

Εποχές για Ανάπτυξη (Seasons for Growth)

Πρόγραμμα για Ενήλικες



Το Seasons for Growth ενισχύει τη συναισθηματική και ψυχική ευεξία των ενηλίκων που προσαρμόζονται σε εμπειρίες αλλαγής, απώλειας και πένθους στη ζωή τους.

Σε ποιους απευθύνεται το Seasons for Growth;

Σε ενήλικες που έχουν επηρεαστεί από αλλαγή, απώλεια ή πένθος, τα οποία μπορεί να προκύψουν από εμπειρίες όπως:

- οικογενειακός χωρισμός ή διαζύγιο
- απώλεια κάποιου ατόμου ή αντικειμένου που αγαπούν
- μετεγκατάσταση
- ασθένεια
- αλλαγές στην οικογενειακή ή επαγγελματική ζωή
- φυλάκιση ατόμων
- επιπτώσεις φυσικών καταστροφών και της πανδημίας COVID-19.

Πώς λειτουργεί;

Το Seasons for Growth είναι ένα πρόγραμμα μικρών ομάδων, το οποίο συνδυάζει ψυχολογία, εκπαίδευση και υποστήριξη από συνομηλίκους, με βάση μια προσωποκεντρική προσέγγιση μάθησης. Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν ότι η αλλαγή και η απώλεια είναι μέρος της ζωής και ότι δεν είναι μόνοι στην αντιμετώπιση των επιπτώσεων αυτών των εμπειριών. Το πρόγραμμα στοχεύει να ομαλοποιήσει την εμπειρία των συμμετεχόντων και μπορεί να ενισχύσει προστατευτικούς παράγοντες (όπως η ανάπτυξη προσωπικής ανθεκτικότητας και κοινωνικών δεξιοτήτων), ενώ περιορίζει παράγοντες κινδύνου (όπως η απομόνωση) που επηρεάζουν την ψυχική υγεία και ευεξία.

Αποτελέσματα

Το Seasons for Growth παρέχει υποστήριξη σε ενήλικες ώστε να:

- **κατανοήσουν** πώς ανταποκρίνονται διαφορετικά άτομα στην αλλαγή, την απώλεια και το πένθος
- **αναγνωρίσουν** ότι είναι φυσιολογικό να βιώνουν μια ποικιλία αντιδράσεων στο πένθος
- **εξερευνήσουν** νέες προσεγγίσεις για την αντιμετώπιση της αλλαγής, της απώλειας και του πένθους στη ζωή τους
- **αναπτύξουν δεξιότητες επικοινωνίας**, λήψης αποφάσεων και επίλυσης προβλημάτων
- **συμμετέχουν** σε ένα υποστηρικτικό δίκτυο συνομηλίκων και ενηλίκων
- **ενσωματώσουν** τις νέες τους γνώσεις στις σχέσεις τους με την οικογένεια, τους φίλους και άλλους.

“

Το πένθος είναι σαν να είσαι μέσα σε μια ομίχλη: δεν βλέπεις καθαρά και αναρωτιέσαι αν οι άλλοι σε βλέπουν. Το Seasons for Growth βοήθησε να διαλυθεί αυτή η ομίχλη.

Συμμετέχων Ενήλικας, Seasons for Growth



Πώς παρέχεται;

Εκπαιδευμένοι «Συνοδοί» συντονίζουν το ένα ή και τα δύο παρακάτω σκέλη του Προγράμματος Ενηλίκων Seasons for Growth:

Εξερεύνηση των Εποχών του Πένθους

Προσφέρεται σε 4 έως 8 συνεδρίες, ως πρόγραμμα πένθους και απώλειας σε μικρές ομάδες (4-7 άτομα).

Κατανόηση της Αλλαγής, της Απώλειας και του Πένθους

Είναι ένα σεμινάριο διάρκειας 3 ωρών, σχεδιασμένο για χρήση σε διάφορα πλαίσια, με έως και 25 συμμετέχοντες, όπου ομάδες και άτομα επιζητούν να εμβαθύνουν την κατανόησή τους σχετικά με την αλλαγή, την απώλεια και το πένθος.

Οι Συνοδοί μπορεί να είναι προσωπικό πρακτορείου, εγκεκριμένοι εθελοντές ή άλλα κατάλληλα άτομα που έχουν παρακολουθήσει διήμερο εργαστήριο εκπαίδευσης.

Τεκμηρίωση και αξιολόγηση

Από το 1996, πολλές ανασκοπήσεις και αξιολογήσεις έχουν καταδείξει ότι το Seasons for Growth προσφέρει μια εξαιρετικά θετική εμπειρία και ωφέλιμα αποτελέσματα σε ευρύ φάσμα περιβαλλόντων. Αντικατοπτρίζοντας τους στόχους του προγράμματος, οι πιο πρόσφατες αξιολογήσεις κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι το Seasons for Growth:

- **ενισχύει** την κατανόηση και τις δεξιότητες για τη διαχείριση της αλλαγής, της απώλειας και του πένθους
- **βελτιώνει** τη συναισθηματική ευεξία των συμμετεχόντων
- **ενδυναμώνει** την έκφραση των απόψεων, σκέψεων και συναισθημάτων των συμμετεχόντων
- **ενισχύει** τα κοινωνικά και υποστηρικτικά δίκτυα των συμμετεχόντων.



“

Οι συμμετέχοντες απέκτησαν αυξημένη γνώση, δεξιότητες και κατανόηση σχετικά με την αλλαγή, την απώλεια και το πένθος, καθώς και εργαλεία για να διαχειριστούν τόσο τρέχοντα όσο και παλαιότερα ζητήματα.

Ένωση Ψυχικής Υγείας NNO
(Mental Health Association NSW)

Περαιτέρω πληροφορίες

Το πρόγραμμα Εποχές για Θεραπεία (Seasons for Healing) προσφέρει πολιτισμικά ασφαλή υποστήριξη για ενήλικες Ιθαγενείς και άτομα από τις Νήσους Torres Strait, προσφέροντας εκπαιδευτική, πολιτισμική και θεραπευτική προσέγγιση για τη διαδικασία επούλωσης από απώλεια και πένθος.

Χρήσιμοι σύνδεσμοι:

Κατάλογος Υποστήριξης «Διατηρώντας το Πνεύμα Δυνατό» (Keeping Spirit Strong Support Directory) – υποστήριξη για οικογένειες και κοινότητες Πρώτων Εθνών που βιώνουν απώλεια και πένθος.

Πρόγραμμα Seasons for Growth για Παιδιά και Νέους (Children and Young People's Program)

Επικοινωνήστε μαζί μας

1300 379 569 | info.seasons@mackillop.org.au