

ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Καλωσόρισμα και εισαγωγή

8

Αυτή η ενότητα θα σας εισαγάγει στην έννοια της πολιτισμικής ικανότητας και θα εξηγήσει γιατί είναι σημαντική για τους επαγγελματίες που εργάζονται στον τομέα της ψυχικής υγείας με μετανάστες και πρόσφυγες.

Μέχρι το τέλος αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:

- Κατανοήσετε τι σημαίνει πολιτισμική ικανότητα και γιατί είναι σημαντική.
- Αναγνωρίσετε πώς ο πολιτισμός επηρεάζει τις πεποιθήσεις και τις συμπεριφορές σχετικά με την ψυχική υγεία.
- Να αναστοχαστείτε τον ρόλο σας ως εκπαιδευτικός ή εργαζόμενος υποστήριξης στην προώθηση μιας εκπαίδευσης για την ψυχική υγεία που είναι ευαίσθητη στις πολιτισμικές διαφορές.



ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Εισαγωγή στην Πολιτισμική Ικανότητα

Η **πολιτισμική ικανότητα** είναι η ικανότητα να **κατανοούμε**, να **σεβόμαστε** και να **αλληλεπιδρούμε αποτελεσματικά** με άτομα από διαφορετικά πολιτισμικά υπόβαθρα. Περιλαμβάνει την επίγνωση της δικής μας πολιτισμικής κοσμοθεωρίας, την απόκτηση γνώσεων σχετικά με διαφορετικές πολιτισμικές πρακτικές και κοσμοθεωρίες, καθώς και την ανάπτυξη δεξιοτήτων διαπολιτισμικής επικοινωνίας. (Προσαρμογή από: *Kim-Godwin et al., 2001; Chu et al., 2022*). Βασικά στοιχεία:

1. **ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ.** Κατανόηση της δικής σας πολιτισμικής ταυτότητας, των αξιών, των παραδοχών και των προκαταλήψεών σας.
2. **ΓΝΩΣΗ.** Μάθηση σχετικά με διαφορετικές κουλτούρες, τρόπους επικοινωνίας, πεποιθήσεις για την υγεία και κοινωνικές νόρμες.
3. **ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ.** Εφαρμογή στρατηγικών για αποτελεσματική επικοινωνία, οικοδόμηση σχέσεων και επίλυση συγκρούσεων μεταξύ διαφορετικών πολιτισμών.
4. **ΣΤΑΣΕΙΣ.** Επίδειξη ανοιχτότητας, σεβασμού, περιέργειας, ενσυναίσθησης και προθυμίας για μάθηση.

ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Πολιτισμική ικανότητα

10

ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ

- *Αυτοανασκόπηση:* Παρατηρείτε ότι τείνετε να εκτιμάτε την άμεση επικοινωνία, αλλά συνειδητοποιείτε ότι αυτό μπορεί να φαίνεται συγκρουσιακό σε ορισμένους μαθητές.
- *Ευαισθητοποίηση ως προς τις προκαταλήψεις:* Αναγνωρίζετε μια ασυνείδητη τάση να υποθέτετε ότι ορισμένες συμπεριφορές υποδηλώνουν αδιαφορία, ενώ ενδέχεται να πηγάζουν από πολιτισμικές νόρμες.
- *Πολιτισμική οπτική:* Συνειδητοποιείτε πώς οι δικές σας απόψεις για την ψυχική υγεία διαμορφώνονται από την ανατροφή, την εκπαίδευση ή το κοινωνικό σας περιβάλλον.

ΓΝΩΣΗ

- *Πολιτισμικές πεποιθήσεις:* Γνωρίζετε ότι σε ορισμένες κουλτούρες, η κατάθλιψη δεν συζητείται ανοιχτά και μπορεί να εκφράζεται μέσω σωματικών συμπτωμάτων.
- *Γλωσσικές αποχρώσεις:* Αποφεύγετε ιδιωματικές εκφράσεις που μπορεί να προκαλέσουν σύγχυση σε μη γηγενείς ομιλητές.
- *Κοινοτική υποστήριξη:* Μαθαίνετε ποιους πολιτισμικούς ή θρησκευτικούς πόρους ενδέχεται να χρησιμοποιούν ήδη οι μετανάστες μαθητές για υποστήριξη.

ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Πολιτισμική ικανότητα

11

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- *Γλώσσα χωρίς αποκλεισμούς:* Ελέγχετε ότι οι όροι ψυχικής υγείας είναι σαφείς και πολιτισμικά κατάλληλοι.
- *Ενεργητική ακρόαση:* Δίνετε προσοχή σε λεκτικές και μη λεκτικές ενδείξεις χωρίς να βγάζετε βιαστικά συμπεράσματα.
- *Ευέλικτη διδασκαλία:* Προσαρμόζετε τις μεθόδους σας (π.χ. χρήση ομαδικής εργασίας ή οπτικού υλικού) για να υποστηρίξετε τις διαφορετικές μαθησιακές προτιμήσεις.

ΣΤΑΣΕΙΣ

- *Ανοιχτό πνεύμα:* Παραμένετε περίεργοι αντί να απογοητεύεστε όταν η συμπεριφορά κάποιου σας φαίνεται άγνωστη.
- *Ενσυναίσθηση:* Προσπαθείτε να κατανοήσετε γιατί ένας μαθητής αποφεύγει να συζητήσει θέματα συναισθημάτων ή ψυχικής υγείας.
- *Μη κριτική στάση:* Δεν χαρακτηρίζετε τις συμπεριφορές ως «λάθος», αλλά προσπαθείτε να κατανοήσετε το πολιτισμικό τους υπόβαθρο.

ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Γιατί είναι απαραίτητη η πολιτισμική ικανότητα στην εκπαίδευση για την ψυχική υγεία;

Η πολιτισμική ικανότητα αποτελεί μια **τεκμηριωμένη απαίτηση** για την παροχή ποιοτικής ψυχικής υγείας και εκπαίδευσης σε ποικίλα περιβάλλοντα.

Στην εργασία με μετανάστες και πρόσφυγες, η πολιτισμική ικανότητα είναι **απαραίτητη** για την εισαγωγή εννοιών όπως η ψυχική υγεία σε άτομα που συχνά παρουσιάζουν πολύπλοκες ανάγκες (τραύμα, νομική και κοινωνική ανασφάλεια).

Παραδείγματα πολιτισμικής ικανότητας στην εκπαίδευση για την ψυχική υγεία:

- *Προσέγγιση που λαμβάνει υπόψη το τραύμα και είναι πολιτισμικά ευαίσθητη:* Προσφέρετε επιλογές αποχώρησης, τακτικά διαλείμματα και έναν ιδιωτικό χώρο· αποφύγετε ερωτήσεις που αναγκάζουν τους συμμετέχοντες να ξαναζήσουν τραυματικές εμπειρίες.
- *Ενσωμάτωση πολιτισμικά ριζωμένων πρακτικών αντιμετώπισης:* Αναγνωρίστε και εκτιμήστε τις τοπικές στρατηγικές αντιμετώπισης, όπως η προσευχή, τα τελετουργικά και τα δίκτυα υποστήριξης της οικογένειας ή της κοινότητας, ως συμπληρωματικούς πόρους στις επίσημες παρεμβάσεις ψυχικής υγείας.
- *Πολιτισμικό γλωσσάριο:* Αντικαταστήστε την κλινική ορολογία με πολιτισμικά κατάλληλα αντίστοιχα ή περιγραφικές εξηγήσεις, ώστε οι έννοιες να γίνουν προσιτές και κατανοητές.

ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Γιατί είναι σημαντική η πολιτισμική ικανότητα στην εκπαίδευση για την ψυχική υγεία;

Οι μετανάστες και οι πρόσφυγες μπορεί να έχουν:

- Διαφορετικές εξηγήσεις για τις ψυχικές ασθένειες.
- Πολιτισμικό στίγμα γύρω από τη συζήτηση για τα συναισθήματα ή τα τραύματα.
- Περιορισμένη εμπιστοσύνη στους θεσμούς.
- Παρανοήσεις λόγω γλωσσικών διαφορών.
- Προηγούμενες αρνητικές εμπειρίες με τις αρχές ή τις υπηρεσίες.

Η πολιτισμική ικανότητα βοηθά:

- Κατανοήσουμε πώς το πολιτισμικό υπόβαθρο διαμορφώνει τις αντιλήψεις για την ψυχική υγεία.
- Την επικοινωνία με τρόπους που δημιουργούν αίσθημα ασφάλειας και σεβασμού.
- Αναγνωρίζουμε εκφράσεις δυσφορίας που επηρεάζονται πολιτισμικά.
- Υποστηρίξουμε τους μαθητές πιο αποτελεσματικά και να μειώσουμε τα εμπόδια στην αναζήτηση βοήθειας.
- Δημιουργήσουμε ένα περιβάλλον μάθησης χωρίς αποκλεισμούς, όπου όλοι αισθάνονται ότι εκτιμώνται.

ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Βασικοί πολιτισμικοί παράγοντες που διαμορφώνουν τις αντιλήψεις για την ψυχική υγεία

Η γλώσσα, η θρησκεία, η πνευματικότητα, οι οικογενειακοί ρόλοι και οι ευρύτερες πολιτισμικές αξίες επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι ερμηνεύουν τα συμπτώματα, ονομάζουν την ψυχική δυσφορία και αποφασίζουν πού να αναζητήσουν βοήθεια. Ορισμένοι πολιτισμοί δίνουν προτεραιότητα στις σωματικές περιγραφές της ψυχικής δυσφορίας, άλλοι δίνουν έμφαση στις πνευματικές εξηγήσεις και ορισμένοι στιγματίζουν την ανοιχτή συζήτηση για την ψυχική δυσφορία. Αυτές οι διαφορές καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο γίνεται αντιληπτό το μήνυμα ενός εκπαιδευτικού ή ενός επαγγελματία υποστήριξης. Η κατανόηση συγκεκριμένων πολιτισμικών προτύπων βοηθά τους εκπαιδευτικούς να επιλέξουν την κατάλληλη γλώσσα, τις κατάλληλες μεταφορές και τις κατάλληλες διαδρομές παραπομπής.

Παραδείγματα:

- Σε ορισμένες κοινότητες της Δυτικής Αφρικής, η ψυχική δυσφορία μπορεί να θεωρείται πνευματικό ζήτημα, με αποτέλεσμα οι άνθρωποι να αναζητούν βοήθεια από θρησκευτικούς ηγέτες πριν από τους επαγγελματίες. Οι εκπαιδευτικοί και οι εργαζόμενοι στον τομέα της υποστήριξης μπορούν να δείξουν πώς η πνευματική και η κλινική φροντίδα μπορούν να συνεργαστούν.
- Σε πολλές κοινότητες της Ανατολικής Ασίας, η κατάθλιψη περιγράφεται συχνά μέσω σωματικών συμπτωμάτων (π.χ. πονοκεφάλους, κόπωση) και όχι μέσω συναισθημάτων. Εάν χρησιμοποιούνται μόνο ψυχολογικοί όροι, οι μαθητές μπορεί να αισθανθούν ότι το μήνυμα δεν τους αφορά.

ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Σημασία για τους μετανάστες και τους πρόσφυγες

15

Το στίγμα, η ντροπή και η αναζήτηση βοήθειας επηρεάζονται έντονα τόσο από τις πολιτισμικές πεποιθήσεις όσο και από τις ευάλωτες συνθήκες των μεταναστών.

Το στίγμα (κοινωνική αποδοκιμασία ή ντροπή που συνδέεται με προβλήματα ψυχικής υγείας) ποικίλλει από πολιτισμό σε πολιτισμό και μειώνει σημαντικά την αναζήτηση βοήθειας. Οι εκπαιδευτικοί και οι εργαζόμενοι στον τομέα της υποστήριξης πρέπει να αναγνωρίζουν τον τρόπο με τον οποίο **οι κοινοτικές νόρμες, οι ανησυχίες για τη φήμη της οικογένειας και ο φόβος των κοινωνικών συνεπειών** επηρεάζουν το αν οι μαθητές θα εκφράσουν την αγωνία τους ή θα δεχτούν παρεμβάσεις. Οι παρεμβάσεις που συνδυάζουν τον σεβασμό των πολιτισμικών νόρμων με σαφείς διαδρομές εμπιστευτικότητας είναι οι πιο αποτελεσματικές στην αύξηση της αποδοχής της υποστήριξης.

Σημαντικό:

Για άτομα που δεν έχουν βιώσει εκτοπισμό ή τραύμα, το πολιτισμικό στίγμα μπορεί να παραμείνει το κύριο εμπόδιο. Ωστόσο, για τους πρόσφυγες και τους μετανάστες που έχουν βιώσει τραυματικά γεγονότα, **απαιτείται μεγαλύτερη φροντίδα και ευαισθησία** για να τους βοηθήσουμε να εξοικειωθούν σταδιακά με το περιβάλλον υποδοχής και να αισθάνονται ασφαλείς κατά την πρόσβαση στη βοήθεια.

ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Ο ρόλος των εκπαιδευτικών και των βοηθών

16

Ως εκπαιδευτικός ή εργαζόμενος υποστήριξης, διαδραματίζετε κρίσιμο ρόλο στη διαμόρφωση της εμπειρίας των μαθητών όσον αφορά την εκπαίδευση για την ψυχική υγεία. Μπορείτε να συμβάλλετε στην πολιτισμική ικανότητα με τους εξής τρόπους:

- Δημιουργώντας έναν ασφαλή χώρο χωρίς επικρίσεις.
- Προσαρμόζοντας παραδείγματα, υλικό και επικοινωνία ώστε να είναι χωρίς αποκλεισμούς.
- Ακούτε ενεργά και αναγνωρίζετε πότε πολιτισμικοί παράγοντες επηρεάζουν τη συμπεριφορά.
- Ενθαρρύνοντας τον ανοιχτό διάλογο, σεβόμενοι παράλληλα τα πολιτισμικά όρια.
- Μην υποθέτετε, αλλά ρωτάτε, διευκρινίζετε και μαθαίνετε από τους μαθητές σας.

Η πολιτισμική σας οπτική έχει σημασία. Το υπόβαθρό σας επηρεάζει επίσης τον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύετε συμπεριφορές, συναισθήματα και τρόπους επικοινωνίας. Η συνειδητοποίηση αυτού του γεγονότος βοηθά στην αποφυγή παρεξηγήσεων και ενισχύει την εμπιστοσύνη.