

5

ΕΝΟΤΗΤΑ 5

Τραύμα και
έλλειψη στέγης



5.1 Εισαγωγή

Μέσα από την ενότητα αυτή οι εκπαιδευόμενοι θα μάθουν βασικά ζητήματα για το τραύμα και το πώς αυτό επηρεάζει τη λειτουργική ικανότητα ενός ατόμου, την υγεία και την ποιότητα της ζωής του. Η ενότητα αναλύει τα συμπτώματα της μετατραυματικής διαταραχής και ιδιαίτερα το πώς επηρεάζει τη ρύθμιση της διέγερσης. Η ενότητα επίσης παρέχει τρόπους για να ρυθμίσουμε με τον καλύτερο τρόπο τόσο την προσωπική μας εγρήγορση/διέγερση όσο και αυτήν του πελάτη. Στο τέλος της ενότητας, εξηγείται το πώς η έλλειψη στέγης και το τραύμα αλληλοσυνδέονται και για ποιο λόγο η βία, ιδιαίτερα, συνδέεται με το τραύμα μεταξύ των άστεγων ανθρώπων.

5.2 Στόχοι Ενότητας

- Κατανόηση του τι είναι το τραύμα
- Απόκτηση γνώσης για διαφορετικούς τύπους τραυμάτων
- Εξοικείωση με τον Ουδό/ Παράθυρο Ανοχής
- Απόκτηση γνώσης για τα συμπτώματα του τραύματος
- Παροχή εργαλείων για την συνεδρία με ανθρώπους που πάσχουν από μετατραυματική διαταραχή
- Κατανόηση του γιατί η έλλειψη στέγης είναι ένα τραυματικό γεγονός
- Κατανόηση του πως οι εμπειρίες βίας προκαλούν τραύμα

5.3 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 6, Τραύμα και Έλλειψη Στέγης

Εγχειρίδιο Εκπαιδευομένων Ομοτίμων Υποστηρικτών, Ενότητα 5, Τραύμα και Έλλειψη Στέγης

ΑΝΟΙΓΟΝΤΑΣ ΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

Καλωσόρισμα και εισαγωγή: Ο εκπαιδευτής εισάγει το θέμα και αναγνωρίζει ότι το τραύμα είναι κάτι σκληρό. Η ομάδα κάνει μια σύντομη συζήτηση για το πώς να φερθεί αν το θέμα κάνει κάποιον να νιώσει άβολα. (Για παράδειγμα, όποιος το επιθυμεί μπορεί να κάνει ένα μικρό διάλλειμα κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης - 10 λεπτά).

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ/ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Εφόσον είναι δυνατόν, ο εκπαιδευτής θα μπορούσε να είναι διαθέσιμος για τους συμμετέχοντες μετά τη συνεδρία, σε περίπτωση που κάποιος χρειάζεται υποστήριξη.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

10 λεπτά.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1	Τί είναι το τραύμα;
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	50 λεπτά
ΥΛΙΚΑ	Εγχειρίδιο Εκπαιδευομένων Ομοτίμων Υποστηρικτών, Ενότητα 5
ΦΥΛΛΑΔΙΟ/ ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΑΝΑΦΟΡΑΣ	Φύλλο εργασίας 1: «Τι είναι το τραύμα.»
ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ	<p>1. Ο εκπαιδευτής εισάγει τη διαδικασία World Café, θέτοντας το πλαίσιο (5 λεπτά)</p> <p>Μικροί ομαδικοί κύκλοι: Υπάρχουν 3 πίνακες με 3 διαφορετικά θέματα. Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε 3 διαφορετικές ομάδες και κάθε ομάδα παίρνει τη θέση της μπροστά στον πίνακα.</p> <p>Η διαδικασία ξεκινάει με δεκάλεπτη συζήτηση για το θέμα στον πίνακα. Ένα μέλος κάθε ομάδας κρατάει σημειώσεις από τη συζήτηση, με σκοπό να μεταφέρει τα κυριότερα σημεία της στις υπόλοιπες ομάδες στο τέλος της διαδικασίας.</p> <p>Τα θέματα στους πίνακες είναι:</p> <p>Πίνακας Α: Τραύμα τύπου 1 (Μεμονωμένα τραυματικά συμβάντα)</p> <p><i>Τι είδους ατομικές τραυματικές καταστάσεις μπορεί ένας άνθρωπος να αντιμετωπίσει στη ζωή του;</i></p> <p>Πίνακας Β: Τραύμα τύπου 2 (επαναλαμβανόμενες, παρατεταμένες τραυματικές εμπειρίες)</p> <p><i>Τι είδους συμβάντα μπορεί να είναι αυτά;</i></p> <p>Πίνακας Γ: <i>Τι είδους τραυματικά γεγονότα μπορεί να σχετίζονται με την έλλειψη στέγης (πριν ή κατά τη διάρκειά της);</i></p> <p>Στο τέλος των δέκα λεπτών, οι ομάδες μετακινούνται σε άλλον πίνακα. Κάθε ομάδα “επισκέπτεται” και τους τρεις πίνακες. (30 λεπτά)</p> <p>2. Στη συνέχεια, οι ομάδες καλούνται να μοιραστούν τις ιδέες τους ή άλλα αποτελέσματα από τις συζητήσεις τους με την Ολομέλεια. Κάθε ομάδα ξεκινά με το θέμα του πίνακα που επισκέφτηκε τελευταία. Ξεκινά η ομάδα στον πίνακα Α (μετά στον πίνακα Β και Γ.) Οι άλλες ομάδες μπορούν να συμπληρώσουν, αφού η πρώτη ομάδα παρουσιάσει τις σκέψεις της. Ο εκπαιδευτής θα συλλέξει τις απαντήσεις και θα δώσει την περίληψη στους συμμετέχοντες αργότερα (20 λεπτά).</p>
ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ/ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ	Για πιο λεπτομερείς πληροφορίες και συμβουλές για να διοργανώσετε ένα World Café παρακαλώ δείτε το The World Café Community Foundation. A Quick Reference Guide for Hosting World Café. 2015.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2	Ουδός/ Παράθυρο ανοχής
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	30 λεπτά
ΥΛΙΚΑ	Εγχειρίδιο Εκπαιδευομένων Ομοτίμων Υποστηρικτών, Ενότητα 5
ΦΥΛΛΑΔΙΟ/ ΑΝΑΦΟΡΑ ΦΥΛΛΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	Φύλλο εργασίας 2: «Παράθυρο Ανοχής»
ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τον Ουδό/Παράθυρο ανοχής και δίνει σε όλους το δικό τους χαρτί. (Στο τέλος της ενότητας.) 2. Οι εκπαιδευόμενοι συμπληρώνουν ο καθένας μόνος του το φύλλο εργασίας. (10 λεπτά) 3. Στη συνέχεια σχηματίζουν ζευγάρια και συζητούν τις απαντήσεις τους. Μαζί επιλέγουν τους καλύτερους τρόπους για να βελτιώσουν τη διέγερση και τους γράφουν. (10 λεπτά) 4. Στο τέλος, κάθε ζευγάρι μοιράζεται τις συμβουλές του για τη βελτίωση της διέγερσης με όλη την ομάδα. Ο εκπαιδευτής καταγράφει και μοιράζει στην ομάδα την περίληψη. (10 λεπτά)

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3	Ανάλυση σεναρίου
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	30-40 λεπτά
ΥΛΙΚΑ	Εγχειρίδιο Εκπαιδευομένων Ομοτίμων Υποστηρικτών, στυλό
ΣΕΝΑΡΙΟ	Η περίπτωση της Σάντρα
ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ/ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ	<p>Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε 2-3 ομάδες και τους ζητείται να διαβάσουν την ιστορία της Σάντρα. Μετά τους ζητείται να ανοίξουν το Εγχειρίδιο Εκπαιδευομένων Ομοτίμων Υποστηρικτών στην Ενότητα 5 – στο σημείο που καταγράφονται διάφορες μορφές βίας. Οι εκπαιδευόμενοι συζητούν και γράφουν τι είδους βία αναγκάστηκε να αντιμετωπίσει η Σάντρα.</p> <p>Μετά τη συζήτηση οι ομάδες μοιράζονται τις σκέψεις τους με την ολομέλεια.</p>



<p>ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΤΗΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ</p>	<p>Επαρκής χρόνος θα πρέπει να δοθεί ώστε να ολοκληρωθεί η συνεδρία, καθώς είναι σημαντικό οι συμμετέχοντες να μπορέσουν να ανακάμψουν από μια δύσκολη θεματική. Προτείνονται δύο δραστηριότητες γι' αυτό.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Κάθε εκπαιδευόμενος επιλέγει μία εικόνα από τις κάρτες που αντανακλά πως αισθάνεται την συγκεκριμένη στιγμή. Επιπλέον γράφει ένα «μήνυμα ενθάρρυνσης» δηλαδή κάτι καλό που θέλει να πει στον εαυτό του τη στιγμή αυτή. 2. Στη συνέχεια καλούνται να κάτσουν σε κύκλο και με τη σειρά να μιλήσουν για τη διάθεσή τους χρησιμοποιώντας μια εικόνα. (Περίπου 3 λεπτά ανά συμμετέχοντα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα ρολόι ώστε όλοι να έχουν τον ίδιο χρόνο). 3. Στο τέλος, οι εκπαιδευόμενοι σχηματίζουν ζευγάρια και απομονώνονται. Το κάθε μέλος του ζευγαριού διαβάζει με τη σειρά το «μήνυμα ενθάρρυνσης» του άλλου. Δηλαδή κάθε εκπαιδευόμενος ακούει το δικό του μήνυμα ειπωμένο από τον άλλο.
<p>ΔΙΑΡΚΕΙΑ</p>	<p>30 λεπτά</p>

5.4 Βιβλιογραφία/ Δικτυογραφία

- <http://www.theworldcafe.com/wp-content/uploads/2015/07/Cafe-To-Go-Revised.pdf>

5

ΕΝΟΤΗΤΑ 5

**Φύλλα εργασίας
και σενάριο**



Accommodating a travelling **life**



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1

Τι είναι το τραύμα

World café. Συνοψίζοντας τα κυριότερα σημεία συζήτησης

Πίνακας Α: Τραύμα τύπου 1 (δηλ. μεμονωμένα τραυματικά συμβάντα)

Τι είδους ατομικές τραυματικές καταστάσεις μπορεί ένας άνθρωπος να αντιμετωπίσει στη ζωή του;

Πίνακας Β: Τραύμα τύπου 2 (δηλ. επαναλαμβανόμενες, παρατεταμένες τραυματικές εμπειρίες)

Τι είδους συμβάντα μπορεί να είναι αυτά;

Πίνακας Γ: Τι είδους τραυματικά γεγονότα μπορεί να σχετίζονται με την έλλειψη στέγης (πριν ή κατά τη διάρκεια της);

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2

Ουδός/ Παράθυρο ανοχής

Υπάρχουν καταστάσεις στις οποίες νοιώθετε υπερδιέγερση; Πώς νιώθει το σώμα τότε;

Τι σας βοηθά να ηρεμήσετε;

Υπάρχουν καταστάσεις στις οποίες νοιώθετε υπο-διέγερση; Πώς νιώθει το σώμα τότε;

Τι σας βοηθά να βελτιστοποιήσετε το επίπεδο ενέργειάς σας;



ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΑΝΤΡΑ

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

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟΥ

Η Σάντρα είναι λίγο πάνω από τα 30. Έφτασε στην Ισπανία πριν 12 χρόνια από την Βουλγαρία. Όταν έκλεισε τα 18, αποφάσισε να αφήσει την οικογένειά της στο χωριό, αλλά η μητέρα της ήταν υπερβολικά παραδοσιακή και αυστηρή με αποτέλεσμα να μην την αφήνει να φύγει από το σπίτι μέχρι να παντρευτεί. Τελικά την προσέγγισε κάποιος «φίλος φίλου», ο οποίος ήταν γνωστός για τις διασυνδέσεις του στην Ισπανία. Της είπε ότι θα μπορούσε να της βρει δουλειά ως σερβιτόρα στην ταβέρνα ενός φίλου του.

Η Σάντρα ενθουσιάστηκε με την ιδέα, καθώς από έφηβη συνήθιζε να βλέπει ισπανικές σειρές και πάντα την έλκυε η ιδέα να πάει στην Ισπανία. Η μητέρα ήταν κατηγορηματικά αντίθετη και είπε στην κόρη της, ότι στην περίπτωση που αποφάσιζε να φύγει, να μην γυρίσει ποτέ πίσω.

Όταν η Σάντρα έφτασε στην Ισπανία ανακάλυψε ότι δεν υπήρχε εστιατόριο για να δουλέψει. Την πήγαν σε ένα «κλαμπ» στα περίχωρα της Βαλένθια και την ανάγκασαν να δουλέψει ως πόρνη. Οι ιδιοκτήτες την απείλησαν, την χτύπησαν και την βίασαν. Για να αντέξει ξεκίνησε να πίνει και να παίρνει ναρκωτικά. Δύο χρόνια αργότερα, κατά την διάρκεια μιας εφόδου της αστυνομίας, δραπέτευσε. Δεν πρόλαβε να πάρει τίποτα μαζί της: δεν είχε ούτε λεφτά ούτε έγγραφα ούτε τηλέφωνο.

Καθώς φοβόταν μήπως την παρακολουθούν, πήγε στην πρωτεύουσα και περιπλανιόταν στους δρόμους. Εκπορνευόταν σποραδικά προκειμένου να καλύπτει τις βασικές της ανάγκες για τροφή και αλκοόλ, το οποίο την βοηθούσε να καθησυχάζει τις φωνές στο κεφάλι της. Ακόμη φοβόταν ότι οι άνδρες από το «κλαμπ» θα την έβρισκαν κάποια ημέρα, και για αυτό δεν έμενε για πολύ καιρό σε ένα μέρος αλλά μετακινούνταν από πόλη σε πόλη. Απέφευγε τους ανθρώπους, ειδικά τους άντρες.

Μία ημέρα ένας περαστικός την βρήκε αναισθητη στο δρόμο και την πήγε στο νοσοκομείο. Όταν ξύπνησε, πανικοβλήθηκε, άρχισε να φωνάζει και να μαλώνει με το προσωπικό του νοσοκομείου. Είχε ψευδαισθήσεις και πίστευε ότι την είχαν βρει οι άνδρες από το «κλαμπ» και την κρατούσαν αιχμάλωτη για άλλη μία φορά.

Όταν ηρέμησε, ζήτησε να φύγει από το νοσοκομείο αλλά οι γιατροί δεν το επέτρεψαν. Πίστευαν ότι ίσως να έβαζε σε κίνδυνο την ζωή της δεδομένης της κατάστασής της και αποφάσισαν να την κρατήσουν μέχρι να σταθεροποιηθεί η ψυχική της υγεία. Τα χάπια που της έδιναν την έκαναν να νιώθει υπνηλία και ζάλη. Πίστευε ότι δεν έπρεπε να παίρνει τα φάρμακα γιατί σε μια στιγμή ευαλωτότητας σαν κι αυτή, οι άνδρες από το «κλαμπ» θα μπορούσαν την πάρουν. Ένα βράδυ δραπέτευσε από το νοσοκομείο και ξαναγύρισε στον δρόμο.

Δύο χρόνια μετά το περιστατικό αυτό επαγγελματίες μια τοπικής ΜΚΟ που εργάζονταν στον δρόμο πλησίασαν την Σάντρα. Τους πήρε πολύ ώρα για να πιάσουν κουβέντα μαζί της. Φαινόταν ιδιαίτερα δύσπιστη προς τους άντρες και για αυτό το πρόσωπο που την ανέλαβε ήταν γυναίκα, η Μάρτα. Δούλεψε σκληρά για να κτίσει μια σχέση εμπιστοσύνης με την Σάντρα, χωρίς όμως να την καταφέρει να μιλήσει για το παρελθόν της. Η Μάρτα σεβάστηκε το δικαίωμά της για ιδιωτικότητα και δεν την πίεσε να μοιραστεί κάτι μαζί της που θα την έκανε να νιώσει άβολα.

Επί του παρόντος, η Σάντρα κάποιες ημέρες δείχνει αποφασισμένη να ξεφύγει από τον δρόμο και είναι πρόθυμη να αλλάξει την ζωή της. Άλλες όμως ημέρες αποφεύγει την Μάρτα και τους άλλους επαγγελματίες ή τους ζητάει να μην έρχονται άλλο πια.

Λόγω αυτών των έντονων και δραματικών αλλαγών στην διάθεσή της και των ενδείξεων για ψευδαισθήσεις, η Μάρτα πιστεύει ότι είναι πολύ πιθανόν η Σάντρα να αντιμετωπίζει προβλήματα ψυχικής υγείας. Προσπαθεί εδώ και μήνες να την πείσει να επισκεφτεί σχετικές υπηρεσίες, αλλά εκείνη αρνείται συνεχώς. Η Μάρτα νιώθει ότι όσο πιο πολύ επιμένει τόσο πιο αμυντική γίνεται η Σάντρα και έτσι το χάσμα μεταξύ τους μεγαλώνει.

Η Μάρτα και η ομάδα της επικοινωνούν με μια ψυχίατρο ενός τοπικού κέντρου υγείας και της ζητούν να πάει στην Σάντρα και να εκτιμήσει την κατάστασή της. Η γιατρός λέει ότι το γραφείο της είναι ανοιχτό και η Σάντρα καλοδεχούμενη, αλλά πρέπει η ίδια να πάει εκεί, καθώς δεν υπάρχει η δυνατότητα για υπηρεσία επιτόπια παρέμβασης στην κοινότητα.

Αυτή τη στιγμή η ψυχική κατάσταση της Σάντρα δεν παρακολουθείται από γιατρό. Η Μάρτα και η ομάδα της προσπαθούν να βρουν ένα διαμέρισμα κοινωνικής κατοικίας, αλλά κάτι τέτοιο είναι δύσκολο εφόσον δεν υπάρχει περίθαλψη.

Από νομική σκοπιά, οι Υπηρεσίες δεν είναι υποχρεωμένες να ζητήσουν εισαγγελική εντολή για ακούσια εξέταση για όσο καιρό η Σάντρα δεν αποτελεί, υποτίθεται, κίνδυνο για τον εαυτό της ή για τους άλλους, για όσο καιρό δηλαδή δεν υπάρχει ψυχιατρική διάγνωση που να δηλώνει το αντίθετο ή/και παράπονα για την συμπεριφορά της.

ΑΣ ΣΚΕΦΤΟΥΜΕ

1. Για ποιους λόγους νομίζετε ότι η Σάντρα δεν θέλει να πάει σε γιατρό για να εκτιμήσει την ψυχική της υγεία;
2. Τι θα μπορούσε να χρειάζεται η Σάντρα προκειμένου να βελτιωθεί η διαδικασία ανάκαμψής της; Τι είδους υπηρεσίες θα μπορούσαν να την βοηθήσουν;
3. Θεωρείτε ότι οι ομότιμοι υποστηρικτές θα μπορούσαν να βοηθήσουν την Σάντρα; Αν ναι, με ποιον τρόπο;
4. Σκεφτείτε μια δράση ή δράσεις που ως ομότιμος υποστηρικτής θα κάνατε για να υποστηρίξετε την Σάντρα και να την βοηθήσετε να εκκινήσει μια διαδικασία ανάκαμψης.



Accommodating a travelling **life**

5

τέλος ενότητας



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