



Accommodating a travelling life

## ΣΥΝΟΨΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 6

### ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ

«Έλλειψη στέγης και τραύμα»

#### ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΤΡΑΥΜΑ ΚΑΙ ΤΗ ΒΙΑ

- Περίπου το 70% των ανθρώπων έχουν εκτεθεί σε μια τραυματική εμπειρία.
- Η διαπροσωπική βία είναι η κύρια πηγή τραυμάτων, ιδίως για τις γυναίκες. Ενώ οι άνδρες είναι πιθανότερο να βιώσουν βία από ξένους, οι γυναίκες είναι πιθανότερο να πληγωθούν από ανθρώπους που γνωρίζουν.
- Έως και το 20% των γυναικών που έχουν υποστεί βία βιώνουν έλλειψη στέγης, σε σύγκριση με μόλις το 1% των γυναικών που δεν την έχουν υποστεί.
- Περίπου το 85% όσων έρχονται σε επαφή με την ποινική δικαιοσύνη, την κατάχρηση ουσιών και τις υπηρεσίες αστέγων έχουν βιώσει τραύμα ως παιδιά.
- Ενώ το 1-3% του γενικού πληθυσμού των νέων αναφέρει σεξουαλική επίθεση, το 21-42 % των αστέγων νέων δηλώνουν ότι υπέστησαν σεξουαλική επίθεση.

Σε αυτή την Ενότητα θα μάθουμε πώς το τραύμα μπορεί να επηρεάσει τη λειτουργική ικανότητα ενός ατόμου, καθώς και τη σχέση του με την έλλειψη στέγης.

Θα μιλήσουμε για τη σημασία της βελτιστοποίησης του επιπέδου διέγερσης του επαγγελματία και του πελάτη.

Θα μάθουμε πώς η βία ειδικότερα σχετίζεται με τα τραύματα των αστέγων





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

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΟΥΛΟΣ/ΤΟ ΠΑΡΑΘΥΡΟ ΤΗΣ ΑΝΟΧΗΣ;

Ένα μοντέλο για την κατανόηση και την εξήγηση των διαταραχών που προκύπτουν από τις επιπτώσεις του σοβαρού τραύματος είναι το «Παράθυρο Ανοχής» του Dan Siegel. Το μοντέλο προτείνει ότι μεταξύ των δυο άκρων που ορίζονται ως υπερδιέγερση και υποδιέγερση, υπάρχει ένα «παράθυρο» ή μια ζώνη βέλτιστων καταστάσεων διέγερσης, στις οποίες τα συναισθήματα μπορούν να βιωθούν ως ανεκτή και ανθρώπινη λειτουργικότητα. Η παροχή βοήθειας σε ένα άτομο που βιώνει έλλειψη στέγης είναι ευκολότερη εάν η κατάσταση εγρήγορσής του είναι η βέλτιστη δυνατή. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο είναι σημαντικό να κατανοήσουμε πώς οι καταστάσεις υπερδιέγερσης και υποδιέγερσης επηρεάζουν ένα άτομο.

## ΤΙ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΕ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΕΝΑ ΑΤΟΜΑ;

«Η προσέγγιση με βάση το τραύμα αποτελεί ένα πλαίσιο ενεργοποίησης των ίδιων δυνάμεων του ατόμου, που βασίζεται στην κατανόηση και την άμεση ανταπόκριση στις επιπτώσεις του τραύματος, το οποίο δίνει έμφαση στη σωματική, ψυχολογική και συναισθηματική ασφάλεια τόσο για τους παρόχους όσο και για τους επιζώντες, και το οποίο δημιουργεί ευκαιρίες για τους επιζώντες να ξαναχτίσουν μια αίσθηση ελέγχου και ενδυνάμωσης.»

## Προσέγγιση με βάση το τραύμα και υποστήριξη ομοτίμων

«Η υποστήριξη ομοτίμων αντιμετωπίζει τις επιπτώσεις του τραύματος και βοηθά τους επιζώντες τραυματισμού να κατανοήσουν τι αντιμετωπίζουν και από τι επιζούν. Παράλληλα, βλέπει άτομα να αντιμετωπίζουν στρατηγικές, όχι μόνο «συμπτώματα» του τραύματος και δημιουργεί ασφαλέστερους χώρους για την εφαρμογή νέων στρατηγικών αντιμετώπισης. Ο υποστηρικτής ομοτίμων αποτελεί παράδειγμα ότι η ανάκαμψη από τραυματικές εμπειρίες είναι δυνατή.»

