

## **Το βίντεο κινουμένων σχεδίων του ΕΥΑΑ για τις ψυχολογικές πρώτες βοήθειες ως εργαλείο ευαισθητοποίησης**



**Οδηγίες για επαγγελματίες σχετικά με τον τρόπο χρήσης του βίντεο κινουμένων σχεδίων για την εκπαίδευση σχετικά με την έννοια των ΨΠΒ**

**Αύγουστος 2023**

Στις 19 Ιανουαρίου 2022 η Ευρωπαϊκή Υπηρεσία Υποστήριξης για το Άσυλο (EASO) αντικαταστάθηκε από τον Οργανισμό της Ευρωπαϊκής Ένωσης για το Άσυλο (EUAA). Κάθε αναφορά στην EASO, καθώς και στα προϊόντα και στα όργανα της EASO, θα πρέπει να εκλαμβάνεται ως αναφορά στον EUAA.

Η παρούσα μετάφραση δεν έχει ελεγχθεί ως προς την ποιότητά της από τις αρμόδιες εθνικές αρχές. Εάν διαπιστώσετε ότι η μετάφραση δε συμφωνεί με τη σχετική ορολογία σε εθνικό επίπεδο, παρακαλείστε να επικοινωνήσετε με την [EUAA](#).



Ημερομηνία σύνταξης: Αύγουστος 2023.

Εάν έχετε ερωτήσεις, χρειάζεστε διευκρινίσεις ή θα θέλατε να στείλετε σχόλια σχετικά με το βίντεο του EUAA για τις ΨΠΒ και τις παρούσες οδηγίες, απευθυνθείτε στην ηλεκτρονική διεύθυνση [vulnerablegroups@euaa.europa.eu](mailto:vulnerablegroups@euaa.europa.eu).

Ούτε ο Οργανισμός της Ευρωπαϊκής Ένωσης για το Άσυλο (EUAA) ούτε οποιοδήποτε πρόσωπο ενεργεί εξ ονόματος του EUAA ευθύνεται για ενδεχόμενη χρήση των πληροφοριών που περιλαμβάνονται στην παρούσα έκδοση.

© Οργανισμός της Ευρωπαϊκής Ένωσης για το Άσυλο (EUAA), 2023

Η αναπαραγωγή επιτρέπεται εφόσον αναφέρεται η πηγή. Για κάθε χρήση ή αναπαραγωγή φωτογραφιών ή άλλου υλικού τα οποία δεν καλύπτονται από δικαιώματα πνευματικής ιδιοκτησίας του EUAA πρέπει να ζητείται απευθείας η άδεια των κατόχων δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας.



# Περιεχόμενα

<b>Περιεχόμενα.....</b>	<b>3</b>
<b>Εισαγωγή .....</b>	<b>4</b>
Ομάδα-στόχος.....	4
Γενικές προϋποθέσεις και διασφαλίσεις .....	6
<b>1. Τι είναι οι ΨΠΒ και με ποιους τρόπους παρέχονται.....</b>	<b>7</b>
1.1. Ευαισθητοποίηση σχετικά με τις ΨΠΒ μέσω του βίντεο του ΕΥΑΑ .....	8
1.2. Περιγραφή των συνεδριών .....	10
<b>2. Συμβουλές για το συντονισμό των έξι συνεδριών.....</b>	<b>11</b>
2.1. Συνεδρία 1: Γνωριμία με τους συμμετέχοντες.....	11
2.2. Συνεδρία 2: Εισαγωγή στις ΨΠΒ .....	11
2.2.1. Τι είναι οι ΨΠΒ και τι δεν είναι;.....	12
2.2.2. Γιατί είναι χρήσιμες οι ΨΠΒ;.....	12
2.2.3. Περιορισμοί των ΨΠΒ.....	13
2.2.4. Οδύνη και τραύμα.....	13
2.3. Συνεδρία 3: Παρακολούθηση του βίντεο .....	18
2.3.1. Επεξήγηση των πέντε αρχών.....	18
2.3.2. Επεξήγηση του παραθύρου ανοχής .....	21
2.4. Συνεδρία 4: Παρακολούθηση του βίντεο ακόμα μια φορά.....	21
2.4.1. Ευαισθητοποίηση για τις ΨΠΒ όταν ο χρόνος δεν είναι περιορισμένος .....	22
2.5. Συνεδρία 5: Αυτοφροντίδα .....	25
2.5.1. Το προσωπικό μου σχέδιο αυτοφροντίδας.....	26
2.6. Συνεδρία 6: Αξιολόγηση και τελικές παρατηρήσεις .....	28
<b>3. Παράρτημα Ι: οι ΨΠΒ εν συντομία.....</b>	<b>30</b>



## Εισαγωγή

Στο πλαίσιο των εργασιών της για την ψυχική υγεία και την ευεξία, η ομάδα ευαλωτότητας του EUAA δημιούργησε ένα **βίντεο κινουμένων σχεδίων για τις ψυχολογικές πρώτες βοήθειες (ΨΠΒ)**, το οποίο απευθύνεται στο προσωπικό που έρχεται σε επαφή με τους αιτούντες, ιδίως κατά την άφιξή τους, με στόχο να ενισχύσει τις γνώσεις του σχετικά με την έννοια των ΨΠΒ. Το βίντεο συμπληρώνεται με τις παρούσες **οδηγίες**, οι οποίες βοηθούν τους υπάλληλους πρώτης γραμμής **να ευαισθητοποιήσουν τους νεοεισερχομένους στην υπηρεσία και τους εθελοντές σχετικά με την έννοια των ΨΠΒ**.

Ως εκ τούτου, το βίντεο και οι παρούσες οδηγίες αποτελούν ένα χρήσιμο εργαλείο για τη μετάδοση γνώσεων σχετικά με τις ΨΠΒ σε νεοπροσληφθέντες ή εθελοντές. Οι γνώσεις σχετικά με τις ΨΠΒ λειτουργούν υποστηρικτικά στην καθημερινή εργασία όλων εκείνων που έρχονται σε άμεση επαφή με τους αιτούντες, όταν προσπαθούν να εντοπίσουν τα άτομα που έχουν ανάγκη και να τους παράσχουν βασική υποστήριξη. Οι γνώσεις αυτές τους δίνουν τη δυνατότητα να προσεγγίσουν περισσότερους αιτούντες που έχουν ανάγκη και αυτό να γίνει με ανθρώπινο, ζεστό και ουσιαστικό τρόπο. Βοηθούν επίσης στη σταθεροποίηση της ψυχικής κατάστασης των νεοαφιχθέντων.

Οι αιτούντες που φθάνουν στην Ευρώπη ενδέχεται να έχουν αντιμετωπίσει καταστάσεις απελπισίας, βίας και ανασφάλειας. Ορισμένα άτομα μπορεί να έχουν συσσωρευμένα τραύματα εξαιτίας διαρκών δυσχερειών που έχουν αντιμετωπίσει επί σειρά ετών, ενώ άλλα μπορεί να αισθάνονται κυριευμένα από την οδύνη που τους προκάλεσε το δύσκολο ταξίδι προς την Ευρώπη. Για τον λόγο αυτό είναι σημαντική μια προσεκτική προσέγγιση που θα λαμβάνει επίσης υπόψη την ψυχική τους υγεία.

Ο έγκαιρος εντοπισμός των αιτούντων που χρειάζονται άμεση υποστήριξη από τη στιγμή της άφιξής τους είναι κρίσιμος προκειμένου να μετριαστούν και να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά οι ανάγκες τους (συμπεριλαμβανομένων των αναγκών που σχετίζονται με την υγεία και την ψυχική υγεία) πριν η κατάστασή τους επιδεινωθεί. Κατά συνέπεια, μπορεί επίσης να διευκολύνει τη λειτουργία ενός πιο εξορθολογισμένου συστήματος επεξεργασίας των αιτήσεων.

## Ομάδα-στόχος

Οι παρούσες **οδηγίες** συμπληρώνουν το [βίντεο του EUAA για τις ΨΠΒ](#)<sup>(1)</sup> και **βοηθούν επαγγελματίες** που έχουν ήδη **γνώσεις ΨΠΒ** να παρουσιάσουν την έννοια αυτή σε νέους συναδέλφους ή εθελοντές. Η έννοια των ΨΠΒ βασίζεται σε πέντε αρχές, οι οποίες

---

(1) Το βίντεο αποτελεί μέρος μιας ευρύτερης δέσμης οδηγιών σχετικά με την ψυχική υγεία και την ευεξία των αιτούντων διεθνή προστασία. Μπορείτε να βρείτε όλο το υλικό που έχει αναπτυχθεί στο πλαίσιο αυτού του έργου στην [ιστοσελίδα για την ευαλωτότητα στον δικτυακό τόπο του EUAA](#). Έχει ενσωματωθεί επίσης στην ενημερωτική πλατφόρμα [Let's Speak Asylum](#) (Ας μιλήσουμε για το άσυλο), η οποία απευθύνεται σε επαγγελματίες του τομέα ασύλου και υποδοχής και παρέχει καθοδήγηση και πρακτικά εργαλεία σχετικά με την παροχή πληροφοριών σε αιτούντες διεθνή προστασία.



αναφέρονται επίσης στο βίντεο. Περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με τις ΨΠΒ παρέχονται στις παρούσες οδηγίες, μαζί με ορισμένα παραδείγματα για την υποστήριξη της μάθησης και της συζήτησης.

Γενικά, ΨΠΒ μπορούν να παρέχονται τόσο από τους υπάλληλους πρώτης γραμμής όσο και από εθελοντές και μέλη της κοινότητας των προσφύγων, υπό την προϋπόθεση ότι έχουν λάβει βασική κατάρτιση από ειδικούς. Το βίντεο δημιουργήθηκε με σκοπό να εξοικειωθούν περισσότερο με την έννοια των ΨΠΒ όλοι οι **υπάλληλοι πρώτης γραμμής που εργάζονται στην υποδοχή, καθώς και άλλα άτομα που έρχονται σε επαφή με αιτούντες**, ιδίως κατά την άφιξή τους. Τα άτομα αυτά μπορεί να είναι αστυνομικοί της υπηρεσίας αλλοδαπών, ιατρικό προσωπικό, προσωπικό ασφάλειας και άλλα άτομα που εργάζονται σε σημεία υψηλής διέλευσης, όπως κέντρα υποδοχής και ταυτοποίησης, σε επιχειρήσεις αποβίβασης, στα εξωτερικά σύνορα της ΕΕ ή σε χώρους πρώτης υποδοχής όπου μπορεί δυνητικά να σημειωθεί συνωστισμός.

Ιδανικά, όλοι όσοι έρχονται σε επαφή με αιτούντες διεθνή προστασία θα πρέπει να έχουν μια βασική αντίληψη των αναγκών ενός ατόμου που βρίσκεται σε σοβαρή δυσχέρεια. Ως εκ τούτου, οι ομάδες που εργάζονται στα σημεία αποβίβασης, στα συνοριακά σημεία εισόδου ή στα κέντρα πρώτης υποδοχής θα πρέπει να περιλαμβάνουν μερικά μέλη τα οποία να μπορούν να ενεργούν ως βασικοί πάροχοι ΨΠΒ παρέχοντας υποστήριξη ζωτικής σημασίας σε περίπτωση ανάγκης.

Οι ΨΠΒ μπορούν να συμβάλουν στη μείωση της έντασης, του άγχους και της απόγνωσης των αιτούντων από τη στιγμή της άφιξής τους. Ως αποτέλεσμα, οι αιτούντες θα μπορούν να αναπτύξουν ευκολότερα ουσιαστική συνεργασία με τις αρχές, ιδίως σε αυτό το κρίσιμο στάδιο της διαδικασίας ασύλου.

Το βίντεο λειτουργεί ως «υπενθύμιση» για τα μέλη του προσωπικού που είναι ήδη εξοικειωμένα με την έννοια των ΨΠΒ και την παροχή τους. Το βίντεο σε συνδυασμό με τις παρούσες οδηγίες μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να ενημερωθούν σχετικά με τις ΨΠΒ νέα μέλη του προσωπικού ή εθελοντές που παρέχουν υποστήριξη σε περιόδους υψηλής εισροής ή σε άλλες δύσκολες καταστάσεις.



## Γενικές προϋποθέσεις και διασφαλίσεις

Παρόλο που οι ΨΠΒ αποτελούν μια παρέμβαση άμεσης πρόσβασης, είναι εξαιρετικά σημαντικό να παρέχονται εντός ενός συγκεκριμένου επιχειρησιακού πλαισίου.

Όταν χρησιμοποιούνται **διερμηνείς ή διαπολιτισμικοί μεσολαβητές**, θα πρέπει να εισάγονται στην έννοια των ΨΠΒ και να έχουν πρόσβαση σε υποστηρικτικές υπηρεσίες πρόνοιας για το προσωπικό, όπου είναι δυνατό, προκειμένου να μειωθεί ο κίνδυνος επαγγελματικής εξουθένωσης.

Όσον αφορά τους παρόχους ΨΠΒ υπό τη στενή έννοια, θα πρέπει να τηρούνται οι ακόλουθες προϋποθέσεις και διασφαλίσεις.



### Προϋποθέσεις και διασφαλίσεις για τους παρόχους ΨΠΒ

- Έχουν λάβει **βασική κατάρτιση / ενημέρωση για τις ΨΠΒ** από επαγγελματία με γνώση του αντικειμένου.
- Διαθέτουν τα απαραίτητα εφόδια ώστε να φροντίσουν για την κάλυψη των **βασικών αναγκών** των αιτούντων όπως αυτές εντοπίζονται, για παράδειγμα: φαγητό, πόσιμο νερό / νερό για πλύσιμο, ρούχα, ένα μέρος για να καθίσουν / να κοιμηθούν.
- Έχουν πρόσβαση σε ένα καθιερωμένο βασικό **σύστημα παραπομπής**.
- Έχουν τη δυνατότητα να παρέχουν ΨΠΒ στο **ασφαλέστερο δυνατό περιβάλλον**, τόσο για τους ίδιους όσο και για τους αιτούντες.
- Όπου είναι δυνατό, μπορούν να χρησιμοποιήσουν ειδικό χώρο για να καθίσουν πιο ήρεμα με τα άτομα που χρειάζονται αρχική υποστήριξη. Ωστόσο, οι ΨΠΒ **δεν** θα πρέπει να παρέχονται πίσω από κλειστές πόρτες, ιδίως όταν απευθύνονται σε παιδιά. Αυτό γίνεται για να μη φοβηθούν τα παιδιά, αλλά και για λόγους διασφάλισης και λογοδοσίας.
- Διαθέτουν ενημερωτικό υλικό σε διάφορες γλώσσες και μορφές για να το μοιράζουν στους αιτούντες όταν προκύπτει ανάγκη. Το εν λόγω υλικό θα πρέπει να παρέχει **σχετικές πληροφορίες** για τους αιτούντες που έχουν φτάσει πρόσφατα και θα πρέπει να είναι κατάλληλο για την ηλικία τους (συνιστάται να διατίθενται εκδόσεις φιλικές για τα παιδιά).
- Μπορούν να ταυτοποιηθούν** από άλλους υπαλλήλους πρώτης γραμμής, εθελοντές και αιτούντες (π.χ. μπορούν να φέρουν σήμα ή να φορούν ρούχα που δηλώνουν τον ρόλο τους ως παρόχων ΨΠΒ).
- Λαμβάνουν υποστήριξη** για να αποφευχθεί η επαγγελματική εξουθένωση, το δευτερογενές τραύμα και η εκ νέου πρόκληση ψυχολογικού τραύματος, το τελευταίο ιδίως όταν οι ΨΠΒ παρέχονται από πρόσφυγες που έχουν εκπαιδευτεί για τον σκοπό αυτό.
- Υπενθυμίζεται σε αυτούς ότι **δεν είναι επαγγελματίες ψυχικής υγείας**. Όταν προκύπτει ανάγκη, ο πάροχος ΨΠΒ πρέπει να παραπέμπει το πρόσωπο στις αρμόδιες υπηρεσίες.



# 1. Τι είναι οι ΨΠΒ και με ποιους τρόπους παρέχονται

Οι ψυχολογικές πρώτες βοήθειες είναι μια μέθοδος υποστήριξης ατόμων μετά από γεγονότα ή καταστάσεις που προκαλούν έντονο άγχος, η οποία τους βοηθά να αισθανθούν ήρεμοι και ικανοί να διαχειριστούν τις προκλήσεις με τις οποίες έρχονται αντιμέτωποι. Η έννοια των ΨΠΒ αναπτύχθηκε στις αρχές της δεκαετίας του 2000. Έκτοτε, διάφοροι διεθνείς οργανισμοί <sup>(2)</sup> έχουν υποστηρίξει αυτή την πρακτική και έχουν αναπτύξει υλικό και μαθήματα κατάρτισης σχετικά με τις ΨΠΒ.

Το **βίντεο για τις ΨΠΒ** παρουσιάζει **πέντε βασικές αρχές** <sup>(3)</sup> για τους υπαλλήλους πρώτης γραμμής που εισάγονται για πρώτη φορά στις ΨΠΒ, ώστε να μπορούν να βοηθήσουν τους αιτούντες **να επανακτήσουν ένα αίσθημα ασφάλειας, να ηρεμήσουν και να σταθεροποιηθούν.**

Οι πέντε αρχές είναι οι εξής:

- ασφάλεια,
- ηρεμία,
- αυτοτελής και συλλογική αποτελεσματικότητα,
- διασύνδεση, και
- ελπίδα

Το βίντεο καλύπτει τα ακόλουθα θέματα:

- βασική κατανόηση των λόγων για τους οποίους οι αιτούντες κατά την άφιξή τους μπορεί να βρίσκονται σε δυσχέρεια·
- σύντομη επεξήγηση των πέντε αρχών και του τρόπου με τον οποίο αυτές σχετίζονται με τις ΨΠΒ·
- βασικές ενέργειες των υπαλλήλων πρώτης γραμμής για την υποστήριξη των ατόμων·
- μερικές βασικές προϋποθέσεις για να διασφαλιστεί η προστασία των αιτούντων.

<sup>(2)</sup> Για παράδειγμα, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, η Διεθνής Ομοσπονδία των Εταιρειών του Ερυθρού Σταυρού και της Ερυθράς Ημισελήνου και η οργάνωση Save the Children.

<sup>(3)</sup> Βλ. Hobfoll et al., [Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence](#) (Πέντε βασικές αρχές για άμεση ή ενδιάμεση παρέμβαση σε μαζικό τραύμα: Εμπειρικά στοιχεία), 2007.



## 1.1. Ευαισθητοποίηση σχετικά με τις ΨΠΒ μέσω του βίντεο του ΕΥΑΑ

Ο ΕΥΑΑ προτείνει η ευαισθητοποίηση σχετικά με την έννοια των ΨΠΒ να πραγματοποιηθεί μέσω **έξι σύντομων συνεδριών, συνολικής διάρκειας 2 ωρών**. Ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας και το εκπαιδευτικό υπόβαθρο των συμμετεχόντων, μπορεί να διατεθεί περισσότερος χρόνος σε καθεμία από τις έξι συνεδρίες, οι οποίες θα μπορούσαν επίσης να πραγματοποιηθούν σε διαφορετικές χρονικές στιγμές κατά τη διάρκεια μίας ημέρας ή δύο ημερών.



### Συντονισμός και σύνθεση της ομάδας

Η ομάδα δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τους **15 συμμετέχοντες**, ώστε να μπορεί να γίνει ουσιαστική συζήτηση.

Συνιστάται να υπάρχει **ένας κύριος συντονιστής**, ο οποίος να καθοδηγεί τη συζήτηση και ένας **βοηθός συντονιστής**, ο οποίος να παραμένει περισσότερο στο παρασκήνιο για να κρατά σημειώσεις.

Τόσο **ο συντονιστής όσο και ο βοηθός συντονιστής** θα πρέπει να έχουν **άρτια αντίληψη** των ΨΠΒ. Ο βοηθός συντονιστής παρακολουθεί επίσης τη δυναμική της ομάδας, π.χ. αν δημιουργείται ένταση ή άλλα συναισθήματα στους συμμετέχοντες σε σχέση με τις ΨΠΒ, και το επισημαίνει στον συντονιστή όταν χρειάζεται.

Συνιστάται να διασφαλίζεται η ισόρροπη εκπροσώπηση των φύλων και να εκπαιδεύονται ως πάροχοι ΨΠΒ άτομα από διαφορετικές ηλικιακές ομάδες. Μια πιο ποικιλόμορφη ομάδα παρόχων ΨΠΒ μπορεί να είναι χρήσιμη για την προσέγγιση μιας ευρύτερης και πιο ποικιλόμορφης ομάδας-στόχου.



### Χρόνος, διαρρύθμιση και εξοπλισμός

Η **διάρκεια μιας συνεδρίας ευαισθητοποίησης σχετικά με το βίντεο για τις ΨΠΒ** εξαρτάται από τους συμμετέχοντες και τις γνώσεις τους για το θέμα. Το βίντεο διαρκεί περίπου 4 λεπτά. Θα πρέπει να διαθέσετε περίπου **δύο ώρες** για να μπορέσετε να κάνετε μια σωστή εισαγωγή στις ΨΠΒ. Έτσι θα έχετε τον χρόνο να συζητήσετε τις πέντε αρχές και να παρακολουθήσετε το βίντεο δύο φορές για καλύτερη κατανόηση.

Για την προώθηση εποικοδομητικής συζήτησης σχετικά με το περιεχόμενο του βίντεο, είναι προτιμότερο να διοργανώνονται **συνεδρίες ευαισθητοποίησης με φυσική παρουσία** και η προβολή του βίντεο να γίνει σε ευρεία οθόνη ή σε τοίχο. Εάν χρειαστεί, μπορείτε να διοργανώσετε εξ αποστάσεως συνεδρίες για τους συμμετέχοντες σε δυσπρόσιτες περιοχές.





Όσον αφορά τον **εξοπλισμό, θα χρειαστείτε** έναν φορητό υπολογιστή για την αναπαραγωγή του βίντεο, καθώς και μια συσκευή προβολής ή εναλλακτικές λύσεις διαμοιρασμού οθόνης, έναν λευκό τοίχο ή μια ευρεία οθόνη. Η αίθουσα θα πρέπει να επιτρέπει την απρόσκοπτη διεξαγωγή της συζήτησης. Είναι χρήσιμο να υπάρχουν ψηφιακοί ή φυσικοί πίνακες σεμιναρίου καθώς και σημειωματάρια για να κρατούν οι συμμετέχοντες σημειώσεις. Εάν δεν υπάρχουν διαθέσιμοι φυσικοί πίνακες, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μαρκαδόρους για λευκό πίνακα για να γράψετε στο γυαλί των παραθύρων.



### Μεθοδολογίες

- Παρουσίαση
- Προβολή του βίντεο
- Ομαδική εργασία
- Συζήτηση



## 1.2. Περιγραφή των συνεδριών

Αριθμός συνεδρίας	Μεθοδολογία που χρησιμοποιείται	Θέμα που καλύπτεται	Διάρκεια
Συνεδρία 1	<b>Άσκηση/παιχνίδι</b>	Γνωριμία με τους συμμετέχοντες.	10 λεπτά
Συνεδρία 2	<b>Συζήτηση</b> σχετικά με το τι είναι οι ΨΠΒ, η οποία συμπληρώνεται με παρουσίαση/επεξήγηση από τον συντονιστή.	<i>Τι είναι οι ΨΠΒ; Τι δεν είναι; Ποια είναι τα οφέλη και οι περιορισμοί τους;</i>	20 λεπτά
Συνεδρία 3	Πρώτη <b>προβολή του βίντεο</b> , μετά την οποία διεξάγεται ομαδική συζήτηση και παρουσίαση από τον συντονιστή των βημάτων που πρέπει να ακολουθούνται κατά τη διάρκεια των ΨΠΒ, καθώς και των 5 αρχών.	Σκέψεις σχετικά με το βίντεο. <i>Πιστεύετε ότι έχετε ήδη παράσχει ΨΠΒ στο παρελθόν;</i>	30 λεπτά
Συνεδρία 4	<b>Δεύτερη προβολή</b> του βίντεο	Συζήτηση σχετικά με τις διασφαλίσεις και την αποφυγή της πρόκλησης βλάβης κατά την παροχή ΨΠΒ.	30 λεπτά
Συνεδρία 5	<b>Παρουσίαση/άσκηση</b>	Πρόνοια για το προσωπικό και αυτοφροντίδα του προσωπικού.	20 λεπτά
Συνεδρία 6	<b>Συζήτηση/άσκηση</b>	Κλείσιμο και αξιολόγηση των συνεδριών.	10 λεπτά



## 2. Συμβουλές για το συντονισμό των έξι συνεδριών

### 2.1. Συνεδρία 1: Γνωριμία με τους συμμετέχοντες

Ο συντονιστής συστήνεται και παρουσιάζει τον σκοπό της συνεδρίας. Ως προετοιμασία, προτείνουμε μια **εισαγωγική άσκηση**, κατά την οποία η ομάδα χωρίζεται σε ζευγάρια. Κάθε συμμετέχων λέει στο ζευγάρι του:

- ποιο είναι το αγαπημένο του φαγητό και μια πρόσφατη ταινία ή βιβλίο που του άρεσε.
- από πού κατάγεται, το όνομά του, ένα χόμπι του κ.λπ.

Έπειτα από μερικά λεπτά, κάθε συμμετέχων συστήνει το ζευγάρι του λέγοντας ό,τι μπορεί να θυμηθεί.



Περίπου 10 λεπτά

### 2.2. Συνεδρία 2: Εισαγωγή στις ΨΠΒ

Ο συντονιστής θέτει στην ομάδα ορισμένες ερωτήσεις όπως:

- *Τι είναι οι ΨΠΒ και τι δεν είναι;*
- *Γιατί είναι χρήσιμες οι ΨΠΒ και ποια είναι τα οφέλη και οι περιορισμοί τους;*
- *Τι είναι η ψυχική οδύνη και τι είναι τραύμα;*

Οι συμμετέχοντες απαντούν στις ερωτήσεις αυτές είτε στην ολομέλεια είτε σε ζευγάρια και στη συνέχεια μοιράζονται τις απαντήσεις με την ομάδα. Ο συντονιστής χρησιμοποιεί το παρακάτω περιεχόμενο για να εξηγήσει πτυχές που δεν έχουν καλυφθεί από τους συμμετέχοντες ή που χρειάζονται διευκρινίσεις.



Περίπου 20 λεπτά



### 2.2.1. Τι είναι οι ΨΠΒ και τι δεν είναι;

Στόχος των ΨΠΒ είναι ο εντοπισμός ατόμων που βρίσκονται σε δυσχέρεια και η ανταπόκριση στις ανάγκες τους. Οι ΨΠΒ μπορούν να παρέχονται από επαγγελματίες αλλά και από άλλα άτομα που έχουν βασικές γνώσεις σχετικά με αυτές. Είναι υψίστης σημασίας οι πάροχοι ΨΠΒ να είναι σε θέση να εντοπίζουν τα άτομα που βρίσκονται σε δυσχέρεια και:

- να εγγυώνται την ασφάλειά τους,
- να προάγουν την ηρεμία τους,
- να προσπαθούν να τα καθησυχάσουν όσο το δυνατόν περισσότερο στη δεδομένη κατάσταση,
- να κατανοούν τις ανάγκες τους και να τα συνδέουν με τις αρμόδιες υπηρεσίες.

ΨΠΒ είναι	ΨΠΒ δεν είναι
Να παρέχουμε μη παρεμβατική, πρακτική φροντίδα και στήριξη	Κάτι που μπορούν να κάνουν μόνο επαγγελματίες
Να ανταποκρινόμαστε στις ανησυχίες και τις ανάγκες των ατόμων που βρίσκονται σε δυσχέρεια	Να παρέχουμε συμβουλευτική ή θεραπεία
Να βοηθούμε τα άτομα στην κάλυψη βασικών αναγκών (τροφή, στέγαση, ενημέρωση)	Να συζητάμε λεπτομερώς το συμβάν που προκάλεσε την δυσχέρεια
Να ακούμε τα άτομα χωρίς να τα πιέζουμε να μιλήσουν	Να ζητάμε από κάποιον να αναλύσει τι του συνέβη ή να θέσει τα γεγονότα σε χρονική σειρά
Να παρηγορούμε τα άτομα και να τα βοηθούμε να ηρεμήσουν	Να πιέζουμε τα άτομα να εκφράσουν πώς αισθάνθηκαν και πώς αντέδρασαν σε ένα γεγονός
Να βοηθούμε τα άτομα να συνδεθούν με δίκτυα πληροφοριών, υπηρεσιών, διαδικασιών, δικαιωμάτων και κοινωνικής υποστήριξης (οικογένεια και φίλοι, επίσης εξ αποστάσεως)	Να έχουμε τις απαντήσεις για κάθε ερώτηση ή να είμαστε σε θέση να παρέχουμε τα πάντα

### 2.2.2. Γιατί είναι χρήσιμες οι ΨΠΒ;

ΨΠΒ σημαίνει να συμπεριφερόμαστε με ανθρωπιά και να στρεφόμαστε προς εκείνους που φαίνεται να έχουν συναισθηματικές, σωματικές ή πρακτικές ανάγκες. Οι αιτούντες κατά την άφιξή τους βρίσκονται συχνά σε κατάσταση σοβαρής ψυχικής οδύνης. Ο ενθουσιασμός που έφτασαν επιτέλους και η ελπίδα να είναι ασφαλείς αναμειγνύονται με το άγχος για το τι πρέπει να περιμένουν και με το άγνωστο για μια νέα χώρα με διαφορετικό πολιτισμό, γλώσσα και έθιμα. Η πιθανή απώλεια μελών της οικογένειας κατά τη διάρκεια του ταξιδιού επιδεινώνει την κατάσταση και μπορεί να προκαλέσει οδύνη.



Μπορείτε να απαλύνετε τα αρχικά συναισθήματα «**απόγνωσης**» με μια ευγενική χειρονομία ή λέξη και ορισμένες βασικές πληροφορίες. Για παράδειγμα, είναι χρήσιμο να ενημερώσετε τους αιτούντες σχετικά με το πού πρέπει να απευθυνθούν και από ποιον να ζητήσουν βοήθεια για να καλύψουν μια συγκεκριμένη ανάγκη, να αποσαφηνίσετε τι θα επακολουθήσει ή απλώς να αναγνωρίσετε ότι τα πράγματα δεν είναι πάντα εύκολα.

Η παροχή ΨΓΒ περιλαμβάνει επίσης τη διασύνδεση των ατόμων με άλλα άτομα, συμπεριλαμβανομένης της οικογένειάς τους. Το να αισθάνεται κανείς ότι συνδέεται και ότι δεν είναι μόνος μπορεί να τον βοηθήσει να ξεπεράσει την αρχική δυσχέρεια. Η έκφραση ρεαλιστικής ελπίδας ότι τα πράγματα μπορούν να βελτιωθούν μπορεί επίσης να είναι χρήσιμη.

Απλά και μόνο μια **ανθρώπινη προσέγγιση μπορεί να έχει σημαντικό θετικό αντίκτυπο** και να μεταδώσει την αίσθηση ότι αναγνωρίζεται κάποιος ως συνάνθρωπος και ότι αντιμετωπίζεται με σοβαρότητα. Αυτό ακριβώς παρέχουν οι ΨΓΒ.

### 2.2.3. Περιορισμοί των ΨΓΒ

**Οι ΨΓΒ δεν είναι ούτε συμβουλευτική ούτε θεραπεία.** Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι αιτούντες ενδέχεται να έχουν βιώσει σοβαρή ψυχική οδύνη για αρκετές εβδομάδες. Ενδέχεται να μην είναι σε θέση να επωφεληθούν από μέτρα όπως η παροχή πληροφοριών και βασικής υγειονομικής περίθαλψης ή η επικοινωνία με άλλα άτομα (συμπεριλαμβανομένων των μελών της οικογένειάς τους). Σε αυτή την περίπτωση, συνιστάται να παραπέμπεται ο εν λόγω αιτών σε κάποιον που μπορεί να παράσχει πιο διεξοδική συμβουλευτική προκειμένου να τον βοηθήσει να μειώσει το επίπεδο του άγχους του. Για τον εντοπισμό των ατόμων που χρειάζεται να παραπεμφθούν σε συμβουλευτικές υπηρεσίες, είναι σημαντικό να γίνει αντιληπτό πώς εμφανίζεται το τραύμα.

### 2.2.4. Οδύνη και τραύμα

Διαφορετικοί άνθρωποι βιώνουν τα ίδια γεγονότα εμφανίζοντας διαφορετικά επίπεδα **οδύνης** και **ανθεκτικότητας**. Το τραύμα μπορεί να εκδηλωθεί με διάφορα συμπτώματα σε διαφορετικά άτομα και να επηρεάσει τη συνολική λειτουργικότητά τους σε διαφορετικά επίπεδα. Οι αντιδράσεις σε ένα τραυματικό γεγονός μπορεί να ποικίλλουν και εξαρτώνται από τη φύση του ίδιου του τραυματικού γεγονότος, το σύστημα υποστήριξης που είναι διαθέσιμο και τη διάρκεια των αρνητικών γεγονότων.

Παραδείγματα **τραυματικών γεγονότων** είναι η κακοποίηση, ο πόλεμος, τα ατυχήματα, η απώλεια αγαπημένων προσώπων ή η παραμέληση συναισθηματικών αναγκών από έναν γονέα. Τέτοια γεγονότα βιώνονται συχνά ως «απειλητικά για τη ζωή» και μπορεί να αισθάνεται κανείς ότι δεν έχει κανέναν έλεγχο πάνω τους, κάτι το οποίο μερικές φορές όντως ισχύει.



Οι αιτούντες που έχουν βιώσει τραυματικά γεγονότα, όπως **κακοποίηση, εκμετάλλευση, πόλεμο, ανασφάλεια** πριν από τη μετανάστευση ή κατά τη διάρκεια της διέλευσης ή που είναι επιζώντες **ναυαγίου** μπορεί να παρουσιάσουν σημάδια άγχους, επιθετικότητας, απομόνωσης ή άλλα παρόμοια.

**Το τραύμα** μπορεί να γίνει αντιληπτό ως μια **ψυχική πληγή**. Μπορεί να προκληθεί από διάφορα γεγονότα και συχνά συνοδεύεται από αίσθημα απόγνωσης. Αυτό για ένα άτομο σημαίνει να αισθάνεται ότι η κατάσταση υπερβαίνει την ικανότητά του να τη διαχειριστεί ή ότι είναι αδύνατο να κατανοήσει τον αντίκτυπο του γεγονότος.

Οι ψυχικές πληγές χρειάζονται χρόνο για να επουλωθούν. Παρόλο που τα σημάδια μπορεί να παραμείνουν, στις περισσότερες περιπτώσεις το πάσχον άτομο μπορεί να ξαναγίνει λειτουργικό και να συνεχίσει τη ζωή του, εφόσον λάβει έγκαιρη και ουσιαστική υποστήριξη.

Οι **πληγές** που έχουν δημιουργηθεί μπορούν να **ανοίξουν και πάλι από ορισμένα ερεθίσματα**. Τα ερεθίσματα συχνά συνδέονται με τις **πέντε αισθήσεις** (όραση, ακοή, όσφρηση, γεύση, αφή), οι οποίες μπορούν να θυμίζουν στο άτομο εμπειρίες του παρελθόντος.

**Οι αισθήσεις μας είναι πάντα σε εγρήγορση**. Γενικά, μας βοηθούν να αντιληφθούμε τον κίνδυνο και, κατά συνέπεια, μας προστατεύουν από αυτόν. Ωστόσο, όταν συνδέονται με αρνητικές εμπειρίες, μπορούν να προκαλέσουν αντιδράσεις οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν τη λειτουργία του εγκεφάλου, καθώς και τη συμπεριφορά σε μια συγκεκριμένη κατάσταση.

				
<b>Όραση</b>	<b>Ακοή</b>	<b>Όσφρηση</b>	<b>Γεύση</b>	<b>Αφή</b>

Όταν ενεργοποιείται η ανάμνηση τραυματικών γεγονότων του παρελθόντος, οι **παρορμήσεις μας** μπορεί να μην ελέγχονται κανονικά (π.χ. χαμηλό όριο ανεκτικότητας της απογοήτευσης). Μπορεί επίσης να επηρεαστεί η **επικοινωνία** (π.χ. αδυναμία εξεύρεσης των κατάλληλων λέξεων για να εξηγηθεί τι συνέβη ή τραύλισμα χωρίς προφανή λόγο). Επιπλέον, η **ανάμνηση** ορισμένων γεγονότων μπορεί να χαθεί (προσωρινά ή μακροπρόθεσμα). Ανάλογα με την ένταση του ερεθίσματος, ένα άτομο μπορεί να μη λειτουργεί κανονικά για όσο διάστημα βρίσκεται υπό καθεστώς έντονης οδύνης.

Στο πλαίσιο αυτό, είναι επίσης σημαντικό να σημειωθεί ότι τα ερεθίσματα και οι αντιδράσεις δεν αποτελούν κατ' ανάγκη γραμμική εξίσωση. Κάθε άτομο δεν αντιδρά με τον ίδιο τρόπο αφού βιώσει ένα τραυματικό γεγονός. Το ίδιο γεγονός μπορεί να εκληφθεί ως τραυματικό και να οδηγήσει σε αλλαγή της συμπεριφοράς και της λειτουργικότητας του ατόμου που το βιώνει, ή ως δυσάρεστο, λυπηρό ή επώδυνο αλλά παρόλα αυτά διαχειρίσιμο. Αυτό οφείλεται στην ανθεκτικότητα του πάσχοντος.

Ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα ενός ατόμου να διαχειριστεί μια αρνητική εμπειρία και στη συνέχεια να επανέλθει. Βασίζεται στις δεξιότητες, τις γνώσεις, την εμπειρία, τις ενέργειες και τη συμπεριφορά. Με απλά λόγια, **η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα «ανάκαμψης»**.



Η ανθεκτικότητα των αιτούντων διεθνή προστασία μπορεί να υποστηριχθεί εάν:

- αντιμετωπίζουν με ανθρώπινη προσέγγιση, ηρεμία και φροντίδα·
- λάβουν πληροφορίες σχετικά με τους τρόπους λήψης υποστήριξης (νομικής, υγειονομικής ή ψυχολογικής υποστήριξης ανάλογα με την κατάσταση)·
- τους δοθεί χρόνος για να αισθανθούν ότι επανακτούν τον έλεγχο χωρίς πρόσθετο άγχος (π.χ. να έχει ο αιτών που μόλις έφθασε τη δυνατότητα να κοιμηθεί καλά τη νύχτα σε ασφαλές μέρος και πρόσβαση σε φαγητό και νερό)·
- έχουν υποστήριξη από την οικογένεια και/ή φίλους·
- συνδεθούν με την οικογένεια / φίλους στην Ευρώπη ή στην πατρίδα τους.

Κατά τη διάρκεια μιας **κατάστασης δυσχέρειας** (συμπεριλαμβανομένων στρεσογόνων παραγόντων μετά τη μετανάστευση, όπως η κράτηση ενόψει απομάκρυνσης), το πάσχον άτομο μπορεί να αναπτύξει αρνητικούς τρόπους διαχείρισης, για παράδειγμα τάσεις αυτοτραυματισμού, απόπειρες αυτοκτονίας, αυτόβουλη λήψη φαρμάκων, χρήση ουσιών.



Στη συνέχεια παρατίθενται ορισμένα παραδείγματα του τρόπου με τον οποίο μπορείτε να προσεγγίσετε έναν αιτούντα που παρουσιάζει σημάδια ψυχικής οδύνης <sup>(4)</sup>.

Αντίδραση/συμπεριφορά του αιτούντος	Κατάλληλη προσέγγιση από πάροχο ΨΠΒ
Εμφανώς ταραγμένος, νευρικός και εκνευρισμένος.	Πλησιάστε το άτομο και πείτε του ότι <b>είστε εκεί για να βοηθήσετε</b> . Μπορείτε να του προσφέρετε ένα <b>ποτήρι νερό</b> , ένα <b>μέρος για να καθίσει</b> ή απλώς να <b>τον ακούσετε</b> . Εάν το άτομο είναι εξαιρετικά ταραγμένο, το να του ζητήσετε να καθίσει μπορεί να είναι αντιπαραγωγικό. <b>Το να περπατάτε ενώ μιλάτε</b> θα μπορούσε να είναι μια καλύτερη λύση.
Αποπροσανατολισμένος, δεν φαίνεται παρών στο εδώ και τώρα, απορροφημένος από σκέψεις <sup>(5)</sup> .	Προσπαθήστε να <b>επαναφέρετε το άτομο στο εδώ και τώρα</b> , λέγοντας για παράδειγμα: <i>Γεια σας, είμαι ο/η xxx, σήμερα είναι xxx (Δευτέρα), βρίσκεστε στη xxx (χώρα) κ.λπ.</i> (εστίαση σε: χρόνο, πρόσωπο, τόπο, κατάσταση). Μπορείτε επίσης να προσπαθήσετε να <b>ρωτήσετε κάτι εκτός πλαισίου</b> , όπως: <i>Σήμερα κάνει πολλή ζέστη. ή Διψάω, νομίζω ότι θα πιω ένα ποτήρι νερό, μπορώ να σας προσφέρω κι εσάς λίγο νερό;</i> Αυτές οι απροσδόκητες ερωτήσεις ή δηλώσεις έρχονται ως έκπληξη και μπορεί να επαναφέρουν το άτομο στο εδώ και τώρα.
Απελπισμένος ή καταθλιπτικός.	Ελέγξτε αν το άτομο μπορεί να <b>συνδεθεί με μέλη της κοινότητας</b> και να συμμετάσχει σε ορισμένες <b>δομημένες δραστηριότητες</b> . Το να μιλάτε ενώ περπατάτε μπορεί να είναι χρήσιμο όταν προσεγγίζετε κάποιον που φαίνεται ότι έχει κατάθλιψη. Ένας συχνός λόγος για τον οποίο κανείς αισθάνεται απελπισμένος και καταθλιπτικός είναι η αίσθηση ότι έχει «κολλήσει» χωρίς να υπάρχει λύση στον ορίζοντα. Βάζοντας κυριολεκτικά το σώμα σε κίνηση, μπορεί να δημιουργηθεί η αίσθηση ότι μπορεί να ανακτηθεί ο έλεγχος μιας κατάστασης. Σε κάθε περίπτωση, μην πιέσετε ποτέ το άτομο να περπατήσει, αλλά προτείνετε το ευγενικά.
Επιθετικός και ταραγμένος.	Όταν ο <b>βαθμός απόγνωσης είναι υψηλός</b> , το να ζητάτε από ένα άτομο να ηρεμήσει συχνά έχει το αντίθετο αποτέλεσμα. Μπορεί να βοηθήσει το να μιλάτε ενώ περπατάτε, αλλά και το να αφήσετε απλώς το άτομο να εκφράσει την απόγνωσή του με ασφάλεια. Για παράδειγμα, μπορείτε να του προτείνετε να ανακατευθύνει την επιθετικότητά του (π.χ. να κλωτσήσει τον τοίχο ή άλλα αντικείμενα αντί να χτυπά το κεφάλι του με τα χέρια ή να το χτυπά στο τοίχο· ή να φωνάξει μερικές φορές όσο πιο δυνατά μπορεί για να βγάλει τον θυμό του).
Κάνει σχόλια όπως «Δεν θέλω να ζήσω άλλο» ή «Μακάρι να πέθαινα», ή επιχειρεί να αυτοκτονήσει.	Απαντήστε άμεσα και βεβαιωθείτε ότι το άτομο καταλαβαίνει ότι <b>λαμβάνετε σοβαρά υπόψη τις σκέψεις του και αναγνωρίζετε τον πόνο του</b> . Κατευθύνετε τη συζήτηση σε πρακτικές συμβουλές για την ασφάλειά του και αναφέρετε το πρόσωπο ή τα πρόσωπα με τα οποία μπορεί να επικοινωνήσει σε μια στιγμή κρίσης. Προσπαθήστε να βρείτε

<sup>(4)</sup> Ο πίνακας παρέχει μόνο βασικά παραδείγματα. Όταν εργάζεστε με αιτούντες που βρίσκονται σε κατάσταση έντονης οδύνης, πρέπει να ακολουθείτε την προσέγγιση της «μη πρόκλησης βλάβης». Οι ΨΠΒ μπορεί να είναι χρήσιμες, αλλά δεν αντικαθιστούν τις εξειδικευμένες υπηρεσίες που μπορεί να χρειαστεί ο αιτών στη συνέχεια. Μέρος του περιεχομένου που διατίθεται στο παρόν έγγραφο προσαρμόστηκε με βάση τις πληροφορίες που διέθεσε η οργάνωση [Trauma Company B.V.](https://www.traumacompany.nl) Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την πρόληψη των αυτοκτονιών, ανατρέξτε στη διεύθυνση <https://www.113.nl/english>.

<sup>(5)</sup> Αυτό μπορεί να συμβεί όταν ανακαλεί στη μνήμη ορισμένα γεγονότα, π.χ. κατά τη διάρκεια της προσωπικής συνέντευξης.





**δραστηριότητες που μπορούν να αποσπάσουν την προσοχή του ατόμου**  
από τις αυτοκτονικές σκέψεις.  
Πολύ συχνά τα άτομα που μιλούν για αυτοκτονία δεν θέλουν πραγματικά να πεθάνουν, αλλά δεν ξέρουν πώς να συνεχίσουν να ζουν. Αυτό σημαίνει ότι χρειάζονται υποστήριξη για να **βρουν τρόπους** και **νόημα** για να συνεχίσουν να ζουν.

Ως πάροχος ΨΠΒ, είναι κρίσιμο να **γνωρίζετε** πιθανά ερεθίσματα και καταστάσεις που μπορούν να προκαλέσουν οδύνη. Η προσοχή στις αντιδράσεις των αιτούντων είναι σημαντική όχι μόνο για να αποφευχθούν καταστάσεις κρίσης αλλά και για να δημιουργηθεί στους αιτούντες μια αίσθηση γνώσης και, κατά συνέπεια, ελέγχου. Αυτό μπορεί, με τη σειρά του, να ενισχύσει την ανθεκτικότητά τους. Είναι εξαιρετικά σημαντικό οι αιτούντες να έχουν **χρόνο και χώρο** για να ακουστούν και να συνεργαστούν με το προσωπικό.



## 2.3. Συνεδρία 3: Παρακολούθηση του βίντεο

Ο συντονιστής ενημερώνει ότι το βίντεο έχει διάρκεια 4 λεπτών και ζητά από την ομάδα να το παρακολουθήσει προσεκτικά. Στη συνέχεια, ο συντονιστής λέει:

- *Σκεφτείτε τι είδατε. Πιστεύετε ότι έχετε ήδη παράσχει ψυχολογικές πρώτες βοήθειες, εν γνώσει σας ή όχι, είτε στην εργασία σας είτε σε άλλα πλαίσια;*

Εάν ένα μέλος της ομάδας επιθυμεί να μοιραστεί με την ομάδα κάποια προσωπική εμπειρία χρησιμοποιώντας την έννοια των ΨΠΒ, καλέστε το άτομο να λάβει τον λόγο.

**Παρατήρηση:** για την προστασία των συμμετεχόντων, δεν πρέπει να αφηγούνται προσωπικές τραυματικές εμπειρίες. Μπορούν να συζητήσουν γεγονότα που συνέβησαν στον χώρο εργασίας, αλλά είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι δεν πρόκειται για συνεδρία υποστήριξης για να συζητηθούν λεπτομερώς κρίσιμα περιστατικά ή άλλες καταστάσεις κρίσης. Εάν ένας συμμετέχων προσπαθήσει να μοιραστεί ένα τέτοιο παράδειγμα, ο συντονιστής πρέπει να του υπενθυμίσει ότι αυτή η συζήτηση μπορεί να πραγματοποιηθεί εκτός της συγκεκριμένης άσκησης ευαισθητοποίησης για τις ΨΠΒ.

- *Ποιο μέρος του βίντεο σας έκανε μεγαλύτερη εντύπωση; Ποιο μέρος του βίντεο θυμάστε καλύτερα;*

**Παρατήρηση:** δεν υπάρχουν λανθασμένες ή σωστές απαντήσεις, οι συμμετέχοντες μπορούν να εκφράσουν τις σκέψεις τους ελεύθερα.

- *Ποιες από τις πέντε αρχές μπορείτε να θυμηθείτε; Γιατί; Τι νομίζετε ότι σημαίνει ο όρος «παράθυρο ανοχής»;*
- *Υπήρξε κάτι που σας έκανε ιδιαίτερη εντύπωση; Για παράδειγμα κάτι νέο ή κάτι που είχε ιδιαίτερο ενδιαφέρον για εσάς;*

Οι συμμετέχοντες απαντούν στις ερωτήσεις αυτές είτε στην ολομέλεια είτε σε ζεύγη και στη συνέχεια μοιράζονται με την ομάδα ορισμένα από τα βασικά σημεία της συζήτησής τους. Ο συντονιστής υπενθυμίζει στους συμμετέχοντες να μην επαναλαμβάνουν όσα έχουν ήδη ειπωθεί από άλλους.

Ο συντονιστής χρησιμοποιεί το περιεχόμενο που ακολουθεί για να εξηγήσει πτυχές που μπορεί να μην έχουν εξεταστεί ή που μπορεί να χρειάζονται διευκρινίσεις.



Περίπου 30 λεπτά

### 2.3.1. Επεξήγηση των πέντε αρχών

Πριν εξηγήσει λεπτομερώς τις αρχές, ο συντονιστής μπορεί να καλέσει τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εμπειρίες τους σε σχέση με τις ΨΠΒ, ανακαλώντας παρεμβάσεις που έχουν ήδη πραγματοποιήσει, καθώς και ιδέες πιθανών παρεμβάσεων που θα μπορούσαν να είναι χρήσιμες σε σχέση με καθεμία από τις αρχές. Η ηλικία, το φύλο και η ποικιλομορφία θα πρέπει να ληφθούν υπόψη σε αυτή την άσκηση, η οποία είναι προαιρετική (το αν θα πραγματοποιηθεί ή όχι εξαρτάται από τις ανάγκες και το επίπεδο γνώσεων των συμμετεχόντων).





Στη συνέχεια, ο συντονιστής μπορεί να αναφερθεί στις ιδέες που ακούστηκαν στο βίντεο για τις ΨΓΒ, καθώς και να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να διαβάσουν περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το θέμα <sup>(6)</sup>.


Αρχή 1 – Ασφάλεια	Διευκρινίσεις και παραδείγματα
	<p>Μπορείτε να παρέχετε μια αίσθηση ασφάλειας σε διάφορα επίπεδα: ατομικό, ομαδικό, σε επίπεδο οργάνωσης και κοινότητας. Ο καλύτερος τρόπος για να δημιουργηθεί αίσθηση ασφάλειας είναι μια <b>βασική ανθρώπινη αλληλεπίδραση/εισαγωγή</b>. Για παράδειγμα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Ονομάζομαι xxx. Εργάζομαι για τον/την xxx. Αυτή τη στιγμή βρίσκεστε στη xxx.</i></li> <li>- <i>Μπορώ να σας βοηθήσω σε κάτι; Αν χρειάζεστε πληροφορίες ή απλά κάποιον να μιλήσετε, είμαι εδώ για να σας ακούσω.</i></li> </ul> <p>Μπορείτε να βοηθήσετε ένα άτομο να συνειδητοποιήσει ότι τα κατάφερε και είναι πλέον ασφαλές (π.χ. μετά από μια καταστροφή/κρίση) παρέχοντας ένα μέρος για να κοιμηθεί, φαγητό, νερό και βασικές πληροφορίες σχετικά με το πού βρίσκεται και πώς μπορεί να ζητήσει βοήθεια.</p> <p><b>Από την άποψη του αιτούντος, το αίσθημα ασφάλειας θα μπορούσε να σημαίνει:</b></p> <p><i>Όταν αρχίσω να αισθάνομαι πιο ασφαλής, θα επιτρέψω στον εαυτό μου να ανοίξει τα μάτια του και να δω πού βρίσκομαι... όταν μπορώ να καθίσω... σιγά σιγά καταλαβαίνω ότι δεν παλεύω πια για την επιβίωσή μου.</i></p>
Αρχή 2 – Ηρεμία	Διευκρινίσεις και παραδείγματα
	<p>Όταν παρέχετε ΨΓΒ, να θυμάστε ότι <b>όσο πιο ήρεμοι είστε εσείς, τόσο πιο ήρεμος μπορεί να / θα είναι ο συνομιλητής σας</b>. Η επίδειξη ηρεμίας, ενδιαφέροντος και δέσμευσης απέναντι σε ένα άτομο που βρίσκεται σε δυσχέρεια το βοηθά να συνειδητοποιήσει ότι μπορείτε να βρείτε χρόνο και να φροντίσετε για τις ανάγκες που έχει εδώ και τώρα.</p> <p>Όταν ένα άτομο φαίνεται να παθαίνει κρίση πανικού και να εκδηλώνει υπεραερισμό, βοηθήστε το να αναπνεύσει πιο ήρεμα.</p> <p>Μπορεί να βοηθήσει αν του προτείνετε να αναπνεύσετε συνειδητά μαζί:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Ας πάρουμε μια βαθιά ανάσα μαζί. Εισπνεύστε από τη μύτη —ένα, δύο, τρία, τέσσερα— και εκπνεύστε αργά από το στόμα —ένα, δύο, τρία, τέσσερα.</i></li> </ul> <p>Για τα παιδιά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εναλλακτικές λύσεις, όπως η αναπνοή σε εικόνες, σχήματα ή κάτι παρόμοιο. Η εστίαση στην αναπνοή με ταυτόχρονο μέτρημα επιβραδύνει την αναπνοή και βοηθά στη μείωση του καρδιακού ρυθμού.</p> <p>Σε ορισμένες καταστάσεις, <b>μια άσκηση αναπνοής μπορεί να είναι αντιπαραγωγική</b>. Για παράδειγμα, εάν ένα άτομο υποφέρει από κρίσεις πανικού μετά από βασανιστήρια που υπέστη με ασφυξία / εικονικό πνιγμό ή εάν κάποιος παραλίγο να πνιγεί ή έχει δει άλλους να πνιγονται. Επομένως, <b>προσέχετε ώστε να διασφαλίζετε την προσέγγιση της «μη</b></p>

<sup>(6)</sup> Ανατρέξτε επίσης στο Hobfoll et al., [Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence](#) (Πέντε βασικές αρχές για άμεση ή ενδιάμεση παρέμβαση σε μαζικό τραύμα: Εμπειρικά στοιχεία), 2007.



	<p><b>πρόκλησης βλάβης»</b> και να είστε προσεκτικοί στο πότε και πώς προτείνετε τέτοιες ασκήσεις αναπνοής.</p> <p>Σε τέτοιες περιπτώσεις, μπορείτε να εστιάσετε στο μέτρημα και όχι στην αναπνοή:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Είμαι εδώ για να σας βοηθήσω να ηρεμήσετε. Τώρα, θα μετρήσουμε πολύ αργά έως το 10. Θα το κάνουμε μαζί. Ένα, δύο...</i></li> </ul> <p>Εάν χρειαστεί, μπορείτε να επαναλάβετε την άσκηση ή να συνεχίσετε το μέτρημα έως το 15.</p> <p>Όταν μετράτε αργά, ο καρδιακός ρυθμός μπορεί να ηρεμήσει, υποστηρίζοντας έτσι έναν πιο κανονικό ρυθμό αναπνοής. Εναλλακτικά, μπορείτε να δείξετε ή να ονομάσετε μαζί αντικείμενα που βλέπετε στον χώρο όπου βρίσκεστε (π.χ. αυτό είναι ένα τραπέζι, είναι λευκό, δίπλα στο τραπέζι υπάρχει μια καρέκλα, πίσω από την καρέκλα υπάρχει ένας γκριζωπός τοίχος κ.λπ.). Η εστίαση στο άμεσο περιβάλλον μπορεί να βοηθήσει ένα άτομο να καθησυχαστεί και να απομακρυνθεί από μια κατάσταση πανικού ή προ-πανικού.</p> <p><b>Από την άποψη του αιτούντος, αυτό θα μπορούσε να σημαίνει:</b>  <i>Παρατηρώ ότι είμαι πιο ήρεμος όταν επιτρέπω στον εαυτό μου να αναπνέει και να γεμίσω τους πνεύμονές μου με αέρα χωρίς αίσθημα άγχους ή φόβου.</i></p>
<p><b>Αρχή 3 — Αυτοτελής και συλλογική αποτελεσματικότητα</b></p>	<p><b>Διευκρινίσεις και παραδείγματα</b></p>
	<p>Είναι σημαντικό το άτομο που υποστηρίζετε να αποκτήσει μια <b>αίσθηση αυτοελέγχου</b>, ώστε να είναι σε θέση να βοηθήσει τον εαυτό του και, στη συνέχεια, τους άλλους.</p> <p>Αφήστε τους αιτούντες να αποφασίσουν μόνοι τους, ακόμη και για βασικά πράγματα, όπως το πού θα καθίσουν στο δωμάτιο, αν θα σας μιλήσουν, την καθημερινή ρουτίνα τους κ.λπ. Αυτό μπορεί να τους βοηθήσει πολύ.</p> <p><b>Από την άποψη του αιτούντος, αυτό θα μπορούσε να σημαίνει:</b>  <i>Αισθάνομαι ικανός να φροντίσω ξανά τον εαυτό μου. Όταν το μυαλό μου καθαρίζει σιγά-σιγά, οι σκέψεις μου γίνονται πιο καθαρές και πιο εστιασμένες. Δεν σκέφτομαι μόνο δύσκολες καταστάσεις... νιώθω ότι ίσως μπορώ να αρχίσω να νοιάζομαι και πάλι για τους άλλους...</i></p>
<p><b>Αρχή 4 — Διασύνδεση</b></p>	<p><b>Διευκρινίσεις και παραδείγματα</b></p>
	<p>Δώστε πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο <b>επανασύνδεσης με την οικογένεια</b> (π.χ. εντοπισμός της οικογένειας). Ωστόσο, ακόμη και η απλή δυνατότητα επικοινωνίας με την οικογένεια και τους φίλους που βρίσκονται στην πατρίδα μπορεί επίσης να είναι επωφελής.</p> <p>Η σύνδεση με άλλους αιτούντες και η <b>ανταλλαγή εμπειριών με ασφαλή τρόπο</b> μπορούν να βοηθήσουν τους αιτούντες να διαχειριστούν συλλογικά το βάρος που φέρουν, να ξεπεράσουν και να εξηγήσουν με κάποιον τρόπο τραυματικά γεγονότα. Τους δείχνει επίσης ότι <b>δεν είναι μόνοι τους</b>.</p> <p><b>Από την άποψη του αιτούντος, αυτό θα μπορούσε να σημαίνει:</b>  <i>Αρχίζω να αισθάνομαι ότι μπορώ να προσπαθήσω να κάνω νέες γνωριμίες και να επιτρέψω στον εαυτό μου να είναι περιέργος για το πού βρίσκομαι ή για τους άλλους ανθρώπους... Αυτό συμβαίνει και όταν</i></p>



	<i>επιτρέπω στον εαυτό μου να χαμογελάσει και να αρχίσει να εξερευνά το περιβάλλον με λιγότερες ανησυχίες.</i>
<b>Αρχή 4 — Ελπίδα</b>	<b>Διευκρινίσεις και παραδείγματα</b>
	<p>Κατά την παροχή ΨΠΒ, <b>να είστε ρεαλιστές</b> αλλά να ενθαρρύνετε τους ανθρώπους <b>να είναι αισιόδοξοι</b>. Είναι ζωτικής σημασίας να δώσετε ρεαλιστικές προτάσεις/πληροφορίες που μπορούν να βοηθήσουν τον αιτούντα να επαναφέρει τη ζωή του σε μια πορεία. Αυτό μπορεί να σημαίνει να έχει ένα μέρος για να κοιμηθεί, να λάβει πληροφορίες σχετικά με τη διαδικασία, συμπεριλαμβανομένου ενός χρονοδιαγράμματος ώστε να γνωρίζει τι να περιμένει, πληροφορίες σχετικά με τις ευκαιρίες απασχόλησης ή εκπαίδευσης κ.λπ. Όπως κάθε άλλος άνθρωπος, οι αιτούντες χρειάζονται κάτι στο οποίο να προσβλέπουν.</p> <p><b>Από την άποψη του αιτούντος, αυτό θα μπορούσε να σημαίνει:</b>  <i>Τολμώ σιγά σιγά να σκέφτομαι τουλάχιστον το αύριο... σύντομα ίσως και το μέλλον.</i></p>

### 2.3.2. Επεξήγηση του παραθύρου ανοχής

Το παράθυρο ανοχής είναι μια κατάσταση κατά την οποία το άτομο μπορεί να επεξεργαστεί την έντονη συναισθηματική του διέγερση με υγιή τρόπο, ώστε να είναι σε θέση να λειτουργεί και να αντιδρά αποτελεσματικά στο στρες ή το άγχος. Όσο πιο σοβαρή και διαρκής είναι μια στρεσογόνος κατάσταση (πόλεμος, ανασφάλεια, φτώχεια, κακοποίηση και εκμετάλλευση, θλίψη και απώλεια, καταστροφή κ.λπ.), τόσο πιο δύσκολο είναι να διασφαλιστεί ότι το παράθυρο ανοχής παραμένει ανοιχτό και το άτομο μπορεί να διαχειριστεί με υγιή τρόπο τέτοια γεγονότα. Για λόγους σύγκρισης, ανατρέξτε επίσης στην ενότητα σχετικά με το τραύμα [ανωτέρω](#).

## 2.4. Συνεδρία 4: Παρακολούθηση του βίντεο ακόμα μια φορά

Η ομάδα παρακολουθεί το βίντεο για δεύτερη φορά. Ο συντονιστής καλεί τα μέλη της ομάδας να σημειώσουν τυχόν σκηνές που μπορεί να τους κάνουν να αισθανθούν άβολα ή να τους δημιουργήσουν ανησυχία. Σημείωση: ενδέχεται να μην έχουν όλοι οι συμμετέχοντες κάτι να μοιραστούν.



Για να ξεκινήσει η συζήτηση και αν η ομάδα δεν έχει μοιραστεί κάποιες πτυχές/σκηνές που την απασχολούν, ο συντονιστής παίζει το βίντεο από το σημείο της **αρχής 2** (ξεκινώντας από το λεπτό 2.25, εστιάζοντας στη σκηνή όπου η υπάλληλος πρώτης γραμμής αγγίζει το παιδί) και στη συνέχεια μεταβαίνει στην **αρχή 3** (ξεκινώντας από το λεπτό 3.05, εστιάζοντας στη σκηνή όπου η υπάλληλος πρώτης γραμμής αγγίζει τη γυναίκα).

Ο συντονιστής ή οι συντονιστές απευθύνονται στην ομάδα:

- *Συζητήστε σε ζευγάρια αν είχατε οποιαδήποτε εμπειρία κατά την οποία η σωματική επαφή με τον αιτούντα (π.χ. φιλικό χτύπημα στον ώμο) θα μπορούσε να*



*έχει παρεξηγηθεί. Εάν δεν έχετε άμεση εμπειρία, σας έχει συμβεί ποτέ να παρατηρήσετε κάποιον συνάδελφο να κάνει κάτι τέτοιο και να ανησυχήσετε; Συζητήστε τι θεωρείτε ότι είναι πρόπον και πού πρέπει να τεθούν όρια. Δώστε ένα παράδειγμα.*

**Παρατήρηση:** καταστήστε σαφές στους συμμετέχοντες ότι γενικά δεν πρέπει να έχουν καμία σωματική επαφή με το άτομο που υποστηρίζουν. Ωστόσο, θα μπορούσαν να υπάρξουν καταστάσεις όπου ένα παιδί / ένας αιτών που βρίσκεται σε δυσχέρεια πρέπει να παρηγορηθεί με τρόπο που συνάδει με τον πολιτισμό και το φύλο του. Στο βίντεο, η υπάλληλος πρώτης γραμμής βάζει για μια στιγμή το χέρι της στον ώμο της αιτούσας και βοηθά το παιδί να αισθανθεί την αναπνοή του. Και οι δύο χειρονομίες έγιναν με σεβασμό και δημόσια. Σε κάθε περίπτωση, πρέπει πάντοτε να ζητείται η άδεια του αιτούντος πριν από τη σωματική επαφή.

Ο συντονιστής προχωρά στην **αρχή 5** (ξεκινώντας από το λεπτό 4.05, εστιάζοντας στη σκηνή όπου η υπάλληλος κρατάει το χέρι του παιδιού ενώ μιλάει με τη γυναίκα). Ο συντονιστής εξηγεί ότι, σε αυτή τη σκηνή, η υπάλληλος πρώτης γραμμής δίνει ένα χέρι βοήθειας σε ένα ασυνόδευτο παιδί που μόλις έφτασε και του δείχνει τον χώρο, ώστε να νιώσει ασφάλεια. Στο μεταξύ, η αιτούσα πλησιάζει την υπάλληλο πρώτης γραμμής απευθύνοντας μια ερώτηση. Το παιδί και η γυναίκα δεν είναι συγγενείς.

Ο συντονιστής ζητεί από τους συμμετέχοντες να μελετήσουν την εικόνα και ρωτά:

- *Θα μπορούσε αυτή η σκηνή να παρεξηγηθεί; Εάν ναι, με ποιον τρόπο;*

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ανταλλάξουν ιδέες:

- *Πώς θα νιώθατε εάν το παιδί ήταν στην πραγματικότητα ο γιος της γυναίκας με την οποία μιλά η υπάλληλος πρώτης γραμμής; Πώς αυτό θα επηρέαζε το πώς αντιλαμβάνεστε αυτή τη σκηνή;*

**Παρατήρηση:** είναι σημαντικό για τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν ότι οι υπάλληλοι πρώτης γραμμής δεν θα πρέπει ποτέ να προσπαθούν να αναλάβουν τον ρόλο του γονέα. Η φιλική αλληλεπίδραση είναι καίρια, αλλά το να προσποιείστε ότι είστε στενός φίλος είναι αντιπαραγωγικό και μη επαγγελματικό. Χρειάζεται να διατηρείτε κάποια επαγγελματική απόσταση, φροντίζοντας παράλληλα για ανθρώπινη προσέγγιση με συμπάθεια και σεβασμό.



Περίπου 30 λεπτά

### 2.4.1. Ευαισθητοποίηση για τις ΨΠΒ όταν ο χρόνος δεν είναι περιορισμένος

Σε περίπτωση που υπάρχει περισσότερος χρόνος εξοικείωσης με τις ΨΠΒ, ο συντονιστής μπορεί:

- **Να χρησιμοποιήσει το βίντεο για τις ΨΠΒ ως εργαλείο ευαισθητοποίησης με διάφορους τρόπους**





Ανάλογα με το υπόβαθρο των συμμετεχόντων και το πόσο άνετα αισθάνεται ο συντονιστής να πειραματιστεί με την ομάδα, το βίντεο μπορεί να αναπαραχθεί τρεις φορές: την πρώτη φορά χωρίς ήχο και τη δεύτερη φορά χωρίς οπτικό υλικό (μόνο ήχος). Μεταξύ της πρώτης και της δεύτερης αναπαραγωγής, ο συντονιστής θέτει διάφορα ερωτήματα σχετικά με το πώς μπορεί να εντοπιστεί η δυσχέρεια γενικά, σχετικά με την επικοινωνία, τις διασφαλίσεις που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη σε σχέση και με την ηλικία και το φύλο, τη σημασία της ανθρώπινης και δεοντολογικής αλληλεπίδρασης και άλλα παρόμοια. Οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις εντυπώσεις τους. Μια ερώτηση σχετικά με τη σημασία της επικοινωνίας στις ΨΓΒ θα μπορούσε να είναι η εξής:

- *Κατά τη γνώμη σας, ποιος είναι ένας καλός τρόπος επικοινωνίας και τι θα πρέπει να αποφύγετε;*
- *Αφιερώστε λίγα λεπτά για να σκεφτείτε και να βρείτε τι πρέπει να κάνετε και τι να αποφεύγετε σε αυτό το πλαίσιο.*

Τέλος, η ομάδα παρακολουθεί το βίντεο στην αρχική του εκδοχή. Ο συντονιστής και οι συμμετέχοντες διευκρινίζουν τυχόν εκκρεμείς ερωτήσεις.

Ορισμένα **πράγματα που πρέπει να αποφεύγονται** στην επικοινωνία κατά την παροχή ΨΓΒ (7):

- ✗ Μην διακόπτετε τον αιτούντα.
- ✗ Μην του αποσπάσετε την προσοχή, ούτε να κοιτάζετε το τηλέφωνό σας όταν μιλά ο αιτών.
- ✗ Μην διακόπτετε τον αιτούντα ούτε να δείχνετε ότι ο χρόνος έχει τελειώσει (π.χ. αρχίζοντας να κοιτάτε το ρολόι σας ή διακόπτοντας τη συζήτηση για να πείτε ότι είχατε παρόμοια εμπειρία).
- ✗ Μην υπόσχεστε περαιτέρω υποστήριξη εάν δεν είστε 100 % σίγουροι ότι μπορείτε να τηρήσετε την υπόσχεση.
- ✗ Μην αμφισβητείτε ή μην εκφράζετε αμφιβολίες για ό,τι λέει ο αιτών.

- **Να προετοιμάσει μια περιπτωσιολογική μελέτη**

Ο συντονιστής μπορεί να προετοιμάσει μια περιπτωσιολογική μελέτη σχετική με το πλαίσιο στο οποίο δρουν οι συμμετέχοντες. Η περιπτωσιολογική μελέτη μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την καθοδήγηση της συνολικής συζήτησης και θα πρέπει να παρουσιάζει μια κατάσταση με νεοαφιχθέντες αιτούντες, συμπεριλαμβανομένων ορισμένων οι οποίοι μπορεί να βρίσκονται σε κατάσταση δυσχέρειας. Στην εν λόγω μελέτη θα πρέπει να ενσωματωθούν βασικές πληροφορίες σχετικά με το ιστορικό των νεοαφιχθέντων αιτούντων, τις διαθέσιμες υπηρεσίες καθώς και άλλες πτυχές που συνδέονται με το πλαίσιο.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να διαβάσουν την περιπτωσιολογική μελέτη και να σημειώσουν συνοπτικά πώς θα προχωρούσαν στον εντοπισμό / στην υποστήριξη των

(7) Για περισσότερες πληροφορίες, βλ. Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, War Trauma Foundation & World Vision International, *Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Εγχειρίδιο εκπαιδευτή για την καθοδήγηση εργαζομένων στο πεδίο*, 2013.





αιτούντων που βρίσκονται σε δυσχέρεια, ποιες διασφαλίσεις θα έθεταν σε εφαρμογή και γενικά ποια βήματα μπορεί/πρέπει να κάνει ένας υπάλληλος πρώτης γραμμής για την παροχή ουσιαστικής υποστήριξης.







## 2.5. Συνεδρία 5: Αυτοφροντίδα

Είναι σημαντικό ο συντονιστής να θίξει το θέμα της αυτοφροντίδας του προσωπικού. Η εργασία με αιτούντες που έχουν υποστεί σοβαρά ψυχικά τραύματα είναι αγχωτική και μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις για τα μέλη του προσωπικού. Συνεπάγεται υψηλό φόρτο εργασίας, συχνά δύσκολες συνθήκες εργασίας και έκθεση σε τραυματικά γεγονότα που έχουν βιώσει οι αιτούντες. Όλα αυτά μπορούν να επηρεάσουν το πώς αισθάνονται και συμπεριφέρονται τα μέλη του προσωπικού. Το χρόνιο άγχος στην εργασία μπορεί να οδηγήσει σε επαγγελματική εξουθένωση και δευτερογενές τραύμα.

Είναι ευθύνη του εργοδότη (αρχές ασύλου και υποδοχής) να παρέχει υποστήριξη στο προσωπικό του. Για τον σκοπό αυτό, θα πρέπει να εφαρμόζει σχέδιο πρόνοιας για το προσωπικό <sup>(8)</sup> και να διασφαλίζει για τους εργαζομένους στην πρώτη γραμμή την κατάλληλη ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής για να παραμείνουν υγιείς και ασφαλείς.

**Άσκηση:** η ομάδα μοιράζεται παραδείγματα τρόπων με τους οποίους μπορούν να αντεπεξέλθουν στην καθημερινή τους εργασία με ουσιαστικό και υγιή τρόπο. Μετά τη συζήτηση, ο συντονιστής μοιράζει στους συμμετέχοντες ένα καθαρό φύλλο χαρτιού [Το προσωπικό μου σχέδιο αυτοφροντίδας](#) και τους ζητεί να το συμπληρώσουν.

**Παρατήρηση:** δεν είναι υποχρεωτικό οι συμμετέχοντες να μοιραστούν οποιοδήποτε από τα στοιχεία που έχουν καταγράψει στο προσωπικό τους σχέδιο. Είναι το ατομικό τους σχέδιο αυτοφροντίδας και, ως εκ τούτου, δεν υπάρχει ανάγκη να το δημοσιοποιήσουν.

Εάν ο συντονιστής παρατηρήσει ότι η άσκηση έχει δημιουργήσει ένταση ή δυσφορία σε κάποιον από τους συμμετέχοντες, είναι η κατάλληλη στιγμή να τονίσει ότι όσοι επιθυμούν να αφιερώσουν λίγο χρόνο και να μιλήσουν ιδιαιτέρως με τον συντονιστή μπορούν να το κάνουν μετά την ομαδική συνεδρία.



Περίπου 30 λεπτά

<sup>(8)</sup> Βλ. την τριπλή δέσμη μέτρων στήριξης της πρόνοιας για το προσωπικό του ΕΥΑΑ: ΕΑΣΟ, *Πρακτικός οδηγός σχετικά με την πρόνοια για το προσωπικό των υπηρεσιών ασύλου και υποδοχής*, [Μέρος I: Πρότυπα και πολιτική](#)· [Μέρος II: Εργαλειοθήκη πρόνοιας για το προσωπικό](#)· [Μέρος III: Παρακολούθηση και αξιολόγηση](#), 2021.



## 2.5.1. Το προσωπικό μου σχέδιο αυτοφροντίδας

Τομέας αυτοφροντίδας	Πρακτική αυτοφροντίδας που θα ξεκινήσω/συνεχίσω	Συχνότητα	Πρόσθετες πρακτικές που θα δοκιμάσω
<b>Σωματική</b> (τρώτε τακτικά, ασκείστε, φροντίζετε τον εαυτό σας).	Π.χ.: Προγραμματίζω τις ετήσιες προληπτικές ιατρικές εξετάσεις μου.		
<b>Συναισθηματική / πνευματική / ψυχική</b> (ασχολείστε με ό,τι φέρνει ηρεμία και ισορροπία στη ζωή σας).	Π.χ. Αρχίζω διαλογισμό, περνάω χρόνο στη φύση, ασχολούμαι με ένα χόμπι, αναγνωρίζω συνειδητά τα επιτεύγματά μου, αν χρειαστεί, ξεκινώ συμβουλευτική.		
<b>Επαγγελματική</b> (διατήρηση ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, διαχείριση χρόνου, ανάπτυξη ικανοτήτων).	Π.χ.: Αναζητώ ενεργά προσεχείς συνεδρίες κατάρτισης και υποβάλλω αίτηση συμμετοχής.		
<b>Προσωπική/κοινωνική</b> (συναντάτε/καλείτε τακτικά φίλους και συγγενείς· αφιερώνετε χρόνο γι' αυτήν τη δραστηριότητα).	Π.χ.: Θα προσπαθήσω να πηγαίνω τακτικά για <i>brunch</i> τις Κυριακές.		
<b>Οικονομική</b> (δημιουργία προϋπολογισμού για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής κ.λπ.).	Π.χ.: Αποταμιεύω για μια νέα, άνετη πολυθρόνα.		

Παρακάτω θα βρείτε πρόσθετες προτάσεις αυτοφροντίδας, τις οποίες μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στην ομαδική συζήτηση.

- Αρχίστε να κρατάτε ημερολόγιο για να απελευθερώνετε την ένταση και να σκέφτεστε συνειδητά τα γεγονότα της ζωής σας.
- Γράψτε ένα γράμμα στον εαυτό σας, για παράδειγμα σχετικά με την ικανοποίηση από την εργασία σας ή την προσωπική σας ζωή. Περιγράψτε τι λειτουργεί και τι πρέπει να αλλάξει. Ανοίξτε το ημερολόγιο μετά από ένα ορισμένο χρονικό διάστημα (π.χ. 6 μήνες ή 1 έτος) και παρατηρήστε τις θετικές αλλαγές και τους τομείς που χρειάζονται μεγαλύτερη προσοχή.
- Ανακαλύψτε ξανά παλιά, ξεχασμένα χόμπι (π.χ. μαγείρεμα / γράψιμο / χορός).
- Δείτε μια ταινία που πάντα θέλατε να παρακολουθήσετε.
- Ξεκουραστείτε και κοιμηθείτε αρκετά.



Χρησιμοποιήστε την τεχνολογία (π.χ. τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης) για να μιλάτε τακτικά με φίλους / μέλη της οικογένειας που δεν βρίσκονται κοντά ή είναι δύσκολο να βρεθείτε λόγω άλλων περιστάσεων (π.χ. κατά τη διάρκεια πανδημίας, εργασίας σε άλλη χώρα κ.λπ.).



## 2.6. Συνεδρία 6: Αξιολόγηση και τελικές παρατηρήσεις

**Άσκηση 1:** Ο συντονιστής ζητεί από τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν κάρτες με πρόσωπα συναισθημάτων emoji (προετοιμασμένες και κομμένες πριν από τη συνάντηση) για να δηλώσουν τη διάθεσή τους μετά τη συνεδρία. Οι κάρτες είναι διαθέσιμες δίπλα σε ένα φύλλο του πίνακα σεμιναρίου που γράφει **«Αξιολόγηση της συνεδρίας ευαισθητοποίησης για τις ΨΠΒ – Φεύγω από αυτή τη συνεδρία ευαισθητοποίησης σήμερα νιώθοντας ...»**.

Οι συμμετέχοντες επιλέγουν την κάρτα με το πρόσωπο συναισθημάτων emoji που περιγράφει καλύτερα το τρέχον συναίσθημά τους και την κολλούν στον πίνακα. Σε περίπτωση που δεν υπάρχουν διαθέσιμες κάρτες, μπορούν να σχεδιάσουν το πρόσωπο συναισθημάτων emoji. Οι συμμετέχοντες, αν το επιθυμούν, μπορούν να προσθέσουν ένα σχόλιο δίπλα στο emoji.

Πολύ ικανοποιημένος	Ικανοποιημένος	Ουδέτερος	Λίγο απογοητευμένος

**Άσκηση 2:** Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να δηλώσουν σε ποιον βαθμό συμφωνούν με την παρακάτω δήλωση, η οποία είναι γραμμένη σε ένα δεύτερο φύλλο του πίνακα, σημειώνοντας το κουτάκι που τους αφορά.

*«Το περιεχόμενο που παρουσιάστηκε ήταν χρήσιμο, πρακτικό και με κάνει να αισθάνομαι μεγαλύτερη σιγουριά για την παροχή ουσιαστικής υποστήριξης σε αιτούντες που έχουν ανάγκη».*

ΝΑΙ, ΣΥΜΦΩΝΩ	ΣΥΜΦΩΝΩ ΕΩΣ ΕΝΑΝ ΒΑΘΜΟ	ΔΙΑΦΩΝΩ
--------------	------------------------	---------

**Άσκηση 3:** Ο συντονιστής ζητεί από τους συμμετέχοντες να γράψουν τις σκέψεις τους και τυχόν πρόσθετα σχόλια στο φύλλο του πίνακα σεμιναρίου που βρίσκεται στην έξοδο, κάτω από τους τίτλους:

- Αυτό ήταν το πιο αξιομνημόνευτο πράγμα που έμαθα/άκουσα σήμερα
- Αυτός είναι ένας τομέας για τον οποίο θα ήθελα να ακούσω / να μάθω περισσότερα

Ο συντονιστής ευχαριστεί τους συμμετέχοντες για την ενεργό συμμετοχή τους και μοιράζει στον καθέναν ένα αντίγραφο του [Παράρτημα I: οι ΨΠΒ εν συντομία](#) πριν από την αναχώρησή τους.



Περίπου 30 λεπτά



**Σκέψεις μετά τη συνεδρία:** Ο συντονιστής λαμβάνει υπόψη τις παρατηρήσεις που ακούστηκαν κατά την τελική αξιολόγηση, καθώς και τις σημειώσεις που κράτησε ο βοηθός συντονιστής. Κάθε κριτική ενσωματώνεται στον σχεδιασμό της επόμενης συνεδρίας ευαισθητοποίησης, προκειμένου να διασφαλιστεί η βελτίωση και να εξασφαλιστεί ότι οι ασκήσεις που έχουν αξιολογηθεί ως χρήσιμες από τους συμμετέχοντες θα επαναλαμβάνονται ή θα επεκτείνονται ανάλογα με τις ανάγκες που προσδιορίζονται.

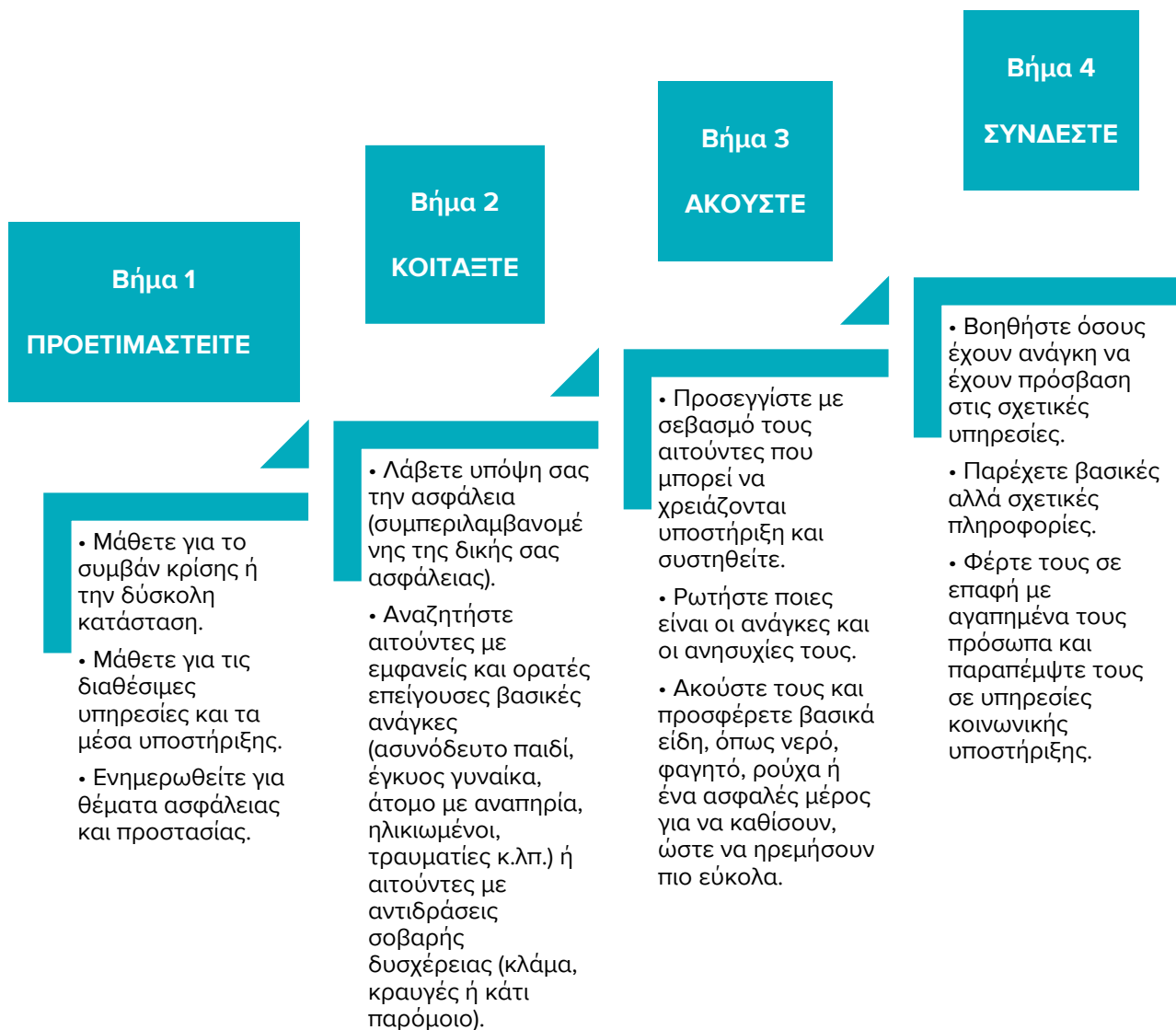


### 3. Παράρτημα I: οι ΨΠΒ εν συντομία



Το [βίντεο του EUAA για τις ΨΠΒ](#) παρουσιάζει τα **βασικά βήματα** για τον εντοπισμό ενός ατόμου που έχει ανάγκη και την παραπομπή/σύνδεσή του με τις αρμόδιες υπηρεσίες για την αντιμετώπιση των βασικών αναγκών του και των πιθανών ευάλωτων χαρακτηριστικών του (π.χ. υγειονομική

περίθαλψη, νερό, τροφή, εντοπισμός οικογένειας). Το βίντεο καλύπτει επίσης την αυτοφροντίδα των υπαλλήλων πρώτης γραμμής.





Ορισμένοι οργανισμοί προσθέτουν στον παραπάνω κατάλογο το **Βήμα 5 ΖΗΣΤΕ** που συνδέεται με την ανθεκτικότητα <sup>(9)</sup>.

Για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας, είναι σημαντικό να επισημανθούν υγιείς τρόποι διαχείρισης.

Οι πάροχοι ΨΠΒ που εργάζονται με αιτούντες διεθνή προστασία πρέπει να διασφαλίζουν ότι όλοι οι αιτούντες, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που βρίσκονται σε σοβαρή δυσχέρεια, προστατεύονται καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας.

Τέλος, οι υπάλληλοι πρώτης γραμμής θα πρέπει να φροντίσουν τον εαυτό τους προκειμένου να είναι σε θέση να συνεχίσουν να παρέχουν ΨΠΒ σε άλλα άτομα τα οποία μπορεί να βιώνουν απώλεια ή θλίψη μετά από τραύμα.

---

<sup>(9)</sup> Βλ. Καναδικός Ερυθρός Σταυρός, [Psychological First Aid Pocket Guide](#) (Σύντομος οδηγός ψυχολογικών πρώτων βοηθειών), 2020.

