



Permaculture applied in the recovery  
process of people with mental illness



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Περιγραφή Μελέτης Περίπτωσης

Οργανισμός:	SENT
Χώρα:	Σλοβενία
Όνομα Μελέτης Περίπτωσης/ Ταυτότητα/Τίτλος	ŠkofjaLoka/ Μια εμπειρία Κέντρου Ημέρας

### Πληροφορίες/ιστορικό συμμετέχοντα:

Το προσωπικό και οι χρήστες των υπηρεσιών στο ŠkofjaLoka δεν είχαν ποτέ στο παρελθόν κήπο και μόνο 2 λήπτες είχαν προηγούμενη εμπειρία κηπουρικής. Το Κέντρο Ημέρας βρίσκεται στο κέντρο της πόλης και οι ίδιοι έχουν περιορισμένες ευκαιρίες για άθληση ή κάποια πρακτική εργασία.

Δεδομένου ότι οι περισσότεροι από αυτούς έχουν διαγνωστεί με κάποια μορφή ψυχικής διαταραχής και λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή, το κίνητρο για εργασία είναι χαμηλό και οι περισσότεροι από αυτούς κάνουν πολύ καθιστική ζωή. Αυτό, στους περισσότερους λήπτες, σημαίνει ότι έχουν σημαντικά μειωμένο προσδόκιμο ζωής (περίπου 20 έτη) και την χαμηλό επίπεδο ποιότητας ζωής.

Έτσι, το πρόγραμμα PERMIND εφαρμόστηκε στην ŠkofjaLoka για την αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων. Το πέτυχεπέρα από τις προσδοκίες μας.

### Ανταποκρίθηκε στις προσδοκίες του/της; Γιατί;

Το πρόγραμμα ξεπέρασε κατά πολύ τις προσδοκίες τους.

### Αποτελέσματα από την εκπαίδευση (ή αλλαγές) στη ζωή του συμμετέχοντα (προσωπικά, οικογενειακά κ.λπ.)

Η ανάλυση των ερωτηματολογίων και η συζήτηση με όλους τους λήπτες της ομάδας έδειξε ότι όλοι αντιλήφθηκαν σημαντική βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Η συζήτηση μαζί τους έδειξε ότι ο κήπος αντιπροσώπευε τη σημαντικότερη σωματική δραστηριότητα στη ζωή τους και ένα συναρπαστικό νέο ενδιαφέρον για τους 6 λήπτες. Όλοι δήλωσαν ότι διασκεδάζαν στον κήπο και, το σημαντικότερο, είχαν την αίσθηση της καλής ομαδικής εργασίας. Αυτό είναι ασυνήθιστο στις ομάδες ληπτών με προβλήματα ψυχικής υγείας,



δεδομένου ότι συνήθως δεν έχουν κίνητρα να εργαστούν στο ρυθμό κάποιου άλλου. Η κύρια διαφορά φαίνεται να είναι ότι η φροντίδα του κήπου μοιάζει να είναι κοινή ευθύνη και η ομάδα αισθάνεται την ανάγκη να τον προστατεύσει και να τον φροντίσει. Έχουν

αρχίσει να οργανώνουν κηπουρικές δραστηριότητες μόνοι τους, ακόμη και χωρίς το μέντορα τους και ανησυχούν για τον καιρό και για το πώς πηγαίνουν τα φυτά διαρκώς. Αυτά είναι υπέροχα νέα για τον ŠENT, καθώς μας ενδιαφέρει κυρίως η ψυχοκοινωνική αποκατάσταση των χρηστών, και το PERMIND υπήρξε σίγουρα μια θεραπευτική εμπειρία. Αυτό που αντιληφθήκαμε ήταν ότι επίσης λειτούργησε ως προληπτικό πρόγραμμα, παρακινώντας την ομάδα να ασκεί και να ενημερώνεται για τα προϊόντα, τα λαχανικά, το μαγείρεμα και άλλες πτυχές ενός υγιεινού τρόπου ζωής που προηγουμένως δεν τους ενδιέφερε.

Σε ένα πιο προσωπικό σχόλιο, εμείς στο ŠENT έχουμε δει την ομάδα ληπτών να προχωρά και να βελτιώνεται σημαντικά κατά το προηγούμενο έτος. Το PERMIND έχει δώσει λόγο σε πολλούς για να επισκεφθούν το Κέντρο Ημέρας, να ασχοληθούν με τους κομοτόμους τους και απλά να απολαμβάνουν τη ζωή τους περισσότερο. Ένας κήπος είναι πολύ διαφορετικός από τις συνήθειες δραστηριότητες σε ένα Κέντρο Ημέρας και επιτρέπει στην ομάδα να συνεργάζεται και να στηρίζεται ο ένας στον άλλο.

Για να περιγράψουμε μια τυπική ημέρα, οι άντρες θα πάνε και θα πάρουν νερό από το ποτάμι, ενώ οι γυναίκες θα οργανώσουν τις δουλειές του κήπου- Θα δουν το έδαφος, θα κάνουν ένα σύντομο διάλειμμα και θα συζητήσουν τι θέλουν να κάνουν. Ορισμένοι από την ομάδα μερικές φορές δε θέλουν να δουλεύουν, αλλά θα συνεχίσουν να έρχονται μόνο και μόνο για να καθίσουν στον ήλιο. Η δουλειά θα αρχίσει, και όταν όλοι κουραστούν, θα πάνε σπίτι. Αυτό συμβαίνει κάθε εβδομάδα, τουλάχιστον δύο φορές.

Ένας από τους λήπτες είναι ένας νεαρός άνδρας με ιστορικό κατάχρησης ουσιών. Δεν καταλαβαίνει την περμακουλτούρα, δεν ξέρει από φυτά και δεν θέλει να μάθει – του αρέσει πολύ, ωστόσο, να είναι χρήσιμος. Βοηθάει στη μεταφορά του νερού και στο καθάρισμα από τα αγριόχορτα. Δουλεύει μέχρι να κουραστεί τόσο που δεν μπορεί πλέον να δουλέψει άλλο.

Λέει ότι τον βοηθά να είναι ήρεμος και είναι χαρούμενος που έχουν κάτι να κάνουν εκεί χωρίς να κάθονται. Πιστεύουμε ότι εκεί είναι η πραγματική αξία του PERMIND.

**Μελλοντικά νέα σχέδια των συμμετεχόντων που ενεργοποιούνται από την εκπαίδευση**



Η ομάδα έχει ΜΕΓΑΛΑ σχέδια, τα οποία δεν είναι και πολύ ρεαλιστικά. Θέλουν να ξεκινήσουν να πουλάνε τα λαχανικά, να καλλιεργήσουν ορχιδέες και να αγοράσουν ένα άλογο. Ενώ αυτά τα σχέδια δε θα υλοποιηθούν (μάλλον), έγιναν κάποια πολυένδιαφέροντα σχέδια που έχουν να κάνουν με την έναρξη μιας συλλογής παραδοσιακών σλοβενικών βοτάνων, να φτιάξουν τα μέλη σακουλάκια τσαγιού και να ξεκινήσουντο δικό τους βιβλίο μαγειρικής. Όλοι στον οργανισμό ŠENT είμαστε πολύ ανυπόμονοι να δούμε πώς η περμακουλτούρα θα επηρεάσει τη δουλειά μας και τη δική τους ζωή.