

Δελτίο Τύπου

30 Αυγούστου 2018

Προσέγγιση των νέων μέσω παροχής συμβουλών και θεραπειών

Έργο της ΕΕ παρουσιάζει κατευθυντήριες γραμμές και κατάρτιση

Ο αριθμός των νέων στην Ευρωπαϊκή Ένωση που χρειάζονται συμβουλευτική ή ψυχοθεραπευτική βοήθεια αυξάνεται. Αλλά ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος προσέγγισης αυτών των νέων; Τα έξυπνα τηλέφωνα και οι ηλεκτρονικές υπηρεσίες μέσω των κοινωνικών μέσων ενημέρωσης είναι μια μεγάλη ευκαιρία που μέχρι σήμερα δεν έχει αξιοποιηθεί. Προς την κατεύθυνση της αξιοποίησής τους, η ευρωπαϊκή πρωτοβουλία "Therapy 2.0" έχει αναπτύξει κατευθυντήριες γραμμές και εκπαιδευτικό υλικό που απευθύνεται προς τους συμβούλους νεολαίας, τους ψυχολόγους, ψυχοθεραπευτές, τους εκπαιδευτικούς και τους ανθρώπους που ασχολούνται με την υποστήριξη των προσφύγων.

"Οι περίοδοι κατά τους οποίους η συμβουλευτική και η ψυχοθεραπεία λάμβαναν χώρα αποκλειστικά σε προσωπικές συνομιλίες έχουν παρέλθει", αναφέρει ο Δρ. Παντελής Μπαλαούρας, εμπειρογνώμονας του Ακαδημαϊκού Διαδικτύου που συμμετείχε στο έργο, "διαφορετικά υπάρχει ο κίνδυνος οι νέοι να μην μπορούν να προσεγγιστούν επαρκώς. Ο λόγος είναι ότι ακολουθούν μια θεμελιωδώς διαφορετική επικοινωνιακή συμπεριφορά, η οποία περιλαμβάνει πάνω από όλα τα smartphones και τα on-line μέσα όπως το Whatsapp, το Facebook, το Twitter και το Skype, τα οποία αποτελούν μια προσθήκη στη λεκτική επικοινωνία. Έτσι, εάν θέλετε να προσεγγίσετε νέους ανθρώπους στην παροχή συμβουλών και θεραπειών, πρέπει να αντιμετωπίσετε πολλά ζητήματα που αφορούν τα δεδομένα, την εμπιστευτικότητα, την πρακτικότητα καθώς και την δεοντολογία.

Αύξηση της ψυχικής ασθένειας μεταξύ των νέων

Ο επείγων χαρακτήρας αυτής της προσέγγισης αποδεικνύεται από τη γερμανική «Έκθεση γιατρών 2018» της γερμανικής εταιρείας ασφάλισης υγείας Barmer: με βάση τα στοιχεία από το 2005 έως το 2016, φαίνεται ότι οι ψυχολογικές, ψυχοκοινωνικές και ψυχοσωματικές διαταραχές όπως η κατάθλιψη, οι ανησυχίες ή οι διαταραχές πανικού παρουσιάζουν αύξηση στους νέους. Στη Γερμανία, για

παράδειγμα, μεταξύ του 2005 και του 2016, ο αριθμός των παιδιών ηλικίας 18 έως 25 ετών με ψυχικές ασθένειες και διαταραχές αυξήθηκε κατά 38% από 1,4 σε 1,9 εκατομμύρια. Αυτό σημαίνει ότι το 2016 περίπου το 25% αυτής της ηλικιακής ομάδας στη Γερμανία απειλείται ή επηρεάζεται από μια ψυχική ασθένεια.

Η αποκαλούμενη «Έκθεση γιατρών 2018» κατέληξε στο συμπέρασμα ότι χρειάζονται περισσότερο χαμηλού επιπέδου μορφές υποστήριξης, όπως οι ηλεκτρονικές υπηρεσίες τόσο για την πρόληψη των ψυχικών ασθενειών και διαταραχών όσο και για την προσέγγιση των νέων ενηλίκων που ήδη πάσχουν από κατάθλιψη ή άγχος. Οι ηλεκτρονικές υπηρεσίες αντιστοιχούν στις συνήθειες της "γενιάς των smartphone".

Ηλεκτρονική βοήθεια για νέους - ευκαιρίες και όρια

"Αυστηρά μιλώντας, αντιμετωπίζουμε εδώ ένα τεράστιο κοινωνικοπολιτικό καθήκον", αναφέρει ο Δρ. Μπαλαούρας. Από το 2016, μια ομάδα ευρωπαίων εμπειρογνομόνων από πανεπιστήμια, συμβουλευτικά ιδρύματα, νοσοκομεία, κοινωνικές υπηρεσίες και προγραμματιστές κινητών εφαρμογών υλοποιεί την πρωτοβουλία "Therapy 2.0 - Counseling and Therapeutic Interaction with Digital Natives". Στόχος ήταν η ευαισθητοποίηση σχετικά με τις δυνατότητες των τεχνολογιών της Πληροφορικής και της Επικοινωνίας (ΤΠΕ) στις διαδικασίες ψυχοθεραπείας και παροχής συμβουλών. Τα αποτελέσματα υποστηρίζουν τους επαγγελματίες στο να αποφεύγουν το πιθανό έλλειμμα οπτικής ή λεκτικής επικοινωνίας κατά την παροχή συμβουλών ή θεραπείας με χρήση εργαλείων Διαδικτύου.

Η εξάπλωση, η απλούστευση και η αποδοτικότητα ως προς το κόστος των διαδικτυακών υπηρεσιών έχει επεκτείνει σημαντικά τις δυνατότητες για τους επαγγελματίες και ειδικούς στην παροχή συμβουλών και ψυχοθεραπείας. Ωστόσο, η ενσωμάτωση των ΤΠΕ στην παροχή συμβουλών και ψυχοθεραπείας δεν έχει ακόμη αναπτυχθεί σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες. Παρόλο που υπάρχουν ήδη εξελιγμένες ηλεκτρονικές δομές συμβουλευτικής σε χώρες όπως η Κροατία ή η Σλοβενία, η Γερμανία και η Αυστρία, για παράδειγμα, οι υπηρεσίες συμβουλευτικής και θεραπείας είναι συνήθως συμβατικές.

Νέες απαιτήσεις για τη συμβουλευτική και τη θεραπευτική πρακτική

Οι σύμβουλοι και οι θεραπευτές που εξετάζουν να χρησιμοποιήσουν τις ηλεκτρονικές υπηρεσίες αντιμετωπίζουν πολλά ερωτήματα όπως: Πόση άμεση ή έμμεση υποστήριξη θέλουν ή πρέπει να δώσουν στους πελάτες και τους ασθενείς τους; Πόση χρονική ευελιξία αναμένεται από αυτούς και πώς μπορεί να επιτευχθεί αυτό; Πρέπει να επικοινωνούν σε σύγχρονο (πραγματικό χρόνο) ή ασύγχρονο (καθυστερημένο) χρόνο; Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και οι πιθανοί περιορισμοί της ηλεκτρονικής επικοινωνίας; Ποιες υπηρεσίες είναι κατάλληλες για τις διάφορες μορφές συμβουλευτικής ή θεραπείας; Ποια είναι τα όρια της online συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας;

Εκτός από τεχνικά ερωτήματα, προκύπτουν επίσης πρακτικά ερωτήματα: Πόσο ασφαλείς είναι οι ηλεκτρονικές υπηρεσίες όσον αφορά την προστασία των προσωπικών δεδομένων και την εμπιστευτικότητα; Πόσο υψηλό είναι το κόστος; Ποιες μέθοδοι χρέωσης είναι διαθέσιμες; Τέλος, υπάρχουν και πολύ θεμελιώδη ερωτήματα σχετικά με την υγειονομική περίθαλψη: Για παράδειγμα, θα κλείσουν τα κενά στην υγειονομική περίθαλψη των μη αστικών περιοχών;

Αξιοποίηση της δυναμικής του Διαδικτύου

Τα παρακάτω εργαλεία έχουν αναπτυχθεί και μπορούν να ενσωματωθούν άμεσα στην συμβουλευτική και θεραπευτική πρακτική:

- **Κατευθυντήριες γραμμές** που επιτρέπουν στους συμβούλους και τους ψυχοθεραπευτές να μεταφέρουν τις δεξιότητές τους σε ένα διαδικτυακό περιβάλλον.
- **Εκπαιδευτικό υλικό** που συμπληρώνει τις κατευθυντήριες γραμμές: Περιλαμβάνει υλικό ευαισθητοποίησης, κατάρτισης και επίδειξης για συμβούλους και θεραπευτές.
- μια συλλογή από παραδείγματα **βέλτιστης πρακτικής** από όλο τον κόσμο,
- μια **ηλεκτρονική πλατφόρμα** που παρέχει ένα εικονικό μαθησιακό περιβάλλον, όπου όλα τα υλικά του έργου διατίθενται και συμπληρώνονται από διαδραστικές υπηρεσίες, όπως πρόσβαση σε φόρουμ, ιστολόγια, εφαρμογές κοινωνικής δικτύωσης και αίθουσες συνομιλίας.
- **κινητές εφαρμογές** (εφαρμογές) πρόσβασης σε όλο το υλικό από κινητές συσκευές (smartphones και tablet).

Όλο το υλικό και τα εργαλεία διατίθενται δωρεάν στη διεύθυνση
<https://www.ecounselling4youth.eu>

Προσέγγιση νεαρών προσφύγων

Μια τέτοια διαδικτυακή προσέγγιση θα πρέπει επίσης να ωφελήσει και τους νεαρούς πρόσφυγες. Οι περισσότεροι από αυτούς είχαν τραυματικές εμπειρίες και πολλοί από αυτούς υποφέρουν από μετατραυματικές διαταραχές άγχους. Το πιο σημαντικό μέσο επικοινωνίας τους είναι τα smartphones. Δεδομένου ότι οι γλωσσικές δεξιότητές τους στη χώρα υποδοχής είναι συχνά ακόμα κακές, η συμβατική "γλωσσική συμβουλευτική" χρειάζεται μια συμπληρωματική προσέγγιση που χρησιμοποιεί τα μέσα μαζικής ενημέρωσης στα οποία βρίσκονται οι νέοι αυτοί. Τέλος, αλλά και αν μη τι άλλο, αυτό ανοίγει και τρόπους πρόληψης της βίας η οποία μπορεί να σχετίζεται με τραυματικές εμπειρίες διαφυγής.

Το υλικό του Therapy 2.0 μπορεί να ωφελήσουν τους επαγγελματίες

Dr. Karin Drda-Kühn: «Με το υλικό που έχει αναπτυχθεί προσφέρουμε στους συμβούλους και τους θεραπευτές την ευκαιρία να μάθουν δωρεάν περισσότερα για τη συμβουλευτική και τη θεραπεία σε απευθείας σύνδεση για τους νέους και να ενισχύσουν τα προσόντα τους. Το υλικό ελέγχθηκε επιτυχώς σε επτά ευρωπαϊκές χώρες.» Τώρα ελπίζει ότι "τα υλικά θα ωφελήσουν όσο το δυνατόν περισσότερους επαγγελματίες».

Επικοινωνία: Δρ. Παντελής Μπαλαούρας, Τηλ. 2107275603, p.balaouras@gunet.gr

Επιπλέον πληροφορίες:

- www.ecounselling4youth.eu : ιστοσελίδα του έργου "Therapy 2.0".

- <https://www.barmer.de/presse/infothek/studien-und-reports/arztberichte/barmer-arztreport-2018-144304> : Έκθεση Γιατρών 2018

www.gunet.gr : Ιστοσελίδα του οργανισμού



Εμπειρογνώμονες για τη συμβουλευτική και ψυχοθεραπεία μέσω του Διαδικτύου
©mediak