

«Συνδέομαι με την πόλη, συνδέομαι με τη φύση, συνδέομαι με τον εαυτό»
Πρόγραμμα Συναισθηματικής Ανάπτυξης
που βασίζεται στην επαφή με τη φύση μέσα στον αστικό ιστό και
εφαρμόστηκε στο Δήμο Μοσχάτου –Ταύρου.



Δήμητρα Παπαγεωργίου, Ψυχολόγος MSc, D.E.S.S
Αν. Προϊσταμένη Διεύθυνσης Κοινωνικής Μέριμνας και Αλληλεγγύης
Δήμου Μοσχάτου – Ταύρου

Χώροι πρασίνου και υγεία

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας:

- Οι πράσινοι χώροι στις αστικές περιοχές επηρεάζουν θετικά την υγεία και οι τοπικές πρωτοβουλίες για την αύξηση της πρόσβασης σε χώρους πρασίνου μπορούν να αποφέρουν σημαντικά οφέλη για την υγεία.
- Οι άνθρωποι απολαμβάνουν τους χώρους πρασίνου περπατώντας, παίζοντας, κάνοντας ποδήλατο, μετατρέποντας τη σωματική δραστηριότητα σε αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής τους ζωής.
- Οι πράσινοι χώροι μειώνουν τα επίπεδα άγχους και την ηχορύπανση, ενώ παράλληλα βελτιώνουν την κοινωνική ζωή και τις κοινωνικές συναναστροφές.



Φύση και υγεία

- Ο άνθρωπος είναι μέρος της φύσης και από κει μπορεί να αντλήσει δύναμη και ενέργεια στη ζωή του. Η φύση παίζει κομβικό ρόλο στη συναισθηματική και πνευματική ισορροπία του ατόμου.
- Στους περισσότερους πολιτισμούς οι θεραπευτικοί χώροι ήταν δίπλα από ιερούς χώρους μέσα στη φύση, δίπλα από μια πηγή, ένα ιερό δέντρο ή τοποθετημένοι σε τόπους με πανοραμική θέα π.χ. Ασκληπιεία. Για αιώνες οι μοναχοί αναζητούσαν καταφύγιο στα δάση, στις ερήμους, στα βουνά και εμπνέονταν από την ηρεμία, τη σταθερότητα της φύσης.
- Πολλοί επιστήμονες αναφέρουν ότι η ανάγκη σύνδεσης του ανθρώπου με τη φύση και άλλες μορφές ζωής έχει γενετική βάση.
- Διάφορες επιστημονικές προσεγγίσεις ερευνούν τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι ανταποκρίνονται σε ανοιχτά πράσινα τοπία, διάσπαρτα δέντρα, νερά κλπ. Μερικές από αυτές τις προσεγγίσεις είναι η οικοψυχολογία, η οικοθεραπεία.
- Η Οικοψυχολογία επικεντρώνει στις σχέσεις του ανθρώπου με τον ιστό της ζωής. Είναι μια νέα κατεύθυνση της επιστήμης της ψυχολογίας που θεωρεί το φυσικό περιβάλλον ως βασικό παράγοντα για την ανάπτυξη, την ψυχική και σωματική ισορροπία του ανθρώπου.



Ενσυνειδητότητα (mindfulness) και φύση



- ❖ Ο σύγχρονος άνθρωπος έχει αποξενωθεί από το φυσικό περιβάλλον και αυτό έχει αρνητικές συνέπειες στον ψυχισμό, την κοινωνικότητα, ακόμα και τους βιορυθμούς του.
- ❖ Ενσυνειδητότητα (mindfulness) σημαίνει ότι έχουμε στιγμή προς στιγμή, συνειδητή γνώση των σκέψεων, των συναισθημάτων και των σωματικών μας αισθήσεων όπως και του περιβάλλοντος γύρω μας χωρίς επι - κριτική σκέψη.
- ❖ Η συχνή και διαρκής επαφή με τη φύση καλλιεργεί την ενσυνείδητη προσοχή μας.
- ❖ Η ενσυνείδητη σύνδεση με τη φύση π.χ. Το άγγιγμα ενός ξύλου, του χώματος ή η παρατήρηση των λουλουδιών μειώνει το άγχος, αυξάνει το νόημα της ζωής, την ικανοποίηση, τη δημιουργικότητα, τα θετικά συναισθήματα και βοηθάει στη συναισθηματική ανάπτυξη και στη φυσιολογία του εγκεφάλου.

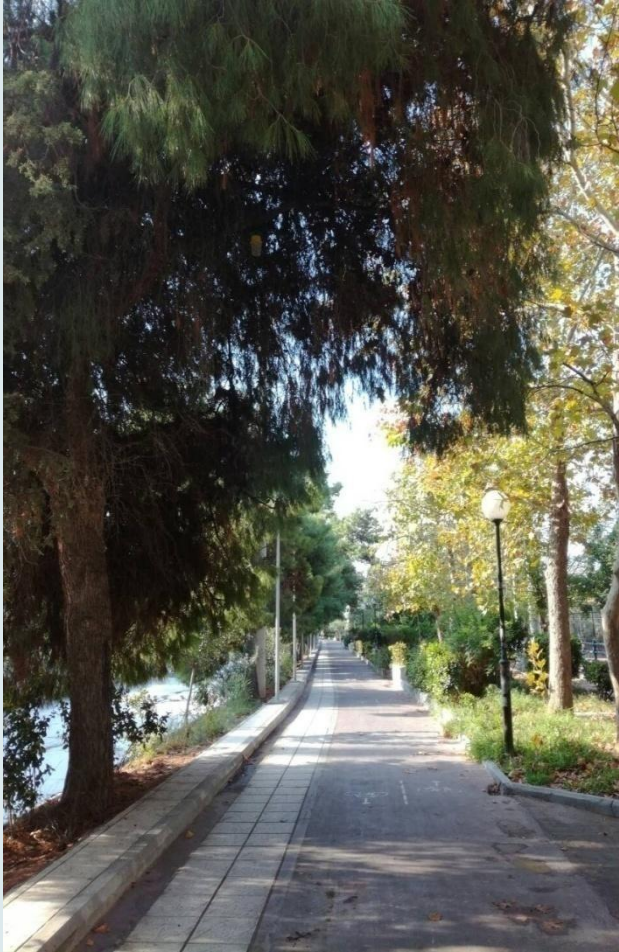
Η επαφή με τη φύση ως μέσο προαγωγής ψυχικής υγείας

Το πρόγραμμα που εφαρμόστηκε στο Δήμο μας παρουσιάζεται **ως μια καλή πρακτική** που συνδυάζει

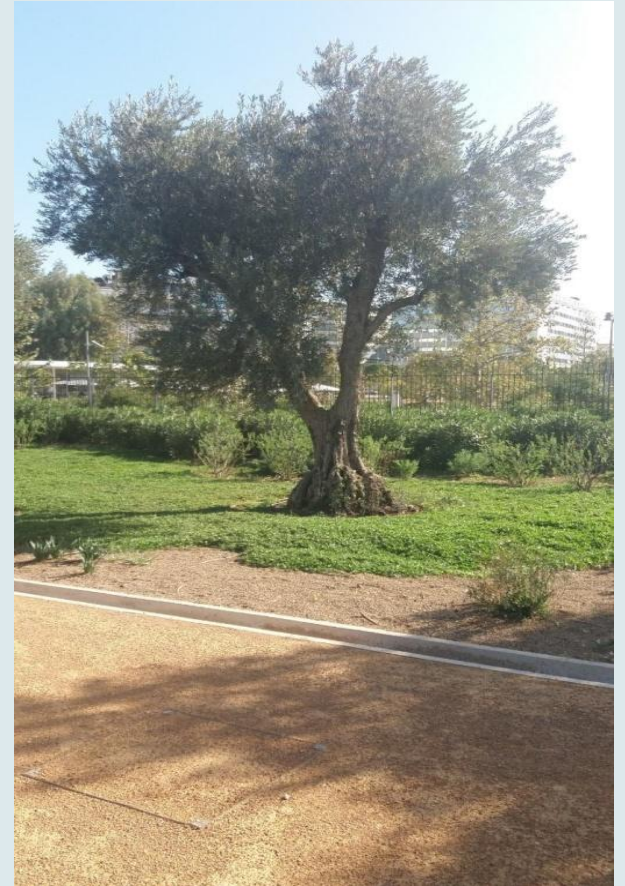
- την επαφή με τη φύση μέσα στον αστικό ιστό

- με κατάλληλο σχεδιασμένο
Πρόγραμμα
Συναισθηματικής Ανάπτυξης
ως μέσο προαγωγής
ψυχικής υγείας και ευεξίας



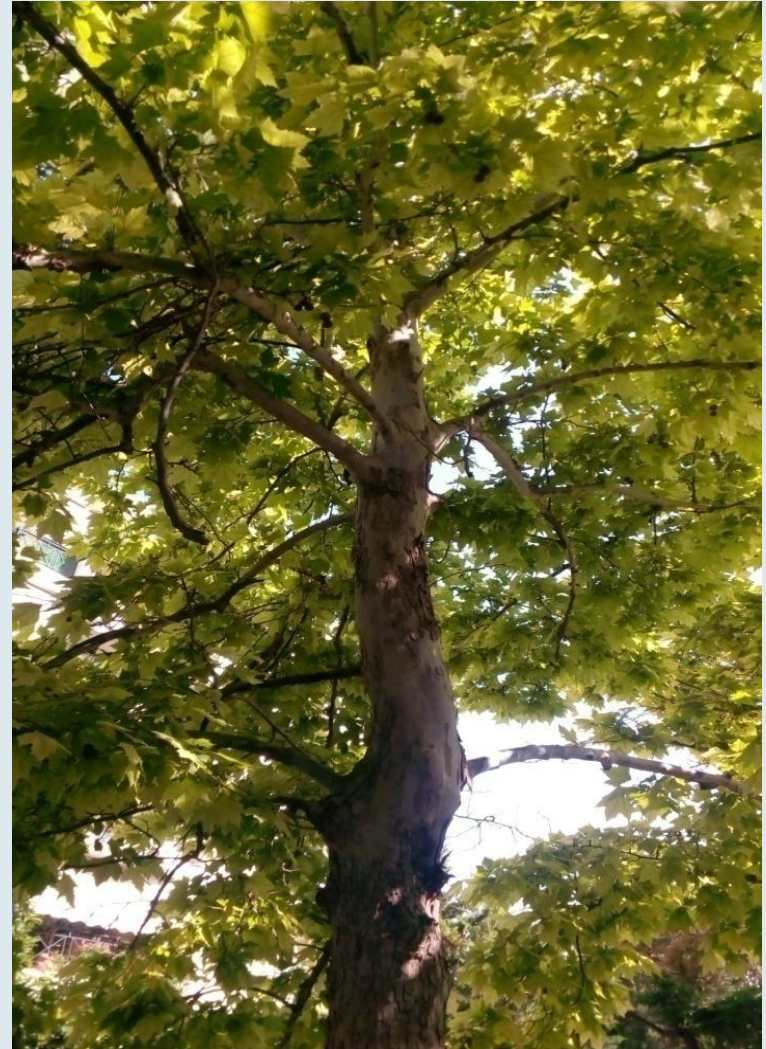


Η ιδέα ;



Πρόγραμμα Συναισθηματικής Ανάπτυξης

- ❖ *Συνδέομαι με την πόλη*
- ❖ *Συνδέομαι με τη φύση*
- ❖ *Συνδέομαι με τον
εαυτό*



Ομάδα στόχος

- Ωφελούμενοι δομών αντιμετώπισης της φτώχειας
 - Κοινωνικά παντοπωλεία, ΤΕΒΑ
 - Πρόγραμμα «Συν-ένωσις», Ένωσης Ελλήνων Εφοπλιστών,
 - Ωφελούμενοι Τμήματος Κοινωνικής Μέριμνας
 - Ωφελούμενοι Κέντρου Κοινότητας
- Κοινωνικά ευάλωτες ομάδες πληθυσμού
- Συναισθηματική ενδυνάμωση και προσωπική ανάπτυξη



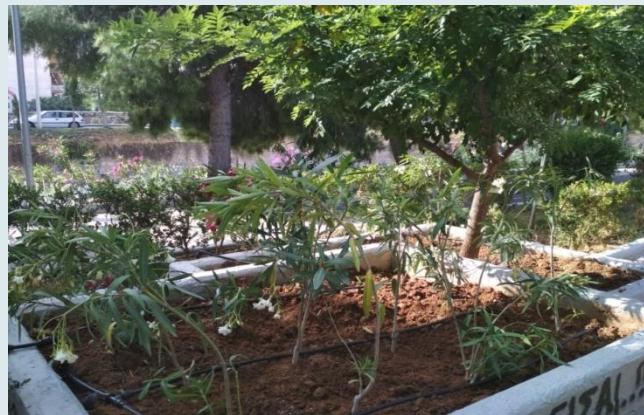
Πρώτος κύκλος

- Ομαδικές συναντήσεις και βιωματικά εργαστήρια στο χώρο των κοινωνικών υπηρεσιών συνδυασμένες με οργανωμένες συναντήσεις στη φύση
- Βιωματικά εργαστήρια σε χώρους πράσινου
- Περίπατοι
- Φύση και συναισθήματα
- Ασκήσεις ενσυνειδητότητας (MINDFULNESS)



Σημαντικά σημεία προγράμματος

- Σύνδεση με την πόλη, τη γειτονιά
- Περίπατοι στις όχθες του Ιλισού ποταμού
- Λαβύρινθος στους κήπους του πάρκου Σταύρος Νιάρχος
- Θεραπευτικό παρτέρι
- Καλλιέργεια σπόρων ηλίανθου από τους συμμετέχοντες



Συνδέομαι με την πόλη μου

- Μια πόλη ανάμεσα σε δυο ποτάμια που βρέχεται από τη θάλασσα
- Παρατηρούμε την πόλη μας, τους ανοιχτούς χώρους, πεζοδρόμους, πάρκα, πλατείες, ποδηλατόδρομους, χώρους άσκησης ακόμα και πολύβουους δρόμους
- Ακόμα και μέσα στην πόλη παρατηρώντας την ποικιλία των αρχιτεκτονικών χαρακτηριστικών μπορούμε να δούμε σχέδια, συμμετρίες, κύκλους, σπινθήρες, παράλληλες και τεμνόμενες γραμμές, ζευγάρια, επαναλήψεις
- Εκτιμούμε την περιπλοκότητα και την ομορφιά των πραγμάτων που δημιουργήσαν οι άνθρωποι μέσα στο χωροχρόνο



Περίπατοι στις όχθες του Ιλισού ποταμού



- Το ποτάμι στην πόλη - ιστορία του ποταμού
- Νερό ανάλογα με τις εποχές και τα καιρικά φαινόμενα
- Γέφυρες – επικοινωνία
- Παρατήρηση πράσινου και αστικού περιβάλλοντος



Λαβύρινθος στους κήπους του πάρκου Σταύρος Νιάρχος



- ❖ Λαβύρινθους συναντάμε σε πολλούς κήπους στον κόσμο.
- ❖ Ο λαβύρινθος χρησιμοποιείται πολύ συχνά στους λεγόμενους «θεραπευτικούς κήπους».
- ❖ Ο λαβύρινθος αποτελεί πανάρχαιο σύμβολο της ενότητας και συνέχειας, της σύγκλισης προς ένα κεντρικό κοινό σημείο αλλά λειτουργεί επίσης και ως ένα θεραπευτικό εργαλείο.
- ❖ Θεωρείται ότι συμβολίζει την εσωτερική αναζήτηση, ένα ταξίδι προς το κέντρο του εαυτού μας.



Λαβύρινθος

- Ο Λαβύρινθος, θα μπορούσε να θεωρηθεί αρχέγονο σύμβολο του ταξιδιού της ψυχής, της κίνησης του κόσμου, του ήλιου και της σελήνης, σύμβολο του τέλους και της επαναγέννησης
- Το περπάτημα στο λαβύρινθο οδηγεί σε αναστοχασμό για τα **προσωπικά μας μονοπάτια**



Θεραπευτικό παρτέρι

Διατομεακή συνεργασία με υπηρεσία
πρασίνου για εγκατάσταση ποτίσματος
και προμήθεια φυτών



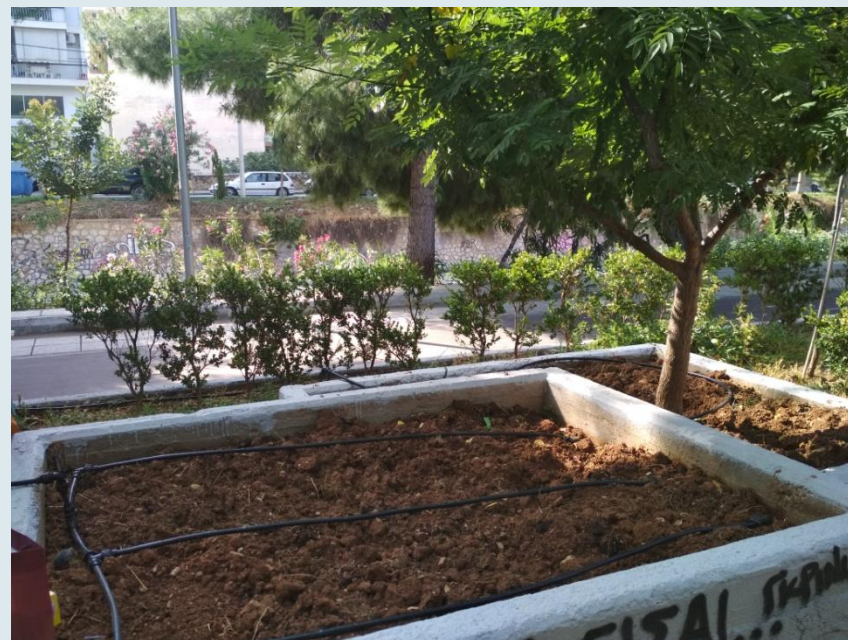
Επιλογή κατάλληλων φυτών



Θεραπευτικό παρτέρι

Φύτεμα, χώμα, φροντίδα,
ανθεκτικότητα

Δημιουργικότητα, επαφή με
την πρωταρχική ύλη της ζωής



θεραπευτικό παρτέρι

φυτά - ζωντανοί οργανισμοί



Καλλιέργεια, προσαρμογή,
ανάπτυξη, μαρασμός, απώλεια

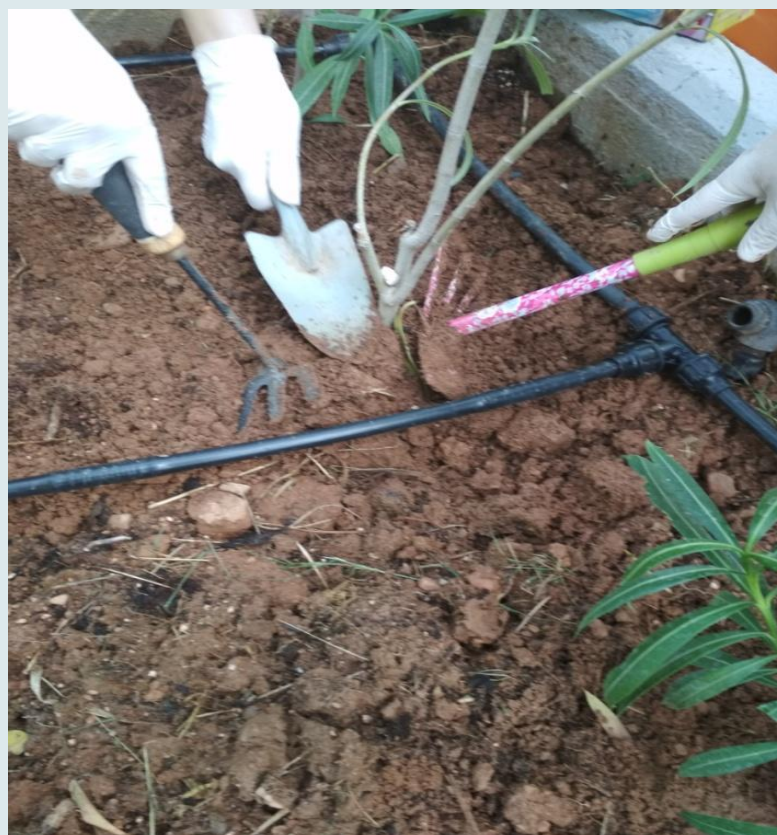


Θεραπευτικό παρτέρι

Συναντηθήκαμε,
εμπιστευτήκαμε, μοιραστήκαμε



Συν-δημιουργήσαμε



Θεραπευτικό παρτέρι

Απολαύσαμε την επαφή με το χώμα
και το νερό

Παρατηρήσαμε τα φυτά μας να
μεγαλώνουν και να ομορφαίνουν
την πόλη μας



Το θεραπευτικό μας παρτέρι



Αποχαιρέτησαμε τον πρώτο κύκλο της δράσης με δώρο σπόρους που μοιραστήκαμε με τα μέλη της ομάδας.
Ένας μικρός και ταπεινός σπόρος κρύβει μέσα του όλο το θαύμα της ζωής.

Σπόρος-semen

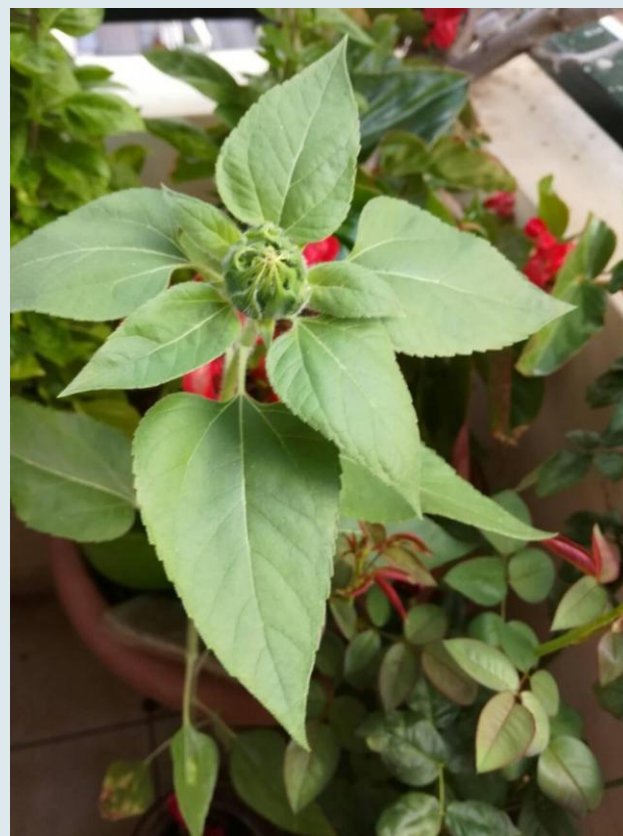


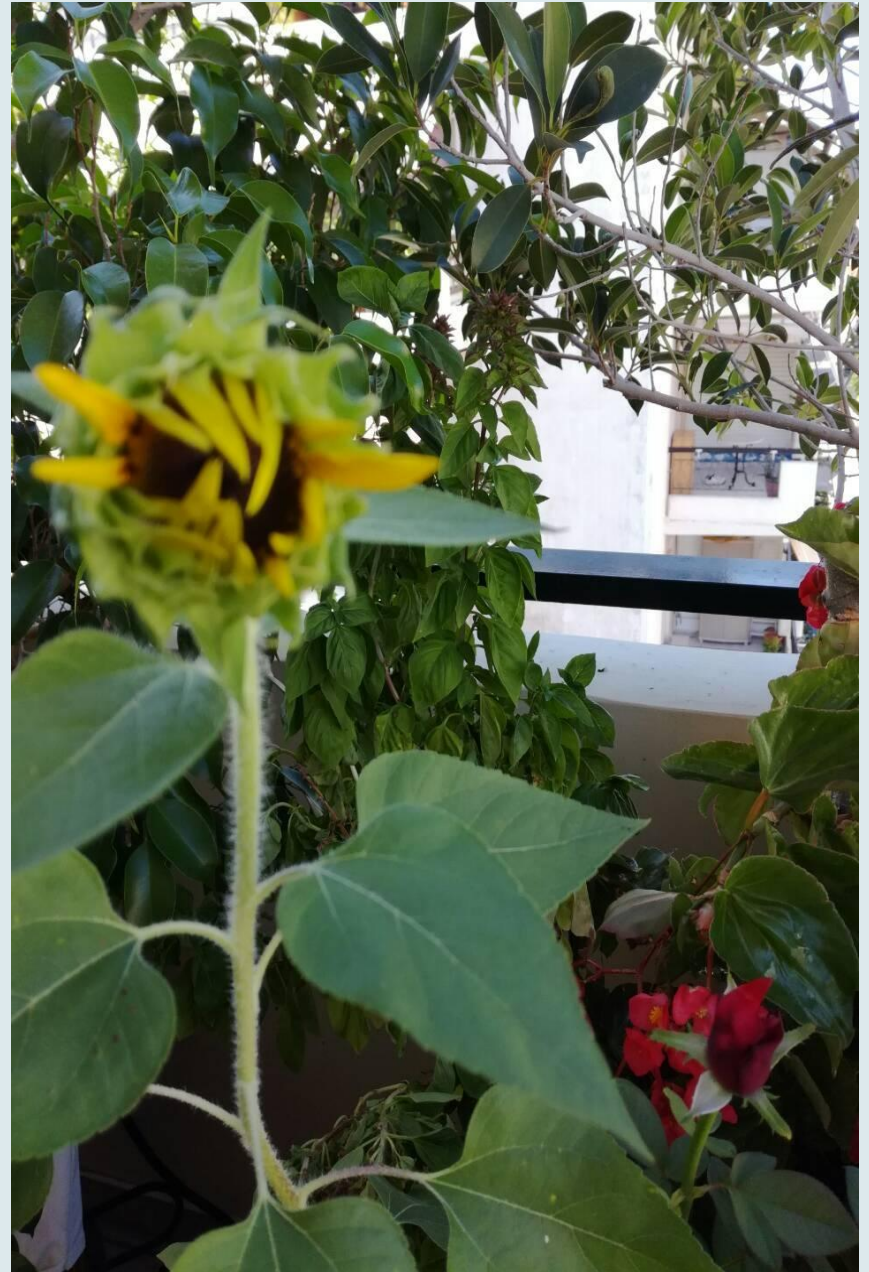
Η πορεία προς το φως...

Ο σπόρος της ομάδας μας
φυτρώνει...



Και αναπτύσσεται...





Με την προτροπή τα
πρόσωπα όλων μας να είναι
στραμμένα στο φως και στη
θετική θέαση της ζωής...



Όπως τα λουλούδια του
φυτού στρέφονται και
αναζητούν το φως του ήλιου!



Δεύτερος κύκλος



Βιωματικά εργαστήρια
που λαμβάνουν χώρα
στους κήπους του
Ιδρύματος Πολιτισμού
Σταύρος Νιάρχος με
βάση τις 4 εποχές του
χρόνου

Πάρκο Σταύρος Νιάρχος

- Ένα πάρκο 210 στρεμμάτων, με περισσότερα από 1.400 δέντρα και 300.000 θάμνους,

- Ένα ζωντανό εργαστήριο περιβαλλοντικής βιωσιμότητας και ταυτόχρονα ένας χώρος άθλησης, ψυχαγωγίας και πολιτισμού.

- Το Πάρκο Σταύρος Νιάρχος, ως σύγχρονο έργο Αρχιτεκτονικής Τοπίου, έχει σχεδιαστεί σύμφωνα με τις αρχές της αειφορίας και της βιωσιμότητας, σεβόμενο τα οικοσυστήματα και τις εναλλαγές ενός τόπου σε διαρκή εξέλιξη.

- Αποτελεί έναν φιλόξενο και ανοιχτό χώρο, με φυτεύσεις και χαρακτήρα που αντανakλούν το μεσογειακό τοπίο.



Βιωματικά εργαστήρια με βάση τις 4 εποχές του χρόνου



- Κύκλοι των εποχών - κύκλοι της ζωής
- Όλα τα πλάσματα στη φύση προετοιμάζονται, επηρεάζονται από όλες τις μεταβολές της εναλλαγής των τεσσάρων εποχών.
- Πως βιώνουμε μέσα μας όσα φέρουν οι τέσσερις εποχές στο σώμα, το νου και την ψυχή μας;



Βιωματικά εργαστήρια με βάση τις 4 εποχές του χρόνου



- Αλληλεπίδραση με ερεθίσματα από τη φύση και τα στοιχεία που την αποτελούν αλλά και τον ανθρώπινο πολιτισμό, τη λογοτεχνία και τη μουσική



- Έννοια της διαφορετικότητας και της βιοποικιλότητας όπως εκφράζεται στη φύση και μεταφέρεται στη ζωή

Βιωματικά εργαστήρια με βάση τις 4 εποχές του χρόνου

- Πρακτικές ενσυνειδητότητας (MINDFULNESS)
 - Ήπια σωματική άσκηση - χαλάρωση
- Εναλλακτικοί τρόποι ύπαρξης και συνύπαρξης με τη φύση μέσα και έξω από την πόλη
- Νέες προοπτικές θέασης του εαυτού και κατά συνέπεια του φυσικού κόσμου που μας περιβάλλει
- Συνειδητοποίηση των αλλαγών που συμβαίνουν στη δική μας ύπαρξη σε σχέση με το συνολικό οικοσύστημα
- Παρατήρηση της σοφίας που έχει να μας διδάξει η φύση – αναγωγές στη ζωή μας





Πρόγραμμα Συναισθηματικής Ανάπτυξης
«Συνδέομαι με την πόλη, συνδέομαι με τη φύση, συνδέομαι με τον εαυτό»



Κατά τη διάρκεια των βιωματικών εργαστηρίων...

- Εντοπίσαμε με ενσυνειδητότητα τη γεωγραφική θέση της πόλης μας που είναι ο τόπος που ζούμε ή εργαζόμαστε
- Συναντηθήκαμε δίπλα σε ένα ποτάμι που κυλάει σιγά-σιγά στην πόλη μας.
- Είδαμε τις γέφυρές του που ενώνουν πόλεις αλλά και ανθρώπους .
- Νιώσαμε τον ίσκιο των πλατάνων, μυρίσαμε τις μυρωδιές της άνοιξης.
- Ακούσαμε τα πουλιά να κελαηδούν ενώ χαλαρώναμε.
- Μιλήσαμε για συναισθήματα και το «δελτίο καιρού» μας.
- Ταξιδέψαμε σε διάφορα σημεία της γης μέσα από τις διηγήσεις και τις εμπειρίες των συμμετεχόντων.



- Είδαμε απλά πράγματα που περνούσαν απαρατήρητα με άλλο μάτι.
- Δώσαμε ραντεβού σε ένα κέντρο πολιτισμού στην καρδιά της πόλης και βρεθήκαμε στην καρδιά της φύσης.
- Περπατήσαμε στο λαβύρινθο για να βρούμε το προσωπικό μας μονοπάτι.
- Πιάσαμε χώμα, φυτέψαμε.
- Βάλαμε στις ζωές μας τη σοφία που έχει να μας διδάξει η φύση
- Συναντηθήκαμε, εμπιστευτήκαμε, μοιραστήκαμε
- Αποχαιρετήσαμε τη δράση με ένα σπόρο που βλαστάνει και θα γεννήσει νέες διαδρομές στη ζωή του καθενός μας



Καινοτόμα στοιχεία δράσης

- ❖ Συνδύασε λειτουργίες που γίνονται συνήθως σε κλειστούς υπηρεσιακούς χώρους σε ανοιχτά πράσινα περιβάλλοντα προς όφελος των συμμετεχόντων χωρίς να θίγεται η ιδιωτικότητα και να υπάρχει στιγματισμός ή αρνητική έκθεση των ανθρώπων.
- ❖ Βασίστηκε στην αποδοχή και αναγνώριση των δυνατοτήτων των ατόμων που ανήκουν σε ευάλωτες κοινωνικές ομάδες για θετική προσωπική αλλαγή και καλλιέργεια νέων προτύπων σκέψης.
- ❖ Ενθάρρυνε την συμμετοχή των συμμετεχόντων στην ζωή της πόλης τους και στην αξιοποίηση των πράσινων δημόσιων χώρων προς όφελος τους.



Καινοτόμα στοιχεία δράσης

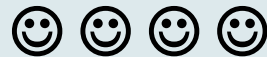
- ❖ Εξοικείωσε τους συμμετέχοντες με ένα σύγχρονο υπερτοπικό έργο πολιτισμού και φυσικής ομορφιάς που βρίσκεται κοντά στο χώρο που ζουν και ενθάρρυνε τη συμμετοχή τους και σε άλλα πολιτιστικά δρώμενα που λαμβάνουν χώρα σε αυτό.
- ❖ Ανέδειξε τη σημασία του φυσικού περιβάλλοντος στην προαγωγή της ψυχικής υγείας και ευεξίας
- ❖ Ανέδειξε την ανάγκη για δημιουργία και συντήρηση των χώρων πρασίνου στις πόλεις.
- ❖ Καλλιέργησε την ενσυνείδητη σύνδεση των ανθρώπων τόσο με το αστικό περιβάλλον της πόλης τους όσο και με τη φύση που υπάρχει μέσα σε αυτό.



Κόστος

- Η δράση υλοποιήθηκε από το υπάρχον προσωπικό του Τμήματος Κοινωνικής Μέριμνας του Δήμου
- Το κόστος των υλικών (φυτά, πότισμα κλπ) ήταν ήδη καλυμμένο από υλικό του Δήμου

→ **Οικονομικό κόστος = 0 €**



Όφελος



- ☺ Μεγάλη ικανοποίηση από τους συμμετέχοντες
- ☺ Εστίαση στην ανάδειξη των ικανοτήτων και όχι των δυσκολιών των ευάλωτων κοινωνικών ομάδων
- ☺ Συμβολή στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ευάλωτων κοινωνικών ομάδων που απειλούνται με κοινωνικό αποκλεισμό και ενίσχυση της κοινωνικότητας και της κοινωνικής ενσωμάτωσης
- ☺ Ικανοποίηση των εργαζομένων των κοινωνικών υπηρεσιών από την υλοποίηση της δράσης.
- ☺ Πολύ καλή πρακτική για αποφυγή burn out και δέσιμο των επαγγελματιών ομάδων
- ☺ Διατομεακή συνεργασία με την υπηρεσία πρασίνου και άλλες υπηρεσίες του Δήμου που ενισχύει μελλοντικές συνεργασίες για άλλες δράσεις

Οφέλη

- Όφελος ψυχολογικό
- Όφελος κοινωνικό
- Όφελος εργασιακό



Ακόμα και αν αποτελεί μια δράση περιορισμένης κλίμακας συνέβαλε :

- Στην ανάπτυξη πράσινης συνείδησης που τόσο έχει ανάγκη ο πλανήτης μας
- Στην ενίσχυση του σεβασμού στη ζωή, τη φύση και τον άνθρωπο

Προτάσεις

- Δημιουργία αστικού πρασίνου με ανθρωποκεντρικό σχεδιασμό
- Αξιοποίηση διαθέσιμων χώρων πρασίνου για κοινωνικούς και θεραπευτικούς σκοπούς προς όφελος των πολιτών
- Αξιοποίηση της Θεραπευτικής διάστασης του πρασίνου και των κηποτεχνικών δραστηριοτήτων σε σχολεία, νοσοκομεία, γειτονιές
- Συνέχιση δράσεων στο Δήμο σε συνεργασία με σχολεία, παιδικούς σταθμούς, ΚΑΠΗ κλπ
- Ανάγκη αξιολόγησης και συνέχισης εγχειρήματος
- Δέσμευση για πραγματοποίηση ανάλογων δράσεων στη νέα παραλιακή ζώνη



«... Η παρουσία των λουλουδιών ήταν μια συμπαράσταση, ένα μέρος από τη συμπαράσταση που έλαβα σ' αυτόν τον κόσμο. Πρέπει να τα καταγράψω στον κατάλογο των φίλων μου...»

Νικηφόρος Βρεττάκος



Ευχαριστούμε για την προσοχή σας!

