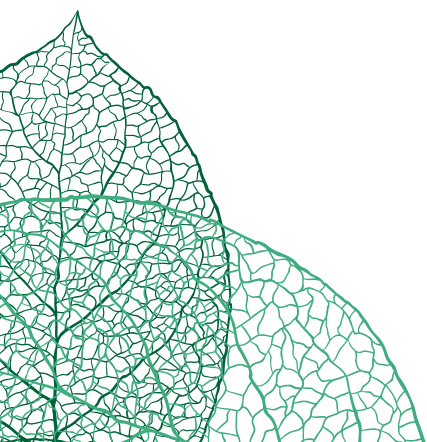
<b>Εσωτερικός χώρος (π.χ. δωμάτιο)</b>	<b>Εξωτερικός χώρος (π.χ. δάσος)</b>
(Γενικά) Λιγότερος διαθέσιμος χώρος	(Γενικά) Περισσότερος διαθέσιμος χώρος
Λιγότερα φυσικά στοιχεία διαθέσιμα	Περισσότερα φυσικά στοιχεία διαθέσιμα
(Γενικά) Μεγαλύτερος έλεγχος της ομάδας	(Γενικά) Λιγότερος έλεγχος της ομάδας
(Γενικά) Λιγότερη καινοτομία για τους συμμετέχοντες	(Γενικά) Περισσότερη καινοτομία για τους συμμετέχοντες
Μεγαλύτερη προσβασιμότητα	Μειωμένη προσβασιμότητα αν δεν είναι κοντά στο φυσικό περιβάλλον



Επιπρόσθετα, όταν εργάζεστε με άτομα με ΔΧΟ, είναι απαραίτητο να λαμβάνετε υπόψη σας ότι μερικές φορές δεν είναι δυνατόν να επιλέξετε τον τόπο διεξαγωγής αυτών των δραστηριοτήτων (π.χ. στην περίπτωση ατόμων σε κέντρο αποτοξίνωσης, όπου οι χρήστες είναι ανυπόμονοι). Σε τέτοιες περιπτώσεις, προσπαθήστε να προσαρμόσετε τις δραστηριότητες όσο το δυνατόν περισσότερο στο περιβάλλον (π.χ. Clare, 2014).

### Κίνδυνοι και λοιποί παράγοντες που ενδέχεται να επηρεάσουν τη σκοπιμότητα των δραστηριοτήτων και των αποτελεσμάτων τους

- **Εργασία σε ομάδες:** Παρόλο που τα πλεονεκτήματα των ομαδικών δραστηριοτήτων είναι ευρέως γνωστά, η ηγεσία μιας ομάδας μπορεί να αποτελέσει πρόκληση. Κατά την οργάνωση ομαδικών δραστηριοτήτων, λάβετε υπόψη σας, μεταξύ άλλων, το μέγεθος της ομάδας, τα κίνητρα, το ενδιαφέρον και την υπάρχουσα σχέση (εάν υπάρχει) μεταξύ των συμμετεχόντων.
- **Τύπος δραστηριότητας:** Επιλέξτε μια δραστηριότητα που ταιριάζει στο προφίλ των συμμετεχόντων. Λάβετε υπόψη όσα περιγράφονται παραπάνω (π.χ. προφίλ, ανάγκες και στόχοι) για να επιλέξετε την καταλληλότερη.
- **Ασφάλεια:** Αξιολογήστε την ασφάλεια με την οποία μπορεί να διεξαχθεί η δραστηριότητα. Να θυμάστε ότι η εργασία με άτομα με ΔΧΟ συνδέεται επίσης με την αντιμετώπιση άλλων πιθανών παθολογιών (π.χ. άλλες ψυχικές διαταραχές). Επιλέξτε περιβάλλοντα που είναι ελεγχόμενα και προσβάσιμα σε όλους τους τύπους ατόμων.
- **Κίνητρα:** Ένας άλλος κίνδυνος που πρέπει να αντιμετωπιστεί είναι τα πιθανά χαμηλά κίνητρα των ατόμων. Αυτό συμβαίνει συχνά σε άτομα που «αναγκάζονται» να προσέλθουν στη θεραπεία ή που δεν είναι πλήρως πεπεισμένα ότι η δραστηριότητα μπορεί να τους ωφελήσει.
- **Αποφυγή γενικεύσεων:** Προσπαθήστε να προσαρμόσετε τη δραστηριότητα σε κάθε άτομο ή ομάδα. Ένας τύπος δραστηριότητας μπορεί να μην έχει τα ίδια θετικά αποτελέσματα σε όλες τις ομάδες. Υπάρχει πληθώρα πρακτικών στο πλαίσιο της οικοθεραπείας, αλλά θα πρέπει να αξιολογήσετε ποια είναι η καταλληλότερη για κάθε περίπτωση.
- **Επικοινωνία:** Η επικοινωνία είναι απαραίτητη. Ενημερώστε τους συμμετέχοντες για κάθε βήμα της διαδικασίας. Ενισχύστε την πρόοδο και προσπαθήστε να επικοινωνήσετε μαζί τους με ενσυναίσθηση για τους στόχους που δεν επιτυγχάνονται.
- **Όρια εμπιστευτικότητας και νομικές ανησυχίες:** Όλοι οι επαγγελματίες πρέπει να έχουν επίγνωση αυτού του θέματος κατά τη διεξαγωγή οποιασδήποτε δραστηριότητας ή θεραπείας (π.χ. Williams, 2007· Clare, 2014).
- **Άλλες προκλήσεις:** Η εργασία με άτομα με ΔΧΟ προϋποθέτει την επίγνωση άλλων εμποδίων, όπως τα ζητήματα σωματικής και ψυχικής υγείας. Αυτά τα εμπόδια θα αναπτυχθούν περαιτέρω στην επόμενη ενότητα.



## ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΜΠΟΔΙΖΟΥΝ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΔΧΟ ΣΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Όπως αναφέρθηκε νωρίτερα στην ενότητα, υπάρχουν ορισμένες προκλήσεις που ενδεχομένως να δυσχεραίνουν τη συμμετοχή των ατόμων που πάσχουν από ΔΧΟ σε δραστηριότητες οικοθεραπείας (ή άλλες θεραπευτικές δραστηριότητες). Σε πολλές περιπτώσεις, αυτές μπορεί να συνδέονται με την κλινική κατάσταση του ατόμου, αλλά υπάρχουν συν τοις άλλοις εμπόδια που συνδέονται με την κοινωνικοοικονομική κατάσταση, τις αντιλήψεις για τη θεραπεία ή την έλλειψη κινήτρων.

Σε ό,τι αφορά την κλινική κατάσταση του ατόμου, πολλά από αυτά τα εμπόδια προκύπτουν επειδή, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, η κατάχρηση ουσιών δεν οδηγεί μόνο σε ΔΧΟ, αλλά συνδέεται και με άλλες καταστάσεις όπως η ψύχωση, η διπολική διαταραχή, η κατάθλιψη ή το άγχος (APA, 2013). Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ποια είναι τα χαρακτηριστικά και η συμπτωματολογία αυτών των διαταραχών, καθώς και πώς να ενεργούμε σε κάθε περίπτωση.

Ακόμη, ένα άλλο εμπόδιο μπορεί να συνδέεται με φοβίες που μπορεί να έχει το άτομο. Στην περίπτωση της οικοθεραπείας, η οποία έχει ως αντικείμενο τα φυσικά στοιχεία και την πραγματοποίηση δραστηριοτήτων στη φύση, είναι απαραίτητο να ληφθεί υπόψη η πιθανότητα να πάσχουν οι συμμετέχοντες από κάποια από τις ακόλουθες φοβίες που σχετίζονται με τα φυσικά στοιχεία:

- Αγοραφοβία
- Ζωοφοβία
- Βοτανοφοβία
- Ανθοφοβία
- ή άλλες φοβίες που συνδέονται με τα φυσικά στοιχεία.

Εξίσου απαραίτητο είναι να ληφθεί υπόψη ότι, ανεξάρτητα από το αν προκύπτουν ή όχι από προβλήματα κατάχρησης ουσιών, οι συμμετέχοντες μπορεί να έχουν διάφορες αναπηρίες ή/και αισθητηριακές ή κινητικές ελλείψεις που μπορεί να επηρεάσουν την απόδοσή τους (και συνεπώς τη συμμετοχή τους) στις δραστηριότητες οικοθεραπείας.

Αναφορικά με την κοινωνικοοικονομική κατάσταση του ατόμου, εμπόδια όπως η έλλειψη χρόνου για συμμετοχή σε δραστηριότητες οικοθεραπείας, η έλλειψη χρημάτων ή η διαμονή μακριά από τον τόπο διεξαγωγής της δραστηριότητας και η αδυναμία μετάβασης στον τόπο διεξαγωγής είναι πιθανό να επηρεάσουν τον τρόπο συμμετοχής στις δραστηριότητες.

Τέλος, μερικές από τις προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσουν οι επαγγελματίες αφορούν σε εμπόδια που σχετίζονται με τις αντιλήψεις των ανθρώπων για την οικοθεραπεία, όπως η έλλειψη κινήτρων, η αντίσταση στη θεραπεία και η θεώρηση της οικοθεραπείας ως άσχετης ή απλοϊκής σε σχέση με τους στόχους της θεραπείας (π.χ. Chaudhury & Banerjee, 2020).





## ΠΩΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΔΧΟ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΟΥΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ ΣΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Πώς μπορούμε λοιπόν να πείσουμε τα άτομα με ΔΧΟ να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες οικοθεραπείας; Παρακάτω μπορείτε να βρείτε ορισμένες χρήσιμες βασικές συμβουλές:

1. Υπενθυμίστε τους τα οφέλη της οικοθεραπείας: Τα οφέλη της οικοθεραπείας είναι ευρέως αναγνωρισμένα. Υπενθυμίζοντας στα άτομα που πάσχουν από ΔΧΟ αυτά τα οφέλη, θα ενισχύσετε την πίστη και τη θετική τους άποψη σχετικά με τις δραστηριότητες οικοθεραπείας και την οικοθεραπεία ως θεραπεία. Για να διερευνήσετε περαιτέρω αυτά τα οφέλη, ανατρέξτε στις Ενότητες 1 (Τι Είναι η Οικοθεραπεία;) και 2 (Θεραπεία Διαταραχών Χρήσης Ουσιών: Υπάρχει Χώρος για την Οικοθεραπεία;) (περισσότερα στοιχεία παρέχονται από την έρευνα που αναπτύχθηκε από τους Russell et al., 2013).
2. Είναι απαραίτητο να έχουν συμμετοχικό ρόλο στη θεραπεία. Όχι μόνο να τους αντιμετωπίζουμε ή να τους θεωρούμε αποδέκτες της θεραπείας, αλλά ως ενεργούς παράγοντες στην ανάρρωσή τους. Σε πολλές περιπτώσεις, τα άτομα που υποκύπτουν στη χρήση ουσιών δέχονται τις θεραπείες και τις δραστηριότητες ανάρρωσης ως κάτι που τους επιβάλλεται, δηλαδή ως κάτι που έχουν την υποχρέωση να κάνουν (είτε από το ίδρυμα στο οποίο βρίσκονται, είτε από νομικές συμφωνίες, είτε από επιμονή της οικογένειας ή/και των φίλων τους κ.λπ.). Για τον λόγο αυτό, χρειάζεται να αλλάξουν αυτή την άποψη για τη θεραπεία και να τους κάνουμε να αντιληφθούν την ανάγκη και τα πλεονεκτήματα της συμμετοχής στη θεραπεία ως ενεργού παράγοντα στη διαδικασία ανάρρωσης.
3. Ένας άλλος σημαντικός τρόπος για την ενίσχυση της συμμετοχής είναι η προώθηση της υπευθυνότητας στο πλαίσιο της θεραπείας. Είναι απαραίτητο να τονίσετε στους συμμετέχοντες ότι η διαδικασία της αλλαγής είναι και δική τους ευθύνη. Μόνο όταν αποφασίσουν να συμμετάσχουν ενεργά στη θεραπεία και να είναι υπεύθυνοι με αυτήν, θα μπορέσουν να παρατηρήσουν τα αποτελέσματα της θεραπείας. Για να το πετύχετε αυτό, για παράδειγμα, μπορείτε να τους αναθέσετε απλές δραστηριότητες εκτός θεραπείας, όπως: «Την επόμενη φορά που θα συναντηθούμε, θέλω να έχεις κάνει μια βόλτα στο πάρκο ακούγοντας τους ήχους των πουλιών»

Ωστόσο, θα πρέπει να σημειωθεί ότι, όπως επισημαίνει η Delaney (2019), «η οικοθεραπεία δεν είναι για όλους τους ενήλικες». Προτού ξεκινήσετε οποιαδήποτε δραστηριότητα οικοθεραπείας, «φροντίστε να μιλήσετε ευθέως με τους πελάτες σας για την κατανόηση, τις εμπειρίες, τα συναισθήματα και τους δισταγμούς τους σχετικά με τον φυσικό κόσμο» (Delaney, 2019, σ. 54). Επομένως, αν μετά την προσπάθειά σας παρατηρήσετε ότι το άτομο δεν αισθάνεται άνετα και δεν συμμετέχει στη θεραπεία, καλό είναι να μην προσπαθήσετε να το πιέσετε, αλλά να αναζητήσετε ένα άλλο είδος θεραπείας ή δραστηριότητας που μπορεί να βοηθήσει, ακόμη και αν αυτό σημαίνει αλλαγή του επαγγελματία.



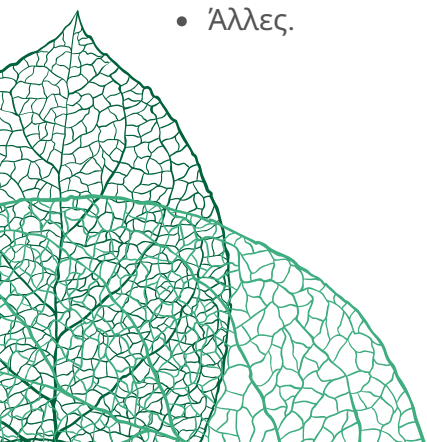
## Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Πάνω απ' όλα, ο θεραπευτής πρέπει να είναι ανοιχτός, υποστηρικτικός και με κατανόηση προς το άτομο. Η μη ενθάρρυνση του στίγματος είναι μία από τις σημαντικότερες πτυχές της εργασίας με ανθρώπους που αντιμετωπίζουν προβλήματα κατάχρησης ουσιών. Όπως αναφέρουν οι Zwick, Appleseth και Arndt (2020), το στίγμα γύρω από τα άτομα με ΔΧΟ είναι ευρέως διαδεδομένο και έχει επιζήμιες επιπτώσεις σε πολλούς τομείς της ζωής (π.χ. θεραπεία, περίθαλψη, έρευνα, πολιτική και κοινωνία στο σύνολό της). Ένας από τους πιο συνηθισμένους τρόπους με τους οποίους δαιωνίζεται το στίγμα είναι μέσω της γλώσσας και του τρόπου με τον οποίο αναφερόμαστε ή μιλάμε για τα άτομα με ΔΧΟ. Οι Zwick, Appleseth και Arndt (2020, σ. 3) προτείνουν διάφορους τρόπους αντιμετώπισης του στίγματος, τους οποίους οι επαγγελματίες που εργάζονται με αυτόν τον πληθυσμό θα πρέπει να γνωρίζουν και να προσπαθούν να ενθαρρύνουν:

- Εκπαιδεύστε το κοινό και τους επαγγελματίες σχετικά με τις διαταραχές της χρήσης ουσιών και τις επιπτώσεις του στίγματος.
- Όταν συντάσσετε έγγραφα και ανακοινώσεις, να είστε προσεκτικοί ως προς τις λέξεις που χρησιμοποιείτε και να θυμάστε ότι οι πρώην χρήστες ουσιών είναι, πρώτα απ' όλα, άνθρωποι.
- Μιλήστε για το στίγμα της χρήσης ουσιών.
- Η ενημέρωση του κοινού και των επαγγελματιών σχετικά με τη χρήση φαρμάκων για τις διαταραχές χρήσης ουσιών είναι μια τεκμηριωμένη πρακτική, όταν συνδυάζεται με ομαδικές και ατομικές συνεδρίες.
- Ακούστε χωρίς να επικρίνετε.
- Αντιμετωπίστε τους πάντες με αξιοπρέπεια και σεβασμό.
- Αποφύγετε τους οδονηρούς ή απάνθρωπους χαρακτηρισμούς.
- Απαιτήστε ισότητα και ισοτιμία στην υγειονομική κάλυψη.
- Υποβάλετε αιτήματα στους νομοθέτες του κράτους για λιγότερες ποινικές κυρώσεις για τα άτομα που κάνουν χρήση ουσιών και άλλους νόμους που επιτρέπουν το στίγμα.
- Χρησιμοποιήστε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (social media) για να διαδώσετε το μήνυμα.

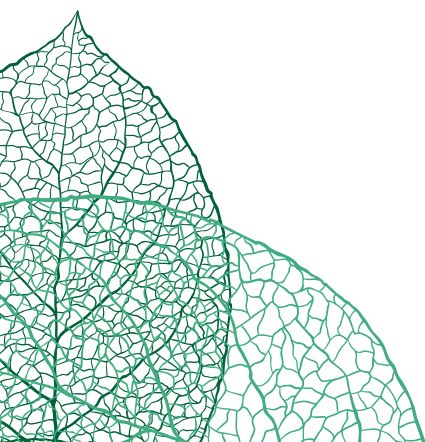
Εκτός από τα παραπάνω, άλλες ενέργειες που περιλαμβάνονται στον ρόλο του θεραπευτή στην οικοθεραπεία μπορεί να είναι οι εξής:

- Μετατόπιση από τις παραδοσιακές αντιλήψεις.
- Ανάλυση δευτερεύοντος ρόλου έναντι της φύσης.
- Ενσωμάτωση της εμπειρίας στη φύση στη διαδικασία της θεραπείας.
- Συνδυασμός κοινωνικών (soft skills) και τεχνικών δεξιοτήτων (hard skills).
- Προσαρμογή σε ένα πλαίσιο με περιορισμένο έλεγχο.
- Άλλες.



## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Μετά την ανάγνωση αυτής της ενότητας, θα πρέπει να κατέστη σαφές ότι η εργασία με άτομα με ΔΧΟ δεν είναι πάντα εύκολη υπόθεση. Γι' αυτό, οι θεραπευτές και οι επαγγελματίες θα πρέπει να λάβουν υπόψη τους ορισμένες από τις πτυχές που αναφέρθηκαν παραπάνω στην προσπάθειά τους να αναπτύξουν δραστηριότητες οικοθεραπείας. Με άλλα λόγια, είναι σημαντικό να γνωρίζουν ποια στοιχεία είναι απαραίτητα για τον σχεδιασμό και την υλοποίηση μιας δραστηριότητας οικοθεραπείας, καθώς και τους κινδύνους και τα εμπόδια που ενδέχεται να αντιμετωπίσουν οι επαγγελματίες. Η οικοθεραπεία έχει πολλαπλά οφέλη για τα άτομα με ΔΧΟ, αλλά τα οφέλη αυτά μπορούν να επιτευχθούν μόνο εάν η οικοθεραπεία εφαρμόζεται με συγκεκριμένο και θετικό τρόπο.





# ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΝΤΕ

## ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ





# ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σε αυτή την ενότητα, παρουσιάζουμε 10 πρακτικές δραστηριότητες οικοθεραπείας που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από επαγγελματίες (π.χ. συμβούλους, κοινωνικούς λειτουργούς, θεραπευτές κ.λπ.) στην εργασία τους με άτομα με διαταραχές χρήσης ουσιών (ΔΧΟ), καθώς και σε δραστηριότητες πρόληψης της εξάρτησης. Έχουν επιλεγεί διάφορες δραστηριότητες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν είτε δουλεύοντας με άτομα είτε με ανοιχτές ομάδες, στο πλαίσιο κοινωνικοπαιδαγωγικών μέτρων πρόληψης των εξαρτήσεων ή κλινικής θεραπείας αποκατάστασης των εξαρτήσεων. Το φάσμα κυμαίνεται από σύντομες και απλές ασκήσεις χαλάρωσης ή ενσυνειδητότητας έως σύνθετες συστημικές παρεμβάσεις διάρκειας αρκετών ωρών, οι οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν ανάλογα με τον στόχο ή τα θέματα που πρέπει να επεξεργαστούν. Το διαθέσιμο υλικό περιγράφει σε όλες τις δραστηριότητες ποια είναι τα οφέλη τους ή για ποια ερωτήματα και προβλήματα χρησιμοποιούνται, πώς πρέπει να προετοιμάζονται και πώς πρέπει να διεξάγονται με τον πελάτη.

## Μαθησιακά Αποτελέσματα



Οι επιλεγμένες δραστηριότητες απευθύνονται σε επαγγελματίες του τομέα των εξαρτήσεων που πλαισιώνουν επαγγελματικά τα άτομα με ΔΧΟ, παρέχουν συμβουλευτική ή εργάζονται ως εκπαιδευτές ή θεραπευτές. Στόχος αυτής της ενότητας είναι να εμπλουτίσουν το έργο τους με επαγγελματικές και καινοτόμες προσεγγίσεις και μεθόδους οικοθεραπείας που είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές.

**Μετά το τέλος της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση:**

- Να γνωρίζουν διάφορες δραστηριότητες οικοθεραπείας που στηρίζονται σε στέρεες βασικές γνώσεις και έχουν δοκιμαστεί στην πράξη.
- Να γνωρίζουν ποιες δραστηριότητες μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να επεκτείνουν τις δικές τους δραστηριότητες στον εργασιακό χώρο της φύσης.
- Να υποστηρίζουν τις διαδικασίες αλλαγής, ανάπτυξης και αυτογνωσίας των πελατών τους με βιώσιμο τρόπο και να χρησιμοποιούν τους θετικούς παράγοντες επίδρασης της φύσης για τον σκοπό αυτό.
- Να επιλέγουν και να υλοποιούν τις κατάλληλες δραστηριότητες οικοθεραπείας για την τρέχουσα προβληματική κατάσταση του πελάτη τους.

Συνολικά, αυτή η ενότητα χρησιμεύει ως οδηγός αναφοράς και πρακτικής για τους επαγγελματίες του τομέα της εξάρτησης που θέλουν να μάθουν και να ενσωματώσουν τη φύση ως συνδετικό παράγοντα στην εργασία τους με τα άτομα με ΔΧΟ.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Όλες οι δραστηριότητες περιγράφονται με την ίδια μορφή. Στην αρχή, θα βρείτε εικονίδια που σας δίνουν μερικές βασικές πληροφορίες σχετικά με τη δραστηριότητα:

- Διεξαγωγή σε εσωτερικούς ή/και εξωτερικούς χώρους·
- Κατάλληλη για ομάδες ή άτομα·
- Πεδίο εφαρμογής (παιδαγωγικό ή θεραπευτικό)·
- Διάρκεια.

Οι δραστηριότητες που χαρακτηρίζονται ως «παιδαγωγικές» μπορούν να πραγματοποιηθούν από εκπαιδευτές, κοινωνικούς λειτουργούς, κοινωνικούς παιδαγωγούς κ.λπ. που έχουν πείρα στην υποστήριξη ατόμων σε διαδικασίες ατομικού αναστοχασμού ή που θα ήθελαν να το δοκιμάσουν. Οι δραστηριότητες που χαρακτηρίζονται ως «θεραπευτικές» συνιστώνται περισσότερο σε επαγγελματίες που έχουν μια βασική συστημική ή ψυχοθεραπευτική κατάρτιση, ώστε να είναι σε θέση να πλαισιώνουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τις διεργασίες που πυροδοτούνται με τους πελάτες. Ασφαλώς, κάθε επαγγελματίας είναι ελεύθερος να αποφασίσει με ποιες δραστηριότητες αισθάνεται άνετα και με ποιες όχι.

Ακολουθεί λεπτομερής περιγραφή της δραστηριότητας. Αρχικά, παρουσιάζεται η συγκεκριμένη χρήση και το πεδίο εφαρμογής της, το υλικό και η προετοιμασία. Στη συνέχεια, πραγματοποιείται αναλυτική περιγραφή της διαδικασίας υλοποίησης και η φάση ανταλλαγής ή ενσωμάτωσης για την ολοκλήρωση της δραστηριότητας. Σε ορισμένες δραστηριότητες, παρέχονται προτάσεις για τροποποιήσεις ή παραλλαγές. Κάθε δραστηριότητα ολοκληρώνεται με συμβουλές σε επίπεδο υλοποίησης και αναφορά στην αρχική πηγή της δραστηριότητας.

## ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟΥ



### Οφέλη και πεδία εφαρμογής

Το TRAMPOLIN model αναπτύχθηκε από το CePT - Centre de Prévention des Toxicomanies - το οποίο είναι επίσης κάτοχος των πνευματικών δικαιωμάτων για τη δραστηριότητα αυτή. Στο μοντέλο, το τραμπολίνο αναπαριστά τις ανάγκες και τους πόρους ενός ατόμου - οι ανάγκες του βρίσκονται στο κέντρο (το ύφασμα που συγκρατούν τα ελατήρια), ενώ οι πόροι για την ικανοποίηση των αναγκών αντιπροσωπεύουν τα ελατήρια γύρω από αυτό.

Η ικανοποίηση από τη ζωή και η καθημερινή ευημερία αποτελούν βασικές προϋποθέσεις για την επιτυχή και βιωμένη πρόληψη του εθισμού, καθώς και για την έξοδο από τον εθισμό. Μας δίνουν «νέα πνοή στα βήματά μας» στην καθημερινή ζωή. Η μεταφορά TRAMPOLIN μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον αναστοχασμό και την καταγραφή των τρεχουσών αναγκών και πόρων με έναν σχετικά απλό και διαδραστικό τρόπο.

Σε ό,τι αφορά στην οικοθεραπεία, η έμφαση δίνεται ειδικά στις ανάγκες και τους πόρους στο πλαίσιο της φύσης. Το μοντέλο του τραμπολίνου βοηθά τον πελάτη να κατανοήσει ποιους πόρους προσφέρει η φύση και ότι πολλοί από αυτούς είναι διαθέσιμοι στο κοντινό περιβάλλον και χωρίς να απαιτούν ιδιαίτερη επιπλέον προσπάθεια. Το μόνο που χρειάζεται (να μάθει κανείς) είναι να το χρησιμοποιεί κατάλληλα.

Οι επαγγελματίες μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτή τη μέθοδο για να διαπιστώσουν ποιες πτυχές της οικοθεραπείας θα μπορούσαν να είναι χρήσιμες για έναν πελάτη, ανακαλύπτοντας τι ορίζουν οι ίδιοι ως πόρους για τον εαυτό τους, π.χ. γενικά η ανάπτυξη μιας στενότερης επαφής με τη φύση, η κηπουρική, η επαφή με τα ζώα, οι προσεγγίσεις της εικαστικής θεραπείας/art therapy κ.λπ.

Στην περαιτέρω πορεία της συμβουλευτικής/θεραπείας μπορούν να ξεκλειδωθούν αντίστοιχοι πόροι, καθώς και να εξασκηθούν και να επεκταθούν οι απαραίτητες ικανότητες. Στην πράξη, αυτό σημαίνει ότι οι φροντιστές και οι φορείς στο περιβάλλον του πελάτη θα πρέπει να κληθούν να δημιουργήσουν αντίστοιχους βιωματικούς χώρους, προσφορές και ευκαιρίες.

### Προετοιμασία και υλικά

Πρότυπο μοντέλο τραμπολίνου

### Περιγραφή

Ο επαγγελματίας παρουσιάζει το μοντέλο του τραμπολίνου και την επεξηγηματική του προσέγγιση για την ικανοποίηση από τη ζωή μέσω της ικανοποίησης των αναγκών. Η ομάδα/ το θεραπευόμενο άτομο ενημερώνεται ότι διαθέτει πόρους και ικανότητες για την ικανοποίηση των αναγκών της/του. Χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις, η ομάδα/ το θεραπευόμενο άτομο ενθαρρύνεται να αναστοχαστεί σχετικά με τις δικές της/του ανάγκες και πόρους και να συμπληρώσει το μοντέλο του τραμπολίνου:

- Τι κάνω (π.χ. καταναλώνω) στην καθημερινή ζωή και γιατί;
- Ποιες από τις ανάγκες μου θέλω να ικανοποιήσω με αυτό;
- Τι χρειάζομαι πραγματικά; Μήπως χρειάζομαι στην πραγματικότητα κάτι άλλο;
- Με τι ικανοποιώ τις ανάγκες μου; Ποιοι είναι οι πόροι μου;
- Πώς είναι η όλη κατάσταση, όταν δεν είμαι καλά, όταν έχω προβλήματα ή άγχος; Είναι οι στρατηγικές αντιμετώπισής μου «στο πράσινο»;
- Τι θέλω ή μπορώ να αλλάξω; Υπάρχουν κρίσιμα (π.χ. εθιστικά) πρότυπα συμπεριφοράς ή αναπτυξιακές τάσεις;
- Μπορώ να αξιοποιήσω εναλλακτικούς (ενδεχομένως νέους) πόρους, να τους δοκιμάσω και να τους χρησιμοποιήσω για προληπτικούς σκοπούς, όπως η φύση/άγρια φύση για χαλάρωση, μείωση του στρες, αυτοαποτελεσματικότητα, ενσυνειδητότητα...;
- Ποιες ικανότητες διαθέτω γι' αυτό τον σκοπό; Ποιες θα μπορούσα/πρέπει να διευρύνω;

### Φάση ανταλλαγής

Η κεντρική πτυχή κατά τη χρήση του μοντέλου TRAMPOLIN είναι ο ατομικός ή ομαδικός αναστοχασμός και η συζήτηση και, αν χρειαστεί, η περαιτέρω επεξεργασία των ποικίλων κινήτρων και αναγκών που βρίσκονται πίσω από όλες τις ανθρώπινες ενέργειες και, συνεπώς, και πίσω από προβληματικές συμπεριφορές. Εδώ, για παράδειγμα, μπορούν να τεθούν στο επίκεντρο πτυχές όπως η ένταξη στην ομάδα, οι νέες εμπειρίες ή η διασκέδαση.

Πηγή: Mohra, S., Linnenberger, J., Carius, R. (2021): Suchtprävention und Soziale Arbeit mit der Natur. Luxembourg: cnapa - Centre National de Prévention des Addictions. Τα πνευματικά δικαιώματα (copyright) για την παρούσα δραστηριότητα ανήκουν στο cnapa - Centre National de Prévention des Addictions.



# ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΣΥΜΒΟΛΑ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ



## Οφέλη και πεδία εφαρμογής

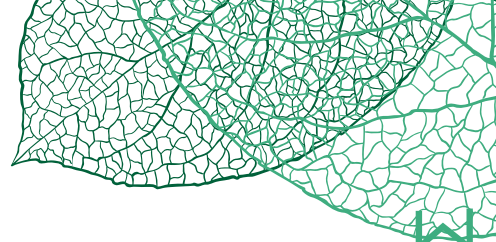
Η εργασία με συγκεκριμένα σύμβολα (εικόνες και αντικείμενα) αναπτύχθηκε από τους Μ.Ε. και G. Wollschläger πριν από περισσότερα από 20 χρόνια για τη διάγνωση και τη θεραπεία στην ψυχοθεραπεία. Τα σύμβολα αναφέρονται συχνά ως διερμηνείς στη θεραπεία και τη συμβουλευτική. Στην εν λόγω εργασία, τα σύμβολα προσφέρονται από το εξωτερικό περιβάλλον, προκαλούν συναισθήματα στον ασθενή και επιλέγονται από τον ίδιο, με αποτέλεσμα να γίνονται τα δικά του σύμβολα. Πολλοί ασθενείς παρουσιάζουν σαφή έλλειψη αυτογνωσίας, αναστοχασμού και έκφρασης των συναισθημάτων τους. Στον εξωτερικό κόσμο, π.χ. σε εικόνες και αντικείμενα, μπορούν να βιώσουν μια αντανάκλαση της εσωτερικής τους ψυχικής κατάστασης. Τα σύμβολα συχνά μας βοηθούν να αναγνωρίζουμε και να ταξινομούμε καταστάσεις. Αποτελούν μια γέφυρα προς τα συναισθήματα, τις συγκινήσεις και τις σκέψεις και μας βοηθούν να αποσαφηνίσουμε κάτι που δεν μπορεί να εκφραστεί.

Η εργασία με σύμβολα μπορεί να βοηθήσει σημαντικά τους ανθρώπους που ξεφεύγουν από αρνητικές εμπειρίες ή πτυχές της ζωής τους μέσω της κατανάλωσης. Τα σύμβολα μπορούν, για παράδειγμα, να ανοίξουν μια πόρτα για να μιλήσουμε για τραυματικά γεγονότα για τα οποία διαφορετικά θα ήταν αδύνατο να μιλήσουμε.

Υπάρχουν ποικίλες προσεγγίσεις για την ενσωμάτωση των συμβόλων στη θεραπευτική εργασία. Για παράδειγμα, μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως κεντρικό στοιχείο της εργασίας συστημικής αναπαράστασης (systemic constellation), όπου ένα προβληματικό σύστημα ανακατασκευάζεται με τη χρήση συμβόλων (βλ. επόμενη δραστηριότητα). Ωστόσο, τα σύμβολα μπορούν επίσης να ενσωματωθούν ως μικρο-παρεμβάσεις σε οποιαδήποτε συνεδρία, όταν ο επαγγελματίας αισθάνεται ότι ο πελάτης του δυσκολεύεται να ξεκαθαρίσει και να διατυπώσει τις δικές του σκέψεις και συναισθήματα σχετικά με ένα θέμα.

## Προετοιμασία και υλικά

Τα πάντα μπορούν να γίνουν σύμβολα, αν φορτιστούν με συναισθήματα από ένα άτομο: εικόνες, κάρτες, φωτογραφίες, αγαματίδια, γλυπτά, φυσικά υλικά. Στο πλαίσιο της οικοθεραπείας, τα κινητά φυσικά υλικά (π.χ. αγκάθια, φτερά, κλαδιά, πέτρες, κ.λπ.) ή τα στερεά στοιχεία της φύσης (π.χ. δέντρα, βράχοι, ποτάμια κ.λπ.) χρησιμεύουν ως σύμβολα. Ακόμη και δυσάρεστα υπολείμματα στη φύση, όπως περιττώματα σκύλων ή σκουπίδια, μπορούν να αναπτύξουν ισχυρή συμβολική δύναμη. Αν η θεραπευτική συνεδρία πραγματοποιείται σε εσωτερικό χώρο, ο επαγγελματίας θα πρέπει να παρέχει μια θήκη συμβόλων που θα περιέχει περίπου 15 διαφορετικά φυσικά υλικά από τα οποία ο πελάτης θα μπορεί να επιλέξει. Αν συμπεριλάβετε ευπαθή αντικείμενα στη θήκη συμβόλων, βεβαιωθείτε ότι είναι «φρέσκα» πριν από κάθε συνεδρία. Αν η θεραπευτική συνεδρία πραγματοποιείται σε εξωτερικό χώρο, ο επαγγελματίας δεν χρειάζεται να παρέχει υλικά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως σύμβολα, καθώς είναι ελεύθερα διαθέσιμα. Ωστόσο, είναι χρήσιμο να έχετε μαζί σας ένα σημειωματάριο ή κάρτες συντονισμού (moderation cards) και στιλό για να μπορείτε να κάνετε σημειώσεις ή ετικέτες αν χρειαστεί.



## Περιγραφή

Ο/η επαγγελματίας ζητά από το θεραπευόμενο άτομο να βρει ένα σύμβολο της φύσης για ένα συγκεκριμένο στοιχείο ή πτυχή (π.χ. πρόσωπο, συναίσθημα, πεποίθηση, γεγονός στο παρελθόν κ.λπ.). Αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο αν ο/η επαγγελματίας θεωρεί ότι το στοιχείο αυτό έχει σημαντική επιρροή στο θεραπευόμενο άτομο χωρίς το αυτό να το γνωρίζει ή αν το θεραπευόμενο άτομο δυσκολεύεται να μιλήσει για το στοιχείο αυτό. Τα σύμβολα είναι ιδιαίτερα χρήσιμα για τα θεραπευόμενα άτομα που έχουν δημιουργήσει ένα στιβαρό, φαινομενικά αδιαπέραστο τείχος γύρω από την ψυχή τους.

Τα σύμβολα της φύσης είναι ιδιαίτερα πλούσια σε δυνατότητες και επιδράσεις, διότι η ίδια η φύση ζει και αναπτύσσεται. Κατά τη διάρκεια συνεδριών σε εξωτερικούς χώρους, τα σύμβολα συχνά «εμφανίζονται» στο θεραπευόμενο άτομο αρκετά απότομα και δημιουργούν απήχηση. Το ξερό φύλλο πάνω στο χιόνι είναι σαν εμένα - «μοναχικό και μόνο του». Είναι καθήκον του επαγγελματία ως διαμεσολαβητή της διαδικασίας να εντοπίζει τέτοιες αναφορές και να τις φωτίζει με μεγαλύτερη προσοχή.

Ο/η επαγγελματίας καθοδηγεί το θεραπευόμενο άτομο να κατευθύνει την προσοχή του σε συνειρμούς, συναισθήματα, εσωτερικές εικόνες ή φαντασιώσεις. Το επίκεντρο της εργασίας με σύμβολα είναι να αφήσουμε ένα άτομο να προσεγγίσει τον εαυτό του. Δεν αφορά πρωτίστως την επίτευξη κάποιου στόχου (Schneider, W., 2016)




## Πιθανές παραλλαγές ή τροποποιήσεις

Το θεραπευόμενο άτομο κάθεται σε ένα ουδέτερο μέρος από το οποίο εξετάζει το θέμα/ πρόβλημά του από τη δική του οπτική γωνία. Στη συνέχεια, αναζητά/ανακαλύπτει στη φύση ένα σύμβολο/αντιπροσωπευτικό στοιχείο (π.χ. δέντρο, πέτρα, σαλιγκάρι, χορταράκι κ.λπ.) για ένα συγκεκριμένο πρόσωπο ή τον εσωτερικό εαυτό του. Το θεραπευόμενο άτομο μπορεί να κοιτάξει το αντιπροσωπευτικό στοιχείο, να περπατήσει γύρω του, να σκεφτεί γιατί το επέλεξε, να του πει κάτι (καθαριστικό αποτέλεσμα) και να δει τον εαυτό του από την οπτική του γωνία. Μπορούν να προκύψουν διάλογοι μεταξύ του εαυτού του και του αντιπροσωπευτικού στοιχείου της φύσης. Μέσα από την έντονη αντιπαράθεση, μπορεί να προκύψουν εκπληκτικές ιδέες για το θεραπευόμενο άτομο και να αναπτυχθούν νέες ιδέες για δράση (Gans, C. et al. 2020).

Πηγή: Wollschläger, M.E. und Wollschläger, G. (1998): Der Schwan und die Spinne. Das konkrete Symbol in Diagnostik und Psychotherapie. Bern: Huber.

Schneider, W. (2016): Grundlagen für die Arbeit mit Symbolen. <http://schneider-therapiekoffer.de/Grundlagen.pdf> (06.03.2023)

## ΠΕΡΙΠΑΤΟΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

 Για χρήση με άτομα	 Για χρήση σε εξωτερικούς χώρους
 Παιδαγωγική	 1-1,5 ώρα, αν πραγματοποιηθεί ολόκληρος ο περίπατος ενσυνειδητότητας. 10-15 λεπτά για ατομικές ασκήσεις ενσυνειδητότητας

### Οφέλη και πεδία εφαρμογής

Σε έναν περίπατο ενσυνειδητότητας εκτελούνται διάφορες ασκήσεις ενσυνειδητότητας. Η ενσυνειδητότητα είναι η πρακτική της σκόπιμης προσέγκυσης της προσοχής ενός ατόμου στην εμπειρία της παρούσας στιγμής χωρίς αξιολόγηση (Baer, R., 2003). Η πρακτική της ενσυνειδητότητας χρησιμοποιείται στη θεραπεία του εθισμού στις ουσίες. Οι θεραπείες αυτές επιτυγχάνουν τη μείωση της εξάρτησης, της επιθυμίας και άλλων συμπτωμάτων που σχετίζονται με τον εθισμό, βελτιώνοντας ταυτόχρονα την κατάσταση της διάθεσης και τη δυσλειτουργία της ρύθμισης των συναισθημάτων (Snacho, M. et al. 2018).

Γιατί η ενσυνειδητότητα στη φύση;

Η φύση σας προσκαλεί να αφήσετε τις σκέψεις σας να ταξιδέψουν και να ακούσετε με όλες σας τις αισθήσεις. Μπορεί να γίνει φυσικά αντιληπτή μέσω των 5 αισθητηριακών καναλιών (οπτικό, ακουστικό, απτικό, οσφρητικό και γευστικό). Με αυτόν τον τρόπο, υποστηρίζει την άφιξη στο παρόν και την υιοθέτηση μιας ενσυνείδητης στάσης. Αν ένα άτομο επιτρέψει στη φύση να έχει μια ανοιχτή επίδραση στον εαυτό του, μπορεί να νιώσει ότι κάτι μέσα του το «αγγίζει» και να σχετίζεται με τις εσωτερικές του καταστάσεις. Αυτό μπορεί να είναι, για παράδειγμα, μια μυρμηγκοφωλιά που συναντά κανείς ενώ αναστοχάζεται τη δυναμική σε μια ομάδα ή ξερά φύλλα που γίνονται σύμβολο θλίψης ή απελπισίας. Αφήνοντας κανείς αυτές τις αντιλήψεις να βυθιστούν μέσα του μπορεί να αντλήσει έμπνευση και να αποκτήσει διορατικότητα.

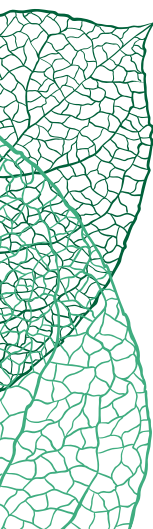
### Προετοιμασία και υλικά

Οι περίπατοι ενσυνειδητότητας μπορούν να διεξαχθούν σε ένα πάρκο. Ωστόσο, είναι χρήσιμο να βρείτε μέρη ή ώρες με λιγότερους περισπασμούς από άλλους ανθρώπους. Ένα άτομο που περνάει από το δάσος μπορεί να θεωρηθεί πιο ενοχλητικό από ό,τι στο πάρκο, όπου ο πελάτης περιμένει κάτι τέτοιο να συμβεί.

Στη συμβουλευτική πρακτική, δεν χρειάζεται απαραίτητα η φύση να είναι όσο το δυνατόν πιο παρθένα. Στην ατομική εργασία, μπορεί να αρκεί να πάει κανείς σε έναν κήπο. Και μόνο το να κοιτάξει κανείς ένα παλιό δέντρο και τον ουρανό μπορεί να προκαλέσει μεγάλη απήχηση.

### Περιγραφή

Σε έναν περίπατο ενσυνειδητότητας διεξάγονται διάφορες ασκήσεις ενσυνειδητότητας. Ο βασικός κανόνας είναι ότι κάθε άσκηση μπορεί να αλλάξει ή να σταματήσει αν δεν είναι χρήσιμη. Δεν πρέπει όμως να σταματήσει αν η ενσυνειδητότητα αγγίζει κάτι δυσάρεστο. Οι ασκήσεις δεν είναι επίπονες. Στην αρχή, το θεραπευόμενο άτομο ερωτάται για την προηγούμενη εμπειρία του με την ενσυνειδητότητα και εισάγεται στην πρακτική της κατά τη διάρκεια του περιπάτου κάνοντας ασκήσεις που εμπλέκουν διαφορετικές αισθήσεις.





## Επιλογή ασκήσεων

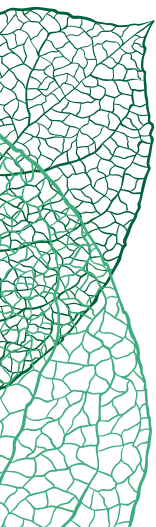
- Ακρόαση ήχων και θορύβων: Σε αυτή την άσκηση, το θεραπευόμενο άτομο συγκεντρώνεται με κλειστά μάτια σε όλους τους ήχους και τους θορύβους που μπορεί να ακούσει. Από ποια κατεύθυνση προέρχονται οι ήχοι; Είναι κοντά ή μακριά; Τι του προκαλούν οι ήχοι και οι θόρυβοι; Αντίληψη της δικής του εσωτερικής διάθεσης, των εικόνων ή των συνειρμών που πυροδοτούνται από αυτούς τους ήχους. Αντίληψη των κενών μεταξύ των θορύβων και των ήχων. Εστίαση στον σιωπηλό χώρο γύρω του.
- Αυτή η άσκηση ενσυνειδητότητας μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εισαγωγή στην πρακτική της ενσυνειδητότητας, όπου η εστιασμένη αντίληψη των ακουστικών αισθητηριακών εντυπώσεων οδηγεί σταδιακά στην αντίληψη του σιωπηλού χώρου.
- Αργό ενσυνείδητο περπάτημα: Η άσκηση ενσυνειδητότητας του αργού περπατήματος είναι γνωστή από τον Βουδισμό Ζεν. Τι αντιλαμβανόμαστε εξωτερικά και εσωτερικά, όταν περπατάμε γρήγορα ή αργά; Πώς διαμορφώνεται το έδαφος και πώς αντιδρά το σώμα μας σε αυτό;
- Αντίληψη μιας εσωτερικής εικόνας: Παρατηρείται ένα φυσικό αντικείμενο ή ένα τμήμα ενός τοπίου. Στη συνέχεια, με τα μάτια κλειστά, «μπορεί να αναδυθεί μια εσωτερική εικόνα αυτού που έχει παρατηρηθεί». Με την επανειλημμένη εναλλαγή μεταξύ της σύντομης εξωτερικής αντίληψης και της ολοκλήρωσης της εσωτερικής εικόνας, η οπτική αντίληψη μπορεί να ενισχυθεί και να παρατηρηθεί η αντίδραση του ατόμου στην αλλαγή της αντίληψης.
- Αντίληψη κενών: Αυτή η άσκηση αφορά την παρατήρηση των κενών ή του «κενού» χώρου μεταξύ αντικειμένων, όπως τα κλαδιά ενός δέντρου, και την εσωτερική αίσθηση του τι μου προκαλεί αυτό. Μέσω της άγνωστης προοπτικής, μπορούμε να αποκολληθούμε από τις αντιληπτικές μας έννοιες και να εστιάσουμε την προσοχή μας στον κενό χώρο χωρίς έννοιες που υπάρχει ανάμεσά τους. Αυτό μπορεί να μας συγκινήσει βαθιά σε συναισθηματικό επίπεδο.
- Ευρεία ενσυνειδητότητα: Στην ευρεία ενσυνειδητότητα, αλλάζουμε το εστιασμένο βλέμμα μας σε ένα βλέμμα που δεν συγκρατεί ένα αντικείμενο. Για να το κάνουμε αυτό, αντιλαμβανόμαστε το περιβάλλον με ένα μαλακό, χαλαρό, δεκτικό βλέμμα. Όλες οι οπτικές εντυπώσεις αφήνονται να έρθουν σε εμάς και τις προσλαμβάνουμε. Στη συνέχεια, αντιλαμβανόμαστε τη δική μας στάση σώματος στο σύνολό της και η αναπνοή μας γίνεται αντιληπτή χωρίς να την αλλάζουμε. Τέλος, εγκαταλείπεται κάθε εστίαση και επιτρέπονται όλες οι εντυπώσεις από έξω και μέσα χωρίς να τις ενισχύουμε ή να τις απωθούμε.
- Στοχασμός πάνω σε ένα αντικείμενο της φύσης: Η άσκηση αυτή αφορά την εύρεση ενός φυσικού αντικειμένου και την κατεύθυνση της προσοχής σε συνειρμούς, συναισθήματα, εσωτερικές εικόνες ή φαντασιώσεις χωρίς να θέλουμε να αποκτήσουμε κάποια συγκεκριμένη γνώση. Κατά τον στοχασμό, μπορούμε να κοιτάζουμε ένα αντικείμενο σιωπηλά. Σημασία έχει απλώς να κοιτάζουμε και να εμπνεόμαστε χωρίς να θέλουμε να επιτύχουμε ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα. Μπορούν να αναδυθούν εσωτερικές εικόνες, συνειρμοί, συναισθήματα ή βασικά θέματα. Στόχος είναι να προκληθεί μια ατομική απήχηση στο θεραπευόμενο άτομο. Η εμπειρία δείχνει ότι μπορεί να είναι χρήσιμο να δίνονται ενδιάμεσα ερεθίσματα στους συμμετέχοντες, ώστε να μην χάνονται. Για να γίνει αυτό, επιλέξτε θέματα/έννοιες/συναισθήματα που απασχολούν τον πελάτη εκείνη την ημέρα και αφήστε τον να αναζητήσει φυσικά αντικείμενα, τα οποία συσχετίζει με αυτά.
- Στιγμές ακούσιου σιωπηλού περπατήματος χωρίς εστίαση: Θα πρέπει να παρεμβάλλονται ξανά και ξανά, ώστε να επιτρέπουν τη σωματική χαλάρωση μέσω της κίνησης και των σύντομων διαλειμμάτων χωρίς να βγαίνετε από την πρακτική της ενσυνειδητότητας.




### Συμβουλές για την υλοποίηση

- Ειδικά στους στοχαστικούς διαλογισμούς, μπορεί να είναι χρήσιμο να δίνονται ξανά και ξανά ερεθίσματα με τη μορφή ερωτήσεων ανοιχτού τύπου, προκειμένου να αγκιστρωθούμε με ασφάλεια στην εμπειρία και να μη χάσουμε τον εαυτό μας.
- Τα συμμετέχοντα άτομα παρουσιάζουν συχνά μια έντονη προσήλωση στην αίσθηση της όρασης και των αντικειμένων. Ως εκ τούτου, μπορεί να είναι χρήσιμο να συμπεριλάβετε επανειλημμένα την ευρεία συνειδητότητα και τις χωρικές αντιλήψεις.
- Συχνά είναι χρήσιμο να εφιστούμε επανειλημμένα την προσοχή στην εσωτερική αντίληψη, καθώς αυτή είναι άγνωστη.
- Το διαλειμματικό ενσυνείδητο χαλαρό περπάτημα μπορεί να βιωθεί ως χαλαρωτική σωματική και ψυχική εμπειρία. Ομοίως, περισσότερη ευκολία μπορεί να προκύψει από την αλλαγή θέσης ανά τακτά χρονικά διαστήματα 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 το θεραπευόμενο άτομο ως χαλαρωτική και εμπνευστική. Σε αυτό το σημείο, θα μπορούσαν να παρασχεθούν 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 έναν συνδυασμό προσκλήσεων αφήνοντας χώρο και παρέχοντας παροτρύνσεις που βιώνονται ως χρήσιμες.
- Ως επαγγελματίας, θα πρέπει να είναι κανείς παρών, ενσυναισθητικός και να εκτιμά το θεραπευόμενο άτομο
- Οι επαγγελματίες θα πρέπει να είναι ανοιχτοί στην εμπειρία του θεραπευόμενου ατόμου καθώς τροποποιούν τις ασκήσεις και να διευρύνουν περισσότερο την πρόσκληση για πειραματισμό.

Πηγή: Ortmann, Ruth (2019): Zeit zum Spüren und Lauschen - Natur mit allen Sinnen erfahren und mir begegnen.



# ΠΕΡΙΠΑΤΟΣ ΣΤΑ ΤΥΦΛΑ

 Συνιστάται για χρήση με ομάδες. Η χρήση με άτομα είναι δυνατή ανάλογα με το περιβάλλον. Βλέπε ενότητα: Πιθανές παραλλαγές ή τροποποιήσεις	 Για χρήση σε εξωτερικούς χώρους
 Παιδαγωγική	 1 – 1,5 ώρα

## Οφέλη και πεδία εφαρμογής

Ο «Περίπατος στα τυφλά» είναι μια άσκηση που επικεντρώνεται στην «αυτοεμπειρία» στη φύση. Ο κόσμος γύρω μας αλλάζει όταν αποκλείουμε την - κατά τους σύγχρονους ανθρώπους - κυρίαρχη αντίληψη των πραγμάτων. Και μαζί με αυτό, αλλάζουμε κι εμείς. Τι αισθανόμαστε - και κυρίως πώς αισθανόμαστε - όταν δεν στηριζόμαστε στην όρασή μας; Μας βοηθάει να δούμε τον εαυτό μας περισσότερο ως μέρος της φύσης;

Τα συμμετέχοντα άτομα έχουν την ευκαιρία να αναστοχαστούν σχετικά με τον προσωπικό τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουν αβεβαιότητες, νέες συνθήκες, εμπόδια και δυσχέρειες. Μέσα από αυτό, οι δεξιότητες ζωής που διαθέτουν γίνονται αντιληπτές και αναπτύσσονται. Η μέθοδος προέρχεται από την εκπαίδευση στην άγρια φύση και χρησιμοποιείται συχνά σε μέτρα πρόληψης του εθισμού. Η μέθοδος μπορεί επίσης να χρησιμεύσει για την εξοικείωση των ατόμων με τις δικές τους ικανότητες στην αντιμετώπιση νέων και άγνωστων πραγμάτων προτού ξεκινήσουν την απεξάρτηση ή την αποχή. Με αυτόν τον τρόπο, μπορούν να αναστοχαστούν σχετικά με αυτές τις ικανότητες στη νέα κατάσταση ζωής.

## Διάρκεια

1 - 1,5 ώρα

## Προετοιμασία και υλικά

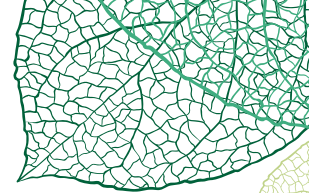
Για να προετοιμαστείτε, επιλέξτε μια περιοχή μακριά από μονοπάτι (π.χ. σε δάσος ή πάρκο) της οποίας το έδαφος έχει όσο το δυνατόν περισσότερες διαφορετικές ιδιότητες, όπως μικρές κοιλάδες, φυλλώματα, ρίζες, δέντρα διαφορετικής ηλικίας και είδους (θα πρέπει, ωστόσο, να αποφεύγονται οι κατασκευές ζώων). Στη συνέχεια, χρειάζεστε περίπου 100 μέτρα νήμα ή σπάγκο. Ένας σπάγκος χαρταετού ή ένα κουβάρι από μαλλί ή κάτι παρόμοιο ενδείκνυται ιδιαίτερα για τον σκοπό αυτό. Τεντώνετε τον σπάγκο γύρω από τα δέντρα - είτε ως κυκλική διαδρομή είτε ως διαδρομή με αρχή και τέλος. Εξίσου ενδιαφέρον είναι να μεταβάλλετε το ύψος, το οποίο φυσικά προσαρμόζεται στο εύρος των συμμετεχόντων ατόμων. Υπάρχει ακόμη η παραλλαγή να κρεμάσετε επιπλέον αντικείμενα αφής στον σπάγκο. Οι προετοιμασίες πραγματοποιούνται χωρίς να τις βλέπουν τα συμμετέχοντα άτομα.

## Περιγραφή

Η ομάδα καλείται να περπατήσει τη διαδρομή του νήματος.

Είναι σημαντικό τα συμμετέχοντα άτομα της ομάδας να λάβουν μέρος στην άσκηση εθελοντικά. Ωστόσο, αν εκφράσουν επιφυλάξεις, μπορούν να ενθαρρυνθούν να συμμετάσχουν από τους επαγγελματίες.

Ανάλογα με τον χρόνο, το μέγεθος της ομάδας και το βάθος της επιθυμητής εμπειρίας, άτομα ή μικρές ομάδες οδηγούνται με δεμένα μάτια στην αφετηρία της διαδρομής. Μόνο εκεί εξηγείται ο στόχος, δηλαδή να περπατήσουν μέχρι το τέλος έχοντας σε συνεχή επαφή τα χέρια τους με το νήμα και ακολουθώντας τον δικό τους ρυθμό.



Είναι χρήσιμο να περιμένει στο τέλος ένας παρατηρητής που θα υποδέχεται ήρεμα τα συμμετέχοντα άτομα, θα τους βοηθά να βγάλουν το μαντήλι από τα μάτια τους και θα τους ενθαρρύνει ήσυχα να καθίσουν εκεί κοντά και να αναστοχαστούν. Ένας βλέπων συνοδός θα μπορούσε κάλλιστα να συνοδεύει τα συμμετέχοντα άτομα κατά τη διάρκεια της διαδρομής.

Τα πιο γενναία άτομα μπορούν, αν θέλουν, να επιλέξουν να περπατήσουν ξυπόλητα.

#### Φάση ανατροφοδότησης

Αφού τα συμμετέχοντα άτομα ολοκληρώσουν τη διαδρομή, κάθονται όλοι μαζί για να μοιραστούν τις εμπειρίες τους. Αυτό θα πρέπει να πραγματοποιηθεί σε εξωτερικό χώρο, αν είναι δυνατόν, αλλά μπορεί να γίνει και σε εσωτερικό χώρο.

Ερωτήσεις αναστοχασμού που μπορείτε να θέσετε:

- Τι αισθανθήκατε, ακούσατε, αντιληφθήκατε;
- Ποια συναισθήματα σας προκάλεσε ο περίπατος στα τυφλά;
- Αναζητάτε τον κίνδυνο;
- Πώς αντιμετωπίζετε τις/τους δυσκολίες/φόβους;
- Μπορείτε να εντοπίσετε τις ικανότητες που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στην καθημερινή σας ζωή για να αντιμετωπίσετε τυχόν δυσκολίες;

Δεν είναι υποχρεωτικό κάθε συμμετέχον να απαντήσει μεγαλόφωνα στις ερωτήσεις ενώπιον της ομάδας. Τα συμμετέχοντα άτομα μοιράζονται τις εμπειρίες τους μόνο εφόσον το επιθυμούν και κάθε εμπειρία γίνεται δεκτή με εκτίμηση. Ακόμη και τα συμμετέχοντα άτομα που δεν λένε τίποτα στον τελικό γύρο, αναστοχάζονται έντονα την εμπειρία τους - απλώς δεν είναι (ακόμη) έτοιμοι να την μοιραστούν.

Μερικοί άνθρωποι - ειδικά τα παιδιά - θέλουν να περπατήσουν ξανά τη διαδρομή έχοντας τα μάτια τους ανοιχτά. Σε αυτό το σημείο, μπορείτε να αφιερώσετε χρόνο για να κάνετε τα δικά σας πειράματα με το νήμα. Οι πιο ενδιαφέρουσες παραλλαγές προκύπτουν συχνά στη διάρκεια του παιχνιδιού - π.χ. όταν ένα κρυμμένο πρόσωπο γίνεται ξαφνικά αισθητό σε ένα δέντρο που είναι καλυμμένο με νήμα.

Μετά την άσκηση, θυμηθείτε να επαναφέρετε τη διαδρομή στην αρχική της κατάσταση.

#### Πιθανές παραλλαγές ή τροποποιήσεις

Οι περίπατοι στα τυφλά μπορούν να πραγματοποιηθούν με πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Άλλες παραλλαγές θα μπορούσαν να είναι οι εξής:

- Προσανατολισμός (Orienteering) με τυμπανόκρουσιες: Αντί για διαδρομή με νήμα, ένας τυμπανιστής μπορεί να σταθεί στην άλλη άκρη του εδάφους που πρέπει να διανυθεί και τα συμμετέχοντα άτομα θα πρέπει να ακολουθήσουν τον ρυθμό του τυμπάνου. Για τον σκοπό αυτό, θα πρέπει να επιλεγεί μια διαδρομή όπου τα συμμετέχοντα άτομα μπορούν να περπατήσουν σε ευθεία γραμμή προς τον τυμπανιστή, καθώς δεν είναι δυνατόν να ακολουθήσουν τον ήχο ενός τυμπάνου κατά μήκος μιας ελικοειδούς διαδρομής.
- Διαδρομή με γυμνά πόδια: Αντί για μια διαδρομή 100 μέτρων, μπορεί να επιλεγεί ένα σύντομο τμήμα με διαφορετικές συνθήκες εδάφους, το οποίο τα συμμετέχοντα άτομα διασχίζουν στα τυφλά και ξυπόλητοι. Σε αυτή την περίπτωση, η αντίληψη κατευθύνεται έντονα προς την αντιμετώπιση της δυσφορίας κάτω από τα πόδια. Οι σύντομες διαδρομές με γυμνά πόδια μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν κατά την εργασία με άτομα, καθώς η προετοιμασία δεν είναι τόσο περίπλοκη.

### Συμβουλές για την υλοποίηση

- Συνιστάται ιδιαιτέρως να περπατήσετε μόνοι σας τη διαδρομή μία φορά με κλειστά μάτια αφενός για να αναγνωρίσετε πιθανούς κινδύνους, αφετέρου για να μπείτε σε μια παρόμοια κατάσταση ενσυνείδητης αντίληψης με τα συμμετέχοντα άτομα.
- Κατά τη διεξαγωγή περιπάτων στα τυφλά με ομάδες, είναι χρήσιμο να συνεργάζεστε με πολλούς επαγγελματίες ταυτόχρονα, ώστε να διασφαλίζεται η ασφάλεια των συμμετέχοντων ατόμων. Τουλάχιστον ένα άτομο θα πρέπει να είναι υπεύθυνο για την εκκίνηση και ένα για τον τερματισμό. Ανάλογα με το μήκος της διαδρομής, είναι χρήσιμο να υπάρχει και κάποιο άτομο στα ενδιάμεσα σημεία της.
- Συνιστάται να έχετε μαζί σας πρόχειρους επιδέσμους και απολυμαντικό σπρέι για την άμεση αντιμετώπιση εκδορών ή μικρών κοψιμάτων.

Πηγή: Mohra, S., Linnenberger, J., Carius, R. (2021): Suchtprävention und Soziale Arbeit mit der Natur. Luxembourg: cnapa – Centre National de Prévention des Addictions.

## «ΟΙ ΤΟΜΕΙΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΟΥ» - ΚΥΚΛΙΚΟ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΑ ΥΛΙΚΑ



### Οφέλη και πεδία εφαρμογής

Η δραστηριότητα βοηθά τα θεραπευόμενα άτομα να συνειδητοποιήσουν τομείς της ζωής τους, όπως η εργασία, η οικογένεια, οι φίλοι, η οικονομική κατάσταση, ο ελεύθερος χρόνος, τα χόμπι, το σπίτι, η υγεία, η προσωπική ανάπτυξη, η πνευματικότητα κ.λπ. και να αποτιμήσουν την ικανοποίησή τους από τους αντίστοιχους τομείς της ζωής. Συχνά, τα άτομα με ΔΧΟ αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα σε διάφορους τομείς της ζωής ταυτόχρονα, όπως οικονομικές ανησυχίες και παράπονα για την υγεία, καθώς και συγκρούσεις με κοντινά τους πρόσωπα λόγω του προβλήματος της εξάρτησης. Συνεπώς, είναι συνήθως δύσκολο να βρεθεί το κατάλληλο σημείο εκκίνησης για κοινωνική εργασία ή θεραπεία. Σε αυτή την περίπτωση, έχει αποδειχθεί χρήσιμο να πραγματοποιείται μια οπτική αξιολόγηση των διαφόρων τομέων της ζωής από νωρίς στην κοινή εργασία. Επιπλέον, η δραστηριότητα μπορεί επίσης να επαναληφθεί στο τέλος μιας θεραπείας για να φανεί οπτικά η εξέλιξη.

Στην παιδαγωγική ή θεραπευτική εργασία, οι άνθρωποι αρέσκονται να εργάζονται με οπτικοποιήσεις, επειδή οι ανησυχίες, τα ερωτήματα ή οι αξιολογήσεις γίνονται συνήθως σαφέστερα όταν αποτυπώνονται σε μια εικόνα, ένα σύμβολο ή σε μια κλίμακα.



### Προετοιμασία και υλικά

Αν η δραστηριότητα πραγματοποιηθεί σε εξωτερικό χώρο, θα πρέπει να επιλεγεί ένα μέρος που να προσφέρει στα συμμετέχοντα άτομα μια επιλογή φυσικών υλικών που μπορούν να συλλέξουν και να χρησιμοποιήσουν για το διάγραμμα τους. Δεν είναι απαραίτητο να είναι ένα άγριο δάσος. Αρκεί μια περιοχή όπου μπορούν να βρουν πέτρες, ξύλα, κλαδιά, φύλλα κ.λπ.

Αν η δραστηριότητα πραγματοποιηθεί σε εσωτερικό χώρο, ο/η επαγγελματίας θα πρέπει να συλλέξει εκ των προτέρων όσο το δυνατόν περισσότερα διαφορετικά φυσικά υλικά σε επαρκείς ποσότητες, τα οποία στη συνέχεια θα διανέμει στα συμμετέχοντα άτομα.

### Περιγραφή

Η δραστηριότητα ξεκινά με τον οραματισμό<sup>[1]</sup> των επιμέρους τομέων ζωής των συμμετεχόντων ατόμων.

Ο/η επαγγελματίας κατονομάζει το πολύ οκτώ (8) τομείς ζωής που προσαρμόζονται στα συμμετέχοντα άτομα. Τα συμμετέχοντα άτομα κλείνουν τα μάτια τους και αντιλαμβάνονται τις εσωτερικές εικόνες που αναδύονται μέσα τους για τους αντίστοιχους τομείς της ζωής. Ο οραματισμός μπορεί να ενισχυθεί με έμμεσες ερωτήσεις όπως: «Αναρωτιέμαι πόσο ικανοποιημένοι είστε από τη δουλειά σας» ή Τι θα λέγατε αν κάποιος σας ρωτούσε αν είστε ευτυχισμένοι στη σχέση σας».

Μετά τον οραματισμό, τα συμμετέχοντα άτομα έχουν στη διάθεσή τους περίπου 30 λεπτά για να επιλέξουν τομείς της ζωής που τους αφορούν και να δημιουργήσουν ένα ατομικό κυκλικό διάγραμμα από φυσικά υλικά. Αρχικά, φτιάχνεται ένας κύκλος, π.χ. από πέτρες ή κλαδιά, και έπειτα χωρίζεται σε κομμάτια πίτας. Κάθε κομμάτι αντιπροσωπεύει έναν τομέα της ζωής. Στη συνέχεια, τα κομμάτια της πίτας γεμίζουν με φυσικά υλικά από μέσα προς τα έξω - όσο πιο ευτυχισμένος είναι ένας συμμετέχων, τόσο πιο έξω γεμίζει το κομμάτι της πίτας.

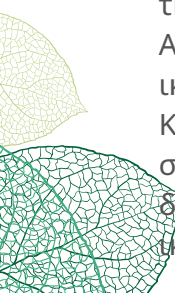
[1] Κατά τη διάρκεια οραματισμού, οι εσωτερικές ή νοητικές εικόνες γίνονται αντιληπτές με άγρυπνη συνείδηση και (ως επί το πλείστον) με κλειστά μάτια.

### Φάση ανατροφοδότησης

Μετά από 30 λεπτά, η ομάδα επανασυνδέεται (ή ο/η επαγγελματίας με το θεραπευόμενο άτομο) και τα συμμετέχοντα άτομα παρουσιάζουν ένας προς ένας τα ατομικά τους κυκλικά διαγράμματα. Τα συμμετέχοντα άτομα εξηγούν τη μεγαλύτερη ή μικρότερη ικανοποίησή τους από τους επιμέρους τομείς της ζωής τους και λένε επίσης αν είχαν κάποια ιδιαίτερη διορατικότητα κατά την κατάρτιση του διαγράμματος. Το ακροατήριο έχει την ευκαιρία να δώσει ανατροφοδότηση ή να κάνει ερωτήσεις. Πιθανές ερωτήσεις που θα μπορούσαν να τεθούν είναι οι εξής: «Το κυκλικό σας διάγραμμα δείχνει ότι είστε πολύ ικανοποιημένοι με την οικονομική σας κατάσταση. Για μένα είναι παράξενο που γεμίσατε αυτό το κομμάτι της πίτας με γαϊδουράγκαθο, επειδή είναι τόσο αιχμηρό και εχθρικό. Ήταν μια συνειδητή απόφαση; Μπορείτε να εξηγήσετε γιατί επιλέξατε αυτό το υλικό;». Με αυτόν τον τρόπο, ο παρουσιαστής λαμβάνει ερεθίσματα για να δει τους τομείς της ζωής του μέσα από μια διαφορετική οπτική γωνία. Συχνά, κατά τη διαδικασία αυτή, τα συμμετέχοντα άτομα αποκομίζουν νέες ιδέες.

Στο τέλος της φάσης ανταλλαγής, όλοι τα συμμετέχοντα άτομα κατονομάζουν τον τομέα της ζωής στον οποίο αντιλαμβάνονται τη μεγαλύτερη ανάγκη για αλλαγή ή ανάπτυξη. Αυτός δεν είναι απαραίτητο να είναι ο τομέας στον οποίο εξέφρασαν χαμηλότερη ικανοποίηση.

Κατόπιν ή στην επόμενη συνεδρία, μπορεί να τεθεί ένας σαφής στόχος για περαιτέρω συνεργασία/θεραπεία. Θα μπορούσε, για παράδειγμα, να συμπληρωθεί το κυκλικό διάγραμμα με φυσικά υλικά σε τέτοιο βαθμό ώστε να εκφράζει την επιθυμητή ικανοποίηση.

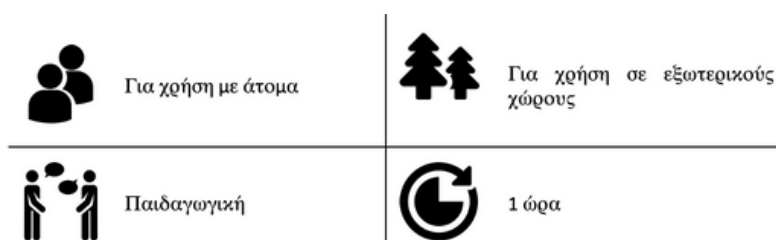


### Συμβουλές για την υλοποίηση

- Κατά τη διάρκεια της φάσης ανταλλαγής, η ανατροφοδότηση θα πρέπει πάντα να διατυπώνεται με επαινετικό και εποικοδομητικό τρόπο. Ειδικά στην ομαδική εργασία, ο/η επαγγελματίας θα πρέπει να διασφαλίζει ότι όλοι τα συμμετέχοντα άτομα τηρούν αυτόν τον κανόνα.
- Αν ο/η επαγγελματίας έχει την αίσθηση ότι η ομάδα μπορεί να δυσκολευτεί να δώσει θετική και εποικοδομητική ανατροφοδότηση, θα πρέπει να δώσει εκ των προτέρων στα συμμετέχοντα άτομα προτάσεις εκκίνησης (sentence starters), ώστε να διασφαλιστεί ότι οι δηλώσεις τους χαρακτηρίζονται ως έκφραση γνώμης και δεν αποτελούν γενικά έγκυρες δηλώσεις. Ενδεικτικά παραδείγματα θα μπορούσαν να είναι τα εξής: «Όταν κοιτάζω το διάγραμμά σας, έχω την αίσθηση...», «Από τη δική μου οπτική γωνία...», «Πιστεύω ότι...» κ.λπ.

Πηγή: Gans, C. et al. (2020): Arbeitsraum Natur. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

## ΙΕΡΟΤΕΛΕΣΤΙΕΣ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΤΟΥ ΠΑΡΕΛΘΟΝΤΟΣ/ ΥΠΟΔΟΧΗ ΤΟΥ ΜΕΛΛΟΝΤΟΣ



### Οφέλη και πεδία εφαρμογής

Ο όρος «ιεροτελεστία» μπορεί να χρησιμοποιηθεί με διάφορους τρόπους. Μπορεί να περιγράφει μια επαναλαμβανόμενη ενέργεια ή ρουτίνα. Στην οικοθεραπευτική αντίληψη, ωστόσο, μια ιεροτελεστία είναι η μετάφραση μιας εσωτερικής πρόθεσης ή αλλαγής σε συγκεκριμένη δράση. Η ιεροτελεστία σηματοδοτεί τη μετάβαση από ένα θεωρητικό σχέδιο στην πρακτική εφαρμογή του. Μέσω μιας ιεροτελεστίας, η μετάβαση φαίνεται συχνά πιο ισχυρή και πιο δεσμευτική.

Κατά την εργασία με άτομα με ΔΧΟ, οι ιεροτελεστίες μπορεί να φανούν ιδιαίτερα χρήσιμες για την έναρξη της απόσυρσης, αλλά και για την επεξεργασία των εκλυτικών παραγόντων ενεργοποίησης του εθισμού.

Πολλοί άνθρωποι σε θεραπευτική αγωγή ζουν πραγματικά στο παρελθόν, όπου είναι παγιδευμένοι στις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Είναι δύσκολο γι' αυτούς να συνδεθούν ενεργά με το παρόν και ακόμη πιο δύσκολο να φανταστούν ένα μέλλον που να διαφέρει σημαντικά από το παρελθόν. Μια τελετουργία έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει ένα θεραπευόμενο άτομο να κάνει ακριβώς μια τέτοια μετάβαση - να τιμήσει το παρελθόν και να καλωσορίσει το μέλλον.

Μια τελετουργία θα πρέπει να είναι απλή και απέριτη χωρίς να αποσπά την προσοχή του θεραπευόμενου ατόμου με εσωτερικά βοηθήματα. Παρ' όλα αυτά, δεν υπάρχουν όρια στο τι μπορεί να επιλέξει το θεραπευόμενο άτομο και ο/η επαγγελματίας ως τελετουργία. Καταρχάς, είναι θετικό να αναπτύσσει το θεραπευόμενο άτομο μια δική του τελετουργία, η οποία ενισχύει την αυτοαποτελεσματικότητα και την ενσωμάτωση. Αν αυτό είναι υπερβολικό για το θεραπευόμενο άτομο, ο/η επαγγελματίας μπορεί ασφαλώς να κάνει προτάσεις. Ωστόσο, η υλοποίηση εναπόκειται στο θεραπευόμενο άτομο.

## Προετοιμασία και υλικά

Πριν από την διεξαγωγή μιας τελετουργίας με έναν θεραπευόμενο άτομο, ο/η επαγγελματίας θα πρέπει να σκεφτεί τον σχεδιασμό. Ποια είναι η κατάλληλη στιγμή; Ποιο μέρος είναι κατάλληλο; Τι είδους αλλαγή επιδιώκεται και τι είδους τελετουργία μπορεί να είναι κατάλληλη;

Ακόμη, είναι σημαντικό να καταστεί εκ των προτέρων σαφές στο θεραπευόμενο άτομο ότι η τελετουργία δεν είναι μια μαγική πρακτική που θα λύσει το πρόβλημά του. Είναι απλώς μια συμβολική ενέργεια που δίνει μεγαλύτερη βαρύτητα στην απόφαση του θεραπευόμενου ατόμου.

## Περιγραφή

Μια τελετουργία μπορεί να ξεκινήσει με διάφορους τρόπους από έναν επαγγελματία. Η διαδικασία που περιγράφεται εδώ αποτελεί απλώς και μόνο ένα παράδειγμα.

Ένα θεραπευόμενο άτομο μπορεί να κληθεί να περπατήσει στο «μονοπάτι του παρελθόντος» σε ένα ελάχιστο χρησιμοποιούμενο χωράφι ή δασικό μονοπάτι. Παρόμοια με ένα χρονολόγιο, το θεραπευόμενο άτομο καλείται να μιλήσει για το παρελθόν του ενώ περπατάει (ξεκινώντας από τη γέννηση, συνεχίζοντας με την παιδική του ηλικία, τα σχολικά χρόνια και καταλήγοντας στο σήμερα). Στη διαδρομή, το θεραπευόμενο άτομο θυμάται διάφορες εμπειρίες και σταθμούς της ζωής του. Έπειτα, καλείται να αντιληφθεί και να παρατηρήσει συνειδητά το μονοπάτι και το περιβάλλον. Να δώσει προσοχή στις απηχήσεις στο σώμα και το μυαλό του που ενεργοποιούνται από αυτό που αντιλαμβάνεται. Ποιο γεγονός της ζωής του θυμίζει ο βράχος που στέκει μόνος του στην άκρη του μονοπατιού και τον κάνει να λυπάται; Γιατί η μικρή πηγή έχει τόσο εμπνευσμένη δύναμη; Ποια «δώρα» (σύμβολα της φύσης που προκαλούν θετική απήχηση) μπορεί να βρει το θεραπευόμενο άτομο στη διαδρομή;

Σε ένα συγκεκριμένο σημείο του περιπάτου, το θεραπευόμενο άτομο φτάνει επιτέλους στο παρόν. Ο/η επαγγελματίας σημαδεύει το σημείο για να το κάνει ορατό (π.χ. με ένα ξύλο στο μονοπάτι). Προτού το θεραπευόμενο άτομο κάνει ένα βήμα στο παρόν, είναι απαραίτητο να γίνει μια ανασκόπηση. Τι παρατηρήθηκε; Έχει αλλάξει η προοπτική; Θα μπορούσαν να ξεπεραστούν ορισμένες πτυχές; Ποια «δώρα» μπορούν να ληφθούν από τον περίπατο; Τι εμποδίζει το θεραπευόμενο άτομο να κάνει το αποφασιστικό βήμα; Μπορεί επίσης να είναι απαραίτητο να επιστρέψετε μαζί με το θεραπευόμενο άτομο στο σχετικό σημείο της διαδρομής όπου ένα ζήτημα παραμένει άλυτο. Μερικές φορές, υπάρχουν γεγονότα στο παρελθόν που παραμένουν αναλλοίωτα. Δεν μπορούν να θεραπευτούν όλα... Γι' αυτό, είναι σημαντικό να το καταγράψετε, να το σεβαστείτε και να στηρίξετε το θεραπευόμενο άτομο να βρει έναν τρόπο να προχωρήσει ούτως ή άλλως. Μόνο όταν το μονοπάτι του παρελθόντος έχει διανυθεί σε βάθος, μπορεί το θεραπευόμενο άτομο να τολμήσει συνειδητά να κάνει το βήμα στο παρόν και από εκεί στο αβέβαιο μέλλον. Αυτό το βήμα είναι στην πραγματικότητα μια πολύ μικρή, αλλά συμβολική ενέργεια.

## Μεταπαρακολούθηση (Follow-up)

Στη συζήτηση μεταπαρακολούθησης, στόχος είναι να μάθετε από το θεραπευόμενο άτομο πώς αισθάνθηκε κατά τη διάρκεια της τελετουργίας. Μπορεί να αναστοχαστεί εκ νέου τους σημαντικότερους σταθμούς του παρελθόντος. Τα «δώρα» που έλαβε το θεραπευόμενο άτομο στο σπίτι του από τον περίπατο με τη μορφή συμβόλων της φύσης αποτελούν σημαντικές πηγές δύναμης για τη συνέχεια. Επιπρόσθετα, θα πρέπει να συζητηθεί πώς αυτά μπορούν τώρα να χρησιμοποιηθούν κατά τον πλέον βοηθητικό τρόπο. Να τα μεταφέρετε στην τσέπη σας και να μπορείτε να τα αγγίζετε τακτικά; Να τα τοποθετήσετε σε ένα συγκεκριμένο μέρος στο σπίτι; Στόχος είναι η νοητική εστίαση του θεραπευόμενου ατόμου να μην είναι πλέον προσκολλημένη στο παρελθόν, αλλά να είναι αγκυροβολημένη στο παρόν μέσω των συμβόλων.

### Πιθανές παραλλαγές ή τροποποιήσεις

Υπάρχουν πολλές διαφορετικές τελετουργίες που μπορούν να πραγματοποιηθούν:

- Η διάβαση ενός συμβολικού εμποδίου, με τη μορφή ενός ραβδιού, ενός ρυακιού, ενός σωρού ξύλων, ενός παγκακιού στο πάρκο, η διάβαση ενός δρόμου, κ.λπ.
- Αποδέσμευση του παρελθόντος μέσω συμβόλων της φύσης - κατά τη διάρκεια του περιπάτου, συλλέγονται φυσικά σύμβολα για πτυχές του παρελθόντος που δεν πρέπει να εισέλθουν στο μέλλον. Αυτά τα σύμβολα μπορούν να θαφτούν, να βυθιστούν στο ποτάμι, να καούν, να τοποθετηθούν σε μια κασετίνα και να κλειδωθούν, κ.λπ.

Οι πεπειραμένοι επαγγελματίες μπορούν, με λίγη ευρηματικότητα, να χρησιμοποιήσουν την τελετουργία σε περιβάλλοντα διαφορετικά από το «μονοπάτι του παρελθόντος». Για παράδειγμα, η τελετουργία θα μπορούσε να αποτελέσει την αφετηρία για μια συγκεκριμένη αλλαγή δράσης. Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, θα μπορούσε να αναπτυχθεί ένα συγκεκριμένο σχέδιο - όσο το δυνατόν πιο λεπτομερές - για το πώς θα ενεργήσει το θεραπευόμενο άτομο στο μέλλον σε μια συγκεκριμένη κατάσταση και ποια συμπεριφορά θα πρέπει να αντικατασταθεί από αυτό. Για παράδειγμα, ένα άτομο που αντιμετωπίζει προβλήματα με το αλκοόλ θα μπορούσε να καταρτίσει ένα συγκεκριμένο σχέδιο για το πώς θα πηγαίνει για ψώνια στο μέλλον, ώστε να αποφεύγει να αγοράζει αλκοόλ. Ως σημείο εκκίνησης, το θεραπευόμενο άτομο θα μπορούσε να πετάξει όλα τα ποτήρια μπίρας που έχει στην κατοχή του ή να τα σπάσει με τη μορφή μιας τελετουργίας.

### Συμβουλές για την υλοποίηση

- Όταν βαδίζετε στο «μονοπάτι του παρελθόντος», δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να ξυπνάτε παλιά τραύματα. Παλιά ζητήματα που έχουν ήδη αντιμετωπιστεί δεν πρέπει να επανενεργοποιούνται, αλλά να εξετάζονται μόνο «από απόσταση».
- Η τελετουργία είναι μια δραστηριότητα που πρέπει περισσότερο να χρησιμοποιείται στο 2ο μισό ενός εκπαιδευτικού/θεραπευτικού προγράμματος. Ο/η επαγγελματίας θα πρέπει να διασφαλίσει εκ των προτέρων ότι δεν υπάρχει ενεργοποιημένο τραύμα στη ζωή του θεραπευόμενου ατόμου και ότι το θεραπευόμενο άτομο είναι κατά βάση έτοιμο να προχωρήσει στο μέλλον.

Πηγή: Gans, C. et al. (2020): Arbeitsraum Natur. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.


## Η ΤΕΧΝΙΚΉ ΤΩΝ 3



### Οφέλη και πεδία εφαρμογής

Η «Τεχνική των 3s» είναι μια τεχνική που θα σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε γρήγορα τις ατυχίες, τις ήττες ή τα λάθη σας με περίσσια χαρά, έτσι ώστε αυτά τα συναισθήματα να μην επηρεάζουν την περαιτέρω απόδοση ή τις αποφάσεις σας. Η εν λόγω τεχνική αναπτύχθηκε αρχικά για παίκτες του τένις οι οποίοι, λόγω του περιορισμένου χρόνου του σερβίς, πρέπει να συγκεντρωθούν γρήγορα στο επόμενο σερβίς.





Η «Τεχνική των 3s» βοηθά τα θεραπευόμενα άτομα να βγουν από έναν έντονο συναισθηματικό ενθουσιασμό, να αναγεννηθούν και μετά από λίγο να επικεντρωθούν ξανά στην πραγματική δράση. Για παράδειγμα, μετά από διαπροσωπικές συγκρούσεις, μπορεί κανείς να παραμείνει στοχοπροσηλωμένος και ικανός για δράση.

Όταν εργάζεστε με άτομα με ΔΧΟ, η εν λόγω τεχνική μπορεί να φανεί ιδιαίτερα χρήσιμη σε στιγμές ενεργοποίησης όπου έχουν χρησιμοποιηθεί εξαρτησιογόνες ουσίες για να επέλθει η ρύθμιση των συναισθημάτων - ενδεικτικά παραδείγματα θα μπορούσαν να είναι το «τσιγάρο απογοήτευσης» που καπνίζεται μετά από μια αποτυχία ή αντίστοιχα η «μπίρα επιβράβευσης» που καταναλώνεται.

### **Προετοιμασία και υλικά**

Δεν απαιτείται προετοιμασία ή συγκεκριμένα υλικά.

### **Περιγραφή**

Αφού το θεραπευόμενο άτομο περιγράψει τις καταστάσεις για τις οποίες θα ήθελε να βελτιώσει την αυτορρύθμιση, ο/η επαγγελματίας παρουσιάζει την ακολουθία των βημάτων της άσκησης.

Ο αριθμός «τρία» (3) αντιπροσωπεύει το ένα τρίτο του διαθέσιμου χρόνου. Για παράδειγμα, αν έχετε συνολικά 2 λεπτά, αυτά τα 2 λεπτά χωρίζονται σε 3 χρονικά διαστήματα των 40 δευτερολέπτων το καθένα.

### **Πρώτο τρίτο του χρόνου: Συνειδητή εκτόνωση**

Τα έντονα συναισθήματα, όπως ο θυμός ή η χαρά, απελευθερώνουν ενέργεια στο σώμα, η οποία πρέπει πρώτα να διασκορπιστεί. Για να γίνει αυτό, είναι χρήσιμο να συγκεντρωθείτε νοητικά για λίγο και στη συνέχεια, να απελευθερώσετε την ενέργεια μέσω μιας δυνατής κίνησης. Το θεραπευόμενο άτομο καλείται να δοκιμάσει διάφορες κινήσεις για να βιώσει τη σωματική πτυχή των ισχυρών συναισθημάτων. Ο χώρος που του δίνεται πρέπει να χρησιμοποιηθεί και γι' αυτόν τον σκοπό. Μπορεί να τρέξει λίγα βήματα, να κάνει μεγάλες κυκλικές κινήσεις με τα χέρια, να πηδήξει, κ.λπ. Στην αρχή, το θεραπευόμενο άτομο θα πρέπει να δοκιμάσει να κάνει «μεγάλες» κινήσεις για να ενεργοποιήσει τη σωματική συνιστώσα. Μετά από λίγα λεπτά, ο/η επαγγελματίας βοηθάει να βρεθεί μια κατάλληλη κίνηση με την οποία το θεραπευόμενο άτομο αισθάνεται άνετα και η οποία είναι κατάλληλη για την περίσταση. Αυτή μπορεί να είναι έντονες κινήσεις με τα χέρια, τα πόδια ή τα πόδια, καθάρισμα του λαιμού, βήχας, έντονη εισπνοή ή διαλείπουσα εκπνοή, άλματα, σύντομες φωνές, σφίξιμο της γροθιάς κ.λπ. Το σημαντικό είναι η απελευθέρωση της ενέργειας να γίνεται συνειδητά.

### **Δεύτερο τρίτο του χρόνου: Νοητική αυτοσυγκέντρωση**

Στόχος είναι να εστιάσει το άτομο την ενέργειά του εσωτερικά. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί, για παράδειγμα, με βαθιές εισπνοές και εκπνοές. Με άλλα λόγια, νιώθει την αναπνοή του και κατευθύνει την προσοχή του στο κέντρο του σώματός του.

### **Τρίτο τρίτο του χρόνου: Εστίαση στο επόμενο βήμα**

Η προσοχή επιστρέφει στη δράση πριν από το διαταρακτικό γεγονός. Το θεραπευόμενο άτομο σχεδιάζει μια νοητική εικόνα της επόμενης επιθυμητής ενέργειάς του ή της συναισθηματικής του κατάστασης.

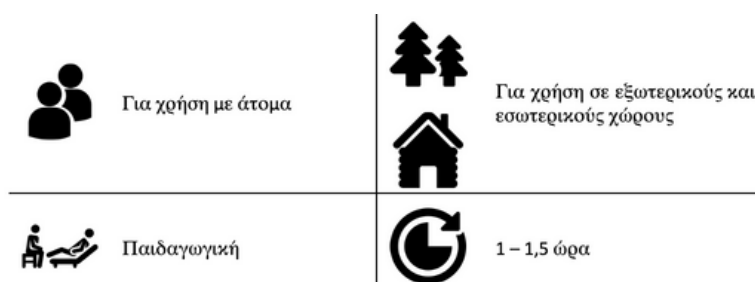
Η ακολουθία εξασκείται και προσαρμόζεται ατομικά μέχρι να αισθανθεί το θεραπευόμενο άτομο ότι είναι συνεκτική και να μπορεί να φανταστεί την εφαρμογή της στην αναφερόμενη τυπική προβληματική κατάσταση. Η εξάσκηση μπορεί επίσης να γίνει με παιχνίδια ρόλων ή στη φύση με σύμβολα της φύσης ως υποκατάστατα.

## Συμβουλές για την υλοποίηση

Η «Τεχνική των 3s» μπορεί να εξασκείται συνεχώς σε περαιτέρω συναντήσεις εργασίας, ώστε να παγιωθεί πραγματικά. Για παράδειγμα, μπορεί να συμφωνηθεί ένα σήμα που κάνει το θεραπευόμενο άτομο σε καταστάσεις θυμού ή χαράς (π.χ. σηκώνει το χέρι) και στη συνέχεια να εξασκηθεί η τεχνική. Σε εξωτερικούς χώρους, οι καταστάσεις αυτές μπορεί να είναι εξογκώματα στο μονοπάτι ή σε πλαγιές, ενώ σε εσωτερικούς χώρους μπορεί να είναι ένα παράθυρο που φέρνει ρεύμα αέρα ή ένα χαρούμενο κελήδημα πουλιού που ακούγεται απ' έξω.

Πηγή: Gans, C. et al. (2020): Arbeitsraum Natur. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

## ΣΥΣΤΗΜΙΚΗ ΑΝΑΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΜΕ ΣΥΜΒΟΛΑ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ



### Οφέλη και πεδία εφαρμογής

Τα γενικά οφέλη των συμβόλων που λειτουργούν ως «μεταφραστές» περιεγράφηκαν ήδη στην προηγούμενη δραστηριότητα με τίτλο «Εργασία με σύμβολα της φύσης».

Όταν εργάζεστε με σύμβολα στο πλαίσιο μιας συστημικής παρέμβασης, συνήθως δημιουργείται μια αναπαράσταση στην οποία τα σύμβολα χρησιμοποιούνται από το θεραπευόμενο άτομο ως υποκατάστατο για την περιγραφή ενός προβλήματος. Μέσω της αναπαράστασης των συμβόλων, τα οποία αναλαμβάνουν το ρόλο προσώπων ή πτυχών/στοιχείων, μπορεί να αναγνωριστεί το πλήρες σύστημα ενός προβλήματος και να εξεταστούν λεπτομερώς οι αιτίες και τα αποτελέσματά του. Στόχος της αναπαράστασης είναι να αναγνωρίσει και να κατανοήσει το θεραπευόμενο άτομο τον δικό του ρόλο στο προβληματικό σύστημα και έτσι να ανακαλύψει τις δυνατότητες επιρροής του, ώστε να αποκτήσει την ικανότητα να δράσει και να αλλάξει το εν λόγω σύστημα.

Στην ψυχοθεραπεία, ο εθισμός δεν αντιμετωπίζεται ως αυτοτελής ασθένεια, αλλά ως σύμπτωμα που συχνά οφείλεται σε σύνθετες ψυχολογικές καταστάσεις και καταστάσεις ζωής. Επομένως, για τα άτομα με ΔΧΟ, μπορεί να είναι χρήσιμο να εξετάσουν το «πρόβλημα εθισμού» τους με αυτόν τον τρόπο από διαφορετικές οπτικές γωνίες, ώστε να ανακαλύψουν ποια είναι τα κίνητρα για τη χρήση ή ακόμη και την αποχή τους, πού βρίσκονται οι εκλυτικοί παράγοντες ενεργοποίησης, ποιοι άνθρωποι αποτελούν παράγοντες διευκόλυνσης και ποιοι πόροι μπορούν να τους βοηθήσουν καλύτερα να θεραπευτούν κ.λπ.

### Προετοιμασία και υλικά

Τα πάντα μπορούν να γίνουν σύμβολα, αν φορτιστούν με συναισθήματα από ένα άτομο. Για λεπτομέρειες, ανατρέξτε στη δραστηριότητα «Εργασία με σύμβολα της φύσης».

Ο/η επαγγελματίας θα πρέπει πάντα να έχει μαζί του ένα σημειωματάριο ή κάρτες συντονισμού (moderation cards) και στυλό για να μπορεί να κρατάει σημειώσεις ή να φτιάχνει ετικέτες αν χρειαστεί.

Σε εξωτερικό χώρο, θα πρέπει να επιλεγεί ένα κατάλληλο μέρος όπου μπορεί να πραγματοποιηθεί η αναπαράσταση στη φύση. Αυτό μπορεί να είναι μια ελεύθερη έκταση γης αλλά και, για παράδειγμα, μια μεγάλη επίπεδη πετρώδης επιφάνεια (βράχος) ή ενδεχομένως ένα παγκάκι στο πάρκο.

## Περιγραφή

**Εισαγωγή:** Στην αρχή, το θεραπευόμενο άτομο και ο/η επαγγελματίας διευκρινίζουν ποιο πρόβλημα πρόκειται να επεξεργαστούν κατά τη διάρκεια της συνεδρίας και ποιος είναι ο στόχος που επιδιώκεται. Αυτό μπορεί να διατυπωθεί ως εξής: «Ένα καλό αποτέλεσμα θα ήταν αν...». Στη συνέχεια, ο/η επαγγελματίας εξηγεί πώς εργάζεται με τα σύμβολα και δείχνει στο θεραπευόμενο άτομο τη συλλογή συμβόλων που έχει φέρει μαζί του (σε εσωτερικούς χώρους) ή δείχνει (σε εξωτερικούς χώρους) ότι όλα τα φορητά αντικείμενα της φύσης μπορούν να αντιπροσωπεύουν σύμβολα. Με τον τρόπο αυτό, ο/η επαγγελματίας αποφεύγει να αποδίδει ήδη περιγραφές ή συναισθήματα στα αντικείμενα, όπως «η πέτρα είναι κρύα και βαριά, όπως ακριβώς η ευθύνη που περιγράψατε ότι σας βαραίνει». Ποτέ δεν ξέρει κανείς τι συνειρμούς θα προκαλέσουν τα αντικείμενα στα θεραπευόμενα άτομα - ίσως η πέτρα να είχε ανακουφιστικές ιδιότητες λόγω της λείας επιφάνειάς της ή επειδή έχει μια ελαφριά λάμψη στον ήλιο. Επομένως, οι όποιοι προσωπικοί συνειρμοί θα πρέπει να αποσιωπώνται κατά την εξήγηση της μεθόδου.

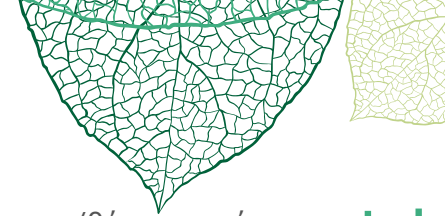
**Επιλογή συμβόλων:** Το θεραπευόμενο άτομο καλείται να βρει σύμβολα για όλες τις σχετικές πτυχές του προβλήματος.

**Δημιουργία αναπαράστασης των συμβόλων:** Ύστερα, ζητείται από το θεραπευόμενο άτομο να απλώσει τα σύμβολα στο πάτωμα, ώστε να προκύψει η πλήρης εικόνα του προβλήματος. Ορισμένα θεραπευόμενα άτομα προτιμούν να μιλούν κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας εξηγώντας την επιλογή των συμβόλων τους και το πού θα τοποθετήσουν το σύμβολο. Άλλα θεραπευόμενα άτομα παραμένουν σιωπηλά κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας - και τα δύο είναι αποδεκτά. Κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, ο/η επαγγελματίας δίνει προσοχή στη σειρά με την οποία τοποθετούνται τα σύμβολα και σε ποια σημεία. Προτού συνεχίσει, ρωτά αρκετές φορές τα θεραπευόμενα άτομα του αν εκπροσωπούνται όλες οι σχετικές πτυχές και αν η εικόνα είναι σωστή και πλήρης.

Όταν η εικόνα του προβλήματος είναι έτοιμη, ο/η επαγγελματίας δίνει στο θεραπευόμενο άτομο λίγα λεπτά για να την αφήσει να την μελετήσει και να δημιουργήσει εσωτερική απήχηση.

**Αφήνοντας τα σύμβολα να μιλήσουν:** Τώρα, ζητείται από το θεραπευόμενο άτομο να εξηγήσει τα σύμβολα: «Πώς βιώνετε αυτό το σύμβολο; Τι σας λέει, πώς θα το περιγράψατε;». Η διαδικασία θα πρέπει να πλαισιώνεται με ενσυναίσθηση, ενώ ο/η επαγγελματίας δίνει μεγάλη προσοχή στον τρόπο με τον οποίο περιγράφονται τα σύμβολα: «Ποιο από τα δύο πρώτα; Με ποια συναισθηματική έκφραση; Ποιο από αυτά χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή;». Μετά την αρχική εξήγηση των συμβόλων από το θεραπευόμενο άτομο, ο/η επαγγελματίας μπορεί να χρησιμοποιήσει διάφορες μεθόδους για να βοηθήσει το θεραπευόμενο άτομο να αποκτήσει μεγαλύτερη σαφήνεια.

- **Συνειρμός:** Μετά την περιγραφή των συμβόλων, το θεραπευόμενο άτομο καλείται να εκφράσει πώς αισθάνεται κατά την ενατένιση της συνολικής εικόνας καθώς και των μεμονωμένων συμβόλων.
- **Εστίαση:** Το θεραπευόμενο άτομο καλείται να επιλέξει το σύμβολο που έχει τη μεγαλύτερη σημασία ή δύναμη γι' αυτόν ή που είναι πιο πιθανό να δώσει απάντηση στο αρχικό ερώτημα.
- **Αλλαγή οπτικής γωνίας:** Το θεραπευόμενο άτομο καλείται να υιοθετήσει την οπτική γωνία ενός ή περισσότερων από τα εμπλεκόμενα στοιχεία. Οι ερωτήσεις τίθενται απευθείας σε αυτά τα στοιχεία του συστήματος: «Πώς αισθάνεστε για το (όνομα του θεραπευόμενου ατόμου)», «Πώς τα πάτε εδώ σε αυτή την κατάσταση ως (στοιχείο);», «Ποιες είναι οι ανάγκες σας σε αυτό το σύστημα;»
- **Αποσύνδεση:** Μεταξύ των άλλων μεθόδων και μερικές φορές και μεταξύ της παρατήρησης μεμονωμένων συμβόλων, ο/η επαγγελματίας επιτρέπει στο θεραπευόμενο άτομο να διαχωρίσει τη θέση του. Για να το κάνει αυτό, το θεραπευόμενο άτομο μπορεί να κάνει ένα βήμα πίσω, να γυρίσει, να τινάξει το σώμα του κ.λπ.



**Ανασυγκρότηση:** Όταν η τρέχουσα κατάσταση του προβλήματος/θέματος έχει χαρτογραφηθεί πλήρως και έχει βιωθεί διαδραστικά, η εικόνα του προβλήματος μετασχηματίζεται/αναπτύσσεται προς μια εικόνα λύσης. Σε αυτό το σημείο είναι χρήσιμο να επανεξετάσετε τη διατύπωση του στόχου από την αρχή της συνεδρίας: «Ένα καλό αποτέλεσμα θα ήταν αν...». Σε αυτή τη φάση, η εργασία θα πρέπει να είναι μόνο προσανατολισμένη στη λύση. Ποιοι πόροι μπορούν να προστεθούν στην εικόνα του συστήματος για την επίτευξη του στόχου; Το θεραπευόμενο άτομο καλείται να βρει πρόσθετα σύμβολα για χρήσιμους (εσωτερικούς και εξωτερικούς) πόρους και να τους συμπεριλάβει στην εικόνα της λύσης. Συχνά είναι επίσης απαραίτητο να μετακινηθούν στοιχεία στην αναπαράσταση, αλλά πολύ σπάνια να απομακρυνθούν στο περιθώριο. Σε κάθε περίπτωση, κανένα από τα αρχικά στοιχεία της εικόνας δεν επιτρέπεται να μετακινηθεί χωρίς σχετική εξήγηση: «Τι σας επιτρέπει να μετακινήσετε το επάγγελμά σας από το κέντρο της εικόνας;».

Οι ίδιες μέθοδοι που χρησιμοποιήθηκαν στην προηγούμενη φάση μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να βιώσει το θεραπευόμενο άτομο την εικόνα της λύσης με λεπτομέρεια και να εξασφαλιστεί η ρεαλιστική αποτύπωσή της.

**Ενσωμάτωση/Μεταφορά:** Τέλος, το θεραπευόμενο άτομο καλείται να διατυπώσει συγκεκριμένα «επόμενα βήματα» που θα ήθελε να υλοποιήσει στο κοντινό μέλλον, προκειμένου να μετατρέψει την εικόνα λύσης σε πραγματικότητα.

Ως υπενθύμιση, το θεραπευόμενο άτομο μπορεί να επιλέξει ένα ή περισσότερα σύμβολα και να τα πάρει μαζί του στο σπίτι.

### Πιθανές παραλλαγές ή τροποποιήσεις

Η φάση της ανασυγκρότησης μπορεί να ξεκινήσει με την ερώτηση για το θαύμα: «Αν κοιμόσασταν και συνέβαινε ένα θαύμα σε μια νύχτα και η προβληματική σας κατάσταση εξαφανιζόταν στον αέρα, πώς θα ήταν η αναπαράστασή σας;». Το θεραπευόμενο άτομο μπορεί να μετατοπίσει όλα τα στοιχεία της εικόνας σε αυτό το σημείο χωρίς εξήγηση ή αιτιολόγηση. Κάποιο άλλο άτομο συνεχίζει με το θεραπευόμενο άτομο την αναζήτηση πόρων και προσπαθεί να βρει έναν ρεαλιστικό τρόπο για να φτάσει σε αυτή την εικόνα.

### Συμβουλές για την υλοποίηση

- Τα θεραπευόμενα άτομα συχνά ξεχνούν να τοποθετηθούν στο σύστημά τους μέσω ενός συμβόλου. Ρωτήστε αντίστοιχα: «Πού βρίσκεστε σε αυτό το σύστημα; Ποιο σύμβολο σας αντιπροσωπεύει;».
- Ρωτήστε επανειλημμένα αν η εικόνα είναι πλήρης, αν λείπει κάτι, αν όλα φαίνονται συνεκτικά κ.λπ.
- Συνεχίστε να στρέφετε την προσοχή του θεραπευόμενου ατόμου στα συναισθήματα, θέτοντας συγκεκριμένες ερωτήσεις όταν το σύστημα περιγράφεται με κυρίως ορθολογικό τρόπο. Μπορείτε, αν θέλετε, να εισαγάγετε τις δικές σας παρατηρήσεις: «Έχετε επιλέξει ένα σύμβολο για τον φόβο σας που είναι σαφώς μεγαλύτερο από όλα τα άλλα σύμβολα. Πώς αισθάνεστε όταν κοιτάζετε αυτή την εικόνα;».
- Ο/η επαγγελματίας δεν αγγίζει ούτε μετακινεί τα σύμβολα στο σύστημα, εκτός αν του ζητηθεί ρητά από το θεραπευόμενο άτομο.



# ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΠΡΟΓΝΩΣΗΣ

 Συνιστάται για χρήση με ομάδες.	 Για χρήση σε εξωτερικούς χώρους
 Η εργασία με άτομα είναι δυνατή ανάλογα με το περιβάλλον. Βλέπε ενότητα: Πιθανές παραλλαγές ή τροποποιήσεις	
 Παιδαγωγική	 Ανάλογα με την επιλογή της πολυπλοκότητας, από 1 ώρα έως μια ολόκληρη ημέρα.

## Οφέλη και πεδία εφαρμογής

Η εκπαίδευση πρόγνωσης είναι γνωστή και ως «εκπαίδευση για ρεαλιστική αυτοαξιολόγηση». Τα συμμετέχοντα άτομα μαθαίνουν να αξιολογούν ρεαλιστικά τις απαιτήσεις μιας κατάστασης και να αξιολογούν σωστά τις ικανότητές τους να ανταπεξέλθουν με βάση ένα συγκεκριμένο έργο στη φύση. Στόχος της άσκησης είναι η μεταφορά αυτών των δεξιοτήτων αντιμετώπισης στην καθημερινότητα της ιδιωτικής/ επαγγελματικής τους ζωής.

Τα συμμετέχοντα άτομα καλούνται να ασχοληθούν λεπτομερώς με το έργο και να αξιολογήσουν ποιοτικά και ποσοτικά αν μπορούν να το εκπληρώσουν με τις υφιστάμενες ικανότητές τους. Παράλληλα, εξασκούνται στο να εστιάζουν την προσοχή τους στο συγκεκριμένο έργο και να αντιμετωπίζουν το ψυχολογικό στρες που προκαλείται από την πίεση απόδοσης και χρόνου, καθώς και από πιθανές αποτυχίες.

Η μέθοδος συνιστάται ιδιαίτερα για άτομα με ΔΧΟ που λαμβάνουν ουσίες για να ανακουφίσουν το στρες τους και να αντιμετωπίσουν την αποτυχία. Η ρεαλιστική αξιολόγηση των απαιτήσεων και των ικανοτήτων του ατόμου να τις εκπληρώσει μπορεί να μειώσει το άγχος και να οδηγήσει σε περισσότερα συναισθήματα επιτυχίας, μειώνοντας έτσι τους εκλυτικούς παράγοντες κατάχρησης ουσιών.

## Προετοιμασία και υλικά

Θα χρειαστείτε αντιγραμμένους χάρτες των τμημάτων του εν λόγω εδάφους και ένα κινητό τηλέφωνο ή ασύρματο (γουόκι-τόκι) για κάθε συμμετέχοντα.

## Περιγραφή

Ο/η επαγγελματίας μοιράζει έναν χάρτη ανά συμμετέχοντα με μια σημειωμένη διαδρομή. Μπορούν επίσης να ενσωματωθούν εμπόδια, εργασίες κ.λπ. Η εκπαίδευση πρόγνωσης μπορεί να προσαρμοστεί στις σωματικές ικανότητες των συμμετεχόντων ατόμων - η απλούστερη εκδοχή είναι να διανύσουν απλώς μια συγκεκριμένη απόσταση. Μπορούν ακόμη να ενσωματωθούν πιο σύνθετες, επίπονες εργασίες, όπως η αναρρίχηση σε τοίχους. Η επίλυση λογικών εργασιών στο μονοπάτι θα μπορούσε να είναι μεταξύ άλλων μια επιλογή για λιγότερο αθλητικούς συμμετέχοντες. Δεν υπάρχουν όρια στη φαντασία του επαγγελματία σε αυτό το σημείο. Είναι σημαντικό η κάρτα ή ένα κατάλληλο συμπληρωματικό φύλλο να περιγράφει με σαφήνεια την εργασία ή τις εργασίες που πρέπει να εκτελέσουν τα συμμετέχοντα άτομα.

Πριν από την έναρξη, τα συμμετέχοντα άτομα κάνουν μια πρόβλεψη για το πώς θα ολοκληρώσουν την εργασία. Πόσο χρόνο θα χρειαστούν για να καλύψουν την απόσταση ή πόσο μέρος της απόστασης θα καταφέρουν να καλύψουν; Θα μπορέσουν να ολοκληρώσουν όλες ή μέρος των ενσωματωμένων εργασιών; Τα συμμετέχοντα άτομα καταγράφουν γραπτώς την πρόβλεψή τους.

Αφού ολοκληρώσουν την εργασία, ελέγχουν σε ποιο βαθμό επαληθεύτηκαν οι αντίστοιχες προβλέψεις τους.

Ύστερα, κάθε συμμετέχον άτομο αναστοχάζεται για τον εαυτό του και συγκεκριμένα, τι ροδήγησε στο να είναι η πρόβλεψή του σωστή, να ξεπεραστεί ή να αποτύχει.

### Φάση ανταλλαγής και μεταφορά στην πράξη

Μετά την ατομική εργασία, οι εμπειρίες των συμμετεχόντων ατόμων συζητούνται στην ολομέλεια. Τα συμμετέχοντα άτομα μπορούν να ερωτηθούν αν έχουν παρατηρήσει στον εαυτό τους σκέψεις ή συναισθήματα που γνωρίζουν από άλλες δύσκολες καταστάσεις. Αυτές οι σκέψεις ήταν περισσότερο ωφέλιμες για την επίτευξη του έργου ή το εμπόδιζαν/μπλόκαραν;

Επιπλέον, μπορούν να ερωτηθούν ποιες εμπειρίες είχαν στο παρελθόν με πολύ χαμηλές ή πολύ υψηλές προσδοκίες ικανοτήτων.

Ως επαγγελματίες, να είστε προετοιμασμένοι ότι μπορεί να υπάρξουν συμμετέχοντα άτομα που εξωτερικεύουν τις αποτυχίες και εσωτερικεύουν τις επιτυχίες τους. Αν ένας συμμετέχων κατηγορεί κατά κύριο λόγο εξωτερικούς παράγοντες για την αποτυχία του, στρέψτε την προσοχή του στις προσωπικές του ικανότητες και στους δικούς του τρόπους δράσης: «Αν θεωρούσατε ότι οι πληροφορίες που σας δόθηκαν δεν ήταν επαρκείς για να κάνετε μια ρεαλιστική αξιολόγηση, τι θα μπορούσατε να είχατε κάνει γι' αυτό;», «Τι θα χρειαζόσασταν για να κάνετε μια ρεαλιστική αξιολόγηση;», «Υπάρχουν παράγοντες που θα μπορούσατε να είχατε λάβει υπόψη σας αλλά δεν το κάνατε;».

Πέραν αυτών, είναι ενδιαφέρον να εξεταστεί ποιοι εξωτερικοί παράγοντες επηρέασαν την προσωπική απόδοσή τους και σε ποιο βαθμό ήταν προβλέψιμοι.

Για την εξάσκηση της εκπαίδευσης πρόγνωσης σε καθημερινή βάση, τα συμμετέχοντα άτομα μπορούν να σκέφτονται τις εργασίες και τις προκλήσεις κάθε ημέρας και να κάνουν προβλέψεις για τη συγκεκριμένη ημέρα. Το βράδυ, μπορούν να αναστοχάζονται σχετικά με την πορεία της εν λόγω ημέρας. Με την πάροδο του χρόνου, μπορούν να γίνουν όλο και πιο ακριβείς προβλέψεις. Η ρεαλιστική αξιολόγηση των απαιτήσεων και των ικανοτήτων ενός ατόμου αυξάνει την αυτοαποτελεσματικότητά του και του προσφέρει μια σταθερή αίσθηση επιτυχίας.

### Πιθανές παραλλαγές ή τροποποιήσεις

Η δραστηριότητα μπορεί επίσης να πραγματοποιηθεί με άτομα. Ωστόσο, η προετοιμασία μιας διαδρομής και εργασιών για άτομα είναι σχετικά δαπανηρή για τους επαγγελματίες. Στην περίπτωση αυτή, συνιστάται ο σχεδιασμός σύντομων διαδρομών.

### Συμβουλές για την υλοποίηση

- Ανταλλάξτε αριθμούς κινητών τηλεφώνων με όλους τα συμμετέχοντα άτομα σε περίπτωση που κάποιος χαθεί ή χρειαστεί βοήθεια στη διαδρομή.
- Ανάλογα με το μήκος της διαδρομής ή το μέγεθος της ομάδας, μπορεί να φανεί χρήσιμο να συνεργαστείτε με διάφορους επαγγελματίες, ώστε να είστε σε θέση να παράσχετε την απαραίτητη υποστήριξη σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

Πηγή: Gans, C. et al. (2020): Arbeitsraum Natur. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

# ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΒΟΜΒΩΝ ΣΠΟΡΩΝ/ΣΠΙΤΙΟΥ ΓΙΑ ΠΟΥΛΙΑ

 Συνιστάται για χρήση με άτομα.	 Για χρήση σε εξωτερικούς χώρους
 Μπορεί να προσαρμοστεί για χρήση σε ομάδες.	
 Θεραπευτική	 Δεν υπάρχει δυνατότητα χρονικού προσδιορισμού. Εξαρτάται από την εφαρμογή από τον επαγγελματία.

## Οφέλη και πεδία εφαρμογής

Όταν τα θεραπευόμενα άτομα παρακολουθούνται για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, η συμβουλευτική/θεραπεία μπορεί να αποκτήσει ένα πλαίσιο που συνδέεται με τη φύση. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί, για παράδειγμα, φτιάχνοντας μαζί βόμβες σπόρων, ένα ξενοδοχείο εντόμων ή ένα σπιτάκι για πουλιά και τοποθετώντας τα στη φύση. Το να φτιάχνετε πράγματα μαζί με το θεραπευόμενο άτομο σας μπορεί να χρησιμοποιηθεί για θεραπευτικούς σκοπούς. Η κατασκευή διαφόρων αντικειμένων με τα χέρια σας μπορεί να αυξήσει την αυτοαποτελεσματικότητα του θεραπευόμενου ατόμου, να δημιουργήσει μια αίσθηση επίτευξης ή απλώς να είναι διασκεδαστικό και να ενισχύσει τη σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ θεραπευόμενου ατόμου και επαγγελματία.

Κατά τη διάρκεια της επόμενης θεραπείας/συμβουλευτικής, το θεραπευόμενο άτομο μπορεί να επισκεφθεί ξανά και ξανά το μέρος όπου φυτεύτηκαν τα φυτά ή στήθηκε το ξενοδοχείο εντόμων ή το σπιτάκι πουλιών - ακόμη και με διαφορετικό καιρό ή σε διαφορετικές εποχές του έτους. Αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για τα θεραπευόμενα άτομα που έχουν χάσει την αυτοαποτελεσματικότητά τους και είναι πεπεισμένοι ότι καθορίζονται κυρίως εξωτερικά και δεν έχουν καμία επιρροή οι ίδιοι στη ζωή τους. Οι παρατηρούμενες εξελίξεις στο οπτικό τους πεδίο μπορούν να τους δώσουν ενδιαφέρουσα τροφή για σκέψη. Ο γενικός στόχος είναι να αφήσετε το θεραπευόμενο άτομο να βιώσει ότι είναι μέρος της φύσης - αν και το περιβάλλον έχει αντίκτυπο πάνω του, ταυτόχρονα μπορεί να το διαμορφώσει και να το επηρεάσει.

Αυτή είναι η πιο ανοιχτή και λιγότερο δομημένη δραστηριότητα στο έργο της Οικοθεραπείας. Δίνει στον επαγγελματία και το θεραπευόμενο άτομο μεγάλη ελευθερία ως προς τον τρόπο ενσωμάτωσής της στην κοινή εργασία. Μπορούν να επισκέπτονται τον τόπο αυτό σε κάθε συνεδρία ή μόνο κάθε λίγες εβδομάδες/μήνες ή μόνο στην τελευταία συνεδρία. Επιπλέον, τα ζητήματα που προκύπτουν από την παρατήρηση του τόπου κατά τη διάρκεια της μελλοντικής συνεργασίας δεν μπορούν να προγραμματιστούν εκ των προτέρων. Το έργο μπορεί να στεφθεί με απόλυτη επιτυχία, μπορεί να προκύψει ένα πολύχρωμο λιβάδι, να τριγυρίζουν πολλά έντομα κ.λπ. οπότε η ενεργός επιρροή του θεραπευόμενου ατόμου στο περιβάλλον και η αυτοαποτελεσματικότητά του μπορεί να αποτελέσει θέμα προς συζήτηση. Στην αντίθετη περίπτωση, το έργο μπορεί να αποτύχει - να μη φυτρώνει τίποτα σε αυτό το μέρος, να μην έρχεται κανένα πουλί να το επισκεφθεί. Σε αυτή την περίπτωση, η αντιμετώπιση των αποτυχιών θα μπορούσε να αποτελέσει θέμα προς συζήτηση.

## Προετοιμασία και υλικά

Ανάλογα με τις προτιμήσεις του θεραπευόμενου ατόμου και τα διαθέσιμα εργαλεία και υλικά, μπορούν να κατασκευαστούν βόμβες σπόρων, ένα ξενοδοχείο εντόμων ή ένα σπιτάκι για πουλιά. Οι βόμβες σπόρων είναι σίγουρα η πιο εύκολη και γρήγορη επιλογή. Εδώ, μπορείτε να βρείτε ένα δείγμα βίντεο-διδασκαλίας (video tutorial) και για τις τρεις προαναφερθείσες δραστηριότητες:

[Seedbombs](#)

[Bug hotel](#)

[Bird house](#)



## Περιγραφή

Αρχικά, το θεραπευόμενο άτομο και ο/η επαγγελματίας ασχολούνται σωματικά με τη δημιουργία μιας βόμβας σπόρων, ενός ξενοδοχείου εντόμων ή ενός σπιτιού για πουλιά. Ο/η επαγγελματίας χρησιμοποιεί τη σωματική δραστηριότητα για να συζητήσει με το θεραπευόμενο άτομο. Μπορεί να αποσαφηνιστεί η σύνδεση του θεραπευόμενου ατόμου με τη φύση, αν γνωρίζει τι είναι η βιοποικιλότητα και πώς υποστηρίζεται από αυτό που κατασκευάζεται, αν το θεραπευόμενο άτομο βλέπει τον εαυτό του ως μέρος της φύσης κ.λπ.

Στη συνέχεια, ο/η επαγγελματίας και το θεραπευόμενο άτομο προσδιορίζουν ένα κατάλληλο μέρος για τη σπορά ή το στήσιμο. Η τοποθεσία θα πρέπει να είναι εύκολα προσβάσιμη και για τους δύο, ώστε να μπορούν να την επισκέπτονται τακτικά κατά τη διάρκεια της περαιτέρω συμβουλευτικής/θεραπείας.

## Φάση ανατροφοδότησης

Σε κάθε επίσκεψη, ο/η επαγγελματίας ζητά από το θεραπευόμενο άτομο να περιγράψει τις αλλαγές που παρατηρεί: «Έχει μεγαλώσει τίποτα;», «Υπάρχουν επισκέπτες;».

Ο/η επαγγελματίας κατευθύνει επίσης την αντίληψη στην εσωτερική απήχηση του θεραπευόμενου ατόμου: «Πώς σας φαίνεται που κάτι φυτρώνει εδώ τώρα;», «Χάρη στο σπιτάκι σας, τα πουλιά βρίσκουν καταφύγιο και τροφή εδώ. Πώς αισθάνεστε;»

Αν δεν προκύψει το επιθυμητό/αναμενόμενο αποτέλεσμα, αυτό μπορεί να αποτελέσει ένα συναρπαστικό κίνητρο για περαιτέρω συνεργασία μεταξύ επαγγελματία και θεραπευόμενου ατόμου. Ποιες ήταν οι προσδοκίες του θεραπευόμενου ατόμου; Ήταν ρεαλιστικές; Πώς αντιμετωπίζει το θεραπευόμενο άτομο τις απογοητεύσεις; Τι πρέπει να συμβεί για να θεωρηθεί η δράση επιτυχής για το θεραπευόμενο άτομο; Βρισκόταν η επιτυχία του έργου στη σφαίρα επιρροής του θεραπευόμενου ατόμου (π.χ. επιλογή σπόρων, τοποθεσία, καιρός, κ.λπ.); Όλες οι γνώσεις που αποκτήθηκαν σε αυτό το σημείο μπορούν να μεταφερθούν και σε άλλες καταστάσεις της ζωής του θεραπευόμενου ατόμου, προκειμένου να αποσαφηνιστούν οι εσωτερικοί πόροι, να εντοπιστούν οι πεποιθήσεις για τον εαυτό του, κ.λπ.

## Τροποποίηση

Το επιλεγμένο σημείο για τις βόμβες σπόρων, το ξενοδοχείο εντόμων ή το σπιτάκι πουλιών μπορεί να συνδυαστεί με τη ρουτίνα της «καθιστής θέσης» του Coyote Mentoring (Young, J et al., 2014). Σε αυτή τη δραστηριότητα, το θεραπευόμενο άτομο βρίσκει ένα μέρος στη φύση όπου αισθάνεται άνετα. Στη συνέχεια, επισκέπτεται αυτό το μέρος τακτικά μόνος του και γίνεται φίλος με αυτό. Στόχος είναι να το αντιληφθεί με όλο του το είναι.

Το θεραπευόμενο άτομο θα πρέπει να γνωρίσει το εν λόγω μέρος σε όλες τις ώρες της ημέρας, όλες τις εποχές και όλες τις καιρικές συνθήκες. Με την πάροδο του χρόνου, θα πρέπει να αναπτυχθεί μέσα του μια συνολική εικόνα αυτού του τόπου: πώς τα φυτά, τα ζώα και τα ορυκτά ζουν μαζί εκεί και πώς ο ίδιος εντάσσεται σε αυτή την εικόνα. Είναι σημαντικό να έρθει το θεραπευόμενο άτομο εκεί για να ξεκουραστεί. Με αυτόν τον τρόπο, θα συνδεθεί βαθύτερα με τη γη και με τον εαυτό του. Ο τόπος θα εμβαθύνει στην πραγματικότητα όλα όσα αναδύονται στη θεραπεία.

## Συμβουλές για την υλοποίηση

- Λόγω της δυσκολίας πρόβλεψης, αυτή η δραστηριότητα συνιστάται μόνο σε έμπειρους επαγγελματίες που μπορούν να αντιδράσουν με αυτοπεποίθηση και μεγάλη ευελιξία στην εμφάνιση απρόβλεπτων προβλημάτων.





## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Ευελπιστούμε ότι η παρούσα συλλογή πρακτικών δραστηριοτήτων οικοθεραπείας θα σας παρακινήσει να ενσωματώσετε αυτή τη θεραπευτική προσέγγιση στην καθημερινή σας εργασία με άτομα με ΔΧΟ. Το μόνο που μπορούμε να σας προτείνουμε είναι να είστε τολμηροί και να κάνετε το βήμα στη φύση με τα θεραπευόμενα άτομα σας. Στην αρχή, μπορεί να αποτελεί πρόκληση ακόμη και για τους επαγγελματίες να ξεφύγουν από τη γνώριμη (εσωτερική) τους σφαίρα. Όμως, όσο θεραπευτικές μπορεί να είναι οι πτυχές της φύσης για τα θεραπευόμενα άτομα σας, άλλο τόσο μπορούν να γονιμοποιήσουν ποικιλοτρόπως το έργο σας - και ποιος ξέρει τι υπέροχα άνθη θα φυτρώσουν από αυτόν τον νέο τρόπο συνεργασίας!

# ΤΕΛΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η οικοθεραπεία είναι μια θεραπευτική προσέγγιση που δίνει έμφαση στα οφέλη της φύσης και του εξωτερικού περιβάλλοντος για την ψυχική υγεία, τη σωματική ευεξία και τη βιωσιμότητα. Τα τελευταία χρόνια, έχει αναδειχθεί ως μια πολλά υποσχόμενη προσέγγιση, με ολοένα και περισσότερα στοιχεία που υποστηρίζουν την αποτελεσματικότητά της στη θεραπεία ποικίλων παθήσεων ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένου του εθισμού.

Παράλληλα, περιλαμβάνει μια σειρά παρεμβάσεων, μεταξύ των οποίων υπαίθριες δραστηριότητες, φυτοθεραπεία, θεραπεία με τη βοήθεια ζώων και θεραπεία στην άγρια φύση. Οι παρεμβάσεις αυτές έχουν σχεδιαστεί για να προάγουν τη χαλάρωση, να μειώνουν το στρες και το άγχος, να βελτιώνουν τη διάθεση και να ενισχύουν την αυτογνωσία και την ενσυνειδητότητα. Η οικοθεραπεία δίνει επίσης έμφαση στη σημασία της περιβαλλοντικής βιωσιμότητας και της κοινωνικής δικαιοσύνης, προωθώντας μια ολιστική προσέγγιση της υγείας που ενσωματώνει την προσωπική και κοινωνική ευημερία του ανθρώπου.

Τα οφέλη της οικοθεραπείας είναι επαρκώς τεκμηριωμένα, με έρευνες που δείχνουν ότι η έκθεση στη φύση μπορεί να έχει θετική επίδραση στην ψυχική και σωματική υγεία. Στη θεραπεία του εθισμού, η οικοθεραπεία μπορεί να προσφέρει μια μοναδική και πολύτιμη προοπτική για την ανάρρωση, βοηθώντας τα άτομα με ΔΧΟ να αναπτύξουν βασικές δεξιότητες, όπως η ρύθμιση των συναισθημάτων, η διαχείριση του στρες και ο καθορισμός στόχων σε ένα φυσικό περιβάλλον. Εμβυθίζοντας τα άτομα στο φυσικό περιβάλλον, η οικοθεραπεία μπορεί να τα βοηθήσει να συνδεθούν με τον εσωτερικό τους εαυτό, να αναπτύξουν μια αίσθηση σκοπού και να βρουν νόημα στη ζωή τους.

Ωστόσο, όπως κάθε θεραπευτική προσέγγιση, έτσι και η οικοθεραπεία παρουσιάζει τις δικές της προκλήσεις. Μία από τις σημαντικότερες προκλήσεις είναι η διαθεσιμότητα χώρων πρασίνου και οι καιρικές συνθήκες, οι οποίες μπορεί να περιορίσουν την πρόσβαση σε εξωτερικούς χώρους. Άλλες προκλήσεις περιλαμβάνουν την ανάγκη για εξειδικευμένη εκπαίδευση και πόρους, τους πιθανούς κινδύνους που συνδέονται με τις υπαίθριες δραστηριότητες και την ανάγκη προσαρμογής των δραστηριοτήτων στις ατομικές ανάγκες και συνθήκες των συμμετεχόντων ατόμων.

Για να ξεπεραστούν αυτές οι προκλήσεις, είναι σημαντικό να αξιολογηθεί προσεκτικά πότε και πώς θα πρέπει να εισαχθεί η οικοθεραπεία στη θεραπευτική διαδικασία. Αυτό απαιτεί μια ολοκληρωμένη κατανόηση των αναγκών και των περιστάσεων του συμμετέχοντα, καθώς και των μαθησιακών στόχων της δραστηριότητας. Προϋποθέτει, συν τοις άλλοις, προσεκτικό σχεδιασμό και οργάνωση, λαμβάνοντας υπόψη τα σωματικά, ψυχικά και γνωστικά οφέλη της δραστηριότητας, καθώς και τυχόν πιθανά εμπόδια και κινδύνους.

Εν κατακλείδι, η οικοθεραπεία προσφέρει μια πολλά υποσχόμενη προσέγγιση για τη θεραπεία του εθισμού που χρήζει περαιτέρω διερεύνησης και εξέτασης από κλινικούς γιατρούς και ερευνητές στον τομέα του εθισμού. Μπορεί να αποτελέσει πολύτιμη προσθήκη στις υπάρχουσες επιστημονικά τεκμηριωμένες θεραπείες για τις διαταραχές χρήσης ουσιών με την προσεκτική αξιολόγηση των ατομικών αναγκών και συνθηκών των συμμετεχόντων ατόμων και με τον σχεδιασμό και την υλοποίηση δραστηριοτήτων που είναι προσαρμοσμένες στις μοναδικές ανάγκες και περιστάσεις τους. Οι πέντε ενότητες που προηγήθηκαν παρέχουν γνώσεις, αναλυτικές και πρακτικές δεξιότητες για την ανάπτυξη δραστηριοτήτων οικοθεραπείας και εμπνέουν τους επαγγελματίες να διερευνήσουν και άλλες χρήσιμες δραστηριότητες στο πλαίσιο της εν λόγω προσέγγισης.



**Defoin**



Το παρόν έγγραφο δημοσιεύεται με την άδεια Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>) και διατίθεται για δωρεάν λήψη από τον ιστότοπο Eco-Therapy website.



**Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Αριθμός Συμφωνίας Επιχορήγησης: 2021-1-DE02-KA220-VET-000025287