

EMMW

Ζητώντας Βοήθεια

Emotional Management for Migrant Women

Learning for Integration ry ΦΙΝΛΑΝΔΙΑ



* Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

1. Εισαγωγή στο Θέμα και τα Υποθέματα	2
1.1. Ιστορικό	2
1.2. Ορισμός της Έννοιας	3
1.3. Διαφορετικές Πολιτισμικές Προοπτικές για το Θέμα.....	4
1.4. Προοπτική του Φύλου	5
1.5. Βιβλιογραφία:.....	6
2. Αναγνωρίζοντας πότε Χρειάζεστε Βοήθεια	8
2.1. Γενικό Πλαίσιο	8
2.2. Ομάδα-Στόχος και Στόχος της Δραστηριότητας.....	9
2.3 Μαθησιακά Αποτελέσματα της Δραστηριότητας.....	10
2.4. Περιγραφή της δραστηριότητας.....	10
2.5. Βιβλιογραφία.....	13
3. Ντροπή του να ζητάς - Γιατί είναι δύσκολο να ζητήσεις βοήθεια;	14
3.1. Γενικό Πλαίσιο	14
3.2. Ομάδα-Στόχος και Στόχος της Δραστηριότητας.....	15
3.3 Μαθησιακά Αποτελέσματα της Δραστηριότητας.....	16
3.4. Περιγραφή της Δραστηριότητας.....	16
3.5. Βιβλιογραφία.....	19
4. Πολιτισμικές διαφορές στη λήψη και παροχή βοήθειας (πολιτισμικές προσδοκίες)	20
4.1. Γενικό Πλαίσιο	20
4.2. Ομάδα-Στόχος και Στόχος της Δραστηριότητας.....	20
4.3 Μαθησιακά Αποτελέσματα της Δραστηριότητας.....	21
4.4. Περιγραφή της Δραστηριότητας.....	21
4.5. Βιβλιογραφία.....	24
5. Πώς μπορούν οι σύμβουλοι να προσφέρουν την καλύτερη δυνατή βοήθεια στους μετανάστες πελάτες τους	25
5.1. Γενικό Πλαίσιο	25
5.2. Ομάδα-Στόχος και Στόχος της Δραστηριότητας.....	26
5.3 Μαθησιακά Αποτελέσματα της Δραστηριότητας.....	27
5.4. Περιγραφή της Δραστηριότητας.....	27
5.5. Βιβλιογραφία.....	30

1. Εισαγωγή στο Θέμα και τα Υποθέματα

1.1. Ιστορικό

Το EMMW είναι ένα σχέδιο κατάρτισης που έχει σχεδιαστεί για την ανάπτυξη και τη διαχείριση συναισθηματικών δεξιοτήτων στο πλαίσιο της μετανάστευσης. Απευθύνεται σε μετανάστριες καθώς και σε κοινωνικούς λειτουργούς και ΜΚΟ. Στόχος του είναι να ενισχύσει την ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις που συνδέονται με την προσαρμογή και την ενσωμάτωση σε μια νέα χώρα, προωθώντας τελικά την ψυχολογική ευημερία και την ένταξη στη χώρα που αρχίζουν να διαμένουν. Το σύστημα κατάρτισης σχεδιάζεται να αναπτυχθεί κατά μήκος αυτών των δύο γραμμών με συμπληρωματικό τρόπο, λαμβάνοντας υπόψη τις διαφορετικές ανάγκες και προσεγγίσεις που απαιτούνται για κάθε ομάδα-στόχο για την ανάπτυξη θεμελιωδών ήπιων δεξιοτήτων.

Μετά τη διενέργεια της ανάλυσης κατάστασης ως αρχική δραστηριότητα PR1, η κοινοπραξία προχώρησε στη δεύτερη δραστηριότητα με στόχο την απόκτηση πιο λεπτομερών ποιοτικών αποτελεσμάτων. Στο πλαίσιο αυτό, οι εταίροι οργάνωσαν μια σειρά από ομαδικές και ατομικές συνεντεύξεις με εμπειρογνώμονες στον τομέα της μετανάστευσης που διαθέτουν εμπειρία με το κοινό-στόχο. Με βάση την ανάλυση των αποτελεσμάτων, οι ακόλουθοι παράγοντες προσδιορίζονται ως εμπόδια στη διαδικασία κοινωνικής ένταξης των μεταναστριών.

- Έλλειψη γλωσσικών δεξιοτήτων
- Πολιτιστικές διαφορές
- Αντιμετωπίζοντας διπλές διακρίσεις
- Να είστε ο κύριος φροντιστής των παιδιών και των ηλικιωμένων
- Περιορισμένη πρόσβαση στην αγορά εργασίας και μόνο σε χαμηλόμισθους τομείς
- Έλλειψη γνώσεων σχετικά με τις παροχές και τα δικαιώματα (όπως συμβουλευτικές και υποστηρικτικές ομάδες καθώς και υπηρεσίες υγείας)
- Ψυχολογικά ζητήματα

Προκειμένου να εξοπλίσουν και να υποστηρίξουν τους κοινωνικούς λειτουργούς στη σχέση τους με τις μετανάστριες, καθορίζονται 6 θέματα:

- Ακρόαση & ενσυναίσθηση
- Υπομονή
- Διαχείριση συναισθημάτων/αυτοέλεγχος
- Ευαισθησία
- Ζητήστε βοήθεια
- Θετική στάση

Αυτή η θεωρητική ενότητα θα επικεντρωθεί στο θέμα του να ζητάς βοήθεια.

1.2. Ορισμός της Έννοιας

Σε αυτό το κεφάλαιο, συζητάμε τι σημαίνει να ζητάμε βοήθεια όσον αφορά τα διάφορα πλαίσια του έργου μας. Το να ζητάτε βοήθεια μοιάζει με μια απλή έννοια: αν δεν μπορείτε να αντιμετωπίσετε μόνοι σας το πρόβλημα ή το ζήτημα που σας απασχολεί, θα πρέπει να ζητήσετε βοήθεια από εκείνους που μπορούν να σας βοηθήσουν καλύτερα - είτε από κοντινά σας πρόσωπα είτε από επαγγελματίες.

Στη δεκαετία του 1980, οι DePaulo και Fisher (1980)¹ συζήτησαν το να ζητούν βοήθεια από την άποψη του ψυχολογικού κόστους. Υποστήριξαν ότι πρόκειται πάντα για μια σύγκρουση - από τη μια πλευρά, η επιτυχής ολοκλήρωση μιας εργασίας μπορεί να βασίζεται στη λήψη βοήθειας, αλλά από την άλλη, μπορεί να απειλεί την αίσθηση ικανότητας του ατόμου.

Το να ζητάς βοήθεια μπορεί να σημαίνει πολύ διαφορετικά πράγματα για διαφορετικούς ανθρώπους. Εξαρτάται επίσης σε μεγάλο βαθμό από τον πολιτισμό και το πλαίσιο. Σε ορισμένους πολιτισμούς, μπορεί να υπάρχουν ενοχές, ντροπή και φόβος που συνδέονται με το να ζητάς βοήθεια. Στους δυτικούς πολιτισμούς, μόλις τώρα μαθαίνουμε να αποδεχόμαστε τους προσωπικούς μας περιορισμούς και να αποδεχόμαστε ότι το να ζητάμε βοήθεια είναι κάτι καλό. Όλοι χρειάζονται βοήθεια και υποστήριξη σε κάποιο σημείο της ζωής τους. Το να ζητάμε βοήθεια ενθαρρύνεται πλέον ιδιαίτερα όσον αφορά τα προβλήματα ψυχικής υγείας, τα οποία παλαιότερα αποτελούσαν θέμα ταμπού και κάτι που οι περισσότεροι άνθρωποι είτε αρνούνταν είτε προσπαθούσαν να κρύψουν. Ωστόσο, σε πολλούς πολιτισμούς, αυτό δεν ισχύει ακόμη. Θα εξετάσουμε περαιτέρω τις πολιτισμικές επιπτώσεις παρακάτω. Αξίζει να σημειωθεί ότι η αναζήτηση βοήθειας δεν είναι μονολιθική. Οι άνθρωποι μπορεί να είναι περισσότερο ή λιγότερο πρόθυμοι να ζητήσουν βοήθεια ανάλογα με το είδος της βοήθειας που χρειάζονται και με ποιους τομείς της ζωής τους χρειάζονται βοήθεια.

Η αναζήτηση βοήθειας είναι ένα σύνθετο θέμα που αποτελείται από ατομικά, ψυχολογικά, πολιτιστικά, κοινωνικά, οικονομικά και πολιτικά στοιχεία. Ένα άτομο μπορεί να είναι περισσότερο ή λιγότερο πρόθυμο να ζητήσει βοήθεια ανάλογα με το ατομικό του ιστορικό και την αυτογνωσία του. Ένα άτομο που θεωρεί τον εαυτό του ισχυρό και αυτάρκη μπορεί να είναι απρόθυμο να ζητήσει βοήθεια επειδή αυτό θα υπονόμει την αίσθηση του εαυτού του. Ψυχολογικά στοιχεία όπως το τραύμα, η κατάθλιψη ή το άγχος μπορεί επίσης να συμβάλλουν στην ικανότητα ή την αδυναμία ενός ατόμου να ζητήσει βοήθεια. Οι πολιτισμικές προσδοκίες και πεποιθήσεις συμβάλλουν στη συμπεριφορά ενός ατόμου που ζητά βοήθεια. Οι κοινωνικοί και πολιτικοί παράγοντες επηρεάζουν έντονα την αναζήτηση βοήθειας. Ένα άτομο που έχει συνηθίσει σε ένα κοινωνικοπολιτικό περιβάλλον στο οποίο οι εκπρόσωποι του κράτους, όπως η αστυνομία ή οι κοινωνικοί λειτουργοί, είναι ανταγωνιστικοί ή ενεργά εχθρικοί μπορεί να είναι απρόθυμο να ζητήσει βοήθεια. Η έλλειψη οικονομικής

¹ DePaulo, B. M., & Fisher, J. D. (1980). The costs of asking for help. *Basic and Applied Social Psychology*, 1(1), 23-35.

σταθερότητας μπορεί επίσης να επηρεάσει αρνητικά την ικανότητα των ατόμων να ζητήσουν βοήθεια. Εάν η πρόσβαση σε βοήθεια βασίζεται στα υλικά αγαθά του ατόμου (π.χ. πληρωμή για ιατρική βοήθεια, οι συνεντεύξεις για εργασία απαιτούν από τα άτομα να φορούν "επαγγελματικά" ρούχα, πρόσβαση σε υπολογιστή ή γρήγορο διαδίκτυο για πρόσβαση σε κατάρτιση κ.λπ. Οι γλωσσικές δεξιότητες αποτελούν ένα άλλο εμπόδιο στην πορεία προς την αναζήτηση βοήθειας. Εάν ένα άτομο δεν μπορεί να διατυπώσει την ανάγκη του για βοήθεια ή δεν μπορεί να τη διατυπώσει με τρόπο που να του φαίνεται άνετος, μπορεί να αποφύγει να αναζητήσει βοήθεια.

Οι Liang κ.ά.² πρότειναν μια θεωρία τριών σταδίων για την αναζήτηση βοήθειας (σημείωση: η θεωρία αυτή αναπτύχθηκε με βάση μια περίπτωση γυναικών που βίωναν κακοποίηση από στενό σύντροφο, αλλά η θεωρία μπορεί να εφαρμοστεί σε οποιαδήποτε διαδικασία αναζήτησης βοήθειας): 1. αναγνώριση και ορισμός του προβλήματος, 2. απόφαση για αναζήτηση βοήθειας και 3. επιλογή παρόχου βοήθειας³.

Ως εκ τούτου, το να ζητάτε βοήθεια μπορεί να είναι ένα πολύπλοκο ζήτημα. Τα άγχη, οι αβεβαιότητες και τα πολιτισμικά σενάρια που περιβάλλουν το αίτημα για βοήθεια μπορούν να αντιμετωπιστούν μέσω τεχνικών συναισθηματικής διαχείρισης. Εξετάζουμε διεξοδικότερα τα ακόλουθα υποθέματα:

- Αναγνωρίζοντας πότε χρειάζεστε βοήθεια
- Ντροπή του να ζητάς - γιατί είναι δύσκολο να ζητήσεις βοήθεια;
- Πολιτισμικές διαφορές στη λήψη και παροχή βοήθειας
- Πώς μπορούν οι σύμβουλοι να προσφέρουν την καλύτερη δυνατή βοήθεια στους μετανάστες πελάτες

Μέσω της συζήτησης αυτών των υποθεμάτων και των σχετικών δραστηριοτήτων, μπορείτε να βρείτε τρόπους για να κατανοήσετε καλύτερα τις γυναίκες μετανάστριες πελάτισσές σας και να βρείτε τρόπους για να τις υποστηρίξετε.

1.3. Διαφορετικές Πολιτισμικές Προοπτικές για το Θέμα

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, οι πολιτισμικές διαφορές παίζουν μεγάλο ρόλο στο πόσο άνετα νιώθουμε να ζητάμε βοήθεια. Στο πλαίσιο της μετανάστευσης, οι μετανάστες που μετακινούνται σε άλλη χώρα είναι συχνά δεμένοι με το δικό τους πολιτισμικό υπόβαθρο και ακόμη και αν τα πράγματα λειτουργούν διαφορετικά στη

² Liang, B., Goodman, L., Tummala-Narra, P., & Weintraub, S. (2005). A theoretical framework for understanding help-seeking processes among survivors of intimate partner violence. *American Journal of Community Psychology*, 36(1/2), 71–84. <https://doi.org/10.1007/s10464-005-6233-6>.

³ Liang, B., Goodman, L., Tummala-Narra, P., & Weintraub, S. (2005). A theoretical framework for understanding help-seeking processes among survivors of intimate partner violence. *American Journal of Community Psychology*, 36(1/2), 71–84. <https://doi.org/10.1007/s10464-005-6233-6>. P. 73.

νέα κουλτούρα υποδοχής, δυσκολεύονται να προσαρμοστούν σε αυτό. Αν προέρχεστε από έναν πολιτισμό όπου ο κανόνας είναι να τα βγάζετε πέρα μόνοι σας και να μη συζητάτε τα προβλήματά σας, μπορεί να σας είναι πολύ δύσκολο να ζητήσετε βοήθεια ακόμη και σε μια νέα χώρα, ακόμη και αν αυτό ενθαρρύνεται πολιτισμικά και η μετακόμιση σε μια ξένη χώρα είναι μια στιγμή που χρειάζεστε βοήθεια περισσότερο.

Οι πολιτισμικές διαφορές στην αναζήτηση βοήθειας είναι πολύ σημαντικές, αλλά δεν πρέπει να παραβλέπονται και άλλα στοιχεία όταν εξετάζονται οι στάσεις και οι συμπεριφορές των ανθρώπων που αναζητούν βοήθεια. Αυτό μπορεί να καταδειχθεί από μια γερμανική μελέτη που διαπίστωσε ότι οι μετανάστες ήταν λιγότερο πιθανό να χρησιμοποιήσουν υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης από ό,τι οι Γερμανοί, αλλά αυτό συνδεόταν με τη σχετική κοινωνικοοικονομική κατάσταση, όπου οι Γερμανοί ήταν πιο πιθανό να ανήκουν στη μεσαία ή ανώτερη τάξη και οι μετανάστες έτειναν να ανήκουν σε χαμηλότερη κοινωνική τάξη⁴. Παρομοίως, μια μελέτη για Αμερικανούς και Ινδούς μηχανικούς και την προθυμία τους να προσφέρουν και να δέχονται βοήθεια στο χώρο εργασίας διαπίστωσε ότι, παρόλο που η προσδοκία ήταν ότι οι Αμερικανοί, που είναι πιο ατομικιστές, θα ζητούσαν και θα έδιναν βοήθεια λιγότερο συχνά, ενώ οι Ινδοί, που είναι πιο συλλογικά προσανατολισμένοι, θα ήταν πιο πρόθυμοι να προσφέρουν και να δέχονται βοήθεια. Τα αποτελέσματα ήταν τα αναμενόμενα, αλλά οι βασικοί λόγοι αποδείχθηκαν διαφορετικοί. Η μελέτη διαπίστωσε ότι οι Ινδοί μηχανικοί θεωρούσαν την προσφορά και τη λήψη βοήθειας ως ουσιαστικό μέρος της εργασιακής τους εμπειρίας, έναν τρόπο για να αναπτύξει κανείς τις δεξιότητές του και να εξελιχθεί επαγγελματικά. Από την άλλη πλευρά, οι Αμερικανοί μηχανικοί θεωρούσαν την αναζήτηση και την παροχή βοήθειας ως διακοπή της ροής της εργασίας τους και ως πιθανή διαταραχή της εξέλιξης της καριέρας τους⁵.

1.4. Προοπτική του Φύλου

Το φύλο είναι επίσης ένα σημαντικό ζήτημα που επηρεάζει το πώς και πότε είναι σωστό -και ακόμη και δυνατό- να ζητά κανείς βοήθεια. Έρευνες δείχνουν ότι στον Παγκόσμιο Βορρά, οι άνδρες είναι λιγότερο πιθανό από τις γυναίκες να ζητήσουν βοήθεια για θέματα που σχετίζονται με την υγεία, όπως η κατάθλιψη, η κατάχρηση ουσιών, οι σωματικές αναπηρίες και τα στρεσογόνα γεγονότα της ζωής⁶. Το φύλο από μόνο του δεν είναι ο μόνος παράγοντας πρόβλεψης της συμπεριφοράς αναζήτησης βοήθειας. Η προσωπική δέσμευση στα στερεότυπα του φύλου επηρεάζει επίσης το αν

⁴ Keller, A., & Baune, B. T. (2005). Impact of social factors on health status and help seeking behavior among migrants and Germans. *Journal of public health, 13*, 22-29.

⁵ Perlow, L., & Weeks, J. (2002). Who's helping whom? Layers of culture and workplace behavior. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior, 23*(4), 345-361.

⁶ McKay J.R., Rutherford M.J., Cacciola J.S. & Kabasakalian-McKay R. (1996) Gender differences in the relapse experiences of cocaine patients. *Journal of Nervous and Mental Disease, 184*, 616- 622.; Galdas, P. M., Cheater, F., & Marshall, P. (2005). Men and health help-seeking behaviour: literature review. *Journal of advanced nursing, 49*(6), 616-623.

ένα άτομο αναζητά βοήθεια. Η έρευνα δείχνει ότι τα άτομα τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες με ισχυρές πεποιθήσεις σχετικά με την αρρενωπότητα ήταν λιγότερο πιθανό να αναζητήσουν βοήθεια κατά την επίλυση προβλημάτων, ενώ η προσωπική δέσμευση στη θηλυκότητα μεταξύ των γυναικών είχε θετική επίδραση στην αναζήτηση βοήθειας κατά την επίλυση προβλημάτων⁷. Μεταξύ των μεταναστευτικών πληθυσμών, οι πολιτισμικές πτυχές, το φύλο και η μεταναστευτική κατάσταση επηρεάζουν την απόφαση να αναζητήσουν ή να μην αναζητήσουν βοήθεια. Για παράδειγμα, σύμφωνα με τους Bhuyan και Senturia⁸, το πολιτισμικό υπόβαθρο των γυναικών συχνά τις ωθεί να ανέχονται τη διαπροσωπική/οικογενειακή κακοποίηση μέχρι να υποστούν σωματικές βλάβες. Παρομοίως, ερευνητές στον Καναδά διαπίστωσαν ότι η συμπεριφορά των μεταναστριών και των προσφύγων που αναζητούν βοήθεια σε σχέση με την κατάθλιψη μετά τον τοκετό επηρεάζεται από δομικά εμπόδια και εμπόδια στο ρόλο του φύλου⁹. Σε πολιτισμούς όπου οι άνδρες θεωρούνται κυρίαρχοι και "αρχηγοί της οικογένειας", μπορεί να είναι δύσκολο για τις γυναίκες να ζητήσουν βοήθεια από ξένους, καθώς ντρέπονται ή σε ορισμένες περιπτώσεις φοβούνται να ζητήσουν βοήθεια εκτός της οικογένειας. Αυτό ισχύει και για τους άνδρες, καθώς συχνά αναμένεται από αυτούς να είναι ανεξάρτητοι και να "προσφέρουν" στην οικογένειά τους. Στους πολιτισμούς που βασίζονται στην ντροπή, τους οποίους θα συζητήσουμε σε επόμενα κεφάλαια, είναι σημαντικό να διατηρείται η τιμή της οικογένειας, πράγμα που συχνά σημαίνει ότι τα προβλήματα δεν συζητούνται εκτός της οικογένειας.

1.5. Βιβλιογραφία:

- Bhuyan, R., & Senturia, K. (2005). Understanding domestic violence resource utilization and survivor solutions among immigrant and refugee women. *Journal of Interpersonal Violence, 20*(8), 895–900. <https://doi.org/10.1177/0886260505277676>.
- DePaulo, B. M., & Fisher, J. D. (1980). The costs of asking for help. *Basic and Applied Social Psychology, 1*(1), 23-35.
- Galdas, P. M., Cheater, F., & Marshall, P. (2005). Men and health help-seeking behaviour: literature review. *Journal of advanced nursing, 49*(6), 616-623.
- Graeber, D., & Wengrow, D. (2021). *The dawn of everything: A new history of humanity*. Penguin UK.
- Immigration & emigration statistics: Gender and migration*. (2023, March 24). Migrationdataportal.org. Retrieved from <https://www.migrationdataportal.org/themes/gender-and-migration>

⁷ Juvrud, J., & Rennels, J. L. (2017). "I don't need help": Gender differences in how gender stereotypes predict help-seeking. *Sex Roles, 76*, 27-39.

⁸ Bhuyan, R., & Senturia, K. (2005). Understanding domestic violence resource utilization and survivor solutions among immigrant and refugee women. *Journal of Interpersonal Violence, 20*(8), 895–900. <https://doi.org/10.1177/0886260505277676>.

⁹ O'Mahony, J. M., & Donnelly, T. T. (2013). How does gender influence immigrant and refugee women's postpartum depression help-seeking experiences?. *Journal of psychiatric and mental health nursing, 20*(8), 714-725.

- Juvrud, J., & Rennels, J. L. (2017). "I don't need help": Gender differences in how gender stereotypes predict help-seeking. *Sex Roles, 76*, 27-39.
- Keller, A., & Baune, B. T. (2005). Impact of social factors on health status and help seeking behavior among migrants and Germans. *Journal of public health, 13*, 22-29.
- Liang, B., Goodman, L., Tummala-Narra, P., & Weintraub, S. (2005). A theoretical framework for understanding help-seeking processes among survivors of intimate partner violence. *American Journal of Community Psychology, 36*(1/2), 71–84. <https://doi.org/10.1007/s10464-005-6233-6>.
- McKay J.R., Rutherford M.J., Cacciola J.S. & Kabasakalian-McKay R. (1996) Gender differences in the relapse experiences of cocaine patients. *Journal of Nervous and Mental Disease, 184*, 616– 622.
- O'Mahony, J. M., & Donnelly, T. T. (2013). How does gender influence immigrant and refugee women's postpartum depression help-seeking experiences?. *Journal of psychiatric and mental health nursing, 20*(8), 714-725.
- Perlow, L., & Weeks, J. (2002). Who's helping whom? Layers of culture and workplace behavior. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior, 23*(4), 345-361.

2. Αναγνωρίζοντας πότε Χρειάζεστε Βοήθεια

2.1. Γενικό Πλαίσιο

Το πρώτο βήμα είναι να αναγνωρίσετε πότε δεν μπορείτε να τα καταφέρετε μόνοι σας και πότε πρέπει να απευθυνθείτε σε άλλους - σε κοντινούς σας ανθρώπους, σε ειδικούς, σε επαγγελματίες υγείας - για βοήθεια. Σε πολλές χώρες υπάρχουν δίκτυα υποστήριξης για τους μετανάστες και τους πρόσφυγες που διευκολύνουν τη ζήτηση βοήθειας, ακόμη και αν πρόκειται μόνο για την εύρεση των σωστών πληροφοριών, την έλλειψη πληροφοριών λόγω γλωσσικών προβλημάτων κ.λπ. Ωστόσο, πολλοί πρόσφυγες και μετανάστες υποφέρουν από πιο σοβαρά ψυχολογικά συμπτώματα και εμπειρίες που αφορούν προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως άγχος, μετατραυματική διαταραχή, κατάθλιψη και άλλα, που μπορεί να είναι αποτέλεσμα τραύματος από προηγούμενες εμπειρίες ή πολιτισμικού σοκ. Σύμφωνα με το Φινλανδικό Ινστιτούτο Υγείας και Πρόνοιας, περίπου το 15-25% των αιτούντων άσυλο και των προσφύγων έχουν διαγνώσιμες διαταραχές ψυχικής υγείας, ενώ ένα ακόμη μεγαλύτερο ποσοστό έχει διάφορα κλινικά αναγνωρίσιμα συμπτώματα¹⁰. Αυτό μπορεί να οφείλεται στις τραυματικές συνθήκες από τις οποίες προέρχονται, όπως ο πόλεμος, ή σε εμπειρίες όπως η σεξουαλική βία, τα βασανιστήρια, η φυλάκιση, αλλά και το δύσκολο ταξίδι, η εγκατάλειψη της πατρίδας τους και η άφιξη σε μια νέα και ξένη κουλτούρα μπορεί να προκαλέσουν πολιτισμικό σοκ και να οδηγήσουν σε πολλά ψυχολογικά προβλήματα.

Τα ψυχολογικά συμπτώματα του άγχους μπορεί να περιλαμβάνουν π.χ.

- ανησυχία
- μια αίσθηση φόβου
- να αισθάνεστε συνεχώς "στην τσίτα"
- δυσκολία συγκέντρωσης
- ευερεθιστότητα
- αίσθημα απελπισίας
- σκέψεις αυτοτραυματισμού

Τα σωματικά συμπτώματα του υψηλού άγχους μπορεί να περιλαμβάνουν συμπτώματα όπως:

- Έλλειψη ύπνου
- έλλειψη όρεξης

¹⁰ Refugees and mental health. Migration and cultural diversity. (2023, June 16). *Finnish institute for health and welfare*. Retrieved from <https://thl.fi/en/web/migration-and-cultural-diversity/immigrants-health-and-wellbeing/mental-health-of-immigrants/mental-health-of-asylum-seekers-and-refugees>

- πόνους στο στήθος, πονοκεφάλους ή άλλα συμπτώματα που δεν σχετίζονται με ιατρική πάθηση
- νευρική κατάσταση
- ζάλη
- κούραση
- έντονο, γρήγορο ή ακανόνιστο καρδιακό παλμό (αίσθημα παλμών)
- μυϊκοί πόνοι
- τρέμουλο
- ξηροστομία
- εφίδρωση
- δύσπνοια
- πόνος στο στομάχι
- αδιαθεσία
- καρφίτσες και βελόνες
- κρίσεις πανικού

Εάν παρουσιάζουν κάποιο από αυτά τα συμπτώματα, είναι πολύ σημαντικό να ζητήσουν βοήθεια από τους οικείους τους, οι οποίοι μπορεί να τους παραπέμπουν στο κατάλληλο άτομο, ή από τους διορισμένους συμβούλους τους, τα κέντρα μεταναστών ή τις ενώσεις με τις οποίες το άτομο έχει έρθει σε επαφή, ή απευθείας από επαγγελματίες υγείας, εάν χρειαστεί. Ιδιαίτερα σοβαρά συμπτώματα, όπως σκέψεις απελπισίας και αυτοτραυματισμού, συχνές κρίσεις πανικού, ταχυπαλμία και έλλειψη ύπνου αποτελούν λόγους για να αναζητηθεί άμεσα ιατρική βοήθεια¹¹.

2.2. Ομάδα-Στόχος και Στόχος της Δραστηριότητας

Η ομάδα-στόχος της δραστηριότητας είναι

- Επαγγελματίες που εργάζονται με γυναίκες μετανάστριες
- Εργαζόμενοι στον τομέα της βοήθειας
- Πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης
- Εθελοντές
- Πάροχοι υπηρεσιών ψυχικής υγείας
- Κοινωνικοί λειτουργοί
- Εργαζόμενοι ΜΚΟ
- Σύμβουλοι

Η δραστηριότητα έχει ως στόχο να:

- Παρέχει έναν τρόπο επεξεργασίας αρνητικών συναισθημάτων όπως θυμός, φόβος, άγχος, θλίψη κ.λπ.
- Παρέχει έναν τρόπο χαλάρωσης και αντιμετώπισης του άγχους

¹¹ Symptoms - Generalised anxiety disorder in adults (2022). *National health Service*. Retrieved from <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/generalised-anxiety-disorder/symptoms>

- Βοηθήσει να αναγνωρίζουν και μοιράζονται εμπειρίες που προκαλούν άγχος ή άλλα αρνητικά συναισθήματα
- Βοηθήσει στην εξεύρεση τρόπων επίλυσης προβλημάτων και αναζήτησης βοήθειας

2.3 Μαθησιακά Αποτελέσματα της Δραστηριότητας

- Να μάθουν να επεξεργάζονται τα αρνητικά συναισθήματα θυμού, φόβου, άγχους, θλίψης κ.λπ.
- Να βρίσκουν τρόπους να χαλαρώνουν και να αντιμετωπίζουν το άγχος ή άλλα αρνητικά συναισθήματα
- Να μάθουν να αναγνωρίζουν τα θέματα που προκαλούν άγχος, φόβο ή αρνητικά συναισθήματα και να τα μοιράζονται με άλλους
- Να μάθουν να βρίσκουν τρόπους επίλυσης προβλημάτων και να αναζητούν βοήθεια
- Να μάθουν να μεταφέρουν τη γνώση σε άλλους εκπαιδευτές και μετανάστες

2.4. Περιγραφή της δραστηριότητας

Ονομασία της Δραστηριότητας/Πρακτικής/Εργαλείου

Γνωρίζοντας τον εαυτό σας και τις ανάγκες σας

Λειτουργικές Ανάγκες/Λογιστικά Στοιχεία

Οι δραστηριότητες μπορούν να πραγματοποιηθούν είτε επιτόπου είτε διαδικτυακά. Το εργαστήριο χρειάζεται μόνο έναν εκπαιδευτή.

Το εργαστήριο μπορεί να γίνει με 10-15 άτομα, αν υπάρχει ένας εκπαιδευτής, και μπορεί να φιλοξενήσει έως και 20 άτομα με έναν συν-εκπαιδευτή.

Τα υλικά που απαιτούνται είναι χαρτί (ή σημειώσεις post-it) και στυλό και ένας πίνακας. Εάν το εργαστήριο είναι διαδικτυακό, τα υλικά αυτά μπορούν να αντικατασταθούν με το [Flinga](#) ή το [OpenBoard](#).

Η Διαδικασία της Δραστηριότητας

N.	Δραστηριότητα	Λεπτομέρειες	Διάρκεια
1	Καλωσόρισμα	Εισαγωγή στο σχέδιο EMMW	10 λεπτά
		Η Περίληψη της Δραστηριότητας (Υποθέμα 1)	
		Συμφωνία συνεδρίας & συγκατάθεση	

		Γνωριμία των Συμμετεχόντων	
		Προσδοκίες	
2	Icebreaker/ Δραστηριότητ Προθέρμανσης	Μια βαριά βαλίτσα: Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας, κάθε συμμετέχων φαντάζεται ότι έχει μια πολύ βαριά βαλίτσα. Φαντάζονται/παριστάνουν ότι ανοίγουν τη βαλίτσα και αρχίζουν να βγάζουν πράγματα. Κοιτάζουν κάθε αντικείμενο και σημειώνουν το σχήμα και το μέγεθός του, το χρώμα, την υφή του κ.λπ. Στη συνέχεια, τα τοποθετούν στην άκρη, στο τραπέζι ή στην καρέκλα. Κλείνουν τη βαλίτσα και δοκιμάζουν αν είναι ακόμα βαριά. Αν είναι, αφαιρούν περισσότερα φανταστικά αντικείμενα. Συνεχίζουν να αφαιρούν αντικείμενα, μέχρι η βαλίτσα να φαίνεται αρκετά ελαφριά και άνετη για να τη μεταφέρουν.	10 λεπτά
		Χωρίστε τυχαία την ομάδα σε μικρότερες ομάδες των 3-5 ατόμων. Ρυθμίστε ένα χρονόμετρο για 3 λεπτά. Σε αυτό το χρονικό διάστημα τα άτομα της ομάδας πρέπει να βρουν 5 πράγματα που έχουν όλα κοινά. Στη συνέχεια, οι ομάδες ξανασυναντιούνται για να δουν πόσα από τα 5 πράγματα έχει κοινά όλη η ομάδα. Επαναλάβετε 1-3 φορές.	10 λεπτά
3	Έναρξη	Οι συμμετέχοντες κάθονται αναπαυτικά, κλείνουν τα μάτια τους. Αναπνέοντας αργά, δίνουν προσοχή στον αέρα που εισέρχεται από τη μύτη, κινείται στους πνεύμονες, αισθάνονται τους πνεύμονες και το στήθος να διαστέλλονται και στη συνέχεια να ξεφουσκώνουν καθώς ο αέρας φεύγει από το σώμα. Κινούμενοι από τα δάχτυλα των ποδιών προς τα πάνω στο σώμα, ανιχνεύουν αργά πώς αισθάνεται κάθε μέρος του σώματος. Σκεφτείτε τις αισθήσεις. Αν υπάρχει μια ενοχλητική σκέψη, αναγνωρίστε την και αφήστε την να φύγει. Μόλις φτάσετε στο κεφάλι, πάρτε μερικές ακόμα αναπνοές και όταν είστε έτοιμοι, ανοίξτε τα μάτια. (Willard, 2021; Generalised Anxiety Disorder, 2022)	8 λεπτά

4	Γράψτε/Σχεδιάστε τις Σκέψεις σας	Πάρτε ένα κομμάτι χαρτί και στυλό ή/και χρωματιστά μολύβια. Γράψτε ή ζωγραφίστε τις σκέψεις που σας ήρθαν στο μυαλό κατά τη διάρκεια του Check-in. Ποιες ήταν αυτές οι σκέψεις; Υπήρχαν κάποιες σκέψεις που σας ήρθαν στο μυαλό πιο συχνά από άλλες; Πώς σας έκαναν αυτές οι σκέψεις να νιώσετε (π.χ. χαρούμενος, ανακουφισμένος, λυπημένος, φοβισμένος);	10 λεπτά
5	Διάλειμμα για Καφέ		15 λεπτά
6	Σημειώστε τις Σκέψεις σας	Δώστε σε κάθε σκέψη μία ή περισσότερες ετικέτες - π.χ. Οικογένεια, Εργασία, Φίλοι, Σπίτι, Γείτονες, Φαγητό, Ψώνια, Συνεργάτες κ.λπ. Σημειώστε τις ετικέτες των σκέψεων που προκαλούν άσχημα συναισθήματα, όπως θυμό, φόβο, άγχος, θλίψη κ.λπ.	10 λεπτά
7	Μοιραστείτε τις Ετικέτες σας	Εάν υπάρχει πίνακας, όλοι θα πρέπει να γράψουν τις "ετικέτες" τους στον πίνακα. Αν υπάρχει τοίχος, οι ετικέτες μπορούν να γραφτούν σε post-it σημειώσεις και να κολληθούν στον τοίχο. Οι ίδιες ή παρόμοιες ετικέτες θα πρέπει να ομαδοποιηθούν.	10 λεπτά
8	Ανοιχτή Συζήτηση	Όλοι μαζί συζητούν για τις ετικέτες (δηλαδή τα γενικά θέματα). Σε γενικές γραμμές (χωρίς απαραίτητα να αναφερθούμε στην προηγούμενη άσκηση) όλοι συζητούν τι είδους προβλήματα μπορεί να προκύψουν με την Οικογένεια, τους φίλους, το σπίτι, τη δουλειά κ.λπ. και στη συνέχεια συζητούν μαζί πώς μπορούν να λυθούν αυτά τα προβλήματα.	20 λεπτά
		Σε μια ανοιχτή συζήτηση, συζητήστε τις λύσεις για τα προβλήματα αυτά και τους πόρους ή την υποστήριξη που χρειάζονται για αυτά. Συζητήστε αν υπάρχει κάποιος που μπορεί να προσφέρει βοήθεια. Για παράδειγμα, "ένα αυτοκίνητο χάλασε" - λύση: "Το αυτοκίνητο πρέπει να φτιαχτεί" - τι χρειάζεται: "ανταλλακτικά για την επισκευή, κάποιος να επισκευάσει το αυτοκίνητο, χρόνος για να το πάει στον μηχανικό" - ποιος μπορεί να βοηθήσει σε αυτό κ.λπ. (Refugees and Mental	20 λεπτά

		Health, 2023)	
9	Αξιολόγηση της Δραστηριότητας		10 λεπτά

2.5. Βιβλιογραφία

Willard, C. (2021). *A Quick, Calming Body Scan to Check in with Yourself*. mindful.org. Retrieved from <https://www.mindful.org/a-quick-calming-body-scan-to-check-in-with-yourself/>.

Symptoms - Generalised anxiety disorder in adults (2022). *National health Service*. Retrieved from <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/generalised-anxiety-disorder/symptoms>

Refugees and mental health. Migration and cultural diversity (2023). *Finnish institute for health and welfare*. Retrieved from <https://thl.fi/en/web/migration-and-cultural-diversity/immigrants-health-and-wellbeing/mental-health-of-immigrants/mental-health-of-asylum-seekers-and-refugees>

3. Ντροπή του να ζητάς - Γιατί είναι δύσκολο να ζητήσεις βοήθεια;

3.1. Γενικό Πλαίσιο

Το να ζητάτε βοήθεια μπορεί να είναι δύσκολο. Ωστόσο, αξίζει να θυμάστε ότι οι άνθρωποι θέλουν να βοηθήσουν περισσότερο απ' ό,τι νομίζετε.

Σύμφωνα με τους Zupancic και Kreidler¹², η ντροπή είναι "μια συναισθηματική λειτουργία που ενισχύει την επίγνωση, μετριάζει την ένταση και προστατεύει την ανθρωπιά του ατόμου" (σ. 30). Η ντροπή μπορεί να είναι χρήσιμη, καθώς βοηθά στον έλεγχο της συμπεριφοράς και καθορίζει την κοινωνία, αλλά η ντροπή μπορεί επίσης να γίνει εξουθενωτική και να επηρεάσει την ικανότητα έκφρασης κατάλληλων συναισθημάτων.

Μελέτες που εξετάζουν την αναζήτηση επισιτιστικής βοήθειας από άτομα με επισιτιστική ανασφάλεια στον Παγκόσμιο Βορρά¹³ δείχνουν ότι οι άνθρωποι φοβούνται ότι θα ντροπιαστούν και βιώνουν ενοχές που σχετίζονται με το στίγμα σε ένα νεοφιλελεύθερο περιβάλλον όπου το να ζητούν βοήθεια θεωρείται προσωπική αποτυχία ως παραγωγικό μέλος της κοινωνίας. Παρόμοιοι φόβοι μπορεί να επηρεάσουν τους μετανάστες που χρειάζονται βοήθεια, καθώς μπορεί να αισθάνονται το στίγμα της "αναξιοπρέπειας" σε ένα άκρως αντιμεταναστευτικό περιβάλλον της χώρας υποδοχής.

Διαφορετικοί πολιτισμοί έχουν διαφορετικούς τρόπους αντιμετώπισης της ενοχής, της ντροπής και του φόβου. Σύμφωνα με τον Muller¹⁴, για παράδειγμα, ορισμένοι πολιτισμοί βασίζονται περισσότερο στη ντροπή και άλλοι στην ενοχή ή στο φόβο. Για παράδειγμα, οι περισσότερες αραβικές και ασιατικές χώρες είναι πολιτισμοί βασισμένοι στη ντροπή, όπου η τιμή είναι η πιο σημαντική αξία που πρέπει να διαφυλαχθεί και κάθε άτομο που αποτυγχάνει σε αυτό θα αισθάνεται ντροπή. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ακραίες καταστάσεις, όπως οι δολοφονίες τιμής, η αποκρήρυξη των παιδιών κ.ο.κ. Η διαβίωση σε μια τέτοια κουλτούρα μπορεί να κάνει ένα άτομο πολύ απρόθυμο να ζητήσει βοήθεια, φοβούμενο ότι θα προσβάλει την τιμή της οικογένειας. Στο πλαίσιο του πολιτισμού της Νότιας Ασίας, η ντροπή εννοιολογείται ως ένα αντικείμενο που μπορεί να επιβληθεί σε ένα άτομο και μπορεί ακόμη και να βλάψει

¹² Zupancic, M., & Kreidler, M. (1999). Shame and the fear of feeling. *Perspectives in Psychiatric Care*, 34(3), 29-34.

¹³ van der Horst, H., Pascucci, S., & Bol, W. (2014). The "dark side" of food banks? Exploring emotional responses of food bank receivers in the Netherlands. *British Food Journal*, 116(9), 1506–1,520.

<https://doi.org/10.1108/BFJ-02-2014-0081>; Purdam, K., Garratt, E., & Esmail, A. (2016). Hungry? Food insecurity, social stigma and embarrassment in the UK. *Sociology*, 50(6), 1072–1088.

¹⁴ E.g. Muller, R. (2000). *Honor and Shame in a Middle Eastern setting*. nabataea.net. Retrieved from https://nabataea.net/explore/culture_and_religion/honorshame/

την οικογενειακή τιμή, η οποία είναι εύθραυστη και δύσκολα ανακτάται. Έτσι, τα άτομα αναμένεται να παρακολουθούν και να διαχειρίζονται τη συμπεριφορά τους ώστε να αποφεύγουν ενέργειες που μπορεί να ντροπιάσουν την οικογένεια¹⁵. Η ντροπή έχει έμφυλη διάσταση και οι γυναίκες αναμένεται να διαφυλάξουν την τιμή τους και, κατ' επέκταση, την τιμή των ανδρών συγγενών τους και ολόκληρης της οικογένειας.

Σε ορισμένες κουλτούρες, τα προβλήματα ψυχικής υγείας συνδέονται με ένα ιδιαίτερα έντονο στίγμα και, ως εκ τούτου, συνδέονται με ντροπή και φόβο στιγματισμού. Η κατάθλιψη και το άγχος μπορεί να περιγράφονται, για παράδειγμα, ως "κόπωση" ή "σκέφτομαι πολύ". Τα ψυχικά συμπτώματα μπορεί επίσης να συνδέονται με σκέψεις για κακά πνεύματα και μαγεία. Η ντροπή που συνδέεται με τα προβλήματα ψυχικής υγείας και η μη εξοικείωση με την υγειονομική περίθαλψη στη Φινλανδία μπορεί να δυσχεράνει την αναζήτηση ιατρικής βοήθειας.

Οι ρόλοι των φύλων σε διαφορετικούς πολιτισμούς είναι επίσης ένας σημαντικός παράγοντας για να ζητήσετε βοήθεια. Ειδικά σε πολιτισμούς όπου οι γυναίκες είναι υποταγμένες στους άνδρες, μπορεί να μην είναι σε θέση να λάβουν τις δικές τους αποφάσεις ή να προβούν σε ενέργειες εκτός του νοικοκυριού τους. Ως εκ τούτου, μπορεί να τους είναι δύσκολο να ζητήσουν βοήθεια από συμβούλους ή άλλους επαγγελματίες. Η ενοχή και η ντροπή είναι συχνά επίσης βαθιά ριζωμένες στους άνδρες, καθώς σε πολλούς πολιτισμούς προτεραιότητά τους είναι η διατήρηση της οικογενειακής τιμής και τυχόν ντροπιαστικά θέματα δεν συζητούνται εκτός της οικογένειας¹⁶.

3.2. Ομάδα-Στόχος και Στόχος της Δραστηριότητας

Η ομάδα-στόχος της δραστηριότητας είναι

- Επαγγελματίες που εργάζονται με γυναίκες μετανάστριες
- Εργαζόμενοι στον τομέα της βοήθειας
- Πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης
- Εθελοντές
- Πάροχοι υπηρεσιών ψυχικής υγείας
- Κοινωνικοί λειτουργοί
- Εργαζόμενοι ΜΚΟ

¹⁵ Thapar-Olmos, N., & Myers, H. (2018). Stigmatizing attributions towards depression among South Asian and Caucasian college students. *International Journal of Culture and Mental Health*, 11(2), 134–145.

¹⁶ E.g. Muller, R. (2000). *Honor and Shame in a Middle Eastern setting*. nabataea.net. Retrieved from https://nabataea.net/explore/culture_and_religion/honorshame/

- Σύμβουλοι

Η δραστηριότητα έχει ως στόχο:

- Αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τις έννοιες ενοχή / ντροπή
- Συζήτηση και προβληματισμός σχετικά με το από πού μπορεί να προέρχεται η ενοχή/ντροπή
- Αντιμετώπιση των συναισθημάτων ενοχής/ντροπής και εκμάθηση της εκδήλωσης ευγνωμοσύνης

3.3 Μαθησιακά Αποτελέσματα της Δραστηριότητας

- Αυξημένη επίγνωση των εννοιών ενοχή/ντροπή
- Να μάθουν να ξεπερνούν τα συναισθήματα ντροπής και φόβου που συνδέονται με αυτό
- Μαθαίνοντας να αισθάνεστε και να εκφράζετε ευγνωμοσύνη
- Να είστε σε θέση να μεταφέρετε τις γνώσεις σε άλλους εκπαιδευτές ή μετανάστες

3.4. Περιγραφή της Δραστηριότητας

Ονομασία της Δραστηριότητας/Πρακτικής/Εργαλείου

Ξεπερνώντας τη ντροπή, προσκαλώντας την ευγνωμοσύνη

Λειτουργικές Ανάγκες/Λογιστικά Στοιχεία

- Οι δραστηριότητες μπορούν να πραγματοποιηθούν είτε επιτόπου είτε διαδικτυακά.
- Το εργαστήριο χρειάζεται μόνο έναν εκπαιδευτή. Το εργαστήριο μπορεί να γίνει με 10-15 άτομα αν υπάρχει ένας εκπαιδευτής- και μπορεί να φιλοξενήσει έως και 20 άτομα με έναν συν-εκπαιδευτή. Τα υλικά που απαιτούνται είναι χαρτί (ή σημειώσεις post-it), στυλό και ένας πίνακας.
- Εάν το εργαστήριο είναι διαδικτυακό, αυτά τα υλικά μπορούν να αντικατασταθούν με το [Flinga](#) ή το [OpenBoard](#).
- Χρειάζεται μια παρουσίαση για την ντροπή και την ενοχή.
- Η παρουσίαση μπορεί να κατασκευαστεί με βάση τους πόρους που παρέχονται στις πηγές για αυτή τη δραστηριότητα.

- Το περιεχόμενό του θα πρέπει να αντικατοπτρίζει τις ανάγκες των συμμετεχόντων. Η παρουσίαση μπορεί να γίνει με τη χρήση του PowerPoint ή ενός flip chart.

Η Διαδικασία της Δραστηριότητας

N.	Δραστηριότητα	Λεπτομέρειες	Διάρκεια
1	Καλωσόρισμα	Εισαγωγή στο σχέδιο EMMW	10 λεπτά
		Η περίληψη της δραστηριότητας (Υποθέμα 2)	
		Συμφωνία συνεδρίας & συγκατάθεση	
		Γνωριμία των συμμετεχόντων	
		Προσδοκίες	
2	Icebreaker/ Δραστηριότητα Προθέρμανσης	Οι συμμετέχοντες γράφουν σε post-it σημειώσεις τον προσωπικό τους στόχο για την τάξη. Οι σημειώσεις post-it μπαίνουν στον πίνακα. Στο τέλος της τάξης οι συμμετέχοντες ρωτούνται αν οι στόχοι έχουν επιτευχθεί.	5 λεπτά
		Σε ένα χαρτί οι συμμετέχοντες και ο εκπαιδευτής γράφουν 3 πράγματα που τους αρέσουν πραγματικά στον εαυτό τους. Στη συνέχεια όλοι μοιράζονται αυτά που έγραψαν. Ο στόχος είναι να υπενθυμίσουμε στους ανθρώπους ότι είναι καλό και σημαντικό να τους αρέσει ο εαυτός τους.	10 λεπτά
3	"Διάλεξη"	Τι είναι "ντροπή" και τι είναι "ενοχή". Πολιτισμικές, ψυχολογικές κ.λπ. προοπτικές (Muller, 2000; Refugees and mental health, 2023)	10 λεπτά
4	Μίνι Συζήτηση	Συζητήστε μαζί, γιατί οι άνθρωποι αισθάνονται ενοχές/ντροπή; Είναι καλό ή κακό να αισθάνεται κανείς ντροπή/ενοχή; Είναι καλό ή κακό να ζητάτε βοήθεια; Είναι ντροπή; Γιατί;	10 λεπτά
5	Εξασηθείτε στο	Σκεφτείτε μαζί διάφορα απλά σενάρια όπου	20 λεπτά

	να Ζητάτε Βοήθεια	<p>οι άνθρωποι μπορεί να χρειαστεί να ζητήσουν βοήθεια. Π.χ. Το ασανσέρ είναι χαλασμένο. Πρέπει να μεταφέρετε πέντε σακούλες με ψώνια στον 8ο όροφο. Ο γείτονάς σας είναι εκεί. κ.λπ. Γράψτε τα αυτά. Σε ζευγάρια, εξασκηθείτε στο να ζητάτε βοήθεια σε αυτό το σενάριο.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Να είστε συγκεκριμένοι σχετικά με το με τι χρειάζεστε βοήθεια. 2. Ξεκινήστε με ένα μικρό "αίτημα". 3. Προσφέρετε κάτι σε αντάλλαγμα. 4. Ζητήστε βοήθεια από κάποιον που σας χρωστάει χάρη. 5. Μην αποθαρρύνεστε από τις απορρίψεις. (Ge, 2022) <p>Δοκιμάστε να είστε αυτός που ζητάει βοήθεια και αυτός που του ζητείται.</p>	
6	Ευτυχισμένα Συναισθήματα	<p>Αρχικά σε ζευγάρια και στη συνέχεια όλοι μαζί, συζητήστε ποια είναι τα καλά συναισθήματα που μπορεί να νιώθει αυτός που ζητά και αυτός που παρέχει βοήθεια. Για παράδειγμα, νιώθετε ανακούφιση όταν ζητάτε βοήθεια; Το άτομο που παρέχει βοήθεια, αισθάνεται ευτυχία που μπόρεσε να κάνει κάτι καλό, αισθάνεται καλός άνθρωπος, αισθάνεται ότι έκανε το καθήκον του ή ότι πέτυχε κάτι;</p> <p>Βοηθώντας τους άλλους οι άνθρωποι αισθάνονται καλά με τον εαυτό τους. Ζητώντας τους να βοηθήσουν, τους δίνετε την ευκαιρία να νιώσουν καλά.</p>	15 λεπτά
7	Πρακτική Ευγνωμοσύνης	<p>Συζητήστε γιατί η ευγνωμοσύνη είναι σημαντική. Συζητήστε διάφορους τρόπους για να εκφράσετε την ευγνωμοσύνη σας όταν κάποιος σας έχει βοηθήσει - λέγοντας τα λόγια, πράξεις αμοιβαιότητας, δώρα κ.λπ. Ξαναδείτε τα σενάρια των προηγούμενων δραστηριοτήτων. Αποφασίστε ποιοι είναι οι κατάλληλοι τρόποι για να εκφράσετε την ευγνωμοσύνη για το καθένα από αυτά.</p> <p>Σε ζευγάρια, εξασκηθείτε στο να λέτε ευχαριστώ και να εκφράζετε την ευγνωμοσύνη σας με λόγια.</p>	10 λεπτά

8	Ανοιχτή Συζήτηση	Συζητήστε πώς αισθάνεστε όταν ζητάτε βοήθεια. Συζητήστε πώς αισθάνεστε όταν σας ζητείται βοήθεια.	10 λεπτά
		Συζητήστε πώς αισθάνεστε να εκφράζετε ευγνωμοσύνη, συζητήστε πώς αισθάνεστε να είστε εσείς αυτός που σας ευχαριστεί.	
9	Αξιολόγηση της Δραστηριότητας		

3.5. Βιβλιογραφία

de Graham, R., Hodgetts, D., Stolte, O., & Chamberlain, K. (2018). Nutritionism and the construction of “poor choices” in families facing food insecurity. *Journal of Health Psychology, 23*, 1863–1871. <https://doi.org/10.1177/1359105316669879>

Ge, I. (2022, May 8). *How to Ask for Help without Feeling Guilty about It*. The Art of Good Enough. Retrieved from <https://www.ivyge.com/how-to-ask-for-help-without-feeling-guilty/>.

Muller, R. (2000). *Honor and Shame in a Middle Eastern setting*. nabataea.net. Retrieved from https://nabataea.net/explore/culture_and_religion/honorshame/

Purdam, K., Garratt, E., & Esmail, A. (2016). Hungry? Food insecurity, social stigma and embarrassment in the UK. *Sociology, 50*(6), 1072–1088.

Refugees and mental health. Migration and cultural diversity. (2023, June 16). *Finnish institute for health and welfare*. Retrieved from <https://thl.fi/en/web/migration-and-cultural-diversity/immigrants-health-and-wellbeing/mental-health-of-immigrants/mental-health-of-asylum-seekers-and-refugees>

Thapar-Olmos, N., & Myers, H. (2018). Stigmatizing attributions towards depression among South Asian and Caucasian college students. *International Journal of Culture and Mental Health, 11*(2), 134–145.

van der Horst, H., Pascucci, S., & Bol, W. (2014). The “dark side” of food banks? Exploring emotional responses of food bank receivers in the Netherlands. *British Food Journal, 116*(9), 1506–1,520. <https://doi.org/10.1108/BFJ-02-2014-0081>

Zupancic, M., & Kreidler, M. (1999). Shame and the fear of feeling. *Perspectives in Psychiatric Care, 34*(3), 29-34.

4. Πολιτισμικές διαφορές στη λήψη και παροχή βοήθειας (πολιτισμικές προσδοκίες)

4.1. Γενικό Πλαίσιο

Δεν υπάρχουν μόνο πολιτισμικές διαφορές στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι δέχονται και προσφέρουν βοήθεια, αλλά οι διαφορές αυτές θα εκφραστούν με διαφορετικό τρόπο σε διαφορετικές κοινωνικές καταστάσεις. Οι άνθρωποι μπορεί να έχουν διαφορετικές απόψεις σχετικά με το να ζητούν/προσφέρουν/αποδέχονται βοήθεια ανάλογα με ένα πολύπλοκο πλέγμα κοινωνικών σχέσεων με άλλους. Οι διαπροσωπικές σχέσεις μπορεί να εκφράζονται με ιεραρχίες και αυτές οι ιεραρχίες θα υπαγορεύουν ποιος μπορεί να ζητήσει βοήθεια, ποιος μπορεί να δεχτεί βοήθεια και από ποιον. Ενώ ορισμένες ομάδες και άνθρωποι εκτιμούν πάνω απ' όλα τον ατομισμό και την αυτάρκεια, μπορεί να αισθάνονται απρόθυμοι να ζητήσουν βοήθεια. Από την άλλη πλευρά, ομάδες και άτομα που εκτιμούν την κοινότητα και την αμοιβαία εξάρτηση, μπορεί να αισθάνονται απρόθυμα να ζητήσουν βοήθεια εκτός της ομάδας ή αν αισθάνονται ότι αυτό θα έβλαπτε την ομάδα.

Επιπλέον, είναι σημαντικό να μην μπερδεύουμε την εμπειρία της μετανάστευσης ή του εκτοπισμού με την πολιτισμική διαφορά. Η εμπειρία της μετανάστευσης, η αλλαγή, η προσαρμογή, η αντιμετώπιση ενός νέου και άγνωστου περιβάλλοντος, μπορεί να επηρεάσει βαθιά την προθυμία και την ικανότητα των ανθρώπων να ζητήσουν βοήθεια. Για παράδειγμα, η δυσπιστία απέναντι στις αρχές μπορεί να μην αποτελεί πολιτισμική διαφορά, αλλά συνέπεια της μεταναστευτικής διαδικασίας.¹⁷

4.2. Ομάδα-Στόχος και Στόχος της Δραστηριότητας

Η ομάδα-στόχος της δραστηριότητας είναι

- Επαγγελματίες που εργάζονται με γυναίκες μετανάστριες
- Εργαζόμενοι στον τομέα της βοήθειας
- Πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης
- Εθελοντές
- Πάροχοι υπηρεσιών ψυχικής υγείας
- Κοινωνικοί λειτουργοί
- Εργαζόμενοι ΜΚΟ
- Σύμβουλοι

¹⁷ Grayson Riegel, D. (2022). *Why Knowing How to Help Requires Cultural Awareness*. Inc.com. Retrieved from <https://www.inc.com/deborah-grayson-riegel/why-knowing-how-to-help-requires-cultural-awareness.html>

Η δραστηριότητα έχει ως στόχο:

- Αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με το τι σημαίνει να ζητάς βοήθεια και από ποιον
- Εξετάστε διάφορα σενάρια όπου δίνεται ή λαμβάνεται βοήθεια και γιατί αυτή βιώνεται ως χρήσιμη ή άχρηστη.
- Ορίστε τις ιδιότητες ενός καλού ή "ιδανικού" βοηθού
- Να εξετάσετε το ρόλο των πολιτισμικών και προσωπικών παραγόντων στο να ζητάτε και να δίνετε βοήθεια
- Ανταλλαγή και εκμάθηση από τις εμπειρίες των άλλων όσον αφορά τη ζήτηση / λήψη / παροχή βοήθειας

4.3 Μαθησιακά Αποτελέσματα της Δραστηριότητας

- Αυξημένη ευαισθητοποίηση σχετικά με το τι σημαίνει να ζητάς βοήθεια και από ποιον
- Ανταλλαγή και μάθηση από τις εμπειρίες των άλλων
- Κατανόηση του τι κάνει κάποιον καλό βοηθό και των λόγων πίσω από αυτό
- Κατανόηση των πολιτισμικών και προσωπικών παραγόντων στο να ζητάς και να δίνεις βοήθεια
- Να αισθάνεται πιο άνετα σε σενάρια και καταστάσεις όπου μπορεί να χρειαστεί να ζητήσει κανείς βοήθεια

4.4. Περιγραφή της Δραστηριότητας

Όνομασία της Δραστηριότητας/Πρακτικής/Εργαλείου

Ιδανικός βοηθός

Λειτουργικές Ανάγκες / Λογιστικά Στοιχεία

- Οι δραστηριότητες μπορούν να πραγματοποιηθούν είτε επιτόπου είτε διαδικτυακά.
- Το εργαστήριο χρειάζεται μόνο έναν εκπαιδευτή.
- Το εργαστήριο μπορεί να πραγματοποιηθεί με 10-15 άτομα, αν υπάρχει ένας εκπαιδευτής, και μπορεί να υπάρχουν έως και 20 συμμετέχοντες με έναν συν-εκπαιδευτή.

- Τα υλικά που χρειάζονται είναι χαρτί (ή σημειώσεις post-it), στυλό και ένας πίνακας.
- Εάν το εργαστήριο είναι διαδικτυακό, αυτά τα υλικά μπορούν να αντικατασταθούν με το [Flinga](#) ή το [OpenBoard](#).

Η Διαδικασία της Δραστηριότητας

N.	Δραστηριότητα	Λεπτομέρειες	Διάρκεια
1	Καλώσορισμα	Εισαγωγή στο σχέδιο EMMW	10 λεπτά
		Η Περίληψη της Δραστηριότητας (υποθέμα 1)	
		Συμφωνία συνεδρίας & συγκατάθεση	
		Γνωριμία των συμμετεχόντων	
		Προσδοκίες	
2	Icebreaker/ Δραστηριότητα Προθέρμανσης	Δύο αλήθειες και ένα ψέμα, κάθε συμμετέχων λέει δύο πράγματα που είναι αληθινά γι' αυτόν και ένα πράγμα που δεν είναι αληθινό. Οι υπόλοιποι πρέπει να μαντέψουν ποιο είναι ψέμα.	10 λεπτά
		Μπίνγκο ποικιλομορφίας. Ένα φύλλο με έναν πίνακα πέντε επί πέντε περιέχει τυχαία προσωπικά χαρακτηριστικά (έχει παιδιά, παίζει πιάνο κ.λπ.) Οι συμμετέχοντες πρέπει να βρουν άλλους συμμετέχοντες που έχουν αυτά τα χαρακτηριστικά. Όποιος βρει πρώτος πέντε κατά μήκος, κάθετα ή διαγώνια - κερδίζει.	10 λεπτά
3	Ποιος μπορεί να βοηθήσει;	Συζητήστε σε μια ομάδα, από ποιον ζητούν συνήθως βοήθεια οι άνθρωποι και γιατί. Είναι τα μέλη της οικογένειας, οι γονείς, τα παιδιά ή οι συνάδελφοι, οι φίλοι κ.λπ. Ζητούν διαφορετικά πράγματα από διαφορετικούς ανθρώπους; Π.χ. Ζητώ πάντα από τον ξάδερφό μου να με βοηθήσει να αλλάξω τα λάστιχα του αυτοκινήτου μου. Προσλαμβάνω πάντα έναν επαγγελματία για να φτιάξει τη στέγη μου.	15 λεπτά

4	Ιδανικός βοηθός	Μαζί η ομάδα καταλήγει στα χαρακτηριστικά ενός "ιδανικού βοηθού". Τι είδους ιδιότητες θα πρέπει να έχει ένα άτομο; Τι κάνει κάποιον ιδανικό βοηθό; Π.χ. διακριτικός, ειλικρινής, αξιόπιστος, με ενσυναίσθηση. Διαφέρουν αυτές οι ιδιότητες/χαρακτηριστικά ανάλογα με τη βοήθεια που χρειάζεστε; Π.χ. Αν χρειάζεστε κάποιον να αλλάξει τα λάστιχα του αυτοκινήτου σας, θα πρέπει το άτομο να ξέρει να αλλάζει λάστιχα; Ή μήπως αυτό είναι ασήμαντο επειδή εσείς ξέρετε πώς να αλλάζετε λάστιχα; κ.λπ. Αυτές οι ιδιότητες μπορούν να γραφτούν σε post-it σημειώσεις και να κολληθούν στον τοίχο ή σε έναν πίνακα. (Grayson Riegel 2022)	15 λεπτά
5	Τρομερός βοηθός	Μαζί η ομάδα καταλήγει στα χαρακτηριστικά ενός "τρομερού βοηθού". Πρόκειται για κάποιον που δεν θα ζητούσαν ποτέ βοήθεια. Γράψτε αυτά τα χαρακτηριστικά σε post-it σημειώσεις, όπως και στην προηγούμενη άσκηση. (Grayson Riegel, 2022)	10 λεπτά
6	Μάθετε ο ένας από τον άλλον	Σε ζευγάρια, συζητήστε: <ul style="list-style-type: none"> - Μια κατάσταση κατά την οποία ένα πρόσωπο εξουσίας (κοινωνικός λειτουργός, νοσηλεύτης, σύμβουλος ΜΚΟ κ.λπ.) είπε ή έκανε κάτι που αισθάνθηκε πραγματικά βοηθητικό. - Μια κατάσταση κατά την οποία ένα πρόσωπο εξουσίας (κοινωνικός λειτουργός, νοσηλεύτης, σύμβουλος ΜΚΟ κ.λπ.) είπε ή έκανε κάτι που αισθάνθηκε πραγματικά μη βοηθητικό. - Πώς μπορεί ένα πρόσωπο εξουσίας (κοινωνικός λειτουργός, νοσηλεύτης, σύμβουλος ΜΚΟ κ.λπ.) να είναι πιο χρήσιμο στο μέλλον; 	20 λεπτά
7	Ανοιχτή Συζήτηση	Συζητήστε τις παραπάνω καταστάσεις ως ομάδα. Είναι επίσης χρήσιμο να συζητήσετε γιατί το άτομο ήταν εξυπηρετικό ή όχι - οφειλόταν σε προσωπικές ή πολιτισμικές διαφορές; Σε πολιτισμική αναισθησία;	

		Έλλειψη γνώσεων; Ή σε άλλους παράγοντες;	
8	Αξιολόγηση της Δραστηριότητας		

4.5. Βιβλιογραφία

Grayson Riegel, D. (2022). Why Knowing How to Help Requires Cultural Awareness. Inc.com. Retrieved from <https://www.inc.com/deborah-grayson-riegel/why-knowing-how-to-help-requires-cultural-awareness.html>.

5. Πώς μπορούν οι σύμβουλοι να προσφέρουν την καλύτερη δυνατή βοήθεια στους μετανάστες πελάτες τους

5.1. Γενικό Πλαίσιο

Όπως συζητήθηκε σε προηγούμενα κεφάλαια, τόσο οι πολιτισμικοί, προσωπικοί όσο και οι κοινωνικοί παράγοντες είναι πολύ σημαντικοί όταν προσπαθείτε να βοηθήσετε ή να συμβουλευέστε κάποιον. Η πολιτισμική ευαισθησία είναι κάτι εξαιρετικά σημαντικό για όλους όσους εργάζονται με μετανάστες. Η πολιτισμική ευαισθησία αναφέρεται στις πολιτισμικά σεβαστές διαπροσωπικές δεξιότητες και στη σεβαστή επικοινωνία, τόσο λεκτικά όσο και μη λεκτικά. Ένας σύμβουλος ή άλλος επαγγελματίας πρέπει να δίνει μεγάλη προσοχή στην πολιτισμική ευαισθησία και να επιδεικνύει ενσυναίσθηση, υπομονή και κατανόηση προκειμένου να δημιουργήσει καλή επικοινωνία με πελάτες από διάφορα πολιτισμικά υπόβαθρα.

Οι Sangar και Howe¹⁸ προτείνουν ότι ιδανικά, προκειμένου να αμφισβητηθούν οι αρνητικοί λόγοι γύρω από την οικογένεια και την οικογενειακή τιμή, η εμπλοκή της κοινότητας είναι απαραίτητη από την πλευρά των παρόχων υπηρεσιών. Η πολιτισμική ευαισθητοποίηση απαιτεί από τους παρόχους υπηρεσιών να είναι προσεκτικοί, να μην κάνουν υποθέσεις και να μην βασίζονται σε στερεότυπα. Υπογραμμίζουν τη σημασία της υποβολής ερωτήσεων για την αποκάλυψη ανομολόγητων αναγκών, καθώς ορισμένες κοινότητες είναι λιγότερο ανοιχτές ως προς τις ανάγκες τους.

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που πρέπει να λάβετε υπόψη όταν προσπαθείτε να βοηθήσετε κάποιον:

- Πολιτιστικό υπόβαθρο και οι κανόνες, τα έθιμα και οι συνήθειες του ντόπιου πολιτισμού
- Προσωπικές εμπειρίες (π.χ. κακοποίηση, τραύμα)
- Προσωπικότητα
- Οικονομική θέση
- Άλλοι προσωπικοί παράγοντες, όπως θέματα ψυχικής υγείας, ασθένειες, αναπηρίες

Όταν εργάζεστε με μετανάστες, θα πρέπει πάντα να λαμβάνετε υπόψη το πολιτιστικό τους υπόβαθρο και τους κανόνες και τα έθιμα του πολιτισμού τους. Αυτά μπορεί να διαφέρουν σημαντικά και να επηρεάζουν τη διαδικασία της συμβουλευτικής. Δεν θα πρέπει επίσης να αγνοούνται οι προσωπικοί παράγοντες, καθώς κάποιιοι άνθρωποι είναι πιο εσωστρεφείς και κάποιιοι άλλοι πιο εξωστρεφείς και εκφραστικοί από τη φύση τους ή λόγω των εμπειριών τους. Οι εμπειρίες των ανθρώπων μπορεί να διαφέρουν

¹⁸ Sangar, M., & Howe, J. (2021). How discourses of sharam (shame) and mental health influence the help-seeking behaviours of British born girls of South Asian heritage. *Educational Psychology in Practice*, 37(4), 343-361.

σημαντικά και οι τραυματικές εμπειρίες ή άλλοι παράγοντες μπορεί να οδηγήσουν σε θέματα ψυχικής υγείας, γεγονός που με τη σειρά του επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο μπορούμε να βοηθήσουμε αυτά τα άτομα.

Ορισμένες χρήσιμες συμβουλές για τους επαγγελματίες κατά την αλληλεπίδραση με τους πελάτες είναι οι ακόλουθες:

- Αναστοχασμός και κατανόηση του δικού μας πολιτισμικού υπόβαθρου, των αντιλήψεων και των τρόπων συμπεριφοράς και χρήση αυτού ως βάση για την κατανόηση άλλων πολιτισμών
- Σεβασμός της ποικιλομορφίας και των πολιτισμικών διαφορών
- Αναστοχασμός σχετικά με την επίδραση του πολιτισμικού υπόβαθρου στην προσωπικότητα, τη συμπεριφορά και τις στάσεις του ατόμου
- Βλέποντας τους πελάτες ως άτομα
- Ενσυναίσθηση και υπομονή
- Να ζητάτε από τους πελάτες περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την κουλτούρα ή τη συμπεριφορά τους, αντί να κάνετε υποθέσεις
- Χρήση διερμηνέων όταν χρειάζεται ¹⁹

5.2. Ομάδα-Στόχος και Στόχος της Δραστηριότητας

Η ομάδα-στόχος της δραστηριότητας είναι

- Επαγγελματίες που εργάζονται με γυναίκες μετανάστριες
- Εργαζόμενοι στον τομέα της βοήθειας
- Πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης
- Εθελοντές
- Πάροχοι υπηρεσιών ψυχικής υγείας
- Κοινωνικοί λειτουργοί
- Εργαζόμενοι ΜΚΟ
- Σύμβουλοι

Η δραστηριότητα έχει ως στόχο:

- Εξάσκηση σε πραγματικές συναντήσεις μεταξύ επαγγελματιών και πελατών

¹⁹ Holistic Work Approach. Migration and Cultural Diversity. (2021, March 31). *Finnish institute for health and welfare*. Retrieved from <https://thl.fi/en/web/migration-and-cultural-diversity/support-material/good-practices/holistic-work-approach>

- Εξάσκηση στη συνάντηση και κατανόηση ανθρώπων με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο
- Κατανόηση του τρόπου προσφοράς και λήψης βοήθειας και αιτιολόγηση της αναγκαιότητας της.

5.3 Μαθησιακά Αποτελέσματα της Δραστηριότητας

- Εξάσκηση σε πραγματικές συναντήσεις μεταξύ επαγγελματιών και πελατών
- Εξάσκηση στη συνάντηση και κατανόηση ανθρώπων με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο
- Καλύτερη κατανόηση της οπτικής γωνίας του άλλου
- Εκμάθηση του πώς να προσφέρετε και να λαμβάνετε βοήθεια και να εξηγείτε γιατί είναι αναγκαία.

5.4. Περιγραφή της Δραστηριότητας

Ονομασία της Δραστηριότητας/Πρακτικής/Εργαλείου

Παιχνίδι ρόλων: Σύμβουλος και άτομο που αναζητά βοήθεια

Λειτουργικές Ανάγκες/Λογιστικά Στοιχεία

Οι δραστηριότητες μπορούν να πραγματοποιηθούν είτε επιτόπου είτε διαδικτυακά. Το εργαστήριο χρειάζεται μόνο έναν εκπαιδευτή. Το εργαστήριο μπορεί να γίνει με 10-15 άτομα αν υπάρχει ένας εκπαιδευτής- και μπορεί να έχει έως και 20 συμμετέχοντες με έναν συν-εκπαιδευτή.

Τα υλικά που μπορεί να χρειαστούν, αλλά δεν είναι απαραίτητα, είναι χαρτί και στυλό και ένας πίνακας. Εάν το εργαστήριο είναι διαδικτυακό, τα υλικά αυτά μπορούν να αντικατασταθούν με το [Flinga](#) ή το [OpenBoard](#). Για τη δραστηριότητα "Βοηθητικό κουτί", θα πρέπει να παρέχονται άδεια κουτιά για κάθε ζευγάρι συμμετεχόντων. Αυτά θα μπορούσαν να είναι άδεια κουτιά παπουτσιών ή παρόμοια. Εναλλακτικά, μπορεί να δοθεί στους συμμετέχοντες χαρτί και κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας "icebreaker/Προθέρμανσης" να φτιάξουν τα δικά τους απλά κουτιά origami ακολουθώντας τις παρακάτω οδηγίες:

<https://www.youtube.com/watch?v=WtM6jA0TYoc>. Εάν το εργαστήριο πραγματοποιείται διαδικτυακά, μπορεί να ζητηθεί από τους συμμετέχοντες να βρουν ένα άδειο κουτί στο σπίτι τους και να το χρησιμοποιήσουν. Εάν είναι απαραίτητο, το κουτί μπορεί να είναι φανταστικό.

Η Διαδικασία της Δραστηριότητας

N.	Δραστηριότητα	Λεπτομέρειες	Διάρκεια
1	Καλωσόρισμα	Εισαγωγή του σχεδίου EMMW	
		Η Περίληψη της Δραστηριότητας (υποθέμα 1)	
		Συμφωνία συνεδρίας & συγκατάθεση	
		Γνωριμία των συμμετεχόντων	
		Προσδοκίες	
2	Icebreaker / Δραστηριότητα προθέρμανσης	Παντομίμες. Σημειώστε σε μικρά κομμάτια χαρτιού ονόματα βιβλίων, ταινιών, ιστοριών κ.λπ. που ιδανικά θα πρέπει να είναι άγνωστα στους συμμετέχοντες. Τα άτομα παίρνουν το κομμάτι χαρτί χωρίς να το δείξουν στους άλλους και προσπαθούν να μιμηθούν, χωρίς να χρησιμοποιήσουν λέξεις ή ήχους, αυτό που είναι γραμμένο στο χαρτί.	15 λεπτά
		Τι κρύβει το όνομα; Οι άνθρωποι συζητούν για τα δικά τους ονόματα και τα αγαπημένα τους ονόματα - τι σημαίνουν, ποια πολιτιστική σημασία έχουν, είναι δημοφιλή ονόματα, υπάρχουν παραδόσεις στην οικογένειά σας γύρω από τη χορήγηση ονομάτων.	15 λεπτά
3	Αλλαγή ρόλων	Σε ζευγάρια, το ένα άτομο παίζει το ρόλο του ατόμου που αναζητά βοήθεια και το άλλο το ρόλο του συμβούλου. Ο αιτών βοήθεια προτείνει μια κατάσταση ή ένα πρόβλημα για το οποίο χρειάζεται βοήθεια. Αυτός που παίζει το ρόλο του συμβούλου μιλάει με τον αιτούντα βοήθεια και προσπαθεί να μάθει σε τι μπορεί να χρειάζεται βοήθεια. Στη συνέχεια οι ρόλοι αλλάζουν. Στη συνέχεια υπάρχει ένα νέο σενάριο για το οποίο ο αναζητών βοήθεια χρειάζεται βοήθεια.	15 λεπτά
4	Βοηθητικό/Χωρίς	Η ομάδα συζητά πώς αισθάνθηκαν. Θέλησαν	10 λεπτά

	βοήθεια	αμέσως να μιλήσουν στον σύμβουλο για τα θέματά τους; Αν όχι, γιατί όχι; Πώς τους έκανε ο σύμβουλος να νιώσουν - ασφάλεια, θλίψη, χαρά, άγχος, άνεση; Τι ήταν καλό στον τρόπο με τον οποίο ο σύμβουλος προχώρησε; Τι θα μπορούσε να είχε κάνει ο σύμβουλος διαφορετικά/καλύτερα; (Holistic Work Approach, 2021)	
5	Επανάληψη εναλλαγής ρόλων	Το παιχνίδι αλλαγής ρόλων επαναλαμβάνεται. Τώρα οι συμμετέχοντες λαμβάνουν υπόψη την ανατροφοδότηση από τη συζήτηση "χρήσιμος/μη χρήσιμος". Πώς αισθάνθηκαν αυτή τη φορά;	15 λεπτά
6	Χρήσιμες προσφορές	Σε ζευγάρια, ένα άτομο έχει το "κουτί που βοηθάει" (αυτό μπορεί να είναι οποιοδήποτε μικρό κουτί που παίρνει κάθε ζευγάρι συμμετεχόντων). Μέσα στο κουτί υπάρχει κάτι (φανταστικό). Το ένα άτομο προσφέρει το κουτί στο άλλο άτομο. Ο προσφέρων γνωρίζει τι υπάρχει μέσα στο κουτί και πιστεύει ότι είναι κάτι που το άλλο άτομο χρειάζεται πραγματικά. Το άλλο άτομο δεν γνωρίζει τι υπάρχει μέσα στο κουτί. Θα μπορούσε όμως να είναι κάτι πολύ καλό, περιττό ή πολύ κακό γι' αυτόν. Αυτός που έχει το κουτί προσπαθεί να πείσει τον άλλον να δεχτεί το κουτί. Το άλλο άτομο μπορεί να δεχτεί το κουτί ή να απορρίψει το κουτί. Μόλις το κουτί απορριφθεί ή γίνει αποδεκτό - ο προσφέρων λέει στο άλλο άτομο τι έχει "βάλει στο κουτί", το άλλο άτομο στη συνέχεια λέει τι πίστευε ότι θα ήταν στο κουτί και πώς αισθάνεται όταν ανακαλύπτει τι είναι πραγματικά στο κουτί. Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους και προσπαθούν ξανά.	20 λεπτά
7	Ανοιχτή συζήτηση	Η συζήτηση για τη συνέχεια επικεντρώνεται στο παιχνίδι του κουτιού. Η ομάδα συζητά πώς τα ζευγάρια θα μπορούσαν να είχαν διαπραγματευτεί και να αποφασίσουν τι θα έπρεπε να μπει στο κουτί.	15 λεπτά
		Γενική συζήτηση. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί το παιχνίδι του κουτιού για να σκεφτούμε την προσφορά, τη ζήτηση και την αποδοχή	15 λεπτά

		βοήθειας.	
8	Αξιολόγηση της δραστηριότητας		

5.5. Βιβλιογραφία

Holistic Work Approach. Migration and Cultural Diversity. (2021, March 31). *Finnish institute for health and welfare*. Retrieved from <https://thl.fi/en/web/migration-and-cultural-diversity/support-material/good-practices/holistic-work-approach>

Sangar, M., & Howe, J. (2021). How discourses of sharam (shame) and mental health influence the help-seeking behaviours of British born girls of South Asian heritage. *Educational Psychology in Practice*, 37(4), 343-361.