

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ – ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

του
Θεόδωρου Φατούρου

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται
στο καθηγητικό σώμα για την μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του
μεταπτυχιακού τίτλου του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών
«Ψυχολογία της Άσκησης» του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής του Παν/μίου
Θεσσαλίας

Τρίκαλα, 2020

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα

1ος Επιβλέπων: Γιάννης Θεοδωράκης, Καθηγητής

2ος Επιβλέπων: Μάριος Γούδας, Καθηγητής

3ος Επιβλέπων: Μαρία Χασάνδρα, Επικ.Καθηγήτρια

Η Επίδραση Δραστηριοτήτων Περιπέτειας Συμμετεχόντων Σε Προγράμματα Απεξάρτησης – Ποιοτική Έρευνα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα έρευνα είχε στόχο να καλύψει μέρος αυτού του κενού, διερευνώντας τις επιδράσεις της θεραπείας περιπέτειας μέσα από τις εμπειρίες και τις αντιλήψεις των ίδιων των εξαρτημένων ατόμων. Για αυτό τον λόγο εφαρμόστηκε ποιοτική προσέγγιση, με συμμετοχική παρατήρηση, ώστε να υπάρχουν αυτούσιες οι καταγραφές όλων των μελών. Στην πιλοτική εφαρμογή που πραγματοποιήθηκε συμμετείχε μία ομάδα από 14 μέλη θεραπευτικών προγραμμάτων του ΚΕΘΕΑ, με εύρος ηλικιών 24-40 ετών. Οι συμμετέχοντες ολοκλήρωσαν ένα πρόγραμμα περιπέτειας 5 ημερών στη φύση. Από τα δεδομένα εμφανίστηκε μία πληθώρα επιδράσεων, αναδεικνύοντας τα σημαντικά οφέλη αυτής της παρέμβασης. Το πρώτο αφορά την πρόληψη της υποτροπής, το δεύτερο την βελτίωση της ψυχικής διάθεσης, το τρίτο την συμβολή της συμμετοχής σε μια νέα δραστηριότητας στην ενεργοποίηση του διακόπτη επαναπροσδιορισμού του ατόμου. Πέρα από τα κύρια θέματα διαπιστώθηκε πως όταν οι συμμετέχοντες ήταν ενεργοί, παρατηρήθηκε μεγάλη απόκλιση στην συμπεριφορά τους σε σχέση με όταν βρίσκονταν σε αδράνεια. Επιπλέον φανερώθηκε πως οι συμμετέχοντες βοηθήθηκαν στην επαφή με τον πραγματικό τους εαυτό, στην αύξηση της εμπιστοσύνης προς τους γύρω τους, στην επαφή με τα συναισθήματα τους, στην αναγνώριση των αδύνατων σημείων τους, στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, στην αυτοπεποίθηση τους και τέλος στην αξία του να δρουν ομαδικά.

Λέξεις κλειδιά: Ψυχοτρόπες ουσίες, θεραπεία απεξάρτησης, θεραπεία περιπέτειας, συμμετοχική παρατήρηση, ποιοτική προσέγγιση.

The Impact of Adventure Activities on Detox Programs Participants - Qualitative Research

ABSTRACT

The present study aimed to investigate the effects of adventure therapy through the experiences and perceptions of addicts themselves. A qualitative approach, with **participatory observation, was applied to capture the participants' experiences** regarding a an adventure program. Fourteen adults that followed a treatment program of KETHEA, aged from 24 to 40 years old participated in 5 day adventure in nature. A wide variety of effects emerged from the data retrieved, highlighting the significant benefits of this intervention. The first benefit concerns the prevention of relapse, the second one the improvement of emotional well-being and the third one the contribution of a new activity in triggering the individual's self redefinition. In addition to the main themes, it was found that when participants were active, there was a significant difference in their behavior compared to when they were inactive. Moreover, participants reported that they increased their confidence regarding social activities, expressed their emotions, recognized their weaknesses and the value of acting as a team.

Keywords: Psychotropic substances, addiction therapy, adventure therapy, participatory observation, qualitative approach.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	2
ABSTRACT	3
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	4
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	6
Σημαντικότητα της έρευνας.....	8
Καινοτομία της έρευνας.....	8
Περιορισμοί.....	8
ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ.....	10
Ορισμοί.....	10
Αιτιολογικοί Παράγοντες Εξαρτήσεων.....	10
Ιστορική Αναδρομή Θεραπευτικών Κοινοτήτων.....	12
Θεραπευτικές Κοινότητες	13
ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑΣ	16
Η Φύση	17
Δεξιότητες Ζωής	18
Η Επικινδυνότητα του Προγράμματος.....	19
Διαδικασία του Προγράμματος	20
Εκπαιδευτές - Διευκολυντές	20
Σχεδιασμός – Ταξινόμηση Προγράμματος.....	21
Είδη Δραστηριοτήτων	22
Δραστηριότητες Συνεργασίας.....	22
Δραστηριότητες Εμπιστοσύνης-Υποστήριξης.....	23
Δραστηριότητες Πρωτοβουλίας.....	23
Δραστηριότητες υψηλής περιπέτειας / φυσικού περιβάλλοντος.....	24

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ	26
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	30
Πιλοτική Εφαρμογή.....	30
Συμμετέχοντες.....	30
Ο ρόλος του ερευνητή – Συμμετοχική παρατήρηση.....	30
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	33
Τα παιχνίδια του προγράμματος	33
Εμπόδια – εντάσεις του προγράμματος	36
Επαφή-γνώση-σύνδεση με τη φύση	39
Δραστηριότητες.....	41
Ο ρόλος των οδηγών (Γιάννης – Απόστολος).....	43
Ο Ρόλος των Διευκολυντών του Προγράμματος (Ναταλί- Ρόμαν)	45
Η Ένωση των ομάδων.....	47
ΣΥΖΗΤΗΣΗ	49
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	55
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	56
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	59

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ - ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ένα από τα μείζονα προβλήματα που απασχολεί εδώ και πολλά χρόνια την επιστημονική κοινότητα αλλά και όλη την κοινωνία στο σύνολο της είναι ο εθισμός από τα ναρκωτικά. Ο εθισμός ορίζεται ως μια χρόνια, υποτροπιάζουσα διαταραχή, που χαρακτηρίζεται από καταναγκαστική αναζήτηση και χρήση φαρμάκων παρά τις δυσμενείς συνέπειες. Θεωρείται μια διαταραχή του εγκεφάλου, επειδή περιλαμβάνει λειτουργικές αλλαγές στα εγκεφαλικά κυκλώματα που εμπλέκονται στην ανταμοιβή, το άγχος και τον αυτοέλεγχο και οι αλλαγές αυτές μπορεί να διαρκέσουν πολύ καιρό μετά την διακοπή της λήψης φαρμάκων. NIDA (2018, July 20).

Για τη θεραπεία πολλών διαφορετικών τύπων προβλημάτων , ναρκωτικών και συμπεριφοριστικών εθισμών χρησιμοποιούνται οι ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις. Οι ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις είναι δομημένες , ψυχολογικές η κοινωνικές παρεμβάσεις που γίνονται από τους αρμόδιους θεραπευτές με σκοπό να βοηθήσουν τους ασθενείς να εντοπίσουν εναλλακτικές σκέψεις σε σχέση με αυτές που τους οδηγούν στη χρήση ουσιών. (Jhanjee, 2014; EMCDDA, 2016; Murthy, 2018).

Η θεραπεία περιπέτειας (ADT) με την οποία θα ασχοληθούμε στην παρούσα έρευνα αποτελεί μια εκ των ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων. Η (ADT) είναι μια ενεργή και βιωματική προσέγγιση που διεξάγεται στο φυσικό περιβάλλον χρησιμοποιώντας τις υπαίθριες δραστηριότητες ,μέσω των οποίων, δημιουργεί ένα πραγματικό ή αντιληπτό φυσικό και ψυχολογικό κίνδυνο ως κλινικά σημαντικό παράγοντα για την επίτευξη των επιθυμητών αλλαγών και στόχων. (Gass& Gillis, 1998; Alvarez & Stauffer, 2001; Fletcher & Hinkle, 2002). Η περιπέτεια θεραπείας αξιοποιώντας τις υπαίθριες δραστηριότητες προσπαθεί να οχυρώσει το άτομο με την απόκτηση δεξιοτήτων ζωής και να τις μεταφέρει στην καθημερινότητα του ατόμου.

Οι δεξιότητες ζωής είναι ικανότητες για προσαρμοστική και θετική συμπεριφορά που επιτρέπουν στα άτομα να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις απαιτήσεις και τις προκλήσεις της καθημερινής ζωής. Η εκπαίδευση για τις δεξιότητες ζωής έχει σχεδιαστεί για να διευκολύνει την πρακτική και την ενίσχυση των ψυχοκοινωνικών

δεξιοτήτων με έναν πολιτιστικό και αναπτυξιακό τρόπο. Συμβάλλει στην ανάπτυξη προσωπικών και κοινωνικών αξιών, την προβολή των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και την πρόληψη των προβλημάτων υγείας καθώς και κοινωνικών προβλημάτων. Σύμφωνα με τους (Gould & Carson, 2008, p. 60) η ενασχόληση με τον αθλητισμό αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την ανάπτυξη και την μεταφορά των δεξιοτήτων ζωής σε πτυχές της καθημερινότητας του ατόμου εκτός του αθλητικού αντικειμένου.

Η πιλοτική εφαρμογή έχει σχεδιαστεί από την Asociación Experientia προκειμένου να υλοποιηθεί ένα θεραπευτικό πρόγραμμα βασισμένο στην περιπέτεια για τους ασθενείς στην αποκατάσταση για κατάχρηση ουσιών από την ΚΕΘΕΑ. Ο σχεδιασμός και η εφαρμογή αυτού του πιλοτικού προγράμματος στοχεύει στην ανάπτυξη ενός υποστηρικτικού εργαλείου για την παροχή παρεμβάσεων βασισμένων στην περιπέτεια.

Στην πειραματική εφαρμογή, η ομάδα διευκόλυνσης χρησιμοποίησε εμπειρίες περιπέτειας για να βοηθήσει στην επίτευξη των θεραπευτικών στόχων του πελάτη, σε ένα ταξίδι περιπέτειας 5 ημερών στη φύση. Οι εμπειρίες ήταν προσανατολισμένες στον πελάτη και συνδέονταν με προγραμματισμένες δραστηριότητες και στόχους. Οι πελάτες συσχετίζουν την εμπειρία με τη διαδικασία θεραπείας και τους στόχους τους μέσω συζήτησης με τους διαμεσολαβητές και τους συνομηλίκους τους. Οι εμπειρίες αφορούσαν άμεσα τους πελάτες και μέσω της εξέλιξης της αντανάκλασης τους βοήθησαν να κάνουν την εμπειρία συγκεκριμένη και σχετική με το θεραπευτικό τους σχέδιο.

Σκοπός, λοιπόν της παρούσας μελέτης, αξιοποιώντας τη μέθοδο της συμμετοχικής παρατήρησης, είναι να διερευνήσει τις επιδράσεις της θεραπείας περιπέτειας (ADT) σε άτομα που βρίσκονται στο στάδιο της απεξάρτησης από τα ναρκωτικά. Συγκεκριμένα πως βιώνουν, πως αντιμετωπίζουν και πως επικοινωνούν όλη αυτή την διαδικασία.

Σημαντικότητα της έρευνας

Η διεξαγωγή της συγκεκριμένης εργασίας είχε σαν πρώτο μέλημα την δημοσιοποίηση αποτελεσμάτων για ένα φαινόμενο που απασχολεί εδώ και χρόνια πολλούς θεραπευτές, την απεξάρτηση, χρησιμοποιώντας ένα φυσικό εργαλείο το οποίο πέρα από τα φυσικά οφέλη που προσφέρει σε κάθε ενασχολούμενο, με σωστή οργάνωση και καθοδήγησή, μπορεί να αποτελέσει ένα κατάλληλο εργαλείο απεξάρτησης.

Συγκεκριμένα να αποκτήσουν καλύτερη κατανόηση των αποτελεσμάτων που προσφέρονται στα εξαρτώμενα άτομα μέσω της συμμετοχής τους σε υπαίθρια προγράμματα θεραπείας περιπέτειας (ADT). Επιπρόσθετα να διερευνηθεί η μεταφορά αξιών και δεξιοτήτων ζωής από το πρόγραμμα αυτό στις καθημερινές ζωές των συμμετεχόντων.

Στόχος να χρησιμοποιηθεί όχι για την αντικατάσταση άλλων θεραπευτικών παρεμβάσεων αλλά για την ενίσχυση και τον εμπλουτισμό των διαδικασιών θεραπείας.

Καινοτομία της έρευνας

Στην συγκεκριμένη έρευνα, το ίδιο το θέμα θεωρείτε καινοτομία, καθώς η θεραπεία περιπέτειας ως ένας επιπλέον παράγοντας για την αντιμετώπιση του πολυσύνθετου φαινομένου των εξαρτήσεων, για πρώτη φορά ερευνάτε στον ελλαδικό χώρο. Επίσης η χρήση ποιοτικής μεθόδου με συμμετοχικό παρατηρητή σπάνια εμφανίζεται σε μελέτες. Καινοτομία μπορεί να θεωρηθεί το ότι η έρευνα είχε μεγάλη κλίμακα ηλικιών έως και 40 ετών, ενώ όπως θα αναφερθεί στην συνέχεια στην βιβλιογραφική ανασκόπηση, όλες οι έρευνες με αυτό το θέμα έχουν γίνει σε εφήβους.

Περιορισμοί

Περιορισμοί της συγκεκριμένης έρευνας ήταν η μικρή διάρκεια της, αφού το πρόγραμμα έλαβε χώρα σε 5 ημέρες καθώς και το μέγεθος του δείγματος, συνολικού μεγέθους, 14 ατόμων. Ένας επιπλέον περιοριστικός παράγοντας είναι ότι τα μέλη που συμμετείχαν ήταν από προγράμματα ομαδικής θεραπείας και όχι από άλλου τύπου προγράμματα καθώς επίσης από μία συγκεκριμένη δομή.

Επίσης ένας από τους κινδύνους που εμπεριέχει η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε ήταν ότι υπήρχε η πιθανότητα ο ερευνητής να αποτελέσει το επίκεντρο της προσοχής, να εμπλακεί υπερβολικά στις ζωές των συμμετεχόντων, χάνοντας την υποκειμενική του ικανότητα.

Τέλος περιορισμός μπορεί να αναφερθεί και ο τρόπος επικοινωνίας, από μέρους των διευκολυντών προς τους συμμετέχοντες, η αγγλική γλώσσα που χρειάστηκε μετάφραση στα ελληνικά για τα μέλη που δεν γνώριζαν αγγλικά.

ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ

Ορισμοί

Ο εθισμός ορίζεται ως μια χρόνια, υποτροπιάζουσα διαταραχή, που χαρακτηρίζεται από καταναγκαστική αναζήτηση και χρήση φαρμάκων παρά τις δυσμενείς συνέπειες. Θεωρείται μια διαταραχή του εγκεφάλου, επειδή περιλαμβάνει λειτουργικές αλλαγές στα εγκεφαλικά κυκλώματα που εμπλέκονται στην ανταμοιβή, το άγχος και τον αυτοέλεγχο και οι αλλαγές αυτές μπορεί να διαρκέσουν πολύ καιρό μετά την διακοπή της λήψης φαρμάκων. Ο εθισμός θεωρείται τόσο σημαντικός όπως και άλλες ασθένειες, για παράδειγμα οι καρδιακές παθήσεις. Και οι δύο διαταράσσουν την κανονική, υγιή λειτουργία ενός οργάνου στο σώμα, και οι δύο έχουν σοβαρές βλαβερές συνέπειες και σε πολλές περιπτώσεις, μπορούν να αποφευχθούν και να θεραπευτούν. Αν αφηθεί χωρίς θεραπεία, μπορεί να διαρκέσει μια ζωή και μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο. NIDA. (2018, July 20).

Αιτιολογικοί Παράγοντες Εξαρτήσεων

Σε αυτό το πλαίσιο, η έρευνα για την αιτιολογία της εξάρτησης διακρίνεται σε δυο κατηγορίες : στη νευροβιολογική και στη ψυχοκοινωνική. Η βιολογική θεώρηση προσπαθεί να φέρει στην επιφάνεια θέματα που σχετίζονται με τους νευροβιολογικούς μηχανισμούς της τοξικοεξάρτησης , ενώ η ψυχοκοινωνική επικεντρώνει το ενδιαφέρον της σε θέματα που αφορούν το άτομο , τη συμπεριφορά του, καθώς και στους κοινωνικούς παράγοντες που οδηγούν στην εξάρτηση. Σύμφωνα λοιπόν με μελέτες που έχουν γίνει οι επιστήμονες έχουν καταλήξει ότι παράγοντες οι οποίοι σχετίζονται με την εξαρτώμενη συμπεριφορά του ατόμου είναι οι βιολογικοί – γενετικοί, είτε μέσα από βιολογικούς γονείς με αντικοινωνική προσωπικότητα, είτε μέσα από βιολογικούς γονείς με προβλήματα αλκοόλ , που όμως δεν είχαν αντικοινωνική προσωπικότητα. Δεν μας δίνεται επαρκής εξήγηση γιατί η επίδραση των γονέων είναι βιολογική και όχι εξωγενής. Ένας άλλος τομέας της έρευνας επικεντρώθηκε στην λειτουργία του εγκεφάλου και ιδιαίτερα στο ρόλο που παίζουν οι νευροδιαβιβαστές. Οι νευροδιαβιβαστές που συνδέθηκαν περισσότερο με την τοξικοεξάρτηση είναι η ενδορφίνη , η ντοπαμίνη και η σεροτονίνη, λόγω του ότι και οι τρεις νευροδιαβιβαστές σχετίζονται κυρίως με την ψυχική διάθεση και τη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου. Οι ψυχολογικοί παράγοντες που σύμφωνα με τους ψυχαναλυτές έχουν τη βάση τους σε ψυχικά τραύματα και άσχημα γεγονότα

της ζωής και πιο συγκεκριμένα όπως αναφέρει, ο Wurmser (1984), ότι η τοξικοεξάρτηση έχει τις ρίζες της σε παιδικά τραύματα και σε περιπτώσεις που το παιδί βρισκόταν εκτεθειμένο σε νοσηρές καταστάσεις βίας, σεξουαλικής κακοποίησης, σκληρότητας, εγκατάλειψης, ψεύδους και κακοποίησης.

Μια άλλη άποψη υποστηρίζει ότι πίσω από τα προβλήματα της χρήσης ουσιών βρίσκονται ελλείψεις, αδυναμίες, ανεπάρκεια του <εγώ> και του <εαυτού>, παρά ψυχικές συγκρούσεις (Khantzian, 1980). Στη συνέχεια ήρθαν στο προσκήνιο άλλες δυο θεωρίες. Η πρώτη προσπαθεί να ερμηνεύσει τη χρήση των ουσιών βάσει αντικειμενοτρόπων σχέσεων (object relations), όπου η ουσία βιώνεται συμβολικά από το χρήστη ως πρωταρχικό μητρικό αντικείμενο και αντικαθιστά τις λειτουργίες που συνήθως αποδίδονται στη μητρική φιγούρα. Η δεύτερη θεωρία είναι γνωστή ως <αλεξιθυμία> κατά την οποία οι εξαρτημένοι διαφέρουν από άλλα άτομα στο ότι δεν αναγνωρίζουν τις γνωσιακές πλευρές των συναισθηματικών καταστάσεων, που σημαίνει ότι αντί να βιώνουν ως διαφορετικά τα συναισθήματα της στενοχώριας, του θυμού και της χαράς, έχουν τη τάση να τα βιώνουν ως συνολικές καταστάσεις και εντάσεις (Krystal, 1977).

Ένας άλλος παράγοντας είναι η <ιδιοσυγκρασία> που σχετίζεται με τα βασικά ψυχολογικά χαρακτηριστικά που ενυπάρχουν κατά τη βρεφική ηλικία και αποτελούν τη βάση για την ανάπτυξη της προσωπικότητας και της συμπεριφοράς του ατόμου (Kaminer, 1994). Τα χαρακτηριστικά της ιδιοσυγκρασίας εμφανίζουν σχετική σταθερότητα στο χρόνο και στις συνθήκες, παρόλα αυτά μπορούν να επηρεαστούν από κοινωνικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες (Kiesler, 1999). Το οικογενειακό περιβάλλον μπορεί να αποτελέσει σημαντικό παράγοντα όταν υπάρχει εμπλοκή ψυχοτρόπων ουσιών και αλκοόλ από τους γονείς κατά την εφηβεία του παιδιού αφού έχει αποδειχτεί ότι μια συμπεριφορά που σχετίζεται με τη χρήση ουσιών αυξάνεται μέσα από διαδικασίες μάθησης και μίμησης των πρακτικών της οικογένειας. (Baumrind, 1990. Donovan, 1986. Steinglaas, 1998). Η επίδραση των ομότιμων και του σχολείου καθώς το παιδί έχει την ανάγκη του <ανήκειν>, σε συνδυασμό με την πίεση για ομοιογένεια, μπορεί να οδηγηθεί στην κατάχρηση ψυχοτρόπων ουσιών για να γίνει αποδεκτό από τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Η πίεση των ομότιμων είναι σημαντική γιατί αυτοί διαμορφώνουν στάσεις απέναντι στις ουσίες, διευκολύνουν την πρόσβαση σε αυτές και ορισμένες φορές ενισχύουν τη συμπεριφορά της χρήσης ή ακόμα και της κατάχρησης (Oetting & Beauvais, 1986). Οι ευρύτερες κοινωνικές συνθήκες καθώς η κατάχρηση ουσιών θεωρείται σύμπτωμα μιας δυσλειτουργικής

κοινωνίας, η οποία οδηγεί κάποια μέλη της στην περιθωριοποίηση, φτάνοντας βέβαια σε σημείο να τα θεωρεί υπεύθυνα για μια σειρά άλλων κοινωνικών προβλημάτων και να τα στιγματίζει (Κουκουτσάκη, 2002).

Ιστορική Αναδρομή Θεραπευτικών Κοινοτήτων

Γεγονός είναι ότι πολλές διαφορετικές θεραπευτικές προσεγγίσεις σε διάφορες χώρες του κόσμου έχουν προσπαθήσει να βρουν αντιμετώπιση στο πολύπλοκο φαινόμενο της τοξικοεξάρτησης που σχετίζονται με ή χωρίς φαρμακευτική υποστήριξη. Στη παρούσα έρευνα θα εστιάσουμε στην ομαδική θεραπεία, η οποία αποτελεί το κύριο χαρακτηριστικό των θεραπευτικών κοινοτήτων που στοχεύει μέσω της ψυχοθεραπείας, της συμβουλευτικής και της οικογενειακής θεραπείας να οχυρώσει το εξαρτημένο άτομο, έτσι ώστε να μείνει μακριά από τη χρήση ουσιών, να μειώσει τις βλάβες που αυτές προκαλούν και να τον επαναφέρουν στον υγιή δρόμο της κοινωνικής επανένταξης.

Η θεραπευτική κοινότητα αποτελεί σήμερα ένα από τα πιο σημαντικά μοντέλα θεραπείας της τοξικοεξάρτησης. Οι σύγχρονες θεραπευτικές κοινότητες έχουν τις ρίζες τους στις δημοκρατικές θεραπευτικές κοινότητες για άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας, που αναπτύχθηκαν στην Αγγλία μετά το δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο από επαγγελματίες του χώρου με ψυχαναλυτική κυρίως κατεύθυνση. Στους πρωτεργάτες αυτού του νέου θεραπευτικού περιβάλλοντος που προωθούσαν την εμπιστοσύνη στην ομάδα, τις ατομικές ελευθερίες, το αίσθημα της ατομικής ευθύνης στη λήψη των αποφάσεων καθώς και την ταύτιση με την ομάδα και την αλληλοβοήθεια μεταξύ των νοσηλευμένων, συγκαταλέγονται οι Bion, Rickman, Bridger και Foulkes που εργάζονταν στο νοσοκομείο Northfield (Hyde, 1988) όπως επίσης και ο πολύ σημαντικός Maxwell Jones του οποίου το όνομα συνδέθηκε κυρίως με το μοντέλο της θεραπευτικής κοινότητας.

Σε αντίθεση με τις δημοκρατικές κοινότητες είχαμε και τις ιεραρχημένες που αναπτύχθηκαν στην Αμερική την δεκαετία του 60 οι οποίες απευθύνονταν σε χρήστες ψυχοτρόπων ουσιών και αλκοόλ. Στη προσπάθεια αυτή δεν συμμετείχαν επαγγελματίες ψυχικής υγείας αλλά κυρίως πρώην αλκοολικοί και τοξικομανείς που επιχειρήσαν να δημιουργήσουν ένα δομημένο θεραπευτικό πλαίσιο, αντίθετο προς το χαώδη κόσμο της χρήσης. Αυτό ήταν και το μοντέλο που ακολούθησε η Αμερική όσον αφορά την αντιμετώπιση της τοξικοεξάρτησης. Έτσι λοιπόν είχαμε δυο ρεύματα ως προς την έννοια της < θεραπευτικής κοινότητας > εκείνο των

Αμερικανών των οποίων το μοντέλο αναφερόταν σε ένα ιεραρχημένο θεραπευτικό πλαίσιο , προοριζόμενο κυρίως για χρήστες εξαρτησιογόνων ουσιών , ενώ των Άγγλων αναφερόταν σε ένα δημοκρατικό θεραπευτικό πλαίσιο που αφορούσε άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας.

Οι θεραπευτικές κοινότητες που αναπτύχθηκαν στην Ευρώπη μετά τη δεκαετία του 70 για εξαρτημένους χρήστες από ψυχοτρόπες ουσίες επηρεάστηκαν και από τα δυο μοντέλα θεραπευτικών κοινοτήτων , το δημοκρατικό και το ιεραρχημένο. Οι επιρροές αυτές πάντα σχετίζονταν με την αναζήτηση ενός αποτελεσματικού τρόπου λειτουργίας , προσαρμοσμένου στις συνθήκες κάθε χώρας.

Θεραπευτικές Κοινότητες

Η θεραπευτική κοινότητα στις μέρες μας ορίζεται ως ένα περιβάλλον χωρίς φάρμακα, στο οποίο τα άτομα με εθιστικά και άλλα προβλήματα ζουν μαζί σε ένα οργανωμένο και δομημένο περιβάλλον με σκοπό να προωθήσουν την προσωπική αλλαγή και να σηματοδοτήσουν μια νέα ζωή χωρίς ναρκωτικά στην εξωτερική κοινωνία. Η θεραπευτική κοινότητα αποτελεί μια μικρή κοινωνία και η νοοτροπία που προάγεται μέσα σε αυτή εξαρτάται από τα μέλη και το προσωπικό. Τα μέλη είναι η ίδια η κουλτούρα, που αλλάζει διαρκώς και αναπτύσσεται συνεχώς. Η άποψη της σωστής διαβίωσης μεταδίδεται από τις γενιές των μελών της θεραπευτικής κοινότητας και ενισχύεται συνεχώς από τα παλαιότερα μέλη , καθώς αναλαμβάνουν και εσωτερικεύουν την ανάπτυξη της θεραπευτικής κοινότητας. Ο ρόλος του προσωπικού είναι να διευκολύνει τη διατήρηση αυτής της άποψης, καθιστώντας ένα περιβάλλον διαφάνειας μέσω της χρήσης των αντιλήψεων και της φιλοσοφίας τους ως προς τη διαδικασία λήψης αποφάσεων. Τα μέλη και το προσωπικό μοιράζονται κοινές πεποιθήσεις. Η αυτοβοήθεια και η αμοιβαία βοήθεια είναι πυλώνες της θεραπευτικής διαδικασίας στην οποία το μέλος είναι ο πρωταγωνιστής και κύριος υπεύθυνος για την προσωπική του ανάπτυξη, την πραγματοποίηση μιας πιο ουσιαστικής και υπεύθυνης ζωής καθώς και για την προάσπιση της ευημερίας της κοινότητας. Το πρόγραμμα είναι εθελοντικό δεδομένου ότι το μέλος δεν θα συμμετάσχει στο πρόγραμμα με βία ή κατά τη θέλησή του.(Ottenberg et al. 1993 , p.51-62)

Όταν λοιπόν ένας άνθρωπος αποφασίσει να ζητήσει βοήθεια απευθυνόμενος σε μια θεραπευτική κοινότητα καλείται να διανύσει τρεις θεραπευτικές φάσεις . Η πρώτη είναι η φάση της εισαγωγής . Στη διάρκεια αυτής της περιόδου γίνεται

προσπάθεια να ενισχυθεί η κινητοποίηση των μελών και η ενημέρωση τους ως προς τη λειτουργία και το πρόγραμμα της θεραπευτικής κοινότητας. Παραμένοντας στη φάση της εισαγωγής και αφού αντιμετωπιστεί το στερητικό σύνδρομο, το νέο μέλος μαθαίνει αρχικά την πολιτική, τις αρχές και τους κανόνες λειτουργίας της κοινότητας και να αναπτύσσει σταδιακά σχέσεις με το προσωπικό και τα υπόλοιπα μέλη. Το άτομο ξεκινά με αργούς ρυθμούς βοηθούμενος από την ομάδα να αξιολογεί την κατάσταση στην οποία βρίσκεται και τις ιδιαίτερες ανάγκες που αντιμετωπίζει, να κατανοεί τη φύση της εξάρτησης και να δεσμεύεται στη διαδικασία της αλλαγής. Εξαιτίας όμως της διακοπής των οπιοειδών ουσιών, είναι συχνό φαινόμενο να αναδύονται στην επιφάνεια ανησυχίες και εσωτερικές συγκρούσεις των μελών, με συνέπεια αυτό το στάδιο να χαρακτηρίζεται από έντονη υπότροπη που σημαίνει επιστροφή στη χρήση. Με την ολοκλήρωση της φάσης της εισαγωγής το άτομο εντάσσεται στη φάση της εντατικής θεραπείας που έχει σκοπό την ψυχική απεξάρτηση. Στη φάση αυτή οι θεραπευτικές παρεμβάσεις στοχεύουν στο να αλλάξουν τη στάση, τις αντιλήψεις και τη συμπεριφορά του ατόμου σχετικά με τη χρήση ουσιών και στο να βοηθήσουν να αναγνωρίσει και να ανταποκριθεί σε κοινωνικές, εκπαιδευτικές, επαγγελματικές, οικογενειακές και ψυχολογικές του ανάγκες. Το μέλος μπαίνει σε μια νέα διαδικασία επαναπροσδιορισμού των σχέσεων του με τα υπόλοιπα μέλη της κοινότητας καθώς και με άτομα που είναι σημαντικά για τη ζωή του. Για να επιτευχθεί η αλλαγή στο τρόπο ζωής του μέλους είναι πολύ σημαντικό και αναπόσπαστο κομμάτι της γενικότερης θεραπείας να αντικατασταθούν οι δραστηριότητες που σχετιζόντουσαν με τη χρήση με δραστηριότητες δημιουργικές οι οποίες προσφέρουν ευχαρίστηση στο άτομο. Η τρίτη φάση είναι η κοινωνική επανένταξη που έχει ως στόχο να διευκολύνει τη μετάβαση του ατόμου από τη θεραπευτική κοινότητα στην ευρύτερη κοινωνία. Για αυτό το λόγο δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην επαγγελματική αποκατάσταση και στην επανασύνδεση με το εκπαιδευτικό σύστημα. (Ρουλιόπουλος, 2000)

Η θεραπευτική κοινότητα εισάγει το άτομο σε μια πολυπαραγοντική διαδικασία στην οποία θα αναφερθώ ενδεικτικά. Έχει τα χαρακτηριστικά της διευρυμένης οικογένειας, όπου τα μέλη αναβιώνουν φάσεις της ζωής τους σε σύντομο χρονικό στάδιο, διέπεται από σταθερή φιλοσοφία, έχει συγκεκριμένη θεραπευτική δομή, δίνει έμφαση στην ισορροπία και τη δημοκρατία της κοινότητας, στη θεραπεία, στην προώθηση της αυτονομίας, στην κοινωνική μάθηση μέσω της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και στη μάθηση μέσω της κριτικής προσέγγισης, στη θεραπευτική

επίδραση και στην ανάληψη της ατομικής ευθύνης για την όποια συμπεριφορά, στην αύξηση της αυτοεκτίμησης με την επιτυχημένη ολοκλήρωση δραστηριοτήτων , στην εσωτερίκευση ενός θετικού συστήματος αξιών , στην αξιοποίηση της αντιπαράθεσης για αρνητική συμπεριφορά , στη θετική πίεση στα μέλη από τους ομότιμους, στην κατανόηση και την έκφραση των συναισθημάτων, στην μεταστροφή της αρνητικής στάσης απέναντι στη ζωή σε θετική και στην βελτίωση των σχέσεων με την οικογένεια προέλευσης (Martien Kooyman, 1994).

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑΣ

Η θεραπεία περιπέτειας διαφέρει από άλλες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις και έχει τα δικά της χαρακτηριστικά. Η θεραπεία περιπέτειας διεξάγεται στο φυσικό περιβάλλον και ενσωματώνει παραδοσιακές πρακτικές θεραπείας με πειραματικές δραστηριότητες με σκοπό την ανάπτυξη μιας νέας και αποτελεσματικής παρέμβασης που να ανταποκρίνεται στους θεραπευτικούς στόχους των πελατών (Tucker, Javorski, Tracy & Beale, 2013). Χρησιμοποιείται ως κλινικό εργαλείο για την προώθηση θεραπευτικών αλλαγών στους πελάτες και έχει ευρεία χρήση σε ένα ευρύ φάσμα ψυχικών διαταραχών όπως τα προβλήματα εφηβείας (Jelalian, Mehlenbeck, Lloyd-Richardson, Birmaher & Wing, 2006; Schell, Cotton & Luxmoore, 2012. Tucker, Javorski, Tracy & Beale, 2013). Κατάχρηση ουσιών (Bettmann, Russell & Parry, 2013). ψύχωση (Bryson, Feinstein, Spavor & Kidd, 2013) και του καρκίνου (Stevens et al, 2004). , είτε ως πρωτογενές, συμπληρωματικό ή παράλληλο θεραπευτικό εργαλείο. (Alvarez&Stauffer, 2001; Fletcher & Hinkle, 2002; Gass, Gillis&Russell, 2012).

Είναι μια ενεργή και βιωματική προσέγγιση στην ομαδική ψυχοθεραπεία που χρησιμοποιεί τις υπαίθριες δραστηριότητες ως το κύριο εργαλείο, χρησιμοποιώντας ένα πραγματικό ή αντιληπτό φυσικό και ψυχολογικό κίνδυνο ως κλινικά σημαντικά παράγοντα για την επίτευξη των επιθυμητών αλλαγών και στόχων. (Gass& Gillis, 1998; Alvarez & Stauffer, 2001; Fletcher & Hinkle, 2002). Πρόκειται για ένα πρόγραμμα στο οποίο οι υπαίθριες δραστηριότητες, οι οποίες είναι σωματικά ή / και ψυχολογικά απαιτητικές, χρησιμοποιούνται σε ένα πλαίσιο εκπαίδευσης και κατάρτισης για την προαγωγή των διαπροσωπικών σχέσεων και για την ενδοπροσωπική ανάπτυξη (Luckner&Nadler, 1992).

Η κοινή βάση της Βιωματικής Μάθησης προσθέτει στο γεγονός ότι στα προγράμματα ADT υπάρχει ανάγκη για έναρξη θεραπείας και το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί για να αντιμετωπίσει αυτή την ανάγκη. Αυτό μπορεί να διαφέρει από άλλα προγράμματα Βιωματικής Εκμάθησης ή Βιωματικής Εκπαίδευσης. Στην ADT, οι συμμετέχοντες έρχονται με ένα θεραπευτικό ερώτημα και θέλουν να αντιμετωπίσουν το πρόβλημά τους στο πλαίσιο ενός προγράμματος ADT. Το πρόγραμμα πρέπει να έχει ξεκάθαρο ξεκίνημα και τέλος, ανάλογα με τις ανάγκες των πελατών. Υπάρχει μια δυναμική διαδικασία που συμβαίνει μεταξύ των προσδιορισμένων αναγκών και του σχεδιασμού του προγράμματος (AdventureTherapyEurope, 2015).

Η Φύση

Η φύση είναι ένα θεραπευτικό περιβάλλον, καθώς μπορεί να προσφέρει φυσικές προκλήσεις, προσφέροντας οφέλη τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχολογική κατάσταση του ατόμου. Στη φύση το άτομο βελτιώνει την αυτοπεποίθησή του, ανακτά την αίσθηση της ηρεμίας και δημιουργεί σκέψεις που μπορεί να οδηγήσουν στην ανακάλυψη ενός διαφορετικού νέου εαυτού. Η θεραπεία περιπέτειας συνήθως πραγματοποιείται σε εξωτερικούς χώρους (Kaplan & Talbot, 1983, Miles, 1987, Fletcher & Hinkle, 2002).

Η επαφή με τη φύση έχει αποδειχθεί ισχυρός καθοριστικός παράγοντας για την υγεία, δικαιολογώντας έτσι σημαντικό σχεδιασμό στρατηγικών παρέμβασης. Η φύση είναι ένα θεραπευτικό περιβάλλον, καθώς μπορεί να προσφέρει σωματικές προκλήσεις για το άτομο και να προσφέρει τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά οφέλη βελτιώνοντας τη γνωστική του λειτουργία, καθώς οι αλληλεπιδράσεις με τη φύση μπορούν να συμβάλλουν σημαντικά στον γνωστικό έλεγχο. Το άτομο μπορεί να επωφεληθεί από τις εμπειρίες του στο φυσικό περιβάλλον όχι μόνο με την αποκατάσταση των εξαντλημένων πόρων αλλά και με την απόκτηση νέων δεξιοτήτων. Το άτομο βελτιώνει την αυτοπεποίθηση, ανακτά την αίσθηση της ηρεμίας και κάνει τις σκέψεις που οδηγούν σε έναν προβληματισμό που μπορεί να οδηγήσει στην ανακάλυψη ενός διαφορετικού νέου εαυτού που είναι λιγότερο συγκρουόμενος με λιγότερη ένταση. (Kaplan & Talbot, 1983 · Miles, 1987 · Kaplan, 1995 · Berman et al., 2008 · Bowler et al., 2010 · Hartig et al, 2010 · Mitchell, 2013).

Οι εμπειρίες αποκατάστασης που μπορεί να σου προσφέρει το φυσικό περιβάλλον μπορούν να εκληφθούν ως μέρος μιας εκούσιας στρατηγικής, που χρησιμοποιεί τους πόρους που σου προσφέρει η φύση. Σε αυτό το πλαίσιο, η περιπέτεια, η οποία συνήθως λαμβάνει χώρα σε εξωτερικούς χώρους, είναι ένα είδος προγράμματος στο οποίο υπαίθριες δραστηριότητες που είναι σωματικά ή / και ψυχολογικά απαιτητικές, χρησιμοποιούνται σε ένα περιβάλλον ασφαλές και κατάλληλα οργανωμένο, όπου στόχο έχουν να προωθήσουν την διαπροσωπική και ενδοπροσωπική ανάπτυξη, (Luckner & Nadler, 1992 Fletcher & Hinkle, 2002 Hartig και συνεργάτες, 2010), αποκτώντας εμπειρίες όπως ο καθορισμός στόχων, η ευαισθητοποίηση, οι δραστηριότητες εμπιστοσύνης, η επίλυση ομαδικών ή και ατομικών προβλημάτων.

Στη φύση, το άτομο αντιμετωπίζει μια αδυναμία ελέγχου του περιβάλλοντος, που μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση του άγχους της καθημερινής ζωής. Ο περιορισμένος περιβαλλοντικός έλεγχος στη φύση μπορεί να οδηγήσει σε μείωση του καταναγκαστικού ελέγχου σε άλλες πτυχές της ζωής ενός ατόμου, οδηγώντας σε μια πιο χαλαρή και άνετη στάση. Η φύση μπορεί να βοηθήσει το άτομο να βελτιώσει την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή του. Στη φύση, το άτομο βελτιώνει την ικανότητα μάθησης και οι σωματικές προκλήσεις μπορούν να βελτιώσουν την φυσική κατάσταση.

Δεξιότητες Ζωής

Οι δεξιότητες ζωής είναι ικανότητες για προσαρμοστική και θετική συμπεριφορά που επιτρέπουν στα άτομα να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις απαιτήσεις και τις προκλήσεις της καθημερινής ζωής. Η εκπαίδευση για τις δεξιότητες ζωής είναι μια ολιστική προσέγγιση με στόχο την ανάπτυξη αξιών, δεξιοτήτων και γνώσεων στον τομέα της εκπαίδευσης, η οποία βοηθά τους νέους να προστατεύουν τους εαυτούς τους και τους άλλους σε μια σειρά καταστάσεων κινδύνου. Επίσης έχει σχεδιαστεί για να διευκολύνει την πρακτική και την ενίσχυση των ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων ώστε με ένα πολιτιστικό και αναπτυξιακό τρόπο, να συμβάλλει στην προώθηση προσωπικών και κοινωνικών αξιών, την ανάπτυξη, την προβολή των ανθρωπίνων δικαιωμάτων καθώς και την πρόληψη προβλημάτων υγείας και κοινωνικών προβλημάτων.

Η προσέγγιση δεξιοτήτων ζωής μπορεί να ενσωματωθεί σε πολλά περιβάλλοντα συμπεριλαμβανομένων και των σχολείων. Σε αυτή πρέπει να αντικατοπτρίζονται τα γύρω κοινωνικά, πολιτιστικά, πολιτικά, οικονομικά και δημόσια θέματα υγείας. Ο εκπαιδευόμενος πρέπει να συμμετέχει ενεργά στη διαδικασία μάθησης και να ενθαρρύνεται να προβληματιστεί σχετικά με τις μαθησιακές εμπειρίες. Συγκεκριμένα για το πώς και γιατί συνέβαλαν στις δραστηριότητες τους, στους στόχους και στον τρόπο με τον οποίο μπορούν αυτές να εφαρμοστούν στην εκπαίδευση για τα ναρκωτικά και σε άλλα θέματα υγείας και κοινωνίας.

Η διαδικασία της αντανάκλασης είναι ζωτικής σημασίας στοιχείο στη διαδικασία της εκμάθησης. Η εκπαίδευση σχετικά με τα ναρκωτικά, με βάση τις δεξιότητες ζωής, πρέπει να ισορροπήσει την παροχή πληροφοριών, με την ευκαιρία ανάπτυξης αξιών και δεξιοτήτων στους νέους, για να επιτρέψουν την υγιή ανάπτυξη, να

αντιμετωπίσουν τα προβλήματά τους και να αντισταθούν στις επιρροές της χρήσης ναρκωτικών.

Αυτό περιλαμβάνει δεξιότητες για την οικοδόμηση αυτοεκτίμησης, θέτοντας ρεαλιστικούς στόχους, αντιμετώπιση του άγχους, αντίσταση στις πιέσεις, αποτελεσματική επικοινωνία, λήψη αποφάσεων, διαχείριση των συγκρούσεων και αντιμετώπιση των κοινωνικών καταστάσεων. Επίσης σύμφωνα με την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας (e.g., Camiré, 2014; Gould & Carson, 2008; Fraser-Thomas, Côté, & Deakin, 2005; Turnnidge, Côté, & Hancock, 2014) μας φανερώνει τη σχέση που υπάρχει μεταξύ της συμμετοχής στον αθλητισμό και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής, γεγονός που υποδηλώνει ότι οι προπονητές που είναι πιο αποτελεσματικοί στη διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής είναι εκείνοι που παίζουν πρωταρχικό ρόλο στην ανάπτυξη τους (π.χ., Collins, Gould, Lauer, & Chung, 2009).

Η Επικινδυνότητα του Προγράμματος

Μια από τις πιο σημαντικές προκλήσεις που πρέπει να αντιμετωπίσουν οι συμμετέχοντες του προγράμματος είναι η διαχείριση του κινδύνου. Η διαχείριση του κινδύνου σχετίζεται με την αντίληψη του κινδύνου, σε σχέση με το πραγματικό επίπεδο κινδύνου που συνδέεται με μια συγκεκριμένη δραστηριότητα. Επειδή οι εμπειρίες περιπέτειας, έχουν εσωτερικούς μηχανισμούς, όπως την αντίθεση και την απουσία γνώσης, για αυτό οι περισσότεροι άνθρωποι αντιλαμβάνονται τις εμπειρίες αυτές ως πιο επικίνδυνες από ό, τι στην πραγματικότητα είναι. Παρόλα αυτά, οι δραστηριότητες πρέπει να είναι «αρκετά επικίνδυνες» ώστε να παρέχουν μια περιπετειώδη μαθησιακή εμπειρία στους συμμετέχοντες, με σκοπό οι ίδιοι να αμφισβητήσουν και να μειώσουν τους πραγματικούς κινδύνους που θα αντιμετωπίσουν.

Η περιπέτεια περιλαμβάνει φυσικούς και συναισθηματικούς / ψυχολογικούς κινδύνους. Ο κίνδυνος, τόσο πραγματικός όσο και αντιληπτός, αποτελεί ουσιαστικό μέρος του σχεδιασμού, καθώς είναι απαραίτητο για την επιτυχία. Η ανάληψη κινδύνου βοηθά τους πελάτες να κάνουν κάτι που πιστεύουν ότι δεν μπορούν να επιτύχουν μεταφέροντας αυτή τη στάση στην καθημερινή τους ζωή (Gall, 1987, Ewert, 1989, Priest, 1992, Priest & Gass, 1997, Fletcher & Hinkle.).

Διαδικασία του Προγράμματος

Σύμφωνα με το μοντέλο του (Kolb, 1980) η μάθηση είναι μια διαδικασία κατά την οποία η γνώση δημιουργείται μέσω της μετατροπής της εμπειρίας . Αυτό το μοντέλο αποτελείται από τέσσερα στάδια: συγκεκριμένη μάθηση ,αντανακλαστική παρατήρηση ,σύλληψη νέας ιδέας και ενεργός πειραματισμός.

Λαμβάνοντας υπόψη μας το μοντέλο του (Kolb, 1980),οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται για την αύξηση των θεραπευτικών ιδιοτήτων της εμπειρίας περιπέτειας γίνονται με βάση την ακριβή εκτίμηση των αναγκών του πελάτη. Η θεραπεία μπορεί να συμβεί πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά την περιπέτεια (Gass, 1993). Οι δραστηριότητες σχεδιάζονται με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε να μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να συγκεντρωθούν ή να τα ευαισθητοποιήσουν πριν από την εμπειρία, να τα διευκολύνουν ως προς την ευαισθητοποίηση ή τη προώθηση αλλαγής ενώ συμβαίνει μια εμπειρία, να μπορούν περιγράψουν την εμπειρία μετά την ολοκλήρωση της και να ενισχύσει την αλλαγή ενσωματώνοντας την στη ζωή των συμμετεχόντων μετά το τέλος της εμπειρίας.

Εκπαιδευτές - Διευκολυντές

Η συμμετοχή στην περιπέτεια χωρίς εκπαίδευση ή κατάρτιση θα μπορούσε να έχει όχι μόνο αρνητικές ψυχολογικές επιπτώσεις, αλλά και πιθανές επιβλαβείς φυσικές επιπτώσεις στους πελάτες. Πρέπει λοιπόν οι διευκολυντές του προγράμματος να έχουν την ανάλογη επαγγελματική κατάρτιση τόσο στον σχεδιασμό θεραπείας, όσο και στην περιπέτεια καθώς θα πρέπει να έχουν τόσο παραδοσιακές δεξιότητες παροχής συμβουλών (μαλακές δεξιότητες) όσο και πρόσθετες δεξιότητες όπως διαχείριση υπαίθριων αθλημάτων (σκληρές δεξιότητες) (Alvarez&Stauffer, 2001, Fletcher&Hinkle, 2002, Gass&Gillis , 2010 GassGillis&Russell, 2012 Tucker&Norton, 2013 · Priest&Gass, 2018).

Οι σκληρές δεξιότητες είναι σταθερές, απτές, μετρήσιμες και συχνά ευκολότερες στην αξιολόγηση. Οι σκληρές δεξιότητες για αποτελεσματικό θεραπευτή περιπέτειας περιλαμβάνουν τεχνικές δραστηριότητες, ασφάλεια / κίνδυνο και περιβάλλον.

Οι μαλακές δεξιότητες είναι άμορφες, άυλες, δύσκολο να μετρηθούν και συχνά πιο δύσκολο να εκτιμηθούν. Οι μαλακές δεξιότητες για τον θεραπευτή περιπέτειας περιλαμβάνουν την οργάνωση, την καθοδήγηση και τη διευκόλυνση.

Το αποτελεσματικό θεραπευτικό κονίαμα περιπέτειας είναι εκείνο το οποίο τείνει στην μίξη των μαλακών και σκληρών δεξιοτήτων, έτσι λοιπόν έχουμε ως αποτέλεσμα βασικές ικανότητες μιας υψηλότερης τάξης που ενσωματώνουν και ενισχύουν τις άλλες δεξιότητες (Priest & Gass, 2018).

Σχεδιασμός – Ταξινόμηση Προγράμματος

Ο σχεδιασμός του προγράμματος θεραπείας αποτελείται από τέσσερα στάδια.

1) Ταξινόμηση: Το πρώτο στάδιο της ταξινόμησης αναφέρεται σε κατηγορίες δραστηριοτήτων, όπως ο καθορισμός στόχων, η συνειδητοποίηση, τα παιχνίδια συνεργασίας, η εμπιστοσύνη, η επικοινωνία και τα παιχνίδια κοινωνικοποίησης. Το επίκεντρο αυτής της φάσης είναι αρκετά προφανές. Όλες οι δραστηριότητες που χρησιμοποιούνται στην αρχή των προκαθορισμένων ακολουθιών έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τα μέλη μιας νέας ομάδας να γνωρίσουν το ένα με το άλλο. Η προοδευτική σειρά δραστηριοτήτων επιτρέπει στους συμμετέχοντες να δοκιμάσουν τη διασκέδαση σε ένα ασφαλές κοινωνικό περιβάλλον. Επιπλέον, ορισμένες από τις αρχικές δραστηριότητες σχεδιάζονται με σκοπό την ανάπτυξη δεξιοτήτων εμπιστοσύνης και επικοινωνίας μεταξύ των συμμετεχόντων.

2) Πρόκληση της ομάδας: Το δεύτερο στάδιο περιλαμβάνει δραστηριότητες που έχουν σχεδιαστεί για να αμφισβητήσουν την ομάδα. Όπως τα καθήκοντα της ομαδικής πρωτοβουλίας, την επίλυση ομαδικών προβλημάτων, τις ομαδικές προκλήσεις, τη λήψη αποφάσεων και τις ομαδικές εργασίες, χρησιμοποιούνται ως δραστηριότητες που καλείται η ομάδα μέσω σωματικών και πνευματικών προκλήσεων να αντιμετωπίσει. Προκειμένου να επιλυθούν αυτές οι προκλήσεις, η ομάδα πρέπει να αποφασίσει και να συνειδητοποιήσει την ανάγκη για ηγεσία και επακόλουθο.

3) Υποστήριξη ομάδας : Το συγκεκριμένο στάδιο περιλαμβάνει ατομικές δραστηριότητες πρωτοβουλίας, δραστηριότητες υψηλής περιπέτειας, ατομική επίλυση προβλημάτων, κοινωνική και ατομική ευθύνη καθώς και δραστηριότητες χαμηλών και

υψηλών απαιτήσεων. Ανεξάρτητα από την ονομασία τους, αυτές οι κατηγορίες δραστηριοτήτων είναι παρόμοιες επειδή απαιτούν όχι μόνο αυτοπεποίθηση και αποφασιστικότητα από τον συμμετέχοντα αλλά αλληλοϋποστήριξη και συμπόνια από την πλευρά των μελών της ομάδας . Επειδή η μελέτη αυτή αφορούσε κυρίως την ανάπτυξη της συνοχής των ομάδων, ο όρος η "υποστήριξη ομάδων" επιλέγει για να υποδείξει αυτό τη συγκεκριμένο στάδιο στην ροή της διαδικασίας.

4) Ομαδικό επίτευγμα: Το τελικά στάδιο της διαδικασίας αποτελείτε από τις παραδοσιακές υπαίθριες δραστηριότητες, όπως το κανό, ορειβατικές αποστολές ,κ.α. Οι κατηγορίες ονομάζονται εμπειρίες περιπέτειας, δραστηριότητες περιπέτειας και δραστηριότητες βάσει δραστηριοτήτων ή άγριας φύσης. Αυτές οι δραστηριότητες απαιτούν περισσότερο χρόνο και δέσμευση από τους συμμετέχοντες, γι' αυτό και χρονικά τοποθετούνται πάντα στο τέλος του προγράμματος.

Είδη Δραστηριοτήτων

Οι δραστηριότητες περιπέτειας αποτελούν τον κύριο τρόπο παρέμβασης , καταλύτη για την αλλαγή στο πρόγραμμα περιπέτειας. Στη συνέχεια θα αναφερθούμε στην κατηγοριοποίηση των δραστηριοτήτων ,καθώς, στον ορισμό και χρήση τους για να κάνουμε κατανοητό το σκοπό που θέλουμε να επιτύχουμε μέσα από αυτές.

Δραστηριότητες Συνεργασίας

Οι δραστηριότητες συνεργασίας σχεδιάζονται γενικά για να είναι διασκεδαστικές και προσφέρουν μια ευκαιρία στον θεραπευτή να συνδεθεί με τον πελάτη σε επίπεδο "απόλαυσης" αντί να εστιάζεται στα προβλήματα και τα ελλείμματα. Η ανάπτυξη μιας αποτελεσματικής θεραπευτικής σχέσης μεταξύ του θεραπευτή και του πελάτη είναι ένα κρίσιμο συστατικό της επιτυχημένης θεραπείας. Επίσης μπορούν να βοηθήσουν τους πελάτες αναπτύξουν κανόνες που υποστηρίζουν τη θεραπευτική μέθοδο ,δημιουργώντας προσδοκίες εμπιστευτικότητας , σεβασμού , ασφάλειας , ένταξης και κατάλληλης επικοινωνίας, ενισχύοντας έτσι τη δέσμευση του πελάτη στη διαδικασία θεραπείας. Οι συνεργατικές δραστηριότητες παρέχουν μια καλή ευκαιρία για την αξιολόγηση διαφόρων πτυχών της θεραπείας. Οι θεραπευτές είναι σε θέση να παρακολουθούν άμεσα το επίπεδο του πελάτη, συμπεριλαμβανομένων των αλληλεπιδράσεων με τον θεραπευτή και τους άλλους συμμετέχοντες, την προθυμία να συμμετάσχουν και το επίπεδο ετοιμότητας στην ανάληψη κινδύνων. Επιπρόσθετα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την απόκτηση κοινωνικών δεξιοτήτων αυξάνοντας

την αυτογνωσία των πελατών σχετικά με το επίπεδο λειτουργίας τους μέσω της επαφής με τον επαγγελματία αλλά και των ορότιμων του .

Υπάρχει μια ποικιλία ευκαιριών μέσω των συνεργατικών δραστηριοτήτων, για την απόκτηση κοινωνικών δεξιοτήτων. Οι πελάτες είναι σε θέση να αυξήσουν την αυτογνωσία τους σχετικά με το επίπεδο λειτουργίας τους μέσω του θεραπευτή και του ορότιμου σχολείου. Παρέχεται επίσης στους πελάτες η ευκαιρία να μάθουν και να ασκήσουν τις κατάλληλες κοινωνικές δεξιότητες και να χρησιμοποιήσουν τις δεξιότητες που ήδη διαθέτουν.

Δραστηριότητες Εμπιστοσύνης-Υποστήριξης

Οι δραστηριότητες εμπιστοσύνης αποτελούν μια καλή ευκαιρία για να αξιολογηθεί η δυναμική της ομάδας και το επίπεδο εμπιστοσύνης και υποστήριξης. Οι θεραπευτές μπορούν να παρατηρήσουν τον τρόπο με τον οποίο οι πελάτες ανταποκρίνονται σε δραστηριότητες που απαιτούν εμπιστοσύνη και πώς οι ίδιοι αντιμετωπίζουν καταστάσεις ζωής στις οποίες ο έλεγχός τους είναι περιορισμένος. Επίσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την εμπάθυνση της θεραπευτικής σχέσης, τόσο μεταξύ θεραπευτή – πελάτη, όσο μεταξύ των πελατών σε ομαδικό πλαίσιο. Οι θεραπευτές και οι πελάτες μπορούν να αποδείξουν την αξιοπιστία τους μέσω των ενεργειών τους σε αυτές τις δραστηριότητες. Τέλος, επιτρέπουν στους πελάτες να διερευνήσουν τον βαθμό στον οποίο αποδέχονται την υποστήριξη από άλλους ή προσφέρουν υποστήριξη σε άλλους. Οι θεραπευτές έτσι μπορούν να κατανοήσουν τις αντιλήψεις των πελατών σε διαφορετικά επίπεδα εμπιστοσύνης και σε μια ποικιλία σχέσεων, όπως σχέσεις εξουσίας, οικογενειακές σχέσεις, επαγγελματικές κ.α.

Δραστηριότητες Πρωτοβουλίας

Οι δραστηριότητες πρωτοβουλίας απαιτούν συνήθως αλληλεπιδράσεις συνεργασίας για να ολοκληρωθούν. Απαιτούν από τους συμμετέχοντες να αναλάβουν πρωτοβουλία στην επίλυση προβλημάτων, στην λήψη αποφάσεων ή στην μεταξύ τους επικοινωνία. Συνήθως σχετίζονται με την επίλυση κάποιου θέματος και ενθαρρύνεται η ομάδα να δουλέψει ομαδικά για να πετύχει το προσδοκώμενο αποτέλεσμα. Πολλές πρωτοβουλίες για να ολοκληρωθούν είναι σχεδιασμένες έτσι ώστε να απαιτούν σωματικά και πνευματικό συντονισμό μεταξύ των συμμετεχόντων. Αν και η επιτυχής ολοκλήρωση της δράσης είναι συχνά το επίκεντρο της ομάδας, η όλη η διαδικασία μέχρι την ολοκλήρωση της είναι ο κύριος στόχος της θεραπείας.

Αυτή η δομή υποστηρίζει πελάτες που αναπτύσσουν τις ικανότητες τους να συνεργάζονται αποτελεσματικά και να εμπλέκονται σε θετικές αλληλεπιδράσεις. Δίνεται μια ευκαιρία στους πελάτες μέσω αυτής της διαδικασίας να αναπτύξουν αποτελεσματικές κοινωνικές δεξιότητες μέσω της ανατροφοδότησης και της υποστήριξης. Επιτρέπεται έτσι στην ομάδα να εργάζεται μαζί σε ένα θεραπευτικό πλαίσιο ,να αποκτή τις δεξιότητες που απαιτούνται για την ανάπτυξη υγιών σχέσεων. Σε αυτές περιλαμβάνονται η ανάπτυξη της ενσυναίσθησης, της αυτογνωσίας, οι δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων, κ.α. Η εμπιστοσύνη και η συνοχή είναι συνήθως επιδιωκόμενα αποτελέσματα των δραστηριοτήτων πρωτοβουλίας. Δημιουργούν καταστάσεις για τους πελάτες που τους μαθαίνουν την υποστήριξη, την διατήρηση της ασφάλειας και τη φροντίδα των άλλων.

Εκτός από την ανάπτυξη πτυχών εμπιστοσύνης, οι πελάτες καλούνται να διαχειριστούν υγιείς κινδύνους επιλέγοντας να συμμετάσχουν και επιτρέποντας στον εαυτό τους να εμπιστεύονται άλλους. Η συμμετοχή σε πρωτοβουλίες συνήθως απαιτεί κάποιο επίπεδο επίλυσης προβλημάτων από τους πελάτες. Οι πελάτες καλούνται να διαχειριστούν τα βήματα επίλυσης προβλημάτων, όπως η δημιουργία ιδεών, η ανάπτυξη σχεδίων, η εφαρμογή, η πραγματοποίηση σφαλμάτων, η αξιολόγηση και η αναθεώρηση. Αυτή η διαδικασία μπορεί να είναι νέα στους πελάτες ή απογοητευτική, γεγονός που μπορεί να ενθαρρύνει τους πελάτες να εντοπίσουν, να αναπτύξουν δεξιότητες αντιμετώπισης. Καθώς εργάζονται σαν ομάδα παρατηρούν και μαθαίνουν ο ένας από τον άλλο.

Επιπρόσθετα οι δραστηριότητες πρωτοβουλιών δημιουργούν καταστάσεις που οι πελάτες αναγκάζονται να αναλάβουν την ευθύνη του εαυτού τους αλλά και των άλλων. Έτσι είναι σε θέση να αυξήσουν την αυτογνωσία και να συνειδητοποιήσουν τις επιπτώσεις κάθε επιλογής τους.

Δραστηριότητες υψηλής περιπέτειας / φυσικού περιβάλλοντος

Οι δραστηριότητες υψηλής περιπέτειας μπορούν να διαμορφωθούν σκόπιμα για να υποστηρίξουν την ανάπτυξη της ευθύνης και της αυτογνωσίας. Ένας τρόπος με τον οποίο επιτυγχάνεται αυτό είναι η χρήση φυσικών συνεπειών. Σε ένα εξωτερικό περιβάλλον, τα αποτελέσματα των επιλογών γίνονται αρκετά απτά. Σε ένα υπαίθριο πλαίσιο, η μάθηση των δεξιοτήτων αποκτά ισχυρότερη αίσθηση επείγουσας ανάγκης, καθώς σχετίζεται με την επιβίωση και τη διαχείριση των προκλήσεων του περιβάλλοντος. Η εκμάθηση νέων δεξιοτήτων αποκτά αυξημένη σημασία για την

αντιμετώπιση του νέου περιβάλλοντος. Η συμμετοχή σε δραστηριότητες χαμηλής ή υψηλής περιπέτειας με ένα άλλο άτομο δημιουργεί μια μοναδική κοινή εμπειρία που μπορεί να αποδώσει θετικά οφέλη και να ενισχύσει την ανάπτυξη σχέσεων. Όσοι συμμετέχουν συνήθως πρέπει να συνεργάζονται και να εμπιστεύονται ο ένας τον άλλον με κάποιο τρόπο, καθώς δημιουργούν μια αλληλεξαρτώμενη ομάδα . Το εξωτερικό περιβάλλον είναι ένα περιβάλλον που δεν μπορεί να ελεγχθεί αλλά μπορεί να διαχειριστεί αποτελεσματικά με εκπαίδευση και εμπειρία. Οι ασκούμενοι παρέχουν μια δομή για τη λειτουργία μέσα στο περιβάλλον που επιτρέπει στους πελάτες να μάθουν πώς να ανταποκριθούν. Παρόλο που εστιάζουμε συχνά στην επίδραση της πρόκλησης και της περιπέτειας στη λειτουργία των πελατών, το φυσικό περιβάλλον στο οποίο πραγματοποιούνται πολλές από αυτές τις δραστηριότητες που βασίζονται σε περιπέτεια είναι επίσης ένα σημαντικό συστατικό στοιχείο της θεραπευτικής αλλαγής.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΉ ΑΝΑΣΚΌΠΗΣΗ

Ένα ευρύ φάσμα θεραπευτικών κατευθύνσεων εστιάζει την προσοχή τους στην προβληματική συμπεριφορά, στις ευπάθειες του πελάτη. Ωστόσο, τα εναλλακτικά προγράμματα αποδείχθηκαν επιτυχημένα για τους χρήστες ναρκωτικών και τους νεαρούς παραβάτες. Η περιπέτεια είναι μια αναδυόμενη θεραπευτική παρέμβαση στην πρακτική της ψυχικής υγείας για να βοηθήσει τα άτομα να ξεπεράσουν συναισθηματικά, εθιστικά και ψυχολογικά προβλήματα.

Σε αυτό το πλαίσιο, οι δραστηριότητες θεραπείας περιπέτειας παρέχουν έναν εναλλακτικό τρόπο παροχής συμβουλών για την εξάρτηση: η εναλλακτική συμπεριφορά μπορεί να είναι η είσοδος και να τροφοδοτεί τη συνειδητοποίηση της διαδικασίας λήψης νόμων. Αντί να περιμένουν λογικά αυτο-επιχειρήματα ή ιδέες ως προς το απαραίτητο σημείο εκκίνησης για αλλαγή, οι πελάτες μπορούν να αρχίσουν να πειραματίζονται με εναλλακτική συμπεριφορά και να δοκιμάζουν νέα πράγματα, ενώ συνειδητοποιούν την επίδραση στον εαυτό τους. Στην προσέγγιση της θεραπείας περιπέτειας, η προσοχή και η προοπτική τοποθετούνται στο παρόν και στο μέλλον. Φωτίζει τους διαφορετικούς τρόπους δράσης και εμπλέκει τους πελάτες με όλες τις δεξιότητες και τις ικανότητές τους, με τους περιορισμούς τους και λαμβάνοντας υπόψη το προσωπικό τους ιστορικό, αλλά επικεντρώνεται στις δυνατότητες και τις δυνάμεις. Υπάρχει ανάγκη ανάπτυξης εξειδικευμένων προγραμμάτων περιπέτειας για **χρήστες ουσιών** (Tobler, 1986 · Gass&McPhee, 1990 · Gillis&Simpson, 1991 · Russelletal., 1999 · Russell, 2007 · Harperetal., 2007 · Lewis, 2012 · Bettmannet αι., 2013)

Προτού αναφέρουμε κάποιες έρευνες που έχουν γίνει σχετικά με τη περιπέτεια θεραπείας σε άτομα εξαρτημένα, είναι απαραίτητη προϋπόθεση σύμφωνα με τους (Gass&McPhee, 1990), προσδιορισμού και αναγνώρισης συγκεκριμένων συμπεριφορικών, ψυχοκοινωνικών και γνωστικών στόχων που θέλουμε να επιτύχουμε μέσω ενός προγράμματος θεραπείας. Απαραίτητος ο προσδιορισμός μιας συγκεκριμένης θεραπευτικής προσέγγισης για αυτόν τον πληθυσμό, λόγω του ότι ο τρόπος απόκτησης μιας εμπειρίας είναι σημαντικός καθώς συνδέεται με την επιλογή μιας συγκεκριμένης δραστηριότητας. Επίσης είναι σημαντικό να προσδιοριστεί εάν τα προγράμματα περιπέτειας είναι μια ακατάλληλη ή αρνητική θεραπεία για

συγκεκριμένα άτομα σε ειδικές περιστάσεις, καθώς και ο αποκλεισμός τους από τις δραστηριότητες του προγράμματος για την διαφύλαξη τους.

Από τις πρώτες μελέτες που εξέτασαν το κατά πόσο οι εμπειρίες από την δραστηριότητα περιπέτειας σχετίζονται με την πιθανότητα θεραπείας των εμπλεκόμενων έγινε από τον Tobler (1986), σε 143 έφηβους. Κατέληξε να την προτείνει σαν θεραπεία χαμηλού κόστους που πρέπει να υιοθετηθεί στην απεξάρτηση ουσιών αλκοόλ, ναρκωτικών και τσιγάρου. Τόνισε ότι τα εναλλακτικά προγράμματα επικεντρωμένα στη σωματική περιπέτεια (π.χ. δραστηριότητες κατασκήνωσης και άγριας φύσης) ήταν πιο αποτελεσματικά για τους εφήβους που κάνουν χρήση ναρκωτικών. Επιπλέον εντοπίστηκε ότι επηρεάζονται από αυτή την παρέμβαση, τόσο η συμπεριφορά των συμμετεχόντων όσο και οι δεξιότητες που μαθαίνουν κατά την διάρκεια του.

Στην συνέχεια οι Gass και McPhee (1990) ασχολήθηκαν ειδικά με τη χρήση θεραπείας βασισμένης στην περιπέτεια, για τους χρήστες ουσιών. Διεξήγαγαν μια έρευνα για τα υπάρχοντα προγράμματα θεραπείας και είχαν συστάσεις πολύ παρόμοιες με εκείνες που προαναφέρθηκαν. Υποστήριξαν, μεταξύ άλλων, ότι τα προγράμματα αναπτύσσουν συγκεκριμένες προσεγγίσεις θεραπείας που θα ταίριαζαν σε συγκεκριμένο πληθυσμό (εφήβους ή ενήλικες) και τεκμηριώνουν την ικανότητά τους να βοηθούν τους εμπλεκόμενους στο να επιτύχουν και να διατηρήσουν και μετέπειτα τη νηφαλιότητα τους.

Μια άλλη έρευνα έγινε από τους Gills&Simpson (1991), σε 29 άτομα, 17% γυναίκες και 83% άνδρες, ηλικίες 14-17 ετών, σε πρόγραμμα 8 εβδομάδων. Παρατήρησαν ότι τα άτομα έμαθαν κάποιες νέες δεξιότητες ώστε να διαχειρίζονται πιο εύκολα τα αρνητικά συναισθήματα που σχετίζονται με την αποξένωση από τις οικογένειες τους, καθώς και αποτυχίες του παρελθόντος. Ενθαρρύνθηκαν να προκαλέσουν τους εαυτούς τους συμμετέχοντας σε δύσκολες δραστηριότητες και να καταφέρουν να κάνουν πράγματα που δεν είχαν κάνει ποτέ στο παρελθόν, ως αποτέλεσμα την αύξηση της αυτοπεποίθησης τους. Διαπίστωσαν συνολικά ότι δημιουργεί ένα πιο ευχάριστο περιβάλλον που αυξάνει την διάθεση για παραμονή στην θεραπεία, για αυτό και τόνισαν την ανάγκη δημιουργίας ενός αντίστοιχου περιβάλλοντος μέσα στις δομές που να βασίζεται σε αυτό το μοντέλο.

Σαν εναλλακτική λύση προτείνεται για άτομα που δεν θέλουν να ακολουθήσουν την παραδοσιακή θεραπεία, ειδικότερα στους έφηβους, (Russell, 2007).

Η έρευνα του Harper (2007), διεξήλθε σε δείγμα 252 εφήβων ηλικίας από 13-18 ετών με το μέσο όρο ηλικίας να κυμαίνεται στα 15,5 έτη και η διάρκεια ήταν 21 ημέρες, και 2μηνο μετέπειτα παρακολούθησης καθώς και τελικό follow up στους 12 μήνες. Κατέληξε στην διαπίστωση ότι τα θεραπευτικά οφέλη όχι απλά συνέχισαν να υφίστανται αλλά βελτιωνόταν συνεχώς κατά την διάρκεια ενός έτους μετά από την παρέμβαση.

Στα ίδια ακριβώς συμπεράσματα κατέληξε σε μετέπειτα έρευνα του, ο Lewis (2012). Τόνισε επιπρόσθετα την ανάγκη να εξεταστεί κατά πόσο ο ρόλος της θεραπείας μετά την παρέμβαση βοηθάει στην διατήρηση του θεραπευτικού οφέλους και στην βελτίωση του. Ευρήματα έδειξαν ότι τα οφέλη διατηρήθηκαν στα ίδια επίπεδα, είτε οι συμμετέχοντες συνέχιζαν μετά να βρίσκονται στην δομή απεξάρτησης, είτε επέστρεφαν στο σπίτι τους.

Η πιο πρόσφατη μέχρι τώρα μελέτη, Bettmannet αϊ.(2013), διεξάχθηκε σε δείγμα 189 εφήβων στο στάδιο απεξάρτησης, η διάρκεια του θεραπευτικού προγράμματος, θεραπεία περιπέτειας (ADT), ήταν 8 εβδομάδων, και 6 μηνών μετέπειτα παρακολούθησης στο 21.2% του δείγματος, δηλαδή στους 41 συμμετέχοντες και 8 εβδομάδων μετέπειτα παρακολούθησης από απόσταση στο υπόλοιπο του δείγματος.

Όπως και στην προηγούμενη έρευνα (Russell 2003), η παρούσα μελέτη βρήκε ότι το ADT ήταν αποτελεσματικό στη μείωση των συμπτωμάτων ψυχικής υγείας, όπως έντονο άγχος, σωματικές ενοχλήσεις, προβλήματα στις διαπροσωπικές σχέσεις, κρίσιμα θέματα (όπως τάσεις αυτοκτονίας), κοινωνικά προβλήματα και δυσλειτουργίες συμπεριφοράς. Αφού εξέτασε πληθώρα από διάφορες προσωπικότητες κατέληξε ότι η δραστηριότητες περιπέτειας βελτιώνουν πολύ τα προβλήματα συμπεριφοράς.

Παράλληλα έδειξε ότι ο μεγαλύτερος προγνωστικός παράγοντας για το αν θα επιτευχθεί η βελτίωση των ατόμων σε απεξάρτηση, ήταν η ικανότητα του προγράμματος ADT να ενσταλάξει προσωπικές στρατηγικές αντιμετώπισης της αποχής στα άτομα που συμμετέχουν στο πρόγραμμα της.

Επιπλέον οι συμμετέχοντες διατήρησαν τα αποτελέσματα κατά την εξάμηνη περίοδο παρακολούθησης και συνέχισαν να βελτιώνονται στα κοινωνικά τους προβλήματα, υποδεικνύοντας παρατεταμένη αλλαγή μετά την παρέμβαση του ADT προγράμματος.

Τέλος, η μελέτη αποκάλυψε ότι η ετοιμότητα των συμμετεχόντων να αλλάξουν δεν είναι απαραίτητη για να επιτύχει το πρόγραμμα. (Bettmann et al., 2013). Αυτό το εύρημα χαρακτηρίστηκε ως εκπληκτικό από τους ερευνητές, δεδομένου αρκετών μελετών που υποδήλωναν μέχρι τότε το αντίθετο.

Συγκεκριμένα μέχρι πρότινος η «ετοιμότητα για θεραπεία», αποτελεί σημαντικό προγνωστικό παράγοντα για την πρόβλεψη της παραμονής στην πρώτη κρίσιμη περίοδος της θεραπευτικής εμπειρίας. Η ετοιμότητα με αυτή την έννοια αποτελεί τον εσωτερικό εκείνο κινητοποιητικό παράγοντα που ευνοεί την ανάπτυξη σχέσεων στο πλαίσιο του προγράμματος, την εμπιστοσύνη και τη δέσμευση με τις υποδείξεις του προγράμματος. (Joe et al., 1998)

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Πιλοτική Εφαρμογή

Η πιλοτική εφαρμογή έχει σχεδιαστεί από την Asociación Experientia προκειμένου να υλοποιηθεί ένα θεραπευτικό πρόγραμμα βασισμένο στην περιπέτεια για τους ασθενείς στην αποκατάσταση για κατάχρηση ουσιών από την ΚΕΘΕΑ. Ο σχεδιασμός και η εφαρμογή αυτού του πιλοτικού προγράμματος στοχεύει στην ανάπτυξη ενός υποστηρικτικού εργαλείου για την παροχή παρεμβάσεων βασισμένων στην περιπέτεια. Στην πειραματική εφαρμογή, η ομάδα διευκόλυνσης χρησιμοποίησε εμπειρίες περιπέτειας για να βοηθήσει στην επίτευξη των θεραπευτικών στόχων του πελάτη, σε ένα ταξίδι περιπέτειας 5 ημερών στη φύση. Οι εμπειρίες ήταν προσανατολισμένες στον πελάτη και συνδέονταν με προγραμματισμένες δραστηριότητες και στόχους. Οι πελάτες συσχετίζουν την εμπειρία με τη διαδικασία θεραπείας και τους στόχους τους μέσω συζήτησης με τους διαμεσολαβητές και τους συνομηλικούς τους. Οι εμπειρίες αφορούσαν άμεσα τους πελάτες και μέσω της εξέλιξης της αντανάκλασης τους βοήθησαν να καταστήσουν την εμπειρία συγκεκριμένη και σχετική με το θεραπευτικό τους σχέδιο.

Συμμετέχοντες

Στην πιλοτική εφαρμογή που πραγματοποιήθηκε συμμετείχαν δύο ομάδες, η μία ομάδα αποτελούταν από 14 μέλη θεραπευτικών προγραμμάτων του ΚΕΘΕΑ και η δεύτερη από 11 επαγγελματίες υγείας σε θεραπεία εξάρτησης των ΚΕΘΕΑ και ALARM. Οι συμμετέχοντες ολοκλήρωσαν ένα πρόγραμμα περιπέτειας 5 ημερών στη φύση. Η πρώτη ομάδα ήταν 11 άντρες και 3 γυναίκες, 31,6 ετών (min 24 - max 40). Ακολουθούν τη θεραπεία 13,2 μηνών (ελάχιστο 3 και μέγιστο 45). Χρησιμοποιούν φάρμακο 13,5 έτη (ελάχιστο 5 - μέγιστο 18). Με αυτή την ομάδα διεξήχθη η παρούσα έρευνα. Η δεύτερη ομάδα ήταν 6 άντρες και 5 γυναίκες, 40,5 ετών (min 29 - max 52), η οποία δεν θα μελετηθεί αυτή τη στιγμή καθώς αφορά επαγγελματίες υγείας.

Ο ρόλος του ερευνητή – Συμμετοχική παρατήρηση

Ο ερευνητής του προγράμματος που ανέλαβε τη συμμετοχική παρατήρηση του προγράμματος είχε στο σύντομο παρελθόν του διατελέσει την πρακτική του άσκηση για διάστημα 8 μηνών στο πρώτο και δεύτερο στάδιο της δομής του ΚΕΘΕΑ. Η

παρουσία του εκεί ήταν να συνοδεύει τα άτομα που βρίσκονταν στο πλαίσιο της θεραπείας τους στις δραστηριότητες των αθλητικών και να καταγράφει πως οι ίδιοι βίωναν την αθλητική δραστηριότητα, που ήταν κυρίως ομαδικά αθλήματα. Όπως επίσης να καταγράφει την διάθεση, τα συναισθήματα των ασκούμενων πριν, κατά τη διάρκεια και στο τέλος της αθλητικής δραστηριότητας.

Στα πλαίσια του ευρωπαϊκού ερευνητικού προγράμματος (Reintegration through sport) του ανατέθηκε το έργο της συμμετοχής και καταγραφής του προγράμματος μέσω συμμετοχικής παρατήρησης, χωρίς όμως να έχει την ανάλογη ενημέρωση σχετικά με το σχεδιασμό και το σκοπό του προγράμματος, αλλά αντιθέτως βίωσε την εμπειρία πρωτόγνωρα όπως και οι συμμετέχοντες. Είναι αξιοαναφοράς το ότι ο ερευνητής εξαιτίας της πρακτικής του άσκησης γνώριζε τα τέσσερα μέλη από τα δεκατέσσερα που συμμετείχαν στο πρόγραμμα. Αυτό αποτέλεσε σημαντικό παράγοντα για την ενσωμάτωση του στην τελική ομάδα που θα συμμετείχε στο πρόγραμμα, καθώς στη συμμετοχική παρατήρηση είναι απαραίτητο στοιχείο ο ερευνητής να δημιουργήσει σχέσεις αποδοχής και εμπιστοσύνης με τους άλλους συμμετέχοντες.

Η συμμετοχική παρατήρηση συνδυάζει τη συμμετοχή στη ζωή των υπό μελέτη ατόμων με τη διατήρηση μιας επαγγελματικής απόστασης που να επιτρέπει την κατάλληλη παρατήρηση και καταγραφή των δεδομένων (Fetterman 1991). (όπως αναφέρεται στο Λάζος, 1998: 290).

Ο ερευνητής συμμετείχε σε όλες τις δραστηριότητες με όλα τα μέλη της ομάδας κοιμόταν, ξυπνούσε μαζί τους έτρωγε μαζί τους μοιραζότανε σκέψεις, προσπαθούσε να προσεγγίζει μέλη της ομάδας που είχαν τη τάση να απομονώνονται κάνοντας διαλόγους με σκοπό να καταλάβει και να γνωρίσει το κάθε μέλος ξεχωριστά.

Βασικό μέλημα του ερευνητή ήταν να αποκαλύψει την ιδιότητα του στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας και κατά δεύτερον να περιγράψει με ακρίβεια το ερευνητικό πεδίο, όσον αφορά τη σκιαγράφηση του φυσικού περιβάλλοντος, τη καταγραφή των υλικών αντικειμένων στο χώρο, τους ανθρώπους που εμπλέκονται και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους, το συστημικό κοινωνικό πλαίσιο, τις δραστηριότητες, τις εξατομικευμένες ενέργειες και συμπεριφορές, τις αξίες και τα συναισθήματα, τη γλώσσα που χρησιμοποιείται στο πεδίο δράσης (Whitehead 2005, Spradley 1980).

Η μέθοδος παραγωγής δεδομένων ήταν η βιωματική παρατήρηση σε συνδυασμό με κάποιους άτυπους διαλόγους, καθώς και από τις ομαδικές συγκεντρώσεις στην έναρξη και στο τέλος της ημέρας. Εκεί το κάθε μέλος είχε την απόλυτη ελευθερία να εκφραστεί ελεύθερα σχετικά με ζητήματα που αφορούσαν την διαδικασία που βίωναν, παλαιότερες εμπειρίες και συναισθήματα που γεννιόντουσαν ή αναδύονταν από το παρελθόν τους.

Για τη διευκόλυνση της καταγραφής των δεδομένων ο ερευνητής κρατούσε ημερολόγιο και όλες του οι παρατηρήσεις καταγραφόταν, είτε στο τέλος των διαδικασιών, είτε στο τέλος της ημέρας με στόχο τη καλύτερη απομνημόνευση των γεγονότων.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τα παιχνίδια του προγράμματος

Κατά την διάρκεια του προγράμματος χρησιμοποιήθηκαν κάποια παιχνίδια τα οποία συντέλεσαν με επιτυχία στα παρακάτω στάδια, την γνωριμία μεταξύ των συμμετεχόντων, την εκτόνωση καταστάσεων εκτροχιασμού, την εμπιστοσύνη μεταξύ των μελών γεφύρωμα των σχέσεων καθώς και της αποδοχής μεταξύ διαφορετικών ανθρώπων.

Όσον αφορά στη διαδικασία της γνωριμίας, έγινε με έναν ιδιαίτερο τρόπο, συγκεκριμένα με την χρήση δύο παιχνιδιών, τα οποία όπως και όλα τα επόμενα που ακολούθησαν, περιγράφονται λεπτομερώς, στο **Παράρτημα**.

Οι καθοδηγητές του προγράμματος οδήγησαν την ομάδα σε ένα σημείο δίπλα στο ποτάμι όπου ξεκίνησε το πρώτο παιχνίδι **«Δημιουργία κύκλου»**, και το δεύτερο με ονομασία **«Πατατάδες και Ανανάδες»**, τα οποία βοήθησαν να γνωριστούν όλοι μεταξύ τους. Τα οφέλη αυτών των δυο παιχνιδιών, πέραν της εμπέδωσης των ονομάτων ή αν όχι των ονομάτων του ψευδώνυμου ή και της γκριμάτσας, ήταν η δημιουργία ενός άνετου κλίματος.

Υπήρχε πλήρη υποστήριξη και συμμετοχή από όλους καθώς εντυπωσιάστηκαν από το πόσο πρωτότυπα για τα μέχρι τότε δεδομένα τους ξεκίνησαν την γνωριμία. Αξιοσημείωτο για τις πρώτες ώρες αλληλεπίδρασης της ομάδας το γεγονός πως όλοι γελούσαν με την διαδικασία και κάποιοι κατάφεραν να τσαλακώσουν την εικόνα τους" κάνοντας μορφασμούς και αυτοσαρκασμούς.

Το επόμενο παιχνίδι, γνωστό ως **«Παιχνίδι Συνεργασίας»** είχε το ρόλο του να ηρεμήσει τις εντάσεις που είχαν δημιουργηθεί, όταν ήρθε η στιγμή για την ανάθεση των αρμοδιοτήτων και των διαχωρισμό των ρόλων. Το παιχνίδι αυτό επιτέλεσε το στόχο του καθώς όλοι απορροφήθηκαν και άρχισαν να συνεργάζονται για να κερδίσει η ομάδα τους.

Αφού ζεστάθηκε η ομάδα και άρχισε να βρίσκει το ρυθμό της μετά συνεχίσαμε με ένα διαφορετικό παιχνίδι, το **«Παιχνίδι Εμπιστοσύνης»**. Στο τέλος του παιχνιδιού οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν για το εάν εμπιστεύτηκαν το συνοδό τους και κατά πόσο θα μπορούσαν να εμπιστευτούν κάποιον άλλον στην πραγματική ζωή . Οι απαντήσεις που ακούστηκαν ήταν οι εξής .

« Άλλο το παιχνίδι και άλλο η πραγματικότητα», Αγγέλα

«Όταν εμπιστεύτηκα κάποιον με τυφλά μάτια, πάντα το ένα μου μάτι ήταν μισάνοιχτο. Στο παιχνίδι μικρή συνέπεια το πολύ να πάθεις μια γρατζουνιά σε περίπτωση που πέσεις», Θέμης

«Πολύ δύσκολα να εμπιστευτείς κάποιον άλλον, αν δεν εμπιστεύεσαι τον ίδιο σου τον εαυτό», Νίκος

«Μακάρι να είχα πάντα κάποιον στη ζωή μου, που να μου λέει τι να κάνω», Γιάννης

Η στάση των εκπαιδευτών απέναντι στις τοποθετήσεις των παιδιών ήταν πολύ διακριτική και προσπαθούσαν με έναν ιδιαίτερο τρόπο να φωτίσουν τη σημασία που έχει η έννοια του παιχνιδιού, που δεν εμπειρείχε κάποιο κίνδυνο αλλά πώς μέσα από ένα σχεδιασμένο και ασφαλές περιβάλλον μπορούμε να ξεκινήσουμε να εξοικειωνόμαστε με τον συνάνθρωπο και σιγά σιγά να χτίζουμε την έννοια της εμπιστοσύνης με μια προοδευτικότητα από το εύκολο προς το πιο σύνθετο.

Στο τελευταίο παιχνίδι, **«Τρεις Πέτρες»** το οποίο και έλαβε χώρα γύρω από την φωτιά το τελευταίο βράδυ της διαδικασίας ο κάθε ένας έλαβε τρεις πέτρες . Η πρώτη πέτρα θα συμβόλιζε κάτι το οποίο θα ήθελε να αφήσει πίσω του π.χ (μια κακή συνήθεια) , η δεύτερη πέτρα θα συμβόλιζε κάτι το οποίο θα κρατούσε από όλη αυτή την εμπειρία και η τρίτη πέτρα θα καθρέπτιζε την σχέση που δημιουργήθηκε μεταξύ εκείνου και του διπλανού του στον κύκλο.

Χαρακτηριστικά που ειπώθηκαν από τους περισσότερους συμμετέχοντες είναι πως ήθελαν να αφήσουν πίσω τους την παλιά τους ζωή , το άγχος , τον φόβο , καθώς και την αδυναμία έκθεσης - ανοίγματος σε άλλους ανθρώπους , όσον αφορά στην δημιουργία σχέσεων. Αξίζει να αναφερθούν εδώ κάποιες από τις τοποθετήσεις.

«Αμφιβάλλω για τον εαυτό μου για το αν έχω τις δυνάμεις να επιτύχω νέα πράγματα», Νόντας.

«Η εμπειρία αυτή μας έδωσε να καταλάβουμε ότι παρόλο που δεν βρισκόμαστε στο στάδιο της κοινότητας αλλά στο follow up και πιστεύαμε ότι έχουμε κάνει κάποια βήματα πιο μπροστά από την πλειοψηφία των συμμετεχόντων. Συνειδητοποιήσαμε εν τέλει ότι έχουμε πολύ δρόμο μπροστά μας ακόμα και ίσως αυτός να ήταν και ο λόγος που είχαμε μια απόσταση ως προς την ομάδα», Κώστας / Ηλίας

«Είναι ίσως από τις λίγες φορές στη ζωή μου που αναρωτιέμαι για το που θα ήθελα να βρίσκομαι και δεν μπορώ να το εντοπίσω γιατί μάλλον αυτό που ζω είναι το υπέρτατο», Θέμης

«Αυτή η πέτρα που κρατώ σήμερα είναι μια κορυφή για μένα . Όσα χρόνια ζω έχω επισκεφτεί τις 869 κορυφές από τις 870 που έχει όλη η Ελλάδα . Σήμερα λοιπόν θα ήθελα να εντάξω αυτή τη πέτρα στη συλλογή των κορυφών που έχω φτάσει», Απόστολος (οδηγός)

«Είναι η μοναδική ημέρα που νιώθω τόσο ήρεμη, με συγχωρείται αλλά έχω πάρει τη διαδικασία ανάποδα», Αγγέλα

«Φίλε όσο περίεργο και να σου φανεί όλες αυτές τις ημέρες ήσουν το οξυγόνο μου», Αντρέας προς Κώστα

«Μέσα σε αυτό το πενήνήμερο ήταν η πρώτη φορά μετά από πέντε μήνες στη κοινότητα που κατάφερα να εκφραστώ γενικότερα και ειδικότερα . Ήρθα σε επαφή με τα αισθήματα μου , βρήκα τη δύναμη να εκφράσω την αδυναμία μου στο να συνάπτω σχέσεις και να εμπιστεύομαι άλλους ανθρώπους», Μιχάλης

«Είμαι πολύ περήφανη που κατάφερα να έλθω σε επαφή με πτυχές του εαυτού μου που είχα ξεχάσει , καθώς με έβλεπα να συμμετέχω στις δραστηριότητες σαν μικρό παιδάκι και να τις απολαμβάνω, παρόλο που κάποιες από αυτές δεν ήταν κάτι το ιδιαίτερο. Η συμπεριφορά μου αυτό το πενήνήμερο ήταν τελείως κόντρα στη συμπεριφορά που έχω στην καθημερινότητα μου στην κοινότητα της Ιθάκης . Εκεί βάζω συνεχώς τείχη μπροστά μου , θυμώνω και παίρνω άμεσα θέση σε καταστάσεις έντασης και συγκρούσεων. Κάτι το οποίο απέφυγα εδώ σε ανάλογες περιπτώσεις», Ευδοκία

«Είμαι πέρα πολύ χαρούμενος , ικανοποιημένος και ευγνώμων για όλη την εμπειρία που έζησα», Γιάννης

Τα παιχνίδια αυτό έδωσε μια διαφορετική νότα στην ατμόσφαιρα η οποία είχε έντονη συναισθηματική φόρτιση, λόγω του ότι είχε έναν εξομολογητικό , απολογητικό χαρακτήρα με αποτέλεσμα να φανερωθούν και άλλες πτυχές των συμμετεχόντων προς όλη την ομάδα και εν τέλει να γίνει κατανοητό ότι οι άνθρωποι δεν διαφέρουμε μεταξύ μας τόσο όσο πολλές φορές νομίζουμε, εκτός και αν ο άνθρωπος διακατέχεται από αρνητικό εγωισμό ή αν θέλετε παγιωμένη ατομικότητα.

Εμπόδια – εντάσεις του προγράμματος

Δημιουργία εντάσεων παρατηρήθηκε την πρώτη μέρα της διαδικασίας, όταν δημιουργήθηκε ένας κύκλος και προχώρησαν στην διαδικασία του «Συμβολαίου», δηλαδή στο να συμφωνήσουν, ποιος θα αναλάβει να κρατάει χρόνο, όσον αφορά τα διαλλείματα τις δραστηριότητες κ.τ.λ., τότε και για πόσο χρόνο θα γίνονται τα διαλλείματα του τσιγάρου, του κολατσιού, του καφέ, ποιος θα είναι υπεύθυνος καθαριότητας και ποιος υπεύθυνος φαγητού. Όλα αυτά τα καθημερινά πόστα άλλαζαν πρόσωπα, έτσι ώστε να γίνεται σωστός καταμερισμός των ευθυνών της ομάδας και να διατηρείται μια ισότητα προς όλα τα μέλη της.

Σε αυτό το σημείο όμως πρέπει να αναφέρουμε ότι κατά τη διάρκεια της συζήτησης για τον καταμερισμό των ευθυνών δυο μέλη τα οποία βρίσκονταν στην επανένταξη, από τα δεκατέσσερα που ήταν συνολικά ,εξέφρασαν μια απογοήτευση για την διαδικασία, διότι περίμεναν ότι η παρουσία τους στο πρόγραμμα θα είχε ελεύθερο χαρακτήρα και όχι κοινοτικό. Συγκεκριμένα ως πρώτο εμπόδιο μπορεί να αναφερθεί το ότι δεν ήταν σαφείς οι οδηγίες και οι κανονισμοί πριν την αναχώρησή τους από τις κοινότητες και κάποιοι πίστεψαν πως θα ήταν όλη η διαδικασία σαν μια εκδρομή χωρίς κανόνες.

Λόγω της φύσης του προγράμματος και του σκοπού του, "έκθεση και επιβίωση στο φυσικό περιβάλλον", καλέστηκαν όλοι να αντιμετωπίσουν σαν μεγάλο εμπόδιο, τις καιρικές συνθήκες οι οποίες για δυο μέρες δεν ήταν με το μέρος τους.

Συνέπεια αυτής της συνθήκης, ήταν να μην διανυκτερεύσουν σε υπαίθριο χώρο, στο δάσος, χωρίο Τσεπέλοβο, όπως ήταν αρχικά προγραμματισμένο. Επιπλέον ακυρώθηκε η διάσχιση φαραγγιού, μια δραστηριότητα που οι συμμετέχοντες ήθελαν πολύ να βιώσουν και η ακύρωση της πυροδότησε ανασφάλεια , καχυποψία ,άγχος και παράπονο στην ομάδα .

Εκείνη τη χρονική στιγμή και για μια περίπου μία ώρα, οι εκπαιδευτές μαζί με τους υπεύθυνους του γκρουπ αποκόπηκαν από την ομάδα για να βρουν εναλλακτική στέγης, γεγονός που δημιούργησε κάποιες περιέργες συμπεριφορές. Αμέσως παρατηρήθηκε η διάσπαση της ομάδας και η δημιουργία μικρότερων ομάδων (δυάδες , τριάδες) με απώτερο σκοπό την προσωπική ικανοποίηση της στιγμής και όχι προσπάθεια για να κρατηθεί η συνοχή της και με έναν αντιπρόσωπο αυτής να βρεθεί μια συλλογική λύση.

Ως επιπλέον εμπόδιο μπορεί να αναφερθεί η κούραση των συμμετεχόντων καθώς το πρόγραμμα περιείχε μια αλληλουχία δραστηριοτήτων, με πολύ πρωινό ξύπνημα και λίγη ξεκούραση, γεγονός που θα δημιουργούσε πρόβλημα σε οποιαδήποτε πόσο μάλλον σε άτομα ήδη καταπονημένα.

Μεγάλο εμπόδιο προέκυψε το ότι οι συμμετέχοντες του προγράμματος προερχόντουσαν από διαφορετικά στάδια. Συγκεκριμένα κάποια μέλη βρίσκονταν στο στάδιο της προσωπικής τους θεραπείας περισσότερο χρονικό διάστημα από κάποια άλλα μέλη του προγράμματος. Αυτό μεταφράζεται στο ότι ο καθένας βρίσκεται σε άλλο σημείο ιεραρχικά στην κλίμακα της παλαιότητας του στην δομή, γεγονός που στην πράξη του δίνει περισσότερα προνόμια σε σχέση με τους "νεότερους", για παράδειγμα δικαίωμα κατοχής χρημάτων/κινητού, γεγονός που όπως θα δούμε αμέσως μετά δημιούργησε πληθώρα αντιδράσεων, λόγω της ανισότητας που επέφερε.

Αυτό εκδηλώθηκε την ημέρα των δύσκολων καιρικών συνθηκών όταν έφυγαν για λίγο οι εκπαιδευτές και οι υπεύθυνοι. Αμέσως ένας μικρός αριθμός μελών από την ομάδα είχε τη δυνατότητα να πάει να ψωνίσει τα απαραίτητα για τον εαυτό του όπως π.χ.(τσιγάρα ,φαγητό), ενώ άλλοι δεν είχαν αυτή την δυνατότητα .Ο καθένας έκανε χρήση του δικαιώματος του μόνο προς όφελος του και δεν έδρασε ομαδικά. Εδώ για να περιγράψει η κατάσταση που δημιουργήθηκε θα αναφερθεί αυτολεξεί η φράση ενός συμμετέχοντα« μου κάνει εντύπωση πως δεν μπορούμε να επιβιώσουμε στη φύση νηφάλιοι ενώ καταφέραμε να επιβιώσουμε στη πόλη υπό την επήρεια ουσιών . Μου θύμισε πιάτσα.»

Έτσι λοιπόν δημιουργήθηκε μεγάλη αναστάτωση και παράπονα. Ακούστηκαν γνώμες όπως : "Είχα χρήματα όπως και δικαιούμαι, πεινούσα και πήγα να φάω". Ενώ η επικρατούσα γνώμη όπου αντιπροσώπευε και τα περισσότερα μέλη της ομάδας ήταν ότι «εμείς που δεν έχουμε χρήματα τι θα κάνουμε». Ένα τυχαίο περιστατικό δηλαδή δημιούργησε αμέσως εμπλοκή στην διαδικασία, από την στιγμή που οι κανόνες δεν ήταν ίδιοι για όλους καθώς μεταφέρθηκαν οι κανόνες που ίσχυαν στην δομή.

Εκείνη τη χρονική στιγμή , λοιπόν, με παρέμβαση των εκπαιδευτών σε πρώτο χρόνο και τοποθετήσεις των υπόλοιπων μελών σε δεύτερο χρόνο έγινε μια προσπάθεια να βρεθεί η χρυσή τομή, έτσι ώστε, να αποφευχθεί η καταπίεση η

οποιαδήποτε δυσλειτουργία που θα μπορούσε να προέλθει είτε στα μέλη της κοινότητας είτε στα μέλη που βρίσκονταν στην επανένταξη.

Θα μπορούσε να προστεθεί ως εμπόδιο η διαφορά προσωπικοτήτων και το γεγονός ότι ο καθένας ανάλογα με την αυτοπειθαρχία του και τις συνήθειες του προσέφερε περισσότερα ή λιγότερα στην ομάδα δημιούργησε προβλήματα, ιδιαίτερα ανάμεσα σε ακραίες προσωπικότητες ατόμων που συνέχεια έκαναν κάτι και άλλων που συνεχώς τεμπέλιαζαν. Παράλληλα η διαφορά ηλικίας των ατόμων δημιούργησε ένα μπλοκάρισμα στην αρχική δημιουργία συνοχής, καθώς τα μέλη με κοντινές ηλικίες δημιούργησαν υπο-ομάδες, που στόχος των εκπαιδευτών ήταν η ένωση τους.

Τελευταίο εμπόδιο που μπορεί να αναφερθεί, ήταν η παράβαση μιας κοπέλας, η οποία αθέτησε τη δέσμευση της, όσον αφορά στη ομαλή λειτουργία των υποομάδων, το οποίο όμως ξεπεράστηκε σχετικά εύκολα.

Το τελευταίο περιστατικό και μικρό σε έκταση ήταν η παράβαση μιας κοπέλας η οποία ενώ θα έπρεπε να κοιμηθεί με τις άλλες δυο κοπέλες όπως είχε συμφωνηθεί αθέτησε τη δέσμευση της και κοιμήθηκε με τα μέλη της κοινότητας της. Αυτό έγινε αντιληπτό από τους εκπαιδευτές όπως και από τα υπόλοιπα μέλη και δημιούργησε αναστάτωση. Το συμβάν είχε ως συνέπεια την επόμενη μέρα το πρωί ο αρμόδιος εκπαιδευτής της συγκεκριμένης κοινότητας να κρούσει τον κώδωνα του κινδύνου επισημαίνοντας ότι δεν είναι κανένας εκεί για «διακοπές» και ότι επιβάλλεται να τηρούνται οι κανόνες οι οποίες προαποφασίζονται ομαδικά. Η κοπέλα δικαιολογήθηκε αναφέροντας πως ένιωσε πολύ άνετα στο μέρος που είχαμε καταφθάσει και τις θύμισε παρόμοιες αποδράσεις στη φύση που έκανε στο παρελθόν της με φίλους, γι' αυτό και θέλησε να διανυκτερεύσει με οικεία της πρόσωπα. Παρόλα αυτά αναγνώρισε το λάθος της και υποσχέθηκε να μην το επαναλάβει, ακολουθώντας τους κανονισμούς.

Γενικότερα παρατηρήθηκε δυσκολία στα άτομα που ήδη γνωρίζονταν από τις δομές στο να καταφέρουν να "σπάσουν την κλίκα τους" και να ενσωματώσουν άτομα που δεν γνωρίζουν. Αυτό φυσικά προσπάθησε να ελεγχτεί από τους εκπαιδευτές που χώρισαν τις ομάδες διανυκτέρευσης έτσι ώστε όλοι σε κάθε σκηνή να είναι άγνωστοι μεταξύ τους. Παρόλα αυτά κατά την διάρκεια του προγράμματος υπήρχε μια γενική ροπή των ατόμων στο να πλησιάζουν τα ήδη οικεία τους άτομα και να αντιδρούν σε νέες γνωριμίες, κάτι το οποίο εξομαλύνθηκε έως ένα σημείο, λόγω των ελάχιστων ημερών που διήρκεσε το πρόγραμμα.

Χαρακτηριστικά ανέφερε ο Νόντας, «Δεν έχω έρθει εδώ να κάνω φίλους, έχω γνωρίσει στην ζωή μου πολλούς ανθρώπους και έχω κάνει πολλές καταχρήσεις, αυτή τη στιγμή το μόνο που θέλω είναι να βρω το κέντρο μου. Δεν είναι ότι δεν θα γνωρίσω άλλους ανθρώπους απλά δεν είναι η προτεραιότητα μου, όπως μπορεί να είναι για τα άλλα παιδιά”.

«Παρατηρήθηκε ότι το χρονικό διάστημα 4-5 ημερών είναι απαραίτητο για την συνοχή της ομάδας.

Επαφή-γνώση-σύνδεση με τη φύση

Η επαφή με τη φύση στη διεξαγωγή του συγκεκριμένου προγράμματος ήταν δεδομένη λόγω του ότι όλα τα στάδια έλαβαν χώρα μέσα σε αυτή . Αυτό όμως που δεν ήταν δεδομένο είναι το τι μπορεί να χρησιμοποιήσει πρακτικά κάποιος από αυτή, έτσι ώστε να καταφέρει να επιβιώσει αλλά ταυτόχρονα να τη σεβαστεί και να αρχίσει να την ερμηνεύει, να τη κατανοεί και να συνδεθεί μαζί της. Επίτευγμα θεωρήθηκε το ότι σε ένα βαθμό μέχρι και την ολοκλήρωση της διαδικασίας όλοι κατάφεραν να βιώσουν αυτή τη σύνδεση.

Αρχικά ο οδηγός βουνού, Γιάννης, ήταν υπεύθυνος για τον προσανατολισμό στο δάσος, για την κατασκευή καταλύματος ενός ατόμου χρησιμοποιώντας μόνο υλικά που παρέχει το περιβάλλον, για κατασκευή φυσικής πυξίδας, για την αναγνώριση φυτών, σπορών, βοτάνων όπως επίσης και τη θεραπευτική αξία κάποιων από αυτών ή την τοξικότητα τους.

Η συμμετοχή και το ενδιαφέρον ήταν πολύ έντονο εξ αρχής από όλα τα μέλη . Κάποιοι κρατούσαν και σημειώσεις όσον αφορά τις ονομασίες των βοτάνων και τις θεραπευτικές αξίες αυτών. Κατά την διάρκεια παραμονής στη βάση, ο Γιάννης έδειξε πέντε διαφορετικούς σχεδιασμούς φωτιάς ανάλογα με τη χρήση της π.χ (φαγητό , ύπνος , θέρμανση)καθώς και τη μαγειρική διαδικασία. Για να επιτευχθεί όμως αυτό χρειάστηκε συγχρονισμός και συνεργασία των μελών της ομάδας για την εύρεση ξύλων , όπως και έγινε επιτυχώς.

Στην συνέχεια του προγράμματος, με οδηγό βουνού, τον Αποστόλη η ομάδα πραγματοποίησε κατάβαση 1200 μέτρων με τελικό προορισμό τους καταρράκτες του Ηλιοχωρίου. Στη διαδρομή της συνάντησε έναν πλάτανο που χρονολογείται γύρω στο 1200π.χ. και είναι ο τρίτος γηραιότερος σε όλη την Ελλάδα. Μετά από

παράκληση του οδηγού πιάστηκαν όλοι χέρι-χέρι για να αγκαλιάσουν το δέντρο. Στη συνέχεια της διαδρομής βγήκαν σε να ξέφωτο όπου από κει είχαν καθαρή εικόνα του βουνού Σμόλικα, το δεύτερο υψηλότερο σε όλη την Ελλάδα.

Ο Απόστολος έκανε μια σύντομη περιγραφή γεωλογικού ενδιαφέροντος, όσον αφορά στα πετρώματα , και το πώς δημιουργήθηκε ο Σμόλικας και προς τα πού θα κινηθεί τις επόμενες δεκαετίες. Επόμενος σταθμός οι καταρράκτες σε ένα μέρος επιβλητικό, που έδωσε στον καθένα το χρόνο να ξεκουραστεί και να έρθει σε επαφή με την φύση.

Σε όλη αυτή τη διαδικασία επαναπροσδιορισμού του φυσικού περιβάλλοντος βοήθησαν οι οδηγοί, Γιάννης και ο Απόστολος. Το γεγονός ότι δεν περιπλανήθηκε η ομάδα μόνη της στο δάσος, σαν έναν απλό περίπατο, αλλά γνώρισε αρκετά σχετικά με τα πετρώματα, με τη χλωρίδα και την πανίδα της περιοχής την κράτησε σε εγρήγορση. Παράλληλα το ότι έμαθαν τα μέλη ουσιαστικά πώς να επιβιώνουν μόνοι τους ανάβοντας φωτιά, δημιουργώντας κατάλυμα ενός ατόμου και χρησιμοποιώντας όσα προσφέρει η φύση σε βότανα για φάρμακα, τους έκανε πραγματικά να νιώσουν μέρος της και να συνδεθούν μαζί της.

Εδώ χαρακτηριστικά αναφέρθηκε από την Ευδοκία, «Όταν έφτασα στους καταρράκτες μου ήρθε στο μυαλό , πως θα μπορούσα να επιβιώσω στη φύση αν δεν είχα τα απαραίτητα όπως (αδιάβροχο sleeping bag), γεγονός που ταύτισε με την περίοδο που ήταν στην χρήση, κοιμόταν στο δρόμο και κατάφερνε πάντα να φτιάξει ένα κατάλυμα για να προστατευτεί από το κρύο. Επίσης ανέφερε ότι «επειδή αγαπώ πολύ τους βράχους με το που φτάσαμε στους καταρράκτες έψαχνα έναν για να ξαπλώσω. Εν τέλει αναρωτιέμαι για το αν θα πρέπει να γυρίσω στη πόλη , νομίζω ότι θα μου ταίριαζε καλύτερα η ζωή στη φύση,» (όλη της η αφήγηση συνοδευόταν από συγκίνηση και δάκρυα).

« Οι καταρράκτες ήταν σαγηνευτικοί πραγματικά . Προτιμώ να κρατήσω αυτά και όχι την αναστάτωση που προήρθε όταν η ομάδα έχασε την υπομονή της», Βασίλης Ν

«Είμαι πολύ χαρούμενος με τους καταρράκτες καθώς έχω μεγαλώσει στη φύση και μου είναι αρκετά οικεία», Μιχάλης

Τέλος αξίζει να επισημανθεί το πόσο θετικά επηρεάστηκε η ομάδα από μια έκπληξη, ένα τυχαίο περιστατικό, όταν έφτασε στη βάση της για να κατασκηνώσει.

Βρέθηκαν όλοι μπροστά σε παρουσία αλόγων τα οποία περιφερόντουσαν ελεύθερα στο χώρο.

Κάποιοι από τα μέλη ανέφεραν ότι κατά τη διάρκεια της χρήσης δεν είχαν αυτή τη νηφάλια οπτική και εικόνα της φύσης που είχαν σήμερα βλέποντας την εικόνα των ελεύθερων αλόγων, δίνοντας έτσι μεγάλη σημασία στην επαφή τους με τα άλογα και βάζοντας την ως την πιο σημαντική στιγμή της ημέρας ,λόγω, του ότι ένιωσαν μια σύνδεση που τους επέφερε μια ψυχική ηρεμία.

Δραστηριότητες

Οι δραστηριότητες που χρησιμοποιήθηκαν ήταν η ποδηλασία (Mountain bike) , Καταρρίχηση (Rappel) ,το (Rafting) και η τοξοβολία η οποία προστέθηκε σαν εναλλακτική επιλογή εξαιτίας της αλλαγής του καιρού.

Στη δραστηριότητα της ποδηλασίας η ομάδα διάνυσε μια απόσταση δέκα χιλιομέτρων . Η διαδρομή ήταν σχετικά εύκολη, με κάποια δύσκολα σημεία τα οποία όλοι κατάφεραν να ξεπεράσουν. Μια κοπέλα ζορίστηκε αρκετά στην αρχή, εν τέλει όμως συνέχισε και παρέμεινε στην ομάδα. Αντιθέτως ο Βασίλης ανέφερε χαρακτηριστικά, «Μου έκανε τεράστια εντύπωση η διαδρομή με τα ποδήλατα , θυμήθηκα τα παιδικά μου χρόνια».

Εδώ οφείλουμε να σημειώσουμε ότι στη διαδρομή όλα τα μέλη της ομάδας προσπαθούσαν να έχουν την προσοχή τους και στα υπόλοιπα μέλη, καθώς ο χαρακτήρας αυτής της δραστηριότητας ήταν ψυχαγωγικός και όχι ανταγωνιστικός.

Το (Rafting) ήταν ιδιαίτερη εμπειρία λόγω του ότι είχε μια προετοιμασία εμπόλεμη, τουλάχιστον, έτσι φαινόταν να το ζουν τα παιδιά, καθώς έπρεπε να λάβουν την κατάλληλη εξάρτηση όπως π.χ (ισοθερμική στολή ,σωσίβιο , κράνος). Αφού λοιπόν έγινε η προετοιμασία έφτασαν στις όχθες του ποταμιού, χωριστήκαν σε τρεις ομάδες και ξεκίνησε η περιπέτεια.

Η εμπειρία ήταν πολύ ευχάριστη για όλους, προκάλεσε χαρούμενη και παιχνιδιάρικη διάθεση, ανταγωνιστικότητα μεταξύ των μελών της κάθε βάρκας αλλά με πολύ ανάλαφρο ύφος πραγματικά σαν παιχνίδι.

Ενδιάμεσα έλαβαν χώρα μικρά διαλλείματα στα οποία οι οδηγοί βουνού εκτέλεσαν χρέη ξεναγών, δίνοντας κάποιες πληροφορίες για αξιοθέατα τα οποία ήταν ορατά μέσα από τις βάρκες. Η δραστηριότητα έκλεισε με απόλυτη συνεργασία και

ακρίβεια σε όλες τις κινήσεις των μελών, φτάνοντας στο τέλος της διαδρομής τους και βγάζοντας έξω επιτυχώς τις βάρκες.

Το γεγονός ότι σε αυτές τις δραστηριότητες δεν δόθηκε σαν κατεύθυνση ο ανταγωνισμών των μελών, παρατηρήθηκε ότι δημιούργησε ένα ευχάριστο συνεργατικό κλίμα, όπου χωρίς συγκεκριμένες οδηγίες, επιτεύχθηκε με αυθόρμητο τρόπο να ισορροπήσει οποιοδήποτε θέμα προέκυπτε. Τα μέλη που μπορούσαν πιο εύκολα να ακολουθήσουν φρόντιζαν να στηρίξουν τους πιο "αδύναμους" με αποτέλεσμα να υπάρξει άριστη δυναμική στην ομάδα.

Στη συνέχεια ακολούθησε το (Rapel). Στη δραστηριότητα αυτή κατέβηκαν δεμένοι και ασφαλισμένοι κατάλληλα μια απόσταση που απείχε από το έδαφος περίπου είκοσι μέτρα. Η κατάβαση με σχοινί είναι μια δραστηριότητα κατά την οποία αυτός ο οποίος μετέχει θα πρέπει να ακούει κατά γράμμα τις οδηγίες του εκπαιδευτή ο οποίος είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας της δραστηριότητας. Παρατηρήθηκε ότι φόβισε τους περισσότερους συμμετέχοντες. Χρειάστηκε ιδιαίτερο χειρισμό από τους εκπαιδευτές, ώστε να εμπιστευτούν όλοι, να προχωρήσουν, και τελικά να βγάλουν εις πέρας τη διαδικασία.

Εναλλακτική λύση στις δραστηριότητες του προγράμματος αποτέλεσε η τοξοβολία εξαιτίας της επιδείνωσης των καιρικών συνθηκών. Παρατηρήθηκε, αρχικά μια απογοήτευση των παιδιών λόγω της ακύρωσης της δραστηριότητας διάσχισης φαραγγιού. Στη συνέχεια όμως η υλοποίηση εναλλακτικού σχεδίου δράσης (τοξοβολία) επέφερε το ίδιο ενθουσιασμό με το αρχικό σχέδιο δράσης.

Την διαδικασία της τοξοβολίας περιέγραψε ο καλεσμένος στην ομάδα για εκείνη την ημέρα, καθηγητής Κύριος Θεοδωράκης. Ο κ Θεοδωράκης ανήγγειλε αρχικά τα μέτρα ασφαλείας που πρέπει να τηρηθούν, το σεβασμό που πρέπει να δείχνουμε στον τοξοβόλο μέσω της απόλυτης ησυχίας και φυσικά τη σωστή τεχνική. Επίσης μοίρασε λάστιχα σε αυτούς που δεν θα εκτελούσαν βολές για να κάνουν την προσομοίωση της τεχνικής.

Στην συνέχεια οι εκπαιδευτές πρόσθεσαν ένα λιθαράκι και αυτοί από την πλευρά τους στην διαδικασία, προτείνοντας στους τοξοβόλους να γράψουν σε ένα μικρό χαρτάκι ένα προσωπικό στόχο που θα ήθελαν να επιτύχουν μέσα στο επόμενο διήμερο και να το τοποθετήσουν πάνω στο στόχο στο σημείο που θα ήταν εφικτό για τους ίδιους. Η διαδικασία ήταν αρεστή από όλους τους συμμετέχοντες καθώς ήταν

μια πρωτόγνωρη εμπειρία για όλους. Αφού έριξαν από δυο βολές ο κάθε ένας και τελείωσαν τον πρώτο γύρο ,θέλησαν να ξαναρίξουν, το διεκδίκησαν και έτσι και έγινε . Τη δεύτερη φορά όλοι οι τοξοβόλοι ήταν αρκετά βελτιωμένοι σε σχέση με την πρώτη.

Παρατηρήθηκε μεγάλος εντυπωσιασμός της ομάδας από την συγκεκριμένη δραστηριότητα, γεγονός που σχετίζεται με την σύνδεση του εικονικού στόχου με έναν πραγματικό στόχο, με την σύνδεση της όλης διαδικασίας με την πραγματικότητα. Διαπιστώθηκε πως αυτόματα κινητοποιήθηκαν όλοι σε μεγάλο βαθμό και δεν ήθελαν να σταματήσουν να προσπαθούν καθώς ταυτίστηκαν με την ανάγκη επίτευξης του προσωπικού τους πλέον στόχου.

Αναφορές κάποιων μελών με το τέλος της τοξοβολίας είναι οι εξής.

«Στην αρχή όταν άκουσα για τοξοβολία λέω πωωωω ξενέρωσα δεν το κρύβω ,το σνόμπαρα. Τώρα στο τέλος όμως μπορώ να πω ότι βρήκα μια καινούργια δραστηριότητα», Εύη

«Είμαι πάρα πολύ ικανοποιημένος καθώς είχα βάλει το χαρτάκι στο κέντρο του κύκλου και το πέτυχα τη δεύτερη φορά. Βέβαια τη δεύτερη φορά πήρα τις σωστές ανάσες και συγκεντρώθηκα στο στόχο μου. Αυτό είναι που θα ήθελα να πραγματοποιήσω και στη Ζώη μου όταν είναι να πάρω αποφάσεις θα θελα να είμαι ήρεμος και χαλαρός να δίνω χρόνο στον εαυτό μου και όχι να είμαι παρορμητικός κάτι το οποίο καταλογίζω σε εμένα», Βασίλης

«Μου άρεσε η σύνδεση που έκαναν οι εκπαιδευτές της τοξοβολίας με τη πραγματική ζωή», Βασιλιάς

«Όταν είδα τα τόξα είπα παναγία μου , πως θα ρίξω αυτά είναι διπλάσια από μένα . Παρόλα αυτά τα κατάφερα», Αγγέλα

Ο ρόλος των οδηγών (Γιάννης – Απόστολος)

Ο Γιάννης, ο συνοδός βουνού, όπως προαναφέρθηκε, ήταν ο άνθρωπος που έδειξε στην ομάδα προσανατολισμού στο δάσος, καθώς και όλα τα μυστικά για μια επιτυχή επιβίωση στην φύση. Με το πέρας της ξενάγησης, ξεκίνησε μια κουβέντα, η πιο σωστά έκανε κατάθεση ψυχής που σχετιζόταν με την επαφή του με τη φύση και το πλούτο που αυτή παρέχει.

Τα μέλη γοητεύτηκαν από τα λεγόμενα του καθώς και από το τοπίο στο οποίο βρισκόντουσαν. Όσο περνούσε ο χρόνος η κουβέντα γινόταν πιο προσωπική καθώς εκμυστηρεύτηκε ότι και αυτός σαν άνθρωπος είχε το δικό του Γολγοθά έχοντας περάσει πολλά κύματα και δύσκολες καταστάσεις. Αναφέρθηκε επίσης στους σύγχρονους ρυθμούς ζωής και το ρόλο της τεχνολογίας που έχει ως συνέπεια την αποκοπή των αξιών και των ποιοτήτων που σου προσφέρει η επαφή με τη φύση και ότι αυτό συνεπάγεται.

Εδώ λοιπόν πρέπει να σημειωθεί ότι υπήρξε η κατάλληλη προετοιμασία για την έναρξη μιας εποικοδομητικής συζήτησης, καθώς τα μέλη είχαν ενώπιον τους έναν άνθρωπο ο οποίος κατέθεσε την προσωπική του πορεία, χωρίς να έχει κάποιο όφελος, έχοντας πλέον βάλει σαν μόνη προτεραιότητα του την ψυχική του ηρεμία η οποία είναι απόλυτα εναρμονισμένη με το περιβάλλον στο οποίο ζει και αυτό είναι η φύση.

Τη σκυτάλη στη κουβέντα άρχισαν να παίρνουν και τα μέλη ένα ένα, τα οποία όπως ανέφεραν βρίσκονται σε ένα χρονικό σημείο προσωπικού αγώνα, αναθεώρησης αξιών και αντικατάστασης ανθυγιεινών συνηθειών, με υγιείς. Κάποια από τα μέλη ανέφεραν ότι κατά τη διάρκεια της χρήσης δεν είχαν αυτή τη νηφάλια οπτική και εικόνα της φύσης που είχαν σήμερα, δίνοντας μεγάλη σημασία στην επαφή τους με τα άλογα και βάζοντας την ως την πιο σημαντική στιγμή της ημέρας, λόγω, του ότι ένιωσαν μια σύνδεση που τους επέφερε μια ψυχική ηρεμία.

Άλλα παιδιά ανέφεραν ότι έχουν πολύ μεγάλο θέμα με την εμπιστοσύνη προς άλλα πρόσωπα και με την ασφάλεια.

Η Έυη ανέφερε «Σκέφτομαι το χρόνο που δαπανούσα για να γίνω αποδεκτή από τους άλλους ανθρώπους, κάτι το οποίο πίστευα ότι ήταν αυτό που ήθελα στο παρελθόν αλλά σιγά σιγά συνειδητοποιώ ότι έτσι σταματούσα πλέον να είμαι ο εαυτός μου».

«Στο παρελθόν μαζί με μέλη από την οικογένεια μου σχετιζόμουν με δραστηριότητες στη φύση όπως το κυνήγι, κάτι το οποίο με έχει καθορίσει και μου λείπει», Μιχάλης

Ο Απόστολος ήταν ο άνθρωπος που ήταν συνεχώς κοντά στην ομάδα και ήταν αρμόδιος για όλα τα πρακτικά ζητήματα όπως π.χ. (προμήθειες φαγητού, οργανωτικά ζητήματα). Εκτός όμως από τις βασικές του αρμοδιότητες λόγω του ότι

ήταν μέλος ουσιαστικά της ομάδας ήταν και ακροατής σε αρκετές συζητήσεις που έκαναν τα μέλη μεταξύ τους, γεγονός που του επέτρεψε να συμβάλλει με τον τρόπο του στα μηνύματα που πέρασαν στην ομάδα κατά την διάρκεια του προγράμματος.

Χαρακτηριστικό περιστατικό που αξίζει να αναφερθεί ήταν ένα βράδυ που η ομάδα είχε σύσκεψη σε κύκλο, όπως και κάθε βράδυ όπου όσοι από τους συμμετέχοντες ήθελαν εξέφραζαν το πώς νιώθουν. Ένα από τα μέλη, ο Νίκος, εξέφρασε κάτι το οποίο τον γέμισε θλίψη. Πιο συγκεκριμένα είπε «Η βροχή σήμερα μου θύμισε την βόλτα που συνήθιζα να κάνω με δυο πολύ αγαπημένους μου φίλους μες τη βροχή και να συζητάμε για τα εσώψυχα μας. Μόνο που και δυο μου φίλοι πλέον δεν είναι εν ζωή».

Ο Απόστολος ακούγοντας τα λεγόμενα του Νίκου, πλησίασε τον ερευνητή και του ζήτησε την επόμενη ημέρα στο rafting να βάλουν τον Νίκο μπροστά στη βάρκα, γιατί όποιος κάθεται μπροστά έρχεται σε επαφή με το νερό όσο κανένας άλλος και το διασκεδάζει. Αυτό ήταν μια πρωτοβουλία, ανθρώπινη αντίδραση από τον Απόστολο ο οποίος άδραξε την ευκαιρία και ήθελε να δείξει στον Νίκο πως η σύνδεση που έκανε χθες το βράδυ με το νερό και του έφερε αυτές τις μελαγχολικές μνήμες, θα μπορούσε να ανατραπεί και το ίδιο πλέον συστατικό το νερό να το συνδυάσει με χαρά και όμορφη διάθεση.

Ένα συμπέρασμα από τον ρόλο που διαδραμάτισαν οι οδηγοί είναι ότι από την στιγμή που υπάρχει ο ανθρώπινος παράγοντας σε μια διαδικασία διάρκειας πέντε ημερών είναι φυσικό πως δεν μπορούν πάντα να ακολουθούν μόνο οδηγίες και κανόνες. Αντιθέτως είναι απαραίτητο και πολύ αποτελεσματικό όπως και φάνηκε να χρησιμοποιηθούν τα προσωπικά βιώματα ώστε να δημιουργήσουν ένα κλίμα εμπιστοσύνης καθώς και η διαίσθηση στην ροή κάθε συζήτησης ώστε να οδηγήσει σε ένα δίδαγμα που πιθανόν θα μεταφερθεί στην καθημερινότητα τους.

Ο Ρόλος των Διευκολυντών του Προγράμματος (Ναταλί- Ρόμαν)

Οι διευκολυντές του προγράμματος ήταν από την Ισπανία, η επικοινωνία από μέρους τους ήταν στην αγγλική γλώσσα και υπήρχε μεταφραστής στα ελληνικά για τα μέλη που δεν γνώριζαν αγγλικά.

Ο ρόλος τους σε όλη τη διάρκεια του πενήμερου ήταν πολυδιάστατος. Κάποιες από τις αρμοδιότητες τους ήταν οργανωτικές, καθοδηγητικές, αφού ήταν αυτοί οι οποίοι στην έναρξη κάθε ημέρας ενημέρωναν αναλυτικά την ομάδα σχετικά με το

πρόγραμμα που θα ακολουθούσε . Ταυτόχρονα θα έπρεπε να είναι φροντιστικοί και προστατευτικοί λόγω του ότι το πιο σημαντικό στοιχείο των ημερών αυτών ήταν η ασφάλεια όλων των μελών της ομάδας , σωματική και ψυχική.

Σχετικά με τα παιχνίδια και τις δραστηριότητες ήταν αυτοί που εξηγούσαν – περιέγραφαν ακριβώς το (πώς , πόσο και το γιατί) της κάθε δραστηριότητας . Επίσης ξεκινούσαν τα παιχνίδια με τη δική τους συμμετοχή δείχνοντας σε όλους ότι, παρόλο που ο ρόλος τους ήταν πιο πολύ συντονιστικός προσπαθούσαν την ίδια ώρα, να δείξουν το ισότιμο πρόσωπο τους προς όλους τους συμμετέχοντες, με σκοπό να άρουν τις προσωπικές ντροπές και άμυνες και να ενισχύσουν την ομαδική συνοχή.

Κατά τη εξέλιξη του προγράμματος , ενώ φαινόταν ο ρόλος τους να αποτελεί μια δικλείδα ασφάλειας για όλους , από τη μεριά τους προσπαθούσαν να δημιουργούν καταστάσεις που προάγουν την ατομική πρωτοβουλία μέσω της διακριτικής αποστασιοποίησης τους. Στο σύνολο τους αφορούσαν είτε τις ομαδικές δραστηριότητες, είτε καταστάσεις στον ελεύθερο χρόνο της ομάδας. Αυτές στόχευαν στο να ενεργοποιήσουν την ατομική ,συλλογική ευθύνη των μελών , την ανάληψη ευθύνης , τη διαχείριση καταστάσεων , την εναλλακτική επιλογή , την επιδίωξη προσωπικής ικανοποίησης ακόμα και της αποκοπής σε περίπτωση που κάποιο μέλος δεν μπορούσε να αντιμετωπίσει οποιαδήποτε κατάσταση.

Στην αρχή και στο τέλος της κάθε ημέρας συγκέντρωναν την ομάδα σε κύκλο και παρότρυναν τα μέλη της ομάδας να εκφραστούν για το πώς νιώθουν , πως ξύπνησαν , να μοιραστούν τις σκέψεις τους, έτσι ώστε να γνωρίζουν που βρίσκεται η ψυχική διάθεση των συμμετεχόντων.

Η γενικότερη στάση και συμπεριφορά τους ήταν διακριτική , παρατηρητική, προσπαθούσαν να καταλάβουν τον κάθε ένα ξεχωριστά και να συναισθανθούν την όλη δυναμική της ομάδας. Επίσης εξέφρασαν την διαθεσιμότητα τους προς όλα τα μέλη, όλο το εικοσιτετράωρο σε περίπτωση που κάποιος χρειαζόταν το οτιδήποτε. Είχαν εν ολίγοις μια στάση ανθρώπινη που δεν άφηνε να δημιουργηθεί υποψία χάσματος μεταξύ μελών και διευκολυντών .

Αυτό είχε ως συνέπεια τα μέλη της ομάδας με το πέρασμα των ημερών να κατανοούν και να αντιλαμβάνονται πιο καθαρά το ρόλο της Ναταλίας και του Ρομάν. Ως αποτέλεσμα προς το τέλος του προγράμματος παρατηρήθηκε η σύναψη μιας πολύ όμορφης , γεμάτη εμπιστοσύνης και εκτίμησης σχέση μεταξύ των μελών

και των διευκολυντών ,που την τελευταία ημέρα του αποχωρισμού ήταν μια αρκετά συγκινητική στιγμή μηδενός εξαιρεμένου.

Η Ένωση των ομάδων

Τη τελευταία ημέρα του προγράμματος έγινε η επανένωση των ομάδων οι οποίες είχαν να έρθουν σε επαφή μεταξύ τους πέντε ολόκληρες μέρες . Στη μια ομάδα συμμετείχαν οι θεραπευτές των κοινοτήτων του ΚΕΘΕΑ και στην άλλη τα μέλη των κοινοτήτων.

Όταν λοιπόν έφτασε η στιγμή της ένωσης παρατηρήθηκε έντονη χαρά , ανακούφιση, ενθουσιασμός ,αγκαλιές μεταξύ των μελών των δυο ομάδων, εξαιτίας του ότι η σχέση που έχει δημιουργηθεί ανάμεσα στο θεραπευτή και θεραπευόμενο είναι μια σχέση που τείνει να μοιάζει όπως του "γονιού με παιδί". Αυτό είχε ως συνέπεια τα μέλη της ομάδας "θεραπευόμενοι" να μην έχουν την συμβουλευτική καθοδήγηση των θεραπευτών τους ανά πάσα στιγμή όπως συνήθιζαν να έχουν αφενός και αφετέρου τα μέλη της ομάδας "θεραπευτές" τη διακοπή της διαρκούς επικοινωνίας με τους ανθρώπους που είχαν συνηθίσει να έχουν υπό την επίβλεψη τους. Αξιοσημείωτο ότι οι θεραπευτές ανέφεραν ότι βίωσαν κάτι πρωτόγνωρο καθώς η διαδικασία τους προέτρεψε στο να συγκεντρωθούν στον εαυτό τους κάτι το οποίο είχαν ξεχάσει να κάνουν, τη φροντίδα δηλαδή του εαυτού τους.

Στη συνέχεια δημιουργήθηκε ένας κύκλος από όλους τους συντελεστές του προγράμματος, όπου ο κάθε συμμετέχοντας με τη σειρά του έκανε μια τοποθέτηση σχετικά με την εμπειρία που έζησε και το αντίκτυπο που είχε αυτή στο κάθε ένα ξεχωριστά.

Αφού τελείωσαν οι τοποθετήσεις των συμμετεχόντων, την σκυτάλη ανέλαβε ο Άλεξ ο επικεφαλής της Association Exrrienthia. Εκείνος με τη σειρά του πρότεινε τη δημιουργία τριών ανάμεικτων ομάδων , οι οποίες θα έπρεπε να σχεδιάσουν ένα έργο συμβολικού χαρακτήρα χρησιμοποιώντας υλικά που μας παρείχε η φύση π.χ. (νερό , ξύλα , πέτρες ,φυτά , κλαδιά)κ.ο.κ.

Για την επίτευξη των κατασκευών, όπως ανέφεραν οι ίδιοι οι συμμετέχοντες, καθοριστικό ρόλο έπαιξε η εκπαίδευση που έλαβαν σχετικά με το φυσικό περιβάλλον από τους οδηγούς (Γιάννη και Απόστολο).

Οι κατασκευές ήταν δημιουργίες γεμάτες φαντασία και συμβολισμό . Αυτές καθρέπτιζαν ένα ταξίδι στο χρόνο, δηλαδή, πως ήταν , πως ένιωθαν τα μέλη όταν για πρώτη φορά πήραν τη πρωτοβουλία να ζητήσουν βοήθεια από το θεραπευτικό κέντρο του ΚΕΘΕΑ , όσον αφορά τη μάχη που δίνουν εναντίον των ναρκωτικών έως και το χρονικό σημείο που βιώνουν σήμερα.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Τα εναλλακτικά προγράμματα αποδείχθηκαν επιτυχημένα για τους χρήστες ναρκωτικών και τους νεαρούς παραβάτες. Η περιπέτεια είναι μια αναδυόμενη θεραπευτική παρέμβαση στην πρακτική της ψυχικής υγείας για να βοηθήσει τα άτομα να ξεπεράσουν συναισθηματικά, εθιστικά και ψυχολογικά προβλήματα.

Η παρούσα μελέτη διερεύνησε την επίδραση θεραπείας περιπέτειας (ADT) συμμετεχόντων σε προγράμματα απεξάρτησης. Δεδομένου ότι η συμμετοχή ατόμων σε δραστηριότητες περιπέτειας δημιουργεί δεξιότητες ζωής, παρουσιάστηκε μία πληθώρα αναμενόμενων επιδράσεων που ενισχύουν την θεραπευτική διαδικασία και που έρχονται σε συμφωνία με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, αν και η έρευνα που έχει πραγματοποιηθεί σε αυτό το πεδίο είναι μικρή σε έκταση.

Ταυτόχρονα στην παρούσα έρευνα η ποιοτική μέθοδος , επέτρεψε να προκύψουν αυτούσιες εκφράσεις μελών που δείχνουν ακριβώς πως βίωσαν την διαδικασία σε κάθε στάδιο της. Επίσης οι προγενέστερες έρευνας εστίασαν στους εφήβους έως και 18 ετών, ενώ στην παρούσα το δείγμα περιείχε άτομα από ηλικίες με εύρος από 24 έως 40 ετών.

Λόγω των περιορισμών που συναντιόνται σε κάθε ερευνητικό πλαίσιο, δεν μπορούμε να καταλήξουμε σε γενίκευση των συμπερασμάτων, όμως λαμβάνονται απαντήσεις που φανερώνουν το πόσο χρήσιμη θα ήταν η ενσωμάτωση της θεραπείας περιπέτειας (ADT), στην θεραπευτική διαδικασία απεξάρτησης.

Μέχρι τώρα η περισσότερη έμφαση στις έρευνες έχει δοθεί στην απλή έννοια της σωματικής άσκησης του θεραπευμένου και στο κατά πόσο αυτό συντελεί στην διευκόλυνση της θεραπείας αλλά και στην μείωση των πιθανοτήτων υποτροπής. Όλες οι μέχρι τώρα έρευνες έδειξαν θετική συσχέτιση μεταξύ άσκησης και θεραπείας σε ένα μεγάλο βαθμό.

Η συγκεκριμένη έρευνα προχώρησε ένα βήμα παραπάνω στην κατανόηση της επίδρασης της θεραπείας περιπέτειας (ADT), όχι απλά σωματικής άσκησης, αλλά ενός συνδυασμού παιχνιδιών και δραστηριοτήτων που περιέχουν έναν βαθμό δυσκολίας - επικινδυνότητας και λαμβάνουν χώρα στο εξωτερικό περιβάλλον και συγκεκριμένα στο δάσος κάτω από αληθινές συνθήκες.

Το πρώτο θέμα που αναδείχθηκε αφορά την πρόληψη της υποτροπής ως συνέπεια της θετικής ανατροφοδότησης της θεραπείας περιπέτειας (ADT). Η πρόληψη της υποτροπής αποτελεί κύριο στόχο της θεραπείας απεξάρτησης παγκόσμια. Αυτό είναι εμφανές στην υπάρχουσα βιβλιογραφία, όπου το βασικό αντικείμενο όλων σχεδόν των ερευνών ήταν η αναζήτηση της συσχέτισης παρέμβασης μέσω περιπέτειας στην πρόληψη της υποτροπής.

Διαπιστώθηκε ότι δημιουργεί ένα πιο ευχάριστο περιβάλλον που αυξάνει την διάθεση για παραμονή στην θεραπεία, (Gills&Simpson, 1991), επιπλέον τα θεραπευτικά οφέλη όχι απλά συνέχισαν να υφίστανται αλλά βελτιωνόταν συνεχώς κατά την διάρκεια ενός έτους μετά από την παρέμβαση ,(Harper, 2007). Οι δραστηριότητες περιπέτειας συνέβαλλαν στην διατήρηση του θεραπευτικού οφέλους και στην βελτίωση του, ακόμη και μετά το πέρας της διαδικασίας. Ευρήματα έδειξαν ότι τα οφέλη διατηρήθηκαν στα ίδια επίπεδα, είτε οι συμμετέχοντες συνέχιζαν μετά να βρίσκονται στην δομή απεξάρτησης, είτε επέστρεφαν στο σπίτι τους., (Lewis , 2012).

Σε αυτό το αποτέλεσμα κατέληξε και η παρούσα έρευνα. Παρατηρήθηκε ότι στο ενδεχόμενο αποτροπής της υποτροπής βοήθησαν οι τεχνικές σύνδεσης της δραστηριότητας-παιχνιδιού, που χρησιμοποίησαν οι εκπαιδευτές με τη πραγματική ζωή. Όλα τα μαθήματα –διδάγματα που προήλθαν από αυτές, οι συμμετέχοντες δήλωσαν έτοιμοι να τα μεταφέρουν στην καθημερινότητα τους, ώστε τα οφέλη από αυτή την παρέμβαση να συνεχίσουν να υφίστανται και μετά το πέρας της διαδικασίας.

Στο συμπέρασμά αυτό είχε καταλήξει και η μελέτη του Bettmannet αϊ. (2013), που έδειξε ότι ο μεγαλύτερος προγνωστικός παράγοντας για το αν θα επιτευχθεί η βελτίωση των ατόμων σε απεξάρτηση, ήταν η ικανότητα του προγράμματος ADT να ενσταλάξει προσωπικές στρατηγικές αντιμετώπισης της αποχής στα άτομα που συμμετέχουν στο πρόγραμμα της.

Το δεύτερο θέμα που αναδείχθηκε είναι η βελτίωση της ψυχικής διάθεσης των συμμετεχόντων. Παρατηρήθηκε ότι ο σχεδιασμός παιχνιδιών και δραστηριοτήτων στο φυσικό περιβάλλον υπό την καθοδήγηση εκπαιδευτών είχε ως αποτέλεσμα να επιφέρει γαλήνη, ηρεμία καθώς και υπενθύμιση της παιδικής τους ηλικίας.

Ο συνδυασμός όλων αυτών των παραμέτρων κατάφερε όπως και συμπεράναμε να επαναφέρει μνήμες από τα παιδικά χρόνια των συμμετεχόντων, να τους θυμίσει την παιδική τους ηλικία με έναν τρόπο όχι απλά ανώδυνο αλλά αντιθέτως παιχνιδιάρικο, με μια τελείως φυσική μέθοδο, που έρχεται να συμπληρώσει στα τα οφέλη που προκύπτουν από την ήδη υπάρχουσα παραδοσιακή θεραπεία.

Παράλληλα φανερώθηκε ότι η διαδικασία κατάφερε να δημιουργήσει συναισθήματα γαλήνης και ηρεμίας σε όλους τους συμμετέχοντες. Αξιοσημείωτο το γεγονός ότι κάποια μέλη οδηγήθηκαν σε μια σύγκριση μεταξύ της γαλήνιας εικόνας που απέδιδε κάποιες στιγμές η φύση, με την γαλήνη που ένιωθαν μετά την χρήση ουσιών, με την εικόνα της φύσης να υπερέχει στις μέχρι τώρα εμπειρίες ουσιών, γεγονός που τους οδήγησε στο να αναρωτηθούν. Αποτέλεσε και το έναυσμα για κάθε μέλος της ομάδας να κάνει μια μικρή αναδρομή στο παρελθόν του, αναζητώντας το τι έχει πραγματικά αξία για τον κάθε έναν.

Συμπεραίνουμε ότι η βιωματική διαδικασία επέφερε άμεσα αποτελέσματα στο να δουν την πραγματικότητα και να συνειδητοποιήσουν ότι μπορούν να αισθανθούν γαλήνια και ωραία μέσα από μια υγιής διαδικασία, αντί με την χρήση των ναρκωτικών. Το συμπέρασμα αυτό δεν ειπώθηκε από τους καθοδηγητές τους αλλά οδηγήθηκαν μόνοι τους οι συμμετέχοντες σε ελάχιστο μικρό χρονικό διάστημα, ενώ όσο και αν στην διάρκεια που βρίσκονταν στην δομή το είχαν ακούσει επανειλημμένα από τους θεραπευτές τους, δεν το είχαν αφομοιώσει γιατί δεν το είχαν αισθανθεί οι ίδιοι. Η έρευνα καταλήγει στο συμπέρασμα ότι το βίωμα προέχει της θεωρίας, μπορεί να επιφέρει τάχιστα αποτελέσματα χωρίς καμία πίεση και προσπάθεια από τον καθοδηγητή.

Άλλη μια παρατήρηση είναι ότι κάποιοι συμμετέχοντες άρχισαν να αναθεωρούν την ζωή που θα ήθελαν να έχουν και να αναρωτιούνται αν θα ήθελαν να μείνουν πλέον κοντά στην φύση, μετά το πέρας της απεξάρτησης τους ώστε να επαναλαμβάνουν τις εμπειρίες και τα συναισθήματα που ένιωσαν σε τακτική βάση. Κατέληξαν να θέλουν να αντικαταστήσουν τα ναρκωτικά με την φύση και τις δραστηριότητες, συμπέρασμα στο οποίο δεν θα κατέληγαν με απλή παρουσίαση των θετικών και αρνητικών σημείων της φύσης αλλά μόνο επειδή επανήλθαν μέσα τους συναισθήματα που είχαν ξεχάσει.

Το τρίτο θέμα που προκύπτει είναι η παρατήρηση ότι η συμβολή της συμμετοχής σε μια νέα δραστηριότητα, έδειξε ότι μπορεί να ενεργοποιήσει τον διακόπτη του

επαναπροσδιορισμού – ενεργοποίησης του ατόμου. Το πώς δηλαδή η συμμετοχή σε μια δραστηριότητα μπορεί να αυξήσει την αυτοπεποίθηση σε ανθρώπους οι οποίοι δεν είχαν εμπειρίες μέσα από αθλητικές δραστηριότητες και έχουν τη τάση να τις υποτιμούν. Εάν λοιπόν κάνουν το βήμα ίσως να αποτελέσει μια αρχή για αυτοκαθορισμό του εαυτού τους, μαθαίνοντας τα όρια τους και πως μπορούν να τα ξεπεράσουν. Στην ουσία μέσα από όλη αυτή τη διαδικασία ανακαλύπτουν ένα “νέο εαυτό” που δεν γνώριζαν ότι υπάρχει.

Ένα επιπλέον συμπέρασμα που διεξήλθε, είναι ότι όταν οι συμμετέχοντες ήταν ενεργοί, παρατηρήθηκε μεγάλη απόκλιση στην συμπεριφορά τους σε σχέση με όταν βρίσκονταν σε αδράνεια. Συγκεκριμένα στην έρευνα φάνηκε ότι μέσα από την δραστηριότητα μπορεί να επιτευχθεί η εκτόνωση του αρνητισμού των συμμετεχόντων καθώς και να αποφευχθεί η βύθιση του ατόμου στον προσωπικό του κόσμο και μόνο. Αυτή η διαπίστωση μπορεί να χρησιμοποιηθεί και μέσα στο καθημερινό πλαίσιο της δομής απεξάρτησης ώστε να διατηρούνται τα μέλη σε εγρήγορση. Ειδικότερα στο πρώτο και στο δεύτερο στάδιο θα διευκόλυνε και θα περιορίζε τις πιθανότητες υποτροπής.

Η παρέμβαση της θεραπείας περιπέτειας (ADT), μας έδωσε μια νέα οπτική η οποία φέρνει τους συμμετέχοντες σε κοινή βάση και έρχεται σε αντίθεση με την ύπαρξη πολλών σταδίων θεραπείας, που θέλει να διαχωρίσει τα μέλη μεταξύ τους, σε πρώτο, δεύτερο και τρίτο, και δίνει την εντύπωση ότι κάποιοι έχουν κατακτήσει και συνειδητοποιήσει κάποια πράγματα πιο σημαντικά για τον ίδιο τους τον εαυτό. Συγκεκριμένα παρατηρήθηκε ότι κάποια άτομα του τρίτου σταδίου που πίστευαν αρχικά ότι θα επαναλάβουν πάλι πρακτικές που θεωρούσαν ότι είχαν κατοχυρώσει στην θεραπευτική δομή, στο τέλος του προγράμματος συνειδητοποίησαν ότι η εικόνα που είχαν για τον εαυτό τους δεν συνάδει με τη πραγματική εικόνα του σταδίου που βρίσκονταν.

Παράλληλα διαπιστώθηκε ότι τα άτομα που δεν ήταν πρόθυμα να συμμετέχουν σε αυτή την διαδικασία, ειδικότερα του τρίτου σταδίου για τον λόγο που προαναφέρθηκαν και άλλα άτομα λόγω προσωπικών αντιδράσεων σε κάθε είδους αλλαγή, προσαρμόστηκαν και ωφελήθηκαν από την παρέμβαση, εξίσου με τα άτομα που ήταν πρόθυμα-έτοιμα αρχικά. Συμπεράναμε δηλαδή ότι η ετοιμότητα δεν επηρέασε τα αποτελέσματα μας.

Αυτό έρχεται σε συμφωνία με την μελέτη του Russell (2003), που αποκάλυψε ότι η ετοιμότητα των συμμετεχόντων να αλλάξουν δεν είναι απαραίτητη. Αυτό το εύρημα χαρακτηρίστηκε ως εκπληκτικό από τους ερευνητές, δεδομένου αρκετών μελετών που υποδηλώνουν ότι η προθυμία και το κίνητρο για αλλαγή είναι βασικά προγενέστερα στην αλλαγής της συμπεριφοράς.

Επιπλέον σύμφωνα με τον Tobler (1986) εντοπίστηκε ότι επηρεάζονται από αυτή την παρέμβαση, τόσο η συμπεριφορά των συμμετεχόντων όσο και οι δεξιότητες που μαθαίνουν κατά την διάρκεια του.

Η παρούσα έρευνα μας φανέρωσε ότι οι συμμετέχοντες βοηθήθηκαν μέσω της όλης διαδικασίας να κατανοήσουν ότι σημαντικό είναι να εστιάζουν στα θετικά περιστατικά που συμβαίνουν, να έρχονται σε επαφή με τον πραγματικό τους εαυτό, να μην φοβούνται την οικειότητα και να σταματήσουν να βάζουν τείχη μπροστά τους αντιθέτως να αρχίσουν να εμπιστεύονται τους γύρω τους. Συνειδητοποίησαν την χρησιμότητα του να δρουν ομαδικά και πόσα οφέλη αυτό μπορεί να επιφέρει σε σχέση με την ατομική δράση. Έκαναν μια αρχή στο να έρχονται σε επαφή με τα συναισθήματα τους, να αναγνωρίζουν και να εκφράζουν τα αδύνατα σημεία τους χωρίς φόβο απόρριψης από τους άλλους και τέλος να είναι ευγνώμον για όσες στιγμές ωραίες καταφέρουν να βιώσουν και σιγά σιγά να μάθουν να τις επαναλαμβάνουν. Συνολικά φαίνεται να ήρθαν σε μια πρώτη επαφή με κοινωνικές δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν στην συνολική αλλαγή της συμπεριφοράς τους τόσο σε σχέση με τον εαυτό τους όσο και με τους άλλους, θα αυξήσουν την αυτοπεποίθησή τους.

Τα άτομα σύμφωνα με τους Gills&Simpson (1991) έμαθαν κάποιες νέα δεξιότητες ώστε να διαχειρίζονται πιο εύκολα τα αρνητικά συναισθήματα που σχετίζονται με την αποξένωση από τις οικογένειες τους καθώς και αποτυχίες του παρελθόντος. Ενθαρρύνθηκαν να προκαλέσουν τους εαυτούς του συμμετέχοντας σε δύσκολες δραστηριότητες και να καταφέρουν να κάνουν πράγματα που δεν είχαν κάνει ποτέ στο παρελθόν, ως αποτέλεσμα την αύξηση της αυτοπεποίθησής τους.

Οι δραστηριότητες περιπέτειας ήταν αποτελεσματικές στη μείωση των συμπτωμάτων ψυχικής υγείας ,όπως έντονο άγχος, σωματικές ενοχλήσεις ,προβλήματα στις διαπροσωπικές σχέσεις, κρίσιμα θέματα (όπως τάσεις αυτοκτονίας), κοινωνικά προβλήματα και δυσλειτουργίες συμπεριφοράς. Αφού εξέτασε πληθώρα από διάφορες προσωπικότητες κατέληξε ότι οι δραστηριότητες περιπέτειας

βελτιώνουν πολύ τα προβλήματα συμπεριφοράς, (Bettmannet αϊ., 2013),), συμπέρασμα στο οποίο είχε καταλήξει ήδη το 2003 ο Russell.

Τελευταίο θα αναφερθεί το μήνυμα που πέρασε στους συμμετέχοντες μέσα από αυτή την διαδικασία, η οποία είχε ξαφνικές αλλαγές λόγω του καιρού και άλλων εμποδίων που προέκυψαν στην φύση, γι' αυτό και εν τέλει ωφέλησε σαν διαδικασία δίνοντας επιπλέον διδάγματα σε σχέση με κάθε τι άλλο αυστηρά προγραμματισμένο που ήδη έχουν αντιμετωπίσει στην δομή.

Τόνισε την σημασία του να προσπαθείς να βρεις και να διεκδικείς εναλλακτικές λύσεις και να μην απογοητεύεσαι όταν ακυρωθεί το αρχικό σου πλάνο, καθώς όπως φάνηκε και εδώ το εναλλακτικό σχέδιο τους απέδωσε το ίδιο συναίσθημα, ίσως και καλύτερο από το αρχικό. Στην ουσία να μαθαίνεις να προσαρμόζονται σε κάθε αλλαγή προγράμματος, σε κάθε αναπάντεχο γεγονός, ουσιαστικά στην ίδια την ζωή.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Με βάση τα ευρήματα της έρευνας, σε συνδυασμό με τα συμπεράσματα από όλες τις προηγούμενες, ο ερευνητής πιστεύει ότι η θεραπεία περιπέτειας (ADT) αξίζει να ερευνηθεί σε βάθος. Λόγω του περιορισμού της συγκεκριμένης έρευνας σε διάρκεια, 5 ημερών, και του δείγματος 14 ατόμων προτείνεται μια έρευνα μεγαλύτερης διάρκειας και μεγαλύτερου δείγματος συμμετεχόντων. Επιπλέον για την αξιολόγηση του κατά πόσο βοήθησε η παρέμβαση αυτή προτείνεται συνεχής παρακολούθηση των συμμετεχόντων για ένα ορισμένο διάστημα μετά το πέρας της θεραπείας περιπέτειας.

Ανεξάρτητα με τα αποτελέσματα κάθε μελλοντικής έρευνας που θα καλύψουν οποιοδήποτε κενό υπάρχει, ήδη προκύπτει από την παρούσα μελέτη και από όσες άλλες αναφέρθηκαν, η ανάγκη για χρήση αυτής της μεθόδου. Ιδανικό θα ήταν αν προβούν οι υπάρχουσες δομές σε κάποιες τροποποιήσεις στο πρόγραμμα της διαδικασία απεξάρτησης, με τις οποίες να δημιουργούν αντίστοιχο περιβάλλον που να βασίζεται σε αυτό το μοντέλο, λόγω του ότι δημιουργεί ένα πιο ευχάριστο περιβάλλον που αυξάνει την διάθεση για παραμονή στην θεραπεία, καθώς και στο ότι προσομοιάζει αρκετά στην πραγματική κοινωνία.

Μια επιπλέον πρόταση που προκύπτει από τα σχόλια όλων των συμμετεχόντων, είναι να χρησιμοποιηθεί εκτενέστερα σε όλους τους πληθυσμούς, καθώς το περιβάλλον του προγράμματος, όπως έχουμε προαναφέρει, από την μια οπτική προσπαθεί να δημιουργήσει σχέσεις αλληλοϋποστήριξης και εμπιστοσύνης μεταξύ των συμμετεχόντων, αλλά από την άλλη παρατηρήθηκε ότι εισάγει το άτομο σε μια προσωπική διαδικασία αναθεώρησης, αμφισβήτησης της μέχρι τώρα πορείας του και καθημερινότητας του. Άξιο αναφοράς το ότι ξεπερνά την ετικέτα που μπορούμε να προσδώσουμε στο κάθε άτομο και εστιάζεται γενικότερα στην έννοια του ανθρώπου και στις ανάγκες του.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

American Society of Addiction Medicine (ASAM). 1989, rev. 2000. Public Policy Statement: Measures to Counteract Prescription Drug Diversion. Available at www.asam.org/

American Society of Addiction Medicine (ASAM). 2011. Public Policy Statement: Definition of Addiction. Available at [www.asam.org/ research-treatment/definition-of-addiction](http://www.asam.org/research-treatment/definition-of-addiction)

Baumrind , D (1990) . Familial antecedents of adolescent alcohol use : A developmental perspective . Research Monograph series : Research Analysis and Utilization System , National Institute on Drug Abuse , 13-44.

Bettmann, J. E. • Keith C. Russell •Kimber J. Parry(2013) How Substance Abuse Recovery Skills, Readiness to Change and Symptom Reduction Impact Change Processes in Wilderness Therapy Participants, 4,8-9.

Brown, J. D., Barrett, K., Ireys, H. T., Allen, K., & Blau, G. (2011). Outcomes monitoring after discharge from residential treatment centers for children and youth. *Residential Treatment for Children & Youth*, 28, 303–310.

Camiré, M. (2014). Youth development in North American high school sport: Review and recommendations. *Quest*, 66, 495–511.

Collins, K., Gould, D., Lauer, L., & Chung, Y. (2009). Coaching life skills through football: Philosophical beliefs of outstanding high school football coaches. *International Journal of Coaching Science*, 3(1),29–54.

Donovan , J. E. (1986) . An etiological model of alcoholism. *American Journal of Psychiatry*, 143 : 1-11.

Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10, 19–40.

Gillis L. H. & Simpson C., (1991). Project Choices: Adventure-Based Residential Drug Treatment for Court-Referred Youth. By: H. L. Lee Gillis Cindy Simpson. In: *Journal of Addictions & Offender Counseling*, volume 12, pages 12-27

Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 58–78.

Hyde, K.(1988). Analytic group psychotherapies. Στο M. Aveline. & w . Dryden (Eds) , Group Therapy in Britain. Milton Keynes : Open University Press

Joe, G. W. Simpson, D. d. & Broome, K. M. (1998) Effects of readiness for drug abuse treatment on client retention and assessment of process, *Addiction*, 93

Kaminer, Y (1994) . Adolescent substance abuse : A comprehensive guide to theory and practice . New york , NY:Plenum Press.

Khantzian , E. J. (1980) . An ego – **self theory of substance dependence** . Στο D. J. Lettieri, M Sayers & H. W. Pearson (Eds.), *Theories of addiction* (NIDA Research Monograph No. 30, DHHS Publication, No. ADM 80-967). Washington , D.C.: U.S. Government Printing Office.

Kolb, D (1984) *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development* London: Prentice-Hall International.

Krystal , H (1977). Aspects of affect theory. *Bulletin of the Menninger Clinic* , 41 , 1-26.

Κουκουτσάκη ,Α(2002). Χρήση ναρκωτικών και ομοφυλοφιλία: συμπεριφορές μη συμμόρφωσης μεταξύ ποινικού και ιατρικού ελέγχου . Αθίνα: Κριτική .

Loynes, C and Higgins P (Eds) (1997): *A Guide for Outdoor Educators in Scotland; Adventure Education* (pp 6-9); Penrith Scottish Natural Heritage

Λάζος, Γρηγόρης. Το πρόβλημα της ποιοτικής έρευνας στις κοινωνικές επιστήμες : Θεωρία και πράξη / Γρηγόρης Λάζος · επιμέλεια σειράς Βασίλης Φίλιας. - Αθήνα : Εκδόσεις Παπαζήση, 1998.

NIDA. (2018, July 20). *Drugs, Brains, and Behavior: The Science of Addiction*. Retrieved from <https://www.drugabuse.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction> on 2019, June 29

Oetting, E.R. & Beauvais, F.(1986). Peer cluster theory: Drugs and the adolescent. *Journal of Counseling and Development* , 65 : 17-22.

Ottenberg , D., Broekaert and Kooyman , M (1993) What cannot be changed in a therapeutic community? In E. Broekaert and G. Van Hove, (eds) Special Education Ghent 2 : Therapeutic Communities.

Russell, K. C. (2007). Adolescent substance-use treatment: Service delivery, research on effectiveness, and emerging treatment alternatives. *Journal of Groups in Addiction & Recovery*, 2, 68–96.

Steinglaas, P (1988). *The Alcoholic Family: Drinking problems in a family context*. USA : Hutchinson.

Szczepanski, A.(2008) *Knowledge Through Action - Teachers´perceptions of the landscape as a learning environment*. Linköping: Linköping University Department of Culture and Communication.

Tobler, N. S. (1986). Meta-analysis of 143 drug prevention programs. Quantitative outcome results of program participants compared to a control or comparison group. *Journal of Drug Issues*, 56, 537-568.

Turnnidge,J.,Côté, J.,& Hancock, D. J. (2014). Positive youth development from sport to life: Explicitor implicit transfer? *Quest*, 66, 203–217.

Wumser, L. (1984).The role of Superego conflicts in substance abuse and their treatment . *International Journal of Psychoanalytic Psychotherapy* , 10 , 227 – 258.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Περιγραφή παιχνιδιών

A.) Δημιουργία κύκλου

Σχηματισμός κύκλου όπου το κάθε μέλος του θα έπρεπε να λέει το όνομα του , να το συνοδεύει με άλλη μια λέξη που να ξεκινά από το αρχικό του ονόματος του, καθώς και από μια κίνηση σωματική, φιγούρα ή γκριμάτσα. Ο επόμενος πριν κάνει και αυτός την αυτοπαρουσίαση του, θα έπρεπε αρχικά να πει και να δείξει τι έκανε ο προηγούμενος.

B.) Πατατάδες και Ανανάδες

Η ομάδα χωρίστηκε σε δυο επιμέρους ομάδες τους πατατάδες και τους ανανάδες, οι εκπαιδευτές κρατούσαν ένα πανί δημιουργώντας ένα τοίχο στο μεταξύ των δυο ομάδων . Κάθε φορά θα έπρεπε ένα μέλος από την κάθε ομάδα να στέκεται πίσω από το πανί και όταν οι εκπαιδευτές έκριναν ότι είναι έτοιμοι οι δυο μονομάχοι κατέβαζαν απότομα το πανί, οπου, εκεί νικητής θα ήταν όποιος θα προλάβαινε πρώτος να πει το όνομα του απέναντι του , με αποτέλεσμα όποιος κέρδιζε ο αντίπαλος θα ερχόταν στην ομάδα του νικητή. Το συγκεκριμένο παιχνίδι συνεχίστηκε με την παραλλαγή των δύο μελών από κάθε ομάδα πίσω από το σεντόνι.

Γ.) Παιχνίδι συνεργασίας

Η ομάδα χωρίστηκε σε δυο ομάδες όπου τα μέλη της κάθε ομάδας στεκόντουσαν ο ένας πίσω από τον άλλον. Ο Επικεφαλής της κάθε ομάδας είχε στα χέρια του ένα υπόστρωμα όπου έπρεπε να το δώσει σε όποιον στεκόταν πίσω του, περνώντας το πάνω από το κεφάλι του και ο δεύτερος στον τρίτο κάτω από τα πόδια (δηλαδή εναλλάξ, το ένα πέρασμα πάνω από το κεφάλι και το επόμενο κάτω από τα πόδια κ.ά.). Όταν έφτανε το στρωματάκι στο τελευταίο μέλος της κάθε ομάδας, έπρεπε να τρέξει από το τέλος στη πρώτη θέση, ώστε να γίνει επικεφαλής και να συνεχίσει το παιχνίδι. Νικήτρια ομάδα ήταν αυτή που θα κατάφερνε να ακουμπήσει πρώτη το τοίχο που απείχε δέκα μέτρα απόσταση.

Δ.) Παιχνίδι Εμπιστοσύνης

Η ομάδα χωρίστηκε σε ζευγάρια , όπου ο ένας από τους δυο θα έδειχνε στο συνέταιρο του μια κατεύθυνση που θα ήθελε να διασχίσει και αμέσως μετά τοποθετούσε στα μάτια του μια μάσκα. Ο συνέταιρος του θα έπρεπε να τον καθοδηγήσει στο προορισμό του είτε λεκτικά είτε με σωματική επαφή. Μετά οι ρόλοι άλλαζαν .

Ε.) Τρεις πέτρες

Σε αυτό το παιχνίδι ο κάθε ένας πήρε στα χέρια του τρεις πέτρες. Η πρώτη θα συμβόλιζε αυτό που ήθελε να αφήσει πίσω του π.χ. (μια κακή συνήθεια) και καλούταν να την σκεφτεί την ώρα που την πετάει πίσω του. Η δεύτερη πέτρα θα συμβόλιζε κάτι το οποίο έμαθε από την διαδικασία, από την εμπειρία αυτού του πενημέρου και το κρατάει για τον εαυτό του, όπως θα κρατήσει και αυτή την πέτρα. Και η τρίτη η οποία θα είχε αποδέκτη αυτόν που θα καθόταν δίπλα και δεξιά στο κάθε έναν από εμάς, λέγοντας κάποια φράση στον διπλανό του η οποία θα καθρέπτιζε την σχέση που δημιουργήθηκε μεταξύ τους.