

4

ΕΝΟΤΗΤΑ 4

Ψυχική Υγεία και Ανάκαμψη



4.1 Εισαγωγή

Το ποσοστό ψυχικών διαταραχών είναι υψηλότερο στον άστεγο πληθυσμό σε σχέση με τον γενικό. Οι ψυχικές διαταραχές μπορεί να είναι η αιτία ή η συνέπεια της έλλειψης στέγης. Η αρχή της ψυχικής νόσου μπορεί να πυροδοτήσει, ή να αποτελέσει μέρος μιας σειράς συμβάντων που μπορεί να οδηγήσουν εκεί. Επιπλέον, τα προβλήματα ψυχικής υγείας μπορεί να ενταθούν ή να προκληθούν από το άγχος που συνδέεται με το να είναι κανείς άστεγος.

Η ενότητα αυτή έχει σκοπό να προκαλέσει προβληματισμό σχετικά με το στιγματισμό, μια διάσταση που επηρεάζει τόσο την έλλειψη στέγης όσο και την ψυχική νόσο. Μέσα από μια άσκηση για την προκατάληψη και τη λειτουργία της, οι συμμετέχοντες θα ενισχύσουν τις γνώσεις τους για το στίγμα ως εμπόδιο στη διαδικασία της ανάκαμψης. Μέσα από την τεχνική της αυτομάθησης, οι εκπαιδευόμενοι θα ενισχύσουν τη γνώση τους για την ψυχική νόσο: τις κύριες κατηγορίες της, τις κύριες συνέπειές της στην ψυχική λειτουργία.

Σύμφωνα με την προσέγγιση της ανάκαμψης, ο καλύτερος τρόπος να ανακάμψει κάποιος είναι αυτό-καθοδηγούμενος. Αυτός είναι και ο λόγος που θα κλείσουμε αυτή την ενότητα με συζήτηση γύρω από τις προσωπικές εμπειρίες που βοήθησαν τους συμμετέχοντες να προχωρήσουν στη δική τους διαδικασία ανάκαμψης.

4.2 Στόχοι Ενότητας

- Ενισχύουμε τις γνώσεις μας σχετικά με την προκατάληψη και το στίγμα
- Υπογραμμίζουμε το πως το στίγμα είναι μια κοινή κατάσταση στην έλλειψη στέγης και την ψυχική νόσο
- Εμπλουτίζουμε τις γνώσεις μας για τις βασικές ψυχικές νόσους και τις συνέπειές τους στη λειτουργικότητα
- Κατανοούμε την αξία της προσωπικής διαδικασίας ανάκαμψης

4.3 Πλάνο μαθήματος

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

2,5 ώρες

ΥΛΙΚΑ

- Εγχειρίδιο Επαγγελματιών
- Εγχειρίδιο Εκπαιδευομένων Ομοτίμων Υποστηρικτών (περιλαμβάνει όλα τα φύλλα εργασίας και τις αυτοαξιολογήσεις)
- Φύλλα Εργασίας και σενάρια

- Γραφική ύλη
- Πίνακας σημειώσεων/ πίνακας
- Παρουσιάσεις PowerPoint (προαιρετικό)
- Η/Υ - προτζέκτορας (προαιρετικό)

ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εγχειρίδιο Επαγγελματιών, Ενότητα 5, Ψυχική Υγεία και ανάκαμψη

Εγχειρίδιο Εκπαιδευομένων Ομοτίμων Υποστηρικτών, Ενότητα 4, Ψυχική Υγεία και ανάκαμψη



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1	Μια εμπειρία προκατάληψης
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	40 λεπτά
ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	N/A
ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ	<ul style="list-style-type: none"> • Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καθίσουν σε κύκλο. • Μοιράστε φύλλα χαρτιού (ένα σε κάθε συμμετέχοντα) και ζητήστε τους να χωρίσουν το χαρτί σε δύο στήλες. • Ζητήστε τους να σκεφτούν την πρώτη φορά που συνάντησαν ο ένας τον άλλον, πιθανά το πρόσωπο που κάθεται στα δεξιά τους (αν δεν θυμούνται κάτι για το συγκεκριμένο άτομο, μπορούν να επιλέξουν οποιοδήποτε άλλο άτομο από την ομάδα ή ακόμα και εσάς). • Κατόπιν τους ζητάτε να γράψουν: <ol style="list-style-type: none"> 1. στην πρώτη στήλη του χαρτιού: κάποια επίθετα που περιγράφουν το άτομο, σύμφωνα με την πρώτη τους εντύπωση 2. στη δεύτερη στήλη: κάποια επίθετα που περιγράφουν το ίδιο άτομο σήμερα • Κάθε εκπαιδευόμενος θα διαβάσει το σημείωμά του, ενώ ο εκπαιδευτής θα το καταχωρήσει στον πίνακα παρουσιάσεων. • Δείτε την αντίθεση ανάμεσα στην πρώτη εντύπωση και την τωρινή αντίληψη: πόσα επίθετα παρέμειναν ίδια; Πόσα διαφέρουν ή ενδεχομένως είναι αντίθετα; • Υπογραμμίζετε με μαρκαδόρο του ίδιου χρώματος εκείνα που έμειναν ίδια και με διαφορετικά χρώματα αυτά που διαφέρουν και όσα είναι αντίθετα. <p>Εξηγείτε ότι η προκατάληψη είναι μια σύντομη οδός προσέγγισης νέων καταστάσεων. Χτίζουμε πάνω στις παλιές εμπειρίες μας – θα ήταν αντιπαραγωγικό να επαναφέρουμε τις γνώσεις μας για το περιβάλλον και να ξεκινάμε από το μηδέν κάθε φορά που αντιμετωπίζουμε νέες καταστάσεις ή άτομα. Είναι σημαντικό να υπογραμμιστεί, ωστόσο, ότι η προκατάληψη μπορεί να οδηγήσει στο στίγμα, όταν είναι άκαμπτη, δεν σχετίζεται με την πραγματικότητα ή δεν βασίζεται σε στοιχεία.</p>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2	Ενισχύοντας τη γνώση γύρω από την ψυχική νόσο
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	40 λεπτά
ΥΛΙΚΑ	Εγχειρίδιο Εκπαιδευομένων Ομοτίμων Υποστηρικτών, Ενότητα 5
ΦΥΛΛΑΔΙΟ/ ΑΝΑΦΟΡΑ ΦΥΛΛΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	Φύλλο εργασίας 1: «Ψυχική Κατάσταση»
ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ	<p>Χωρίζετε την ομάδα σε μικρές ομάδες των 3 έως 5 ατόμων:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ζητήστε από κάθε ομάδα να γράψει στο χαρτόνι τις κυριότερες ψυχικές νόσους που γνωρίζει βάζοντας χρώμα στην κάθε μία, αντίστοιχα με τα χρώματα των αυτοκόλλητων σημειωμάτων που τους έχουν δοθεί. • Οι ομάδες καλούνται να γράψουν στο αυτοκόλλητο σημείωμα με τα αντίστοιχα χρώματα τα κύρια συμπτώματα που γνωρίζουν για κάθε ασθένεια. • Ένας μέλος από κάθε ομάδα θα παρουσιάσει τα αποτελέσματά στην ολομέλεια, δείχνοντας το χαρτόνι. • Κατόπιν παρουσιάζετε σε όλους τις κύριες ψυχικές νόσους που περιγράφονται στο εγχειρίδιο (Εγχειρίδιο Εκπαιδευομένων Ομοτίμων Υποστηρικτών, Κεφάλαιο 4). • Η ολομέλεια θα συγκρίνει την παρουσίαση των ομάδων με αυτήν του εγχειριδίου. Ο εκπαιδευτής δίνει έμφαση στα κοινά χαρακτηριστικά, με σκοπό να ενισχύσει την προετοιμασία των συμμετεχόντων για το ρόλο τους ως υποστηρικτές ομοτίμων.
ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ/ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ	<p>Ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στην στήλη ADHD, που μπορεί να μείνει άδεια ή να αγνοηθεί. Ενώ θα δουλέψει με πληροφορία από το φυλλάδιο, ο εκπαιδευτής μπορεί να ρωτήσει τους συμμετέχοντες αν αναγνωρίζουν κάποιο από τα συμπτώματα της ADHD. Μπορεί να εξηγήσει ότι αυτή η κατάσταση ίσως να έχει επηρεάσει και τους ίδιους λόγω του έντονου στρες που ενδεχομένως έχουν βιώσει στην παιδική τους ηλικία. Ίσως μπορεί επίσης να θεωρηθεί μια από τις πρώτες αιτίες των κοινωνικών αποτυχιών και του αποκλεισμού τους.</p>



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3	Η διαδικασία της ανάκαμψης: τί ήταν το πιο σημαντικό στη δική σας εμπειρία;
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	30-40 λεπτά
ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	N/A
ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ	<p>Εισάγετε την ομάδα στην έννοια της ανάκαμψης (Εγχειρίδιο Επαγγελματιών Ενότητα 5) με ιδιαίτερη έμφαση στα πέντε στάδια της ανάκαμψης (Εγχειρίδιο Εκπαιδευομένων Ομοτίμων Υποστηρικτών, Κεφάλαιο 4).</p> <p>Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να περιγράψει τη δική του διαδικασία ανάκαμψης, προσπαθώντας να αναγνωρίσει τα πέντε στάδια που περιγράφονται στο εγχειρίδιο. Γράψτε όλες τις απαντήσεις στον πίνακα και ταξινομήστε τις, βρίσκοντας τι ήταν το πιο κοινό και/ή το πιο σημαντικό.</p> <p>Αν μείνει καθόλου χρόνος, ανοίξτε μια συζήτηση για κάποια προσωπική εμπειρία.</p>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4	Ανάλυση σεναρίου
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	30-40 λεπτά
ΥΛΙΚΑ	Εγχειρίδιο Εκπαιδευομένων Ομοτίμων Υποστηρικτών
ΣΕΝΑΡΙΟ	Η περίπτωση του Ματέο
ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ	<p>Διαβάστε το σενάριο της περίπτωσης στην ομάδα ή ζητήστε από κάποιον από τους συμμετέχοντες να το διαβάσει δυνατά. Απαντήστε συλλογικά στις ερωτήσεις:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Τί έκανε τον Ματέο να φτάσει στην τωρινή κατάσταση μοναξιάς και κοινωνικής φοβίας κατά τη γνώμη σας; Θα μπορούσε να έχει γίνει κάτι με διαφορετικό τρόπο; 2. Ποιες μπορεί να είναι οι ανάγκες του αυτή την στιγμή; 3. Θεωρείτε ότι ο Ματέο έχει επίγνωση των αναγκών του; Αν ήσασταν στη θέση του, τί θα πιστεύατε; 4. Τί είδους υπηρεσίες θα μπορούσαν να τον βοηθήσουν; 5. Νομίζετε ότι η υποστήριξη ομοτίμων θα μπορούσε να βοηθήσει τον Ματέο; Αν ναι, με ποιον τρόπο; 6. Σκεφτείτε μια ενέργεια(ες) που ως υποστηρικτής ομοτίμων θα μπορούσατε να κάνετε για να υποστηρίξετε τον Ματέο και να τον βοηθήσετε να εκκινήσει μια διαδικασία ανάκαμψης.

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ/ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Εναλλακτικά, μπορείτε να χωρίσετε τους συμμετέχοντες σε μικρότερες ομάδες 3-4 ατόμων και να τους ζητήσετε να διαβάσουν το σενάριο και να κάνουν την αρχική ανάλυση μέσα στη μικρή ομάδα. Στη συνέχεια οι ομάδες μπορούν να μοιραστούν τις απαντήσεις και τις παρατηρήσεις τους στην ολομέλεια.

ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΤΗΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Στο τέλος της συνεδρίας θέτετε στους εκπαιδευόμενους ερωτήματα που μπορούν να τους προκαλέσουν προβληματισμό, όπως «Πώς νομίζετε ότι η σημερινή συνεδρία μάς έφερε πιο κοντά στο να γίνουμε υποστηρικτές ομοτίμων;». Στη συνέχεια καλέστε τους να πουν:

- Τι τράβηξε την προσοχή τους,
- Τι κέρδισαν/έμαθαν,
- Τι θέλουν να κρατήσουν ως σημείο αναφοράς από τη σημερινή συνεδρία

Καλέστε την ομάδα να σάς κάνει οποιαδήποτε ερώτηση σχετίζεται με τη σημερινή συνεδρία ή και την εκπαίδευση ομοτίμων εκπαιδευτών συνολικά.

4.4 Βιβλιογραφία/ Δικτυογραφία

- Crisis UK (2009) [Mental Ill Health in the Adult Single Homeless Population](#)
- Lyon S. (2020) [The Recovery Model in Mental Health Care](#)

4

ΕΝΟΤΗΤΑ 4

Φύλλα εργασίας και σενάριο



Accommodating a travelling **life**

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1

Ψυχική κατάσταση

Σκεφτείτε μερικά από τα κοινά συμπτώματα ψυχικών ασθενειών που αναγράφονται στον παρακάτω πίνακα. Γράψτε τα σε ένα χαρτί.

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ
Αγχώδης διαταραχή	
Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα	
Διπολική διαταραχή	
Κατάθλιψη	
Διαταραχή προσωπικότητας	
Διαταραχή μετατραυματικού στρες	
Σχιζοφρένεια και άλλες ψυχωσικές διαταραχές	
Εθισμός και κατάχρηση ουσιών	



ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΑΤΕΟ

Παρακάτω θα διαβάσετε την ιστορία του Ματέο. Η ομάδα παρέμβασης τον συνάντησε πρόσφατα και πρόκειται να εργαστεί μαζί του ώστε να τον κινητοποιήσει με στόχο την ανάκαμψή του. Παρακαλούμε, αφού λάβετε υπόψη και κατανοήσετε τις διαθέσιμες πληροφορίες, να προσπαθήσετε να αναλογιστείτε διαφορετικές πτυχές της κατάστασης στην οποία βρίσκεται ο Ματέο και να εξετάσετε πιθανές λύσεις.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Ο Ματέο πλησιάζει τα εξήντα και βρίσκεται άστεγος τα 5 τελευταία χρόνια. Κάποτε ήταν παντρεμένος, αλλά η σύζυγός του ζήτησε διαζύγιο εξαιτίας των προβλημάτων του με το αλκοόλ και τον τζόγο. Για το λόγο αυτό, ο Ματέο πήγε να ζήσει με την μητέρα του, δουλεύοντας ως θυρωρός. Μετά τον θάνατό της, τα προβλήματα με το αλκοόλ και τον τζόγο ξέφυγαν από κάθε έλεγχο και άρχισε να περνά ολόκληρα βράδια στο καζίνο. Απολύθηκε από την δουλειά του και λίγα χρόνια μετά τον θάνατο της μητέρας του, το διαμέρισμα κατασχέθηκε από έναν πιστωτή.

Από τότε έμεινε άστεγος και άρχισε να πηγαίνει τακτικά σε έναν ξενώνα της πόλης. Το προσωπικό της δομής αυτής τον χαρακτήρισε ως ευγενικό, συνεργάσιμο και βοηθητικό προς τους άλλους, καθώς επίσης ταχτοποιημένο και οργανωμένο κατά τα διαστήματα που ήταν νηφάλιος. Οι σχέσεις του με τους άλλους άστεγους του ξενώνα ήταν καλές.

Χάρη στην συνεργασία με την τοπική ΜΚΟ και τις κοινωνικές υπηρεσίες, ο Ματέο άρχισε να λαμβάνει ένα επίδομα. Έχοντας πλέον την οικονομική δυνατότητα, ξεκίνησε να ψάχνει για να νοικιάσει κάποιο σπύτιο. Επικοινωνούσε με αρκετούς ιδιοκτήτες και όλα έδειχναν να κυλούν ομαλά μέχρι την ημέρα που επισκεπτόταν το σπίτι: ο ένας ιδιοκτήτης του ζητούσε 3 μήνες προκαταβολή, ο άλλος του έλεγε ότι άλλαξε γνώμη και δεν ήθελε να νοικιάσει το διαμέρισμα, κάποιος άλλος σταμάτησε να βγαίνει στο τηλέφωνο.

Τελικά, μετά από παρέμβαση την κοινωνικής υπηρεσίας της ΜΚΟ, ο Ματέο βρήκε διαμέρισμα. Ωστόσο ήταν στα περίχωρα της πόλης, μακριά από το κέντρο ημέρας και τις υπηρεσίες που ο Ματέο χρησιμοποιούσε τακτικά ως τότε. Μετά την εγκατάστασή του στο σπίτι άρχισε να επισκέπτεται το κέντρο ημέρας πιο αραιά. Συνήθιζε να μένει μέσα μόνος του σχεδόν όλη μέρα. Από τότε που βρήκε σπίτι, οι άλλοι ωφελούμενοι του ξενώνα σταμάτησαν να τον θεωρούν ως «έναν από αυτούς». Δεν είχε οικογένεια και είχε χάσει κάθε επαφή με τους ανθρώπους «από την προηγούμενη ζωή του».

Ο Ματέο αγωνιζόταν να βρει μια δουλειά. Πήγε σε αρκετές συνεντεύξεις στις οποίες τον παρέπεμπε η υπηρεσία ανεύρεσης εργασίας της ΜΚΟ αλλά τότε δεν υπήρξε ανταπόκριση από τους υποψήφιους εργοδότες. Η ανασφάλειά του μεγάλωνε και άρχισε να γίνεται ανήσυχος και νευρικός αναφορικά με τις συνεντεύξεις.

Τελικά, σταμάτησε εντελώς να πηγαίνει στο κέντρο ημέρας. Άρχισε να πίνει ξανά, ένωθε μόνος, δεν είχε διάθεση να βγει έξω και κάθε ημέρα ένωθε όλο και πιο βαρύν. Οι τοίχοι φαινόταν να τον «πλάκωνουν», ενώ φοβόταν να αφήσει το σπίτι καθώς τού είχε μπει η ιδέα ότι η κυβέρνηση θα τον καταδίωκε για να πληρώσει τα παλιά του χρέη από τον τζόγο. Δεν ήθελε πλέον να τον επισκέπτονται οι κοινωνικές υπηρεσίες και το διαμέρισμα βρισκόταν σε κακή κατάσταση. Συχνά αρνούσαν να απαντήσει στο τηλέφωνο και όταν το έκανε μιλούσε από την κουζίνα, καθώς πίστευε ότι ήταν το μοναδικό μέρος του σπιτιού που δεν παρακολουθούνταν από την κυβέρνηση.

ΑΣ ΣΚΕΦΤΟΥΜΕ

1. Πώς έφτασε ο Ματέο στην τωρινή κατάσταση της μοναξιάς και της κοινωνικής φοβίας κατά την γνώμη σας; Θα μπορούσε να είχε γίνει κάτι με διαφορετικό τρόπο;
2. Ποιες μπορεί να είναι οι ανάγκες του αυτή την στιγμή;
3. Θεωρείτε ότι ο Ματέο έχει επίγνωση των αναγκών του; Αν ήσασταν στην θέση του, τι θα πιστεύατε;
4. Τι είδους υπηρεσίες θα μπορούσαν να τον βοηθήσουν;
5. Θεωρείτε ότι η υποστήριξη ομοτίμων θα μπορούσε να βοηθήσει τον Ματέο; Αν ναι, με ποιον τρόπο;
6. Σκεφτείτε μια ενέργεια ή ενέργειες που ως υποστηρικτής ομοτίμων θα μπορούσατε να κάνετε για να υποστηρίξετε τον Ματέο και να τον βοηθήσετε να εκκινήσει μια διαδικασία ανάκαμψης.



Accommodating a travelling **life**

4

τέλος ενότητας



Με συγχρηματοδότηση από το
πρόγραμμα «Erasmus+»
της Ευρωπαϊκής Ένωσης