



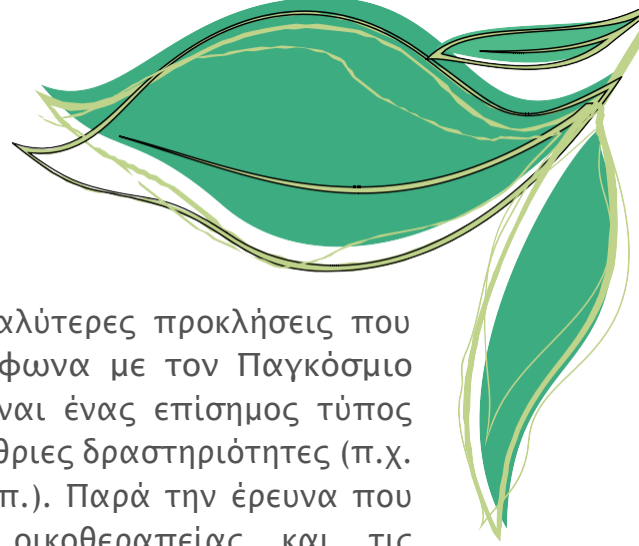
# Η οικοθεραπεία ως τρόπος αντιμετώπισης διαταραχών κατάχρησης ουσιών

Οδηγός για θεραπευτικά κέντρα και  
ιδρύματα ΕΕΚ - Σύνοψη



# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η κατάχρηση ουσιών είναι μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι κοινωνίες της Ε.Ε. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), η οικοθεραπεία είναι ένας επίσημος τύπος θεραπευτικής αγωγής που περιλαμβάνει υπαίθριες δραστηριότητες (π.χ. κηπουρική, υπαίθρια άσκηση, ποδηλασία κ.λπ.). Παρά την έρευνα που έχει πραγματοποιηθεί στον τομέα της οικοθεραπείας και τις αποδεδειγμένα θετικές επιπτώσεις της στις διαταραχές υγείας, η μέθοδος αυτή εξακολουθεί να μην χρησιμοποιείται στον τομέα των διαταραχών κατάχρησης ουσιών στην Ευρώπη. Για να καλύψει αυτό το κενό, το έργο «Eco-Therapy για άτομα με διαταραχές κατάχρησης ουσιών» στοχεύει στην ανάπτυξη εκπαιδευτικού υλικού και διαδραστικών εκπαιδευτικών πόρων στον τομέα της οικοθεραπείας για κέντρα εκπαίδευσης και θεραπείας, εκπαιδευτές και συμβούλους. Το Eco-Therapy είναι ένα διετές έργο που στόχο έχει την ανάπτυξη και ενίσχυση των δεξιοτήτων των επαγγελματιών για την καλύτερη υποστήριξη ατόμων με προβλήματα εθισμού, εισάγοντας μια καινοτόμο προσέγγιση οικοθεραπείας σε ιδρύματα Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (ΕΕΚ) και κέντρα θεραπείας.



## ΠΕΔΙΟ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ

Το έργο Eco-Therapy στοχεύει στην ανάπτυξη εκπαιδευτικού υλικού και διαδραστικών εκπαιδευτικών πόρων στον τομέα της οικοθεραπείας για κέντρα εκπαίδευσης και θεραπείας, εκπαιδευτές και συμβούλους. Ένας από αυτούς τους πόρους είναι ένας οδηγός που απευθύνεται σε ιδρύματα ΕΕΚ και θεραπείας, ο οποίος περιγράφει τα οφέλη και τις βέλτιστες πρακτικές για τη χρήση της οικοθεραπείας. Παρέχει επίσης πρακτικές κατευθυντήριες γραμμές για την παροχή μαθημάτων επαγγελματικής κατάρτισης στην οικοθεραπεία. Ο οδηγός βασίζεται στα αποτελέσματα της βιβλιογραφικής έρευνας και έρευνας πεδίου που πραγματοποιήθηκε από τους εταίρους του έργου στη Γερμανία, την Ισπανία, τη Δανία, την Ελλάδα και την Πορτογαλία. Η βιβλιογραφική έρευνα συνίστατο στη χαρτογράφηση των βέλτιστων πρακτικών στον τομέα της οικοθεραπείας σε τοπικό, εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο και στη μελέτη υφιστάμενων προγραμμάτων σπουδών με στόχο τον εντοπισμό κενών.



# ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΣΤΟΧΩΝ

Παρά τις δυνατότητές της, οι οποίες υποστηρίζονται από σχετική έρευνα, η οικοθεραπεία δεν έχει ακόμη αξιοποιηθεί και υιοθετηθεί στην Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση για καμία επαγγελματική ομάδα. Με την ανάπτυξη του Οδηγού για κέντρα θεραπείας και ιδρύματα ΕΕΚ για την οικοθεραπεία για διαταραχές κατάχρησης ουσιών, η σύμπραξη Eco-Therapy επιδιώκει να παρέχει στα κέντρα κατάρτισης και θεραπείας και στους εκπαιδευτές και συμβούλους εκπαιδευτικό υλικό και διαδραστικούς εκπαιδευτικούς πόρους στον τομέα της οικοθεραπείας. Επομένως, ένας περαιτέρω στόχος του οδηγού είναι να διαφωτίσει σχετικά με τις δυνατότητες της οικοθεραπείας ως θεραπευτικής μεθόδου και να καταρρίψει ορισμένες από τις προκαταλήψεις που περιβάλλουν τη μέθοδο.

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑΣ

Ο οδηγός βασίζεται στα αποτελέσματα της βιβλιογραφικής έρευνας και της έρευνας πεδίου. Η τρέχουσα χρήση της οικοθεραπείας στις χώρες που συμμετέχουν στο έργο ποικίλλει. Αν και η θεραπεία εφαρμόζεται σε όλες τις χώρες εταίρους με τη μία ή την άλλη μορφή και με διαφορετικά ονόματα, ο κοινός παρονομαστής είναι ότι σε καμία από τις χώρες δεν χρησιμοποιείται η οικοθεραπεία ως επίσημα αναγνωρισμένη μορφή θεραπείας για την κατάχρηση αλκοόλ και ναρκωτικών, με βάση μια κοινά αναγνωρισμένη διδακτέα ύλη.

Συνολικά φαίνεται να υπάρχουν πολλαπλά σωματικά και ψυχικά οφέλη από την οικοθεραπεία που εφαρμόζεται στη θεραπεία της κατάχρησης αλκοόλ και ναρκωτικών. Η έρευνα δείχνει βελτίωση στη διαδικασία αποκατάστασης ως συνέπεια των θετικών πτυχών της επαφής με τη φύση. Τα θετικά σημάδια που παρατηρούνται μέσω αυτής της διαδικασίας εκφράζονται ως μείωση του στρες και των επιπέδων άγχους σε συνδυασμό με αυξημένη αυτογνωσία, προσοχή και αυτοεκτίμηση. Η οικοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί είτε ως θεραπευτική είτε ως προληπτική προσέγγιση με θετικά αποτελέσματα σε διάφορες πτυχές της ευεξίας. Με βάση την έρευνα, η οικοθεραπεία φαίνεται να καλλιεργεί υψηλότερο βαθμό επικοινωνίας πελάτη/συμβούλου και βελτίωση του θεραπευτικού δεσμού.

Έτσι, η θεραπεία παρέχει νέες μεθόδους για την προσέγγιση των πελατών και τη δημιουργία ενός κλίματος εμπιστοσύνης. Εφόσον η συντριπτική πλειοψηφία των ανθρώπων έχει θετικές εμπειρίες που σχετίζονται με δραστηριότητες στη φύση, η θετική επίδραση της φύσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ένα θεραπευτικό πλαίσιο. Γενικά, φαίνεται να υπάρχουν αρκετά πλεονεκτήματα για τα ιδρύματα ΕΕΚ και τα κέντρα θεραπείας από την εφαρμογή προγραμμάτων σπουδών οικοθεραπείας και τρόπων θεραπείας. Ωστόσο, όπως έγινε σαφές στην ανάλυση SWOT που πραγματοποιήσαν οι εταίροι, υπάρχουν ορισμένα εμπόδια που πρέπει να ληφθούν υπ' όψιν κατά την εφαρμογή προγραμμάτων Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης για την οικοθεραπεία.

Η οικοθεραπεία δεν είναι ακόμη ευρέως αναγνωρισμένη με τον επίσημο όρο της και πρέπει να ανταγωνιστεί μια πληθώρα εκπαιδευτικών προγραμμάτων βασισμένων σε στοιχεία. Η έρευνα δείχνει ότι σε αρκετές χώρες η οικοθεραπεία χρησιμοποιείται σήμερα ως εναλλακτική και όχι ως βασική θεραπεία του εθισμού στο αλκοόλ και στα ναρκωτικά. Επίσης, πολλοί επαγγελματίες δεν έχουν τις γνώσεις και την κατάρτιση να εφαρμόσουν την οικοθεραπεία ως βασική θεραπεία λόγω της έλλειψης αναγνωρισμένης εκπαίδευσης στον τομέα. Ένα άλλο εμπόδιο που εντοπίστηκε σχετίζεται με το ίδιο το πλαίσιο για την άσκηση της θεραπείας και αφορά στην ανάγκη διδασκαλίας σε φυσικούς χώρους που δεν είναι προσβάσιμοι σε όλους. Επίσης, οι νέες πρακτικές πρέπει να αποτελούν μέρος του θεραπευτικού πρωτοκόλλου των επαγγελματιών που μπορεί να επηρεαστούν από την ανάγκη επικύρωσης από ρυθμιστικούς φορείς. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε δυσκολίες εισαγωγής νέων πρακτικών στα δημόσια κέντρα.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η βιβλιογραφική έρευνα στις χώρες εταίρους ανέδειξε τα πολλαπλά οφέλη της οικοθεραπείας που χρησιμοποιείται σε θεραπευτικό πλαίσιο για την αντιμετώπιση της κατάχρησης αλκοόλ και ναρκωτικών. Όπως έγινε σαφές στις ειδικές για κάθε χώρα ενότητες, η κύρια πρόκληση για την εφαρμογή της θεραπείας είναι η έλλειψη γνώσης γι' αυτήν και επομένως η σχετικά περιορισμένη υιοθέτησή της.

Ωστόσο, φαίνεται να υπάρχουν επαρκή κίνητρα για να προχωρήσουμε περαιτέρω στην οικοθεραπεία, καθώς έχει προφανή θεραπευτικά οφέλη.



Το πρόσφατο ενδιαφέρον για την οικοθεραπεία ως μια μορφή θεραπείας που φέρνει τους ανθρώπους σε επαφή με τη φύση έτσι ώστε να αξιοποιήσουν τις θεραπευτικές, χαλαρωτικές και αναζωογονητικές της ιδιότητες φαίνεται να αυξάνει την εφαρμογή σε διάφορες χώρες. Η έρευνα δείχνει βελτίωση στη διαδικασία αποκατάστασης ως συνέπεια των θετικών πτυχών της επαφής με τη φύση.

Όσον αφορά στα πιθανά εμπόδια στην εφαρμογή της οικοθεραπείας, ένα σαφές εμπόδιο είναι ότι η θεραπεία δεν είναι ακόμη ευρέως αναγνωρισμένη. Επίσης, πολλοί επαγγελματίες, λόγω της έλλειψης αναγνωρισμένης εκπαίδευσης στον τομέα, δεν έχουν τις γνώσεις και την κατάρτιση για να εφαρμόσουν την οικοθεραπεία ως βασική θεραπεία.

Η έρευνα για την οικοθεραπεία δείχνει βελτίωση στη διαδικασία αποκατάστασης ως συνέπεια των θετικών πτυχών της επαφής με τη φύση. Τα θετικά σημάδια που παρατηρούνται μέσω αυτής της διαδικασίας εκφράζονται ως μείωση του στρες και των επιπέδων άγχους σε συνδυασμό με αυξημένη αυτογνωσία, προσοχή και αυτοεκτίμηση.

Επιπλέον, η οικοθεραπεία φαίνεται να καλλιεργεί υψηλότερο βαθμό επικοινωνίας πελάτη/συμβούλου και βελτίωση του θεραπευτικού δεσμού. Όσον αφορά στα πιθανά εμπόδια στην εφαρμογή της οικοθεραπείας, ένα σαφές εμπόδιο είναι ότι η οικοθεραπεία δεν είναι ακόμη ευρέως αναγνωρισμένη με τον επίσημο όρο της και πρέπει να ανταγωνίζεται μια πληθώρα εκπαιδευτικών προγραμμάτων βασισμένων σε στοιχεία. Οι νέες πρακτικές πρέπει να αποτελούν μέρος του θεραπευτικού πρωτοκόλλου των επαγγελματιών που μπορεί να επηρεαστούν από την ανάγκη επικύρωσης από ρυθμιστικούς φορείς. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε δυσκολίες εισαγωγής νέων πρακτικών όπως η οικοθεραπεία σε δημόσια κέντρα σε συνδυασμό με περιορισμένες προοπτικές ένταξης στα ήδη υπάρχοντα προγράμματα σπουδών.



# ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ

Με βάση τον συνδυασμό της βιβλιογραφικής έρευνας και της έρευνας πεδίου στις χώρες που συμμετέχουν στο έργο, μπορεί να αιτιολογηθεί η αξιοποίηση της οικοθεραπείας στη θεραπεία της εξάρτησης από το αλκοόλ και τα ναρκωτικά. Στο πλαίσιο της Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης, η πιθανή δυνατότητα μεταφοράς /χρηστικότητας της θεραπείας στα προγράμματα σπουδών ΕΕΚ φαίνεται προφανής. Μέσω του Οδηγού για κέντρα θεραπείας και ιδρύματα ΕΕΚ σχετικά με την οικοθεραπεία για διαταραχές κατάχρησης ουσιών, συμπεριλαμβανομένων των καλών πρακτικών, το έργο Eco-Therapy προσφέρει νέους θεωρητικούς και πρακτικούς πόρους και γνώσεις που συνήθως δεν συμπεριλαμβάνονται στα προγράμματα σπουδών της ΕΕΚ.





This document is published under Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) and available to download for free from the [ECO-THERAPY website](#).



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.