



Κοινωνική Περμακουλτούρα: Εγχειρίδιο βέλτιστων πρακτικών και οδηγός προγράμματος

Εργαλεία για τη χρήση των Αρχών της Κοινωνικής Περμακουλτούρας
και δραστηριότητες για επαγγελματίες που εργάζονται με ευάλωτους
ενήλικες



Co-funded by
the European Union

Πίνακας περιεχομένων

1. Εισαγωγή στο έργο Social PEAS/ Κοινωνική Περμακουλτούρα	4
1.1 Στόχοι του έργου	4
1.2 Σχετικά με τους εταίρους του έργου	5
1.3 Οργανισμοί που συμμετείχαν στην πιλοτική εφαρμογή του σχεδίου	6
1.4 Σκοπός αυτού του οδηγού	7
2. Η κοινωνική περμακουλτούρα ως εργαλείο για την εργασία με ευάλωτους ενήλικες	8
2.1 Εισαγωγή	8
2.1.1 Η ιστορία της περμακουλτούρας	9
2.1.2 Κοινωνικό πλαίσιο, κοινωνική αλλαγή και ο αντίκτυπός της στην ψυχική υγεία	10
2.2 Κοινωνική περμακουλτούρα	11
2.2.1 Τι προσθέτει η κοινωνική περμακουλτούρα στην περμακουλτούρα της φύσης;	11
2.2.2 Η προσέγγιση της κοινωνικής περμακουλτούρας	11
2.2.3 Αρχές κοινωνικής περμακουλτούρας	12
2.3 Η περμακουλτούρα ως εργαλείο φροντίδας και θεραπείας επαγγελματίες που εργάζονται με ευάλωτους ενήλικες	13
2.3.1 Πώς μπορεί η κοινωνική περμακουλτούρα να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της κρίσης ψυχικής υγείας;	13
2.3.2 Πώς μπορεί η κοινωνική περμακουλτούρα να βοηθήσει στην ψυχοθεραπεία;	15
2.4 Διδάγματα που αντλήθηκαν από τα πιλοτικά προγράμματα του έργου Social Peas	17
2.4.1 Εφαρμογή των πιλοτικών προγραμμάτων του έργου Social PEAS	17
2.4.2 Ανατροφοδότηση από τα πιλοτικά προγράμματα του Social PEAS	21
3. Programme guide	27
3.1 Ενότητα 1 - Εισαγωγή στην περμακουλτούρα και την κοινωνική περμακουλτούρα	27
3.2 Ενότητα 2 - Φυσικά οικοσυστήματα και κοινότητες	27
3.3 Ενότητα 3 - Κύκλοι ζωής	28
3.4 Ενότητα 4 - Απαιτήσεις για ανάπτυξη	29
3.5 Ενότητα 5 - Σχεδιασμός περμακουλτούρας	29
3.6 Ενότητα 6 - Συγκομιδή, διαμοιρασμός και μάθηση	30
4. Κοιτάζοντας μπροστά	31

Εκδοτικό σήμα



www.socialpeas.eu

Κοινωνική Περμακουλτούρα: Εγχειρίδιο Βέλτιστων Πρακτικών και Οδηγός Προγράμματος - Social PEAS

Απρίλιος 2024



FUNDACIÓN

Intras



Promimpresa



Friends of the Earth Cyprus (Project lead), Friends of the Earth Malta, Intras, Hekate Conscious Ageing Foundation, Promimpresa Società Benefit srl, ICEP.

Κείμενο: Suzanne Maas (Friends of the Earth Malta), Kinga Milankovics, Milena Milankovics (Hekate Conscious Ageing Foundation), Olivia Skordi (Friends of the Earth Cyprus)

Images (Feedback section Chapter 2): Mina Tolu



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Social Permaculture: Empowering an Active Society
2021-1-CY01-KA220-ADU-000035198

1. Εισαγωγή στο έργο Social PEAS/ Κοινωνική Περμακουλτούρα

Το έργο Social PEAS (Κοινωνική Περμακουλτούρα: Ενδυνάμωση μιας ενεργού κοινωνίας) είναι ένα πρόγραμμα Erasmus+ που χρηματοδοτείται από την ΕΕ. Το έργο επικεντρώνεται στη δημιουργία κατάρτισης περμακουλτούρας για επαγγελματίες που εργάζονται με ευάλωτους ενήλικες, όπως άτομα που πάσχουν από προβλήματα ψυχικής υγείας, άτομα με σωματικές και διανοητικές αναπηρίες και πρώην χρήστες ναρκωτικών ή αλκοόλ.

1.1 Στόχοι του έργου

Οι στόχοι του έργου:

- Ανάπτυξη και προώθηση ενός **εκπαιδευτικού προγράμματος** με βάση την περμακουλτούρα που θα βοηθήσει τις ευάλωτες κοινότητες και τους αρμόδιους να αντιμετωπίσουν τα ζητήματα γύρω από τη σωματική και ψυχική υγεία.
- Δημιουργία ευκαιριών για τους εκπαιδευτές ενηλίκων να συνεχίσουν την επαγγελματική τους ανάπτυξη μέσω ενός **προγράμματος κατάρτισης** χρησιμοποιώντας μια προσέγγιση εκπαίδευσης εκπαιδευτών και τη χρήση μιας **διαδικτυακής πλατφόρμας**.
- Παροχή **πιστοποίησης** στους συμμετέχοντες κατά την ολοκλήρωση της εκπαίδευσής τους για τις γνώσεις τους στη φύση και την κοινωνική περμακουλτούρα.
- Αύξηση της ευαισθητοποίησης μεταξύ των εκπαιδευτών ενηλίκων σχετικά με τη διασύνδεση των περιβαλλοντικών και κοινωνικών ζητημάτων και πώς το έργο τους μπορεί να αποτελέσει όχημα μετασχηματισμού και από τις δύο απόψεις.
- Ανάπτυξη **βασικών ικανοτήτων** μεταξύ **ευάλωτων ενηλίκων** γύρω από την αυτοφροντίδα, την αυτοδυναμία, την ενεργό κοινωνική συμμετοχή, την κοινοτική εργασία, τις κοινωνικές δεξιότητες, τον συν-σχεδιασμό, την αυτονομία παραγωγής τροφίμων και την πράσινη επιχειρηματικότητα για να έχουν την ικανότητα συμμετοχής στη σύγχρονη κοινωνία.



1.2 Σχετικά με τους εταίρους του έργου

Οι εταίροι του έργου αποτελούντε απο οργανισμούς που έχουν σχέσεις με τις ομάδες-στόχους, καθώς και καθιερωμένα δίκτυα με ενδιαφερόμενους φορείς.

Οι Φίλοι της Γης Κύπρου επικεφαλής του έργου, είναι ένας περιβαλλοντικός μη κερδοσκοπικός, μη κυβερνητικός οργανισμός που συμμετέχει σε προγράμματα ανάπτυξης ικανοτήτων για τοπικές κοινότητες, περιθωριοποιημένες κοινότητες, εκπαιδευτές ενηλίκων και ενηλίκων που εστιάζουν σε περιβαλλοντικά θέματα, αγροτικά θέματα, ενεργό συμμετοχή στα κοινά και την ευρωπαϊκή ιθαγένεια.

Οι Φίλοι της Γης Μάλτας (FoEM) είναι μια μη κυβερνητική οργάνωση που δραστηριοποιείται στον τομέα του περιβάλλοντος στη Μάλτα. Το FoEM έχει ποικίλες εκπαιδευτικές μεθόδους για να προσεγγίσει νέους και ενήλικες, εστιάζοντας ιδιαίτερα σε περιθωριοποιημένες ομάδες, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να συνεργαστούν για ένα πιο βιώσιμο μέλλον.

Το Hekate Conscious Ageing Foundation (HCAF) είναι ένας κοινοτικός οργανισμός που εργάζεται για την κοινωνική, περιβαλλοντική και οικονομική βιωσιμότητα με έδρα την Ολλανδία. Ο οργανισμός χτίζει το έργο του στην ηθική της περμακουλτούρας: Earth Care, People Care και Fair Share.

Promimpresa Società Benefit srl είναι μια ιδιωτική επιχείρηση που παρέχει κατάρτιση και υπηρεσίες σε ιδιώτες, δημόσιους φορείς και εταιρείες που εδρεύουν στην Ιταλία. Η Promimpresa ενσωματώνει τις ανησυχίες για το περιβάλλον, την ηθική, τους καταναλωτές και τα ανθρώπινα δικαιώματα στην επιχειρηματική στρατηγική και τις δραστηριότητές της, διαδίδοντας καλές πρακτικές ενσωματώνοντας την ΕΚΕ στις δραστηριότητες εκπαίδευσης, κατάρτισης και έρευνας.

Το Ινστιτούτο Ευρωπαϊκής Πιστοποίησης Προσωπικού (ICEP) με έδρα τη Σλοβακία έχει ως αποστολή να πιστοποιεί τις επαληθεύσιμες τυπικές και μη τυπικές ικανότητες επαγγελματιών και ατόμων, μέσω ενός συνόλου τυποποιημένων απαιτήσεων, διαδικασιών και μέτρων διασφάλισης ποιότητας, σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα.

Το INTRAS είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός στην Ισπανία που ασχολείται με την έρευνα και την παρέμβαση στον τομέα της ψυχικής υγείας. Ο κύριος στόχος τους είναι να υποστηρίξουν τους ανθρώπους στην επίτευξη των δικών τους έργων ζωής και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής των ανθρώπων που ζουν με προκλήσεις ψυχικής υγείας, παρά το γεγονός ότι ορισμένα συμπτώματα μπορεί να επιμένουν.

1.3 Οργανισμοί που συμμετείχαν στην πιλοτική εφαρμογή του σχεδίου

Οι Φίλοι της Γης Κύπρου συνεργάστηκαν με το **Ινστιτούτο Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων με Άνοια ΙΘΑΚΗ**, που βρίσκεται στην πόλη της Λεμέσου, στην Κύπρο.



ΙΘΑΚΗ
ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ
ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΟΙΑ

Οι Φίλοι της Γης Μάλτας έχουν συνεργαστεί με την **Aġenzija Support**, την Εθνική Υπηρεσία για την υποστήριξη των ατόμων με αναπηρία και τις οικογένειές τους, και τη **Sedqa**, την εθνική υπηρεσία της Μάλτας που προσφέρει υπηρεσίες πρόληψης και θεραπείας για την κατάχρηση ναρκωτικών και ουσιών.



**AĠENZIJJA
SUPPORT**



Η INTRAS είναι ένας ισπανικός μη κερδοσκοπικός οργανισμός, που ιδρύθηκε το 1994, αφιερωμένος στην υψηλής ποιότητας έρευνα και παρέμβαση στον τομέα της ψυχικής υγείας. Το **INTRAS** έχει ένα πιλοτικό πρόγραμμα με δικούς του χρήστες, ενήλικες με χρόνια και σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας.

FUNDACIÓ

Intras

Το **Hekate Conscious Ageing Foundation** στόχευσε την πιλοτική του εκπαίδευση σε θεραπευτές, προπονητές, κοινωνικούς λειτουργούς και κοινοτικούς προγραμματιστές.



1.4 Σκοπός αυτού του οδηγού

Ο σκοπός αυτού του Social PEAS - Εγχειρίδιο βέλτιστων πρακτικών κοινωνικής περμακουλτούρας και οδηγός προγράμματος είναι να παρέχει καθοδήγηση, εργαλεία και μεθοδολογίες για επαγγελματίες που εργάζονται με ευάλωτους ενήλικες για να:

- μάθουν για την κοινωνική περμακουλτούρα και τις εφαρμογές της στην κοινωνική, φροντίδα και θεραπευτική εργασία.
- δημιουργήσουν προσβάσιμους και χωρίς αποκλεισμούς χώρους που υποστηρίζουν άτομα με διάφορες ανάγκες, συμπεριλαμβανομένων ατόμων με αναπηρίες, σωματικούς περιορισμούς και θέματα ψυχικής υγείας.
- συν-δημιουργίσουν τον κήπων περμακουλτούρας και κοινωνικής περμακουλτούρας ως μέσα ενδυνάμωσης, απόκτησης δεξιοτήτων και οικοδόμησης κοινωνικών δικτύων και κοινοτικής ανάπτυξης.
- μάθουν για τις βέλτιστες πρακτικές από την άποψη της φροντίδας του περιβάλλοντος, της ορθής αξιοποίησης των φυσικών πόρων, της δημιουργίας κήπων που είναι καλοί για την άγρια ζωή και τους επικονιαστές, της καλλιέργειας υγιεινών τροφίμων χωρίς συνθετικά αγροχημικά, της διατήρησης του εδάφους, της διαχείρισης αποβλήτων κ.λπ.

Ελπίζουμε ότι αυτό είναι ένα χρήσιμο εργαλείο και πόρος για τους εκπαιδευτές και τους εργαζόμενους φροντίδας, για να εμπλουτίσουν το έργο φροντίδας και θεραπείας τους. Για να εφαρμόσετε την κοινωνική περμακουλτούρα, αφήστε τη φύση να είναι ο οδηγός σας.

2. Η κοινωνική περμακουλτούρα ως εργαλείο για την εργασία με ευάλωτους ενήλικες

2.1 Εισαγωγή

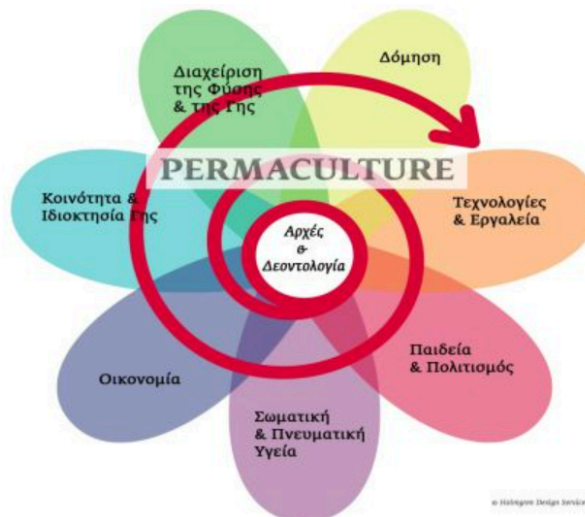
Ο όρος "περμακουλτούρα" είναι μια συστολή των λέξεων "μόνιμη γεωργία" γιατί αυτό ήταν: ο σχεδιασμός και η εφαρμογή μόνιμων (βιώσιμων) γεωργικών συστημάτων. Τα συστήματα που σχεδιάζονται με αυτόν τον τρόπο διαμορφώνονται στα φυσικά οικοσυστήματα και στοχεύουν να έχουν κλειστούς, κύκλους ενέργειας και υλικών. Για πολλά χρόνια, η περμακουλτούρα θεωρήθηκε κυρίως ως μια γεωργική ή κηπουρική προσέγγιση, βασισμένη σε ένα πλαίσιο που παρέχεται από την Ηθική της Περμακουλτούρας, το Λουλούδι της Περμακουλτούρας και ένα σύνολο αρχών σχεδιασμού της περμακουλτούρας.

Η ηθική της περμακουλτούρας παρέχει το θεμέλιο των έργων περμακουλτούρας, υπό την έννοια ότι πρέπει να σέβονται την ακόλουθη ηθική:

1. Φροντίδα της Γης: Διατήρηση και αναγέννηση της βιοποικιλότητας και του κεφαλαίου της φύσης
2. Φροντίδα ανθρώπων: Παροχή και άσκηση επαρκούς φροντίδας για τον εαυτό και την κοινότητα
3. Δίκαιο μερίδιο: Θέτοντας όρια στην κατανάλωση και την αναπαραγωγή, αναδιανομή του πλεονάσματος

Το Λουλούδι της περμακουλτούρας (βλέπω Σχήμα 1) αντιπροσωπεύει τους διαφορετικούς τομείς της ανθρώπινης ζωής και των κοινοτικών δομών που μπορούν να συμπεριλάβουν και να αγγίξουν τα έργα περμακουλτούρας. Η κόκκινη σπείρα αντιπροσωπεύει τη διασύνδεση μέσα σε ολόκληρο το σύστημα.

Ωστόσο, η Ηθική της Περμακουλτούρας, το Άνθος της Περμακουλτούρας και οι Αρχές Σχεδιασμού, οι οποίες περιγράφονται λεπτομερώς στο εκπαιδευτικό υλικό που αναπτύχθηκε για το έργο Social PEAS, ενσωματώνουν όχι μόνο τα φυσικά οικοσυστήματα και τις γεωργικές πρακτικές, αλλά πολλές άλλες πτυχές της ανθρώπινης ζωής, όπως τα κτίρια, η εκπαίδευση, η υγεία, η διακυβέρνηση και πολλά άλλα. Οι κοινωνικές επιπτώσεις της περμακουλτούρας, ή με άλλα λόγια της κοινωνικής περμακουλτούρας, έχουν γίνει ένα σημαντικό επίκεντρο του κινήματος μόλις πρόσφατα και είναι το επίκεντρο αυτού του εγχειριδίου και του υλικού που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος Social PEAS/Κοινωνική Περμακουλτούρα.



Σχήμα 1: Το Λουλούδι της περμακουλτούρας

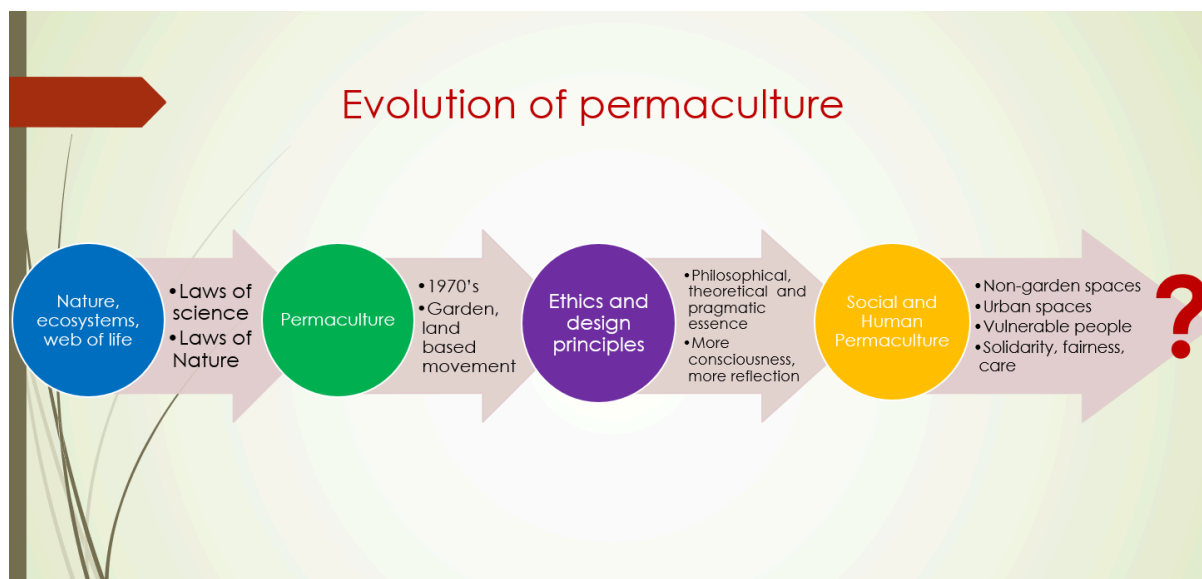
(www.permacultureprinciples.com)

2.1.1 Η ιστορία της περμακουλτούρας

Οι μέθοδοι και οι προσεγγίσεις που χρησιμοποιούνται στην περμακουλτούρα είναι ιστορικά γνωστές και εφαρμόζονται σε φτωχές αγροτικές κοινότητες, για παράδειγμα στην παραγωγή τροφίμων και στις μεθόδους δέσμευσης ενέργειας ή νερού που απαιτούν χαμηλή κατανάλωση ενέργειας. Ωστόσο, ο όρος «περμακουλτούρα» και η συστηματική προσέγγισή του εμφανίστηκαν μόλις τη δεκαετία του 1970, όταν εισήχθη από τους Bill Mollison και David Holmgren. Αυτές ήταν οι εποχές που η περμακουλτούρα έγινε ένα κίνημα κυρίως λευκών, αγγλόφωνων ανθρώπων (π.χ. στην Αυστραλία, το Ηνωμένο Βασίλειο, τις ΗΠΑ). Αλλά ακόμη και οι Mollison και Holmgren πιστώνουν τους παραδοσιακούς πολιτισμούς για τις γνώσεις τους που τροφοδοτήθηκαν στη συστηματική προσέγγισή τους.

Από τα τελευταία χρόνια υπάρχει μια αυξανόμενη συζήτηση μέσα στο ίδιο το κίνημα της περμακουλτούρας για να προβληματιστεί σχετικά με το ερώτημα: σε ποιο βαθμό η «περμακουλτούρα» έχει οικειοποιηθεί από αυτόχθονες και φτωχές αγροτικές κουλτούρες; Στην πραγματικότητα, το κίνημα της περμακουλτούρας εξελίσσεται, αναπτύσσεται και εξαπλώνεται. Αυτό συμβαίνει εν μέρει επειδή η Ηθική, οι Αρχές Σχεδιασμού, οι εστίες, οι προσεγγίσεις και οι λύσεις της περμακουλτούρας προσφέρουν θεωρητικές απαντήσεις και πρακτικές λύσεις σε κάθε είδους κοινωνικά και οικονομικά προβλήματα της σημερινής εποχής.

Στην αρχή η περμακουλτούρα επικεντρώθηκε κυρίως στα φυσικά οικοσυστήματα και την παραγωγή τροφίμων. Μέχρι τώρα γίνεται όλο και πιο δημοφιλής μεταξύ των εμπειρογνομόνων και των κοινοτήτων που προσπαθούν να λύσουν άλλα κοινωνικά, οικονομικά και ανθρώπινα προβλήματα, όπως η κρίση ψυχικής υγείας. Η Ηθική της περμακουλτούρας, οι Αρχές Σχεδιασμού και το Άνθος της Περμακουλτούρας προσφέρουν αφηγήσεις και τεχνικές βάσεις για το σχεδιασμό μεθόδων και παρεμβάσεων που χρησιμοποιούνται τόσο σε κήπους όσο και σε μη κήπους.



Σχήμα 2: Η εξέλιξη της περμακουλτούρας

Οι λύσεις που βασίζονται στη θεωρία της περμακουλτούρας χρησιμοποιούνται τώρα στον κοινοτικό σχεδιασμό και επίσης στη θεραπεία, για παράδειγμα. Οι όροι «κοινωνική περμακουλτούρα» ή «περμακουλτούρα ανθρώπων» κερδίζουν επίσης δυναμική και πολλοί μόνιμοι καλλιεργητές εργάζονται σκληρά για να δημιουργήσουν όλο και πιο κατάλληλες λύσεις για κοινωνικά, οικονομικά και προβλήματα που σχετίζονται με την υγεία.

Μέχρι τώρα, είναι δίκαιο να πούμε ότι η περμακουλτούρα είναι μια προσέγγιση για την οργάνωση των κοινωνιών μας και τη διαμόρφωση των αλληλεπιδράσεών μας με τα φυσικά συστήματα. Τοποθετεί τη φροντίδα και τη σύνδεση στο επίκεντρο του σχεδιασμού και της διαχείρισης του συστήματος. Η περμακουλτούρα επιδιώκει να δημιουργήσει βιώσιμα και αναγεννητικά συστήματα που δίνουν προτεραιότητα στην ευημερία τόσο των ανθρώπων όσο και του περιβάλλοντος.

Στην ουσία, η περμακουλτούρα εκτείνεται πέρα από τις παραδοσιακές περιβαλλοντικές ανησυχίες για να συμπεριλάβει κοινωνικές και πολιτιστικές διαστάσεις, αναγνωρίζοντας τη διασύνδεση των ανθρώπινων κοινωνιών με τον φυσικό κόσμο. Ενθαρρύνει μια στοχαστική και σκόπιμη προσέγγιση στη ζωή που ευθυγραμμίζεται με τις αρχές της βιωσιμότητας, της κοινότητας, της σύνδεσης και της φροντίδας για τη Γη.

2.1.2 Κοινωνικό πλαίσιο, κοινωνική αλλαγή και ο αντίκτυπός της στην ψυχική υγεία

Βαθείς, διαρθρωτικές αλλαγές συμβαίνουν, το κλίμα αλλάζει πολύ γρήγορα¹ και τα κοινωνικά συστήματα αλλάζουν επίσης². Τα κοινωνικά συστήματα, όπως η εκπαίδευση, η υγειονομική περίθαλψη και η κοινωνική φροντίδα δεν επαρκούν πλέον για να στηρίξουν τις ανθρώπινες

¹ Bendell, J., 2020. Βαθιά προσαρμογή. Πηγή: <https://jembendell.com/2019/05/15/deep-adaptation-versions/>

² Deborah Frieze (2015). TEDx Talk: Ο κύκλος ζωής των ζωντανών συστημάτων ακολουθεί ένα μοντέλο δύο βρόχων. Πηγή: <https://www.youtube.com/watch?v=2jTdZSPBRRE>

κοινωνίες. Τις τελευταίες δύο δεκαετίες, έχουμε ζήσει μια σειρά κρίσεων, όπως η οικονομική, η φροντίδα, το κλίμα, ο Covid-19 και η στεγαστική κρίση, για να αναφέρουμε μόνο μερικές. Τα παλιά συστήματα πεθαίνουν, τα νέα είναι στα σκαριά. Το γεγονός αυτό και ο ταχέως αυξανόμενος παγκόσμιος πληθυσμός έχει ως αποτέλεσμα έναν αυξανόμενο αριθμό ανθρώπων να αγωνίζονται με τη ζωή τους και να ζουν σε επισφαλείς συνθήκες.

Λαμβάνοντας υπόψη όλους αυτούς τους παράγοντες, είναι εύκολο να καταλάβουμε ότι πολλοί άνθρωποι βιώνουν ένα αυξανόμενο ποσό άγχους και ανησυχίας. Οι ειδικοί ψυχικής υγείας, οι επαγγελματίες υγείας καθώς και οι πολιτικοί μιλούν τώρα για τις κρίσεις ψυχικής υγείας ως ένα σημαντικό ζήτημα στις σημερινές κοινωνίες, ειδικά μεταξύ των νεότερων γενεών. Ο εθισμός και η χρήση ουσιών αποτελούν επίσης σημαντικά προβλήματα που επηρεάζουν την ανθρώπινη υγεία. Για να μην αναφέρουμε ότι στην Ευρώπη ο πληθυσμός γηράσκει, οι ανάγκες φροντίδας ηλικιωμένων είναι τεράστιες και ανικανοποίητες, η άνοια και η φροντίδα άνοιας αποτελούν σημαντικά βάρη τόσο για τους αμειβόμενους όσο και για τους μη αμειβόμενους φροντιστές, οι οποίοι είναι κυρίως γυναίκες.

Έτσι, τίθεται το ερώτημα: Πώς μπορούμε, ως άτομα, κοινότητες και επαγγελματίες, να ανταποκριθούμε σε τέτοιες αλλαγές και τις επιπτώσεις τους τόσο στους ευάλωτους ενήλικες όσο και στα θέματα ψυχικής υγείας; Μια δυνατότητα είναι να χρησιμοποιήσουμε την κοινωνική περμακουλτούρα ως εργαλείο, καθώς προσφέρει ρεαλιστικές λύσεις σε διάφορους τομείς της ζωής μας, όπως φαίνεται στα πέταλα του Λουλουδιού της Περμακουλτούρας.

2.2 Κοινωνική περμακουλτούρα

2.2.1 Τι προσθέτει η κοινωνική περμακουλτούρα στην περμακουλτούρα της φύσης;

Η κοινωνική περμακουλτούρα εξελίσσεται με ταχείς ρυθμούς αυτή τη στιγμή. Ένας ορισμός είναι ο εξής: «Η κοινωνική περμακουλτούρα είναι η πράξη της μεθοδολογίας περμακουλτούρας που εφαρμόζεται στις κοινωνικές σχέσεις. Αυτή η μέθοδος κοινωνικής συσχέτισης και οικοδόμησης κοινότητας αντλεί έμπνευση από τη νοημοσύνη και τους κύκλους του φυσικού περιβάλλοντος. Η κοινωνική περμακουλτούρα είναι μια έννοια με την οποία οι κοινότητες αναζητούν φυσικά περιβάλλοντα για να μοντελοποιήσουν τη συνύπαρξη και τη συν-δημιουργία».³ Στις επόμενες ενότητες εμβαθύνουμε στην προσέγγιση και τις αρχές της κοινωνικής περμακουλτούρας.

2.2.2 Η προσέγγιση της κοινωνικής περμακουλτούρας

Η κοινωνική περμακουλτούρα είναι μια προσέγγιση που εφαρμόζει τις αρχές της περμακουλτούρας στα κοινωνικά συστήματα και τις ανθρώπινες αλληλεπιδράσεις. Η περμακουλτούρα, που αναπτύχθηκε αρχικά ως σύστημα σχεδιασμού για βιώσιμη γεωργία, έχει εξελιχθεί για να συμπεριλάβει μια ευρύτερη προοπτική που περιλαμβάνει όχι μόνο

³ McAuliff, Σ., 2020. Κοινωνική Περμακουλτούρα. Environmental Futures Conversations, Πανεπιστήμιο του Κολοράντο, Boulder, ΗΠΑ.
<https://www.colorado.edu/project/environmental-futures/2020/10/30/social-permaculture>

οικολογικό σχεδιασμό αλλά και κοινωνικά και οικονομικά συστήματα. Η κοινωνική περμακουλτούρα αναγνωρίζει ότι οι βιώσιμες και αναγεννητικές πρακτικές θα πρέπει να επεκτείνονται πέρα από το φυσικό περιβάλλον για να συμπεριλάβουν τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι οργανώνονται και αλληλεπιδρούν μέσα στις κοινότητες.

Οι εφαρμογές της κοινωνικής περμακουλτούρας μπορεί να κυμαίνονται από ατομικές παρεμβάσεις ψυχικής υγείας έως κοινοτική οργάνωση και από δομές διακυβέρνησης έως στρατηγικές επικοινωνίας και επίλυση συγκρούσεων. Επιδιώκει να δημιουργήσει κοινωνικά συστήματα που δεν είναι μόνο βιώσιμα αλλά και θρεπτικά, δίκαια και προσαρμόσιμα στις αλλαγές.

2.2.3 Αρχές κοινωνικής περμακουλτούρας

Η φροντίδα βρίσκεται στο επίκεντρο

Η κοινωνική περμακουλτούρα ευθυγραμμίζεται με την ηθική της περμακουλτούρας της Φροντίδας της Γης, της Φροντίδας των Ανθρώπων και του Δίκαιου Μεριδίου. Αυτό σημαίνει ότι τα κοινωνικά σχέδια πρέπει να δίνουν προτεραιότητα στην ευημερία των ανθρώπων, στον σεβασμό του περιβάλλοντος και στη δίκαιη κατανομή των πόρων. Με βάση την ηθική της περμακουλτούρας, η φροντίδα και η δικαιοσύνη είναι οι βασικές και κεντρικές αξίες της προσέγγισης. Εκτός από αυτό, δεν υπάρχει πρόσθετη ιδεολογική ιστορία, μύθος ή προϋπόθεση, επομένως στη θεωρία του είναι χωρίς αποκλεισμούς και χωρίς διακρίσεις.

Παρατήρηση και αλληλεπίδραση

Παρόμοια με την οικολογική περμακουλτούρα, η κοινωνική περμακουλτούρα τονίζει τη σημασία της παρατήρησης και κατανόησης των προτύπων και της δυναμικής των ανθρώπινων σχέσεων πριν από το σχεδιασμό παρεμβάσεων.

Συνεργασία και Συνεργασία

Η ενθάρρυνση της συνεργασίας και της συνεργασίας είναι θεμελιώδης για την κοινωνική περμακουλτούρα. Επιδιώκει να οικοδομήσει ισχυρές, ανθεκτικές κοινότητες προωθώντας θετικές σχέσεις και αλληλεξάρτηση.

Πολιτιστική πολυμορφία

Η αναγνώριση και ο εορτασμός της πολιτιστικής πολυμορφίας είναι ουσιαστικής σημασίας. Η κοινωνική περμακουλτούρα επιδιώκει να τιμήσει και να ενσωματώσει διάφορες πολιτιστικές προοπτικές, εκτιμώντας τις μοναδικές συνεισφορές διαφορετικών ατόμων και ομάδων.

Βρόχοι ανατροφοδότησης

Η κοινωνική περμακουλτούρα λαμβάνει υπόψη τους βρόχους ανατροφοδότησης στα ανθρώπινα συστήματα, προωθώντας την προσαρμοστική και ανταποκρινόμενη συμπεριφορά. Αυτό περιλαμβάνει τη μάθηση από εμπειρίες, την προσαρμογή στρατηγικών και τη συνεχή βελτίωση των κοινωνικών σχεδίων.

Πολυμήχανος σχεδιασμός

Ακριβώς όπως στην οικολογική περμακουλτούρα, όπου οι σχεδιαστές στοχεύουν στη δημιουργία συστημάτων που απαιτούν ελάχιστες εξωτερικές εισροές, η κοινωνική περμακουλτούρα ενθαρρύνει την ανάπτυξη κοινωνικών δομών που είναι αποδοτικές ως προς τους πόρους και αυτοσυντηρούμενες.

Κοινωνική Ενδυνάμωση

Η κοινωνική περμακουλτούρα στοχεύει στην ενδυνάμωση των ατόμων και των κοινοτήτων, καλλιεργώντας ένα αίσθημα ευθύνης και αυτενέργειας. Αυτή η ενδυνάμωση μπορεί να οδηγήσει σε πιο ανθεκτικές και αυτάρκειες κοινότητες.

Αναγεννητικές Πρακτικές

Πέρα από τη βιωσιμότητα, η κοινωνική περμακουλτούρα στοχεύει σε αναγεννητικές πρακτικές που συμβάλλουν στην αποκατάσταση και ενίσχυση των κοινωνικών συστημάτων με την πάροδο του χρόνου. Αυτό περιλαμβάνει τη συνολική βελτίωση της ψυχικής υγείας των ατόμων και των κοινοτήτων.

2.3 Η περμακουλτούρα ως εργαλείο φροντίδας και θεραπείας επαγγελματίες που εργάζονται με ευάλωτους ενήλικες

Στο έργο Social PEAS ξεκινήσαμε να αναπτύξουμε εκπαιδευτικό υλικό και προγράμματα για την εφαρμογή της κοινωνικής περμακουλτούρας ως εργαλείο φροντίδας και θεραπείας για εργασία με ευάλωτους ενήλικες. Σε αυτό το έργο, εξετάσαμε και συνεργαστήκαμε με επαγγελματίες που φροντίζουν και εργάζονται με ένα ευρύ φάσμα ευάλωτων ενηλίκων, από άτομα με σωματική αναπηρία, θέματα ψυχικής υγείας, θύματα κακοποίησης, άτομα με προβλήματα κατάχρησης ουσιών, πρόσφυγες, ηλικιωμένους, άτομα με άνοια, άτομα με απόσταση από την αγορά εργασίας και πολλά άλλα.

Όπως μπορούμε να δούμε, υπάρχουν διάφορες ευάλωτες ομάδες και άτομα στην κοινωνία. Θα μπορούσε κανείς να υποστηρίξει ότι τοποθετώντας τη φροντίδα στο επίκεντρο της οργάνωσης των κοινωνιών και της ανάπτυξης κοινωνικών δομών με συνειδητό και μορφωμένο τρόπο, γίνεται αναπόφευκτη συνέπεια ότι οι λύσεις θα είναι πιο κατάλληλες για όλα τα μέλη της κοινωνίας. Σε αυτό το λογικό πλαίσιο, όλα τα άτομα θεωρούνται ευάλωτα και είναι ευθύνη του σχεδιαστή να δημιουργήσει νέες δομές και λύσεις που είναι αρκετά περιεκτικές και προσβάσιμες για τις ομάδες-στόχους τους.

Η περμακουλτούρα, και ειδικότερα η κοινωνική περμακουλτούρα, μπορεί να προσφέρει το πλαίσιο σχεδιασμού για αυτό το έργο.

2.3.1 Πώς μπορεί η κοινωνική περμακουλτούρα να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της κρίσης ψυχικής υγείας;

Η κοινωνική περμακουλτούρα μπορεί να συμβάλει στην αντιμετώπιση της κρίσης ψυχικής υγείας με διάφορους τρόπους, προωθώντας υποστηρικτικά και αναγεννητικά κοινωνικά συστήματα. Εδώ είναι μερικοί τρόποι με τους οποίους οι αρχές της κοινωνικής περμακουλτούρας μπορούν να εφαρμοστούν για τη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας:

α. Σύνδεση και υποστήριξη κοινότητας

Σχεδιασμός για σύνδεση

Πρωθήστε κοινοτικούς χώρους και εκδηλώσεις που ενθαρρύνουν θετικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, συνεργασία και αμοιβαία υποστήριξη.

Κοινοτικοί κήποι και κοινόχρηστοι χώροι

Δημιουργήστε κοινόχρηστους χώρους, όπως κοινοτικούς κήπους, κοινοτικά κέντρα φροντίδας, κοινοτικές κουζίνες κ.λπ., όπου οι άνθρωποι μπορούν να συναντηθούν, να συμμετάσχουν σε κοινές δραστηριότητες και να οικοδομήσουν την αίσθηση του ανήκειν.

Β. Ολιστική Ευεξία

Ενσωματώστε πρακτικές νου-σώματος

Σχεδιάστε κοινωνικές δομές που ενσωματώνουν πρακτικές νου-σώματος όπως διαλογισμό, γιόγκα ή άλλες δραστηριότητες ευεξίας, προωθώντας την ολιστική ευημερία.

Καλλιεργήστε μια κουλτούρα υγείας

Ενθαρρύνετε μια κουλτούρα που εκτιμά και υποστηρίζει την ψυχική, συναισθηματική και σωματική υγεία εξίσου.

γ. Συμμετοχικότητα και Διαφορετικότητα

Γιορτάστε τη διαφορετικότητα

Προωθήστε ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς που γιορτάζει διαφορετικά υπόβαθρα, εμπειρίες και προοπτικές, μειώνοντας το στίγμα και προωθώντας την κατανόηση.

Προσβάσιμα Συστήματα Υποστήριξης

Σχεδιάστε συστήματα υποστήριξης που είναι προσβάσιμα σε όλους, ανεξάρτητα από το υπόβαθρο ή τις ικανότητές τους.

δ. Ενδυνάμωση και Αυτενέργεια

Κοινοτική Ενδυνάμωση

Δημιουργήστε δομές που ενδυναμώνουν τα άτομα και τις κοινότητες να αναλάβουν ενεργό ρόλο στη λήψη αποφάσεων, την επίλυση προβλημάτων και τη διαμόρφωση του περιβάλλοντός τους.

Ανάπτυξη Δεξιοτήτων

Υποστήριξη πρωτοβουλιών ανάπτυξης δεξιοτήτων που ενισχύουν τις ικανότητες και την αυτοπεποίθηση των ανθρώπων, συμβάλλοντας στην αίσθηση του σκοπού και της ολοκλήρωσης.

ε. Μείωση της κοινωνικής απομόνωσης

Δημιουργία χώρων συγκέντρωσης

Σχεδιάστε δημόσιους χώρους που ενθαρρύνουν την κοινωνική αλληλεπίδραση και μειώνουν τα συναισθήματα απομόνωσης.

Προγράμματα δέσμευσης κοινότητας

Ανάπτυξη προγραμμάτων που εμπλέκουν τους κατοίκους σε κοινοτικά έργα, προωθώντας μια αίσθηση σύνδεσης και κοινής ευθύνης.

ζ. Επίλυση συγκρούσεων και επικοινωνία

Αποτελεσματικές στρατηγικές επικοινωνίας

Εφαρμόστε στρατηγικές επικοινωνίας που προωθούν την κατανόηση, τη φροντίδα, την ενσυναίσθηση και τον εποικοδομητικό διάλογο, μειώνοντας τις συγκρούσεις και τις παρεξηγήσεις.

Δομές επίλυσης συγκρούσεων

Καθιέρωση φροντίδας, δίκαιων και αποτελεσματικών μηχανισμών επίλυσης συγκρούσεων εντός των κοινοτήτων για την άμεση αντιμετώπιση των ζητημάτων και την πρόληψη του παρατεταμένου στρες.

η. Εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση

Αγωγή Ψυχικής Υγείας

Ενσωματώστε την εκπαίδευση ψυχικής υγείας σε κοινοτικά προγράμματα για την ευαισθητοποίηση, τη μείωση του στίγματος και την παροχή εργαλείων για αυτοφροντίδα.

Προσβάσιμοι πόροι

Εξασφαλίστε εύκολη πρόσβαση σε πόρους ψυχικής υγείας, πληροφορίες και επαγγελματική υποστήριξη εντός της κοινότητας.

θ. Αναγεννητικές Πρακτικές

Πρώθηση της αναγεννητικής διαβίωσης

Ενθαρρύνετε τον τρόπο ζωής και τις υποδομές στέγασης που υποστηρίζουν την ψυχική υγεία, συμπεριλαμβανομένων βιώσιμων πρακτικών που συνδέουν τα άτομα με τη φύση και προωθούν την αίσθηση του σκοπού.

Εφαρμόζοντας αυτές τις αρχές, η κοινωνική περμακουλτούρα επιδιώκει να δημιουργήσει περιβάλλοντα, χώρους, κατοικίες, υπηρεσίες που υποστηρίζουν την ψυχική υγεία και την κατάλληλη φροντίδα τόσο σε ατομικό όσο και σε κοινοτικό επίπεδο. Δίνει έμφαση στη διασύνδεση μεταξύ της προσωπικής ευημερίας και της υγείας των κοινωνικών και φυσικών συστημάτων στα οποία ζουν οι άνθρωποι.

2.3.2 Πώς μπορεί η κοινωνική περμακουλτούρα να βοηθήσει στην ψυχοθεραπεία;

Η κοινωνική περμακουλτούρα μπορεί να ενσωματωθεί στην ψυχοθεραπεία για να ενισχύσει τη θεραπευτική διαδικασία και να υποστηρίξει τα άτομα στο ταξίδι τους προς την ψυχική και συναισθηματική ευεξία. Εδώ είναι μερικοί τρόποι με τους οποίους οι αρχές της κοινωνικής περμακουλτούρας μπορούν να συμπληρώσουν την ψυχοθεραπεία:

α. Ολιστική Προσέγγιση

Σύνδεση νου-σώματος: Ενσωματώστε πρακτικές που αναγνωρίζουν τη διασύνδεση της ψυχικής και σωματικής ευεξίας, όπως η προσοχή, ο διαλογισμός ή οι ασκήσεις κίνησης.

β. Κοινωνική σύνδεση

Δημιουργία θεραπευτικής κοινότητας: Ενσωματώστε στρατηγικές για την οικοδόμηση μιας υποστηρικτικής θεραπευτικής κοινότητας μέσα σε περιβάλλοντα ομαδικής θεραπείας, δίνοντας έμφαση στη σύνδεση, τη φροντίδα και τις κοινές εμπειρίες.

γ. Ενδυνάμωση

Ενδυνάμωση πελατών: Προωθήστε ένα θεραπευτικό περιβάλλον που δίνει τη δυνατότητα στους πελάτες να συμμετέχουν ενεργά στη θεραπευτική τους διαδικασία, ενθαρρύνοντας τον αυτο-προβληματισμό, τον καθορισμό στόχων και τη λήψη αποφάσεων.

δ. Πολιτιστική Ευαισθησία

Πολιτιστική ικανότητα: Λάβετε υπόψη το πολιτιστικό και οικονομικό υπόβαθρο και την ποικιλομορφία των πελατών, ενσωματώνοντας πολιτισμικά ευαίσθητες προσεγγίσεις στη θεραπεία και αναγνωρίζοντας τη σημασία των πολιτιστικών και οικονομικών πλαισίων. Επιπλέον, εξετάστε τον κοινωνικό και οικονομικό αντίκτυπο της πατριαρχίας στις γυναίκες και τους άνδρες και ανταποκριθείτε σε αυτόν με δίκαιο και ευσυνείδητο τρόπο.

ε. Σύνδεση με τη φύση

Στοιχεία οικοθεραπείας: Εισάγετε στοιχεία οικοθεραπείας, όπως υπαίθριες συνεδρίες, φυσιοθεραπεία ή μεταφορές που βασίζονται στη φύση, αναγνωρίζοντας τα θεραπευτικά οφέλη της σύνδεσης με τον φυσικό κόσμο.

ζ. Αναγεννητικές πρακτικές

Οικοδόμηση ανθεκτικότητας: Βοηθήστε τους πελάτες να αναπτύξουν αναγεννητικές πρακτικές που συμβάλλουν στη συναισθηματική ανθεκτικότητα και τη μακροπρόθεσμη ευημερία, δίνοντας έμφαση στις βιώσιμες ρουτίνες αυτοφροντίδας.

η. Συστήματα Κοινωνικής Στήριξης

Θεραπευτικά κοινωνικά δίκτυα: Ενθαρρύνετε τους πελάτες να δημιουργήσουν και να ενισχύσουν υποστηρικτικά κοινωνικά δίκτυα εκτός θεραπείας, προωθώντας συνδέσεις που συμβάλλουν στη συνολική ευημερία τους.

θ. Επίλυση συγκρούσεων και επικοινωνία

Δεξιότητες επικοινωνίας: Ενσωματώστε τις δεξιότητες επικοινωνίας και επίλυσης συγκρούσεων στη θεραπεία, βοηθώντας τους πελάτες να πλοηγηθούν στις σχέσεις και να εκφράσουν αποτελεσματικά τις ανάγκες τους.

ι. Καλλιέργεια Θετικών Περιβαλλόντων

Σχεδιασμός θετικών χώρων: Εξερευνήστε τρόπους για να δημιουργήσετε θετικά περιβάλλοντα μέσα στους χώρους θεραπείας, λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως ο φωτισμός, τα χρώματα και η διάταξη των επίπλων για την ενίσχυση της άνεσης και της χαλάρωσης.

κ. Ανάπτυξη δεξιοτήτων

Εκπαίδευση δεξιοτήτων ζωής: Προσφέρετε συνεδρίες ανάπτυξης δεξιοτήτων στο πλαίσιο της θεραπείας για να εξοπλίσετε τους πελάτες με πρακτικά εργαλεία για τη διαχείριση του άγχους, την οικοδόμηση ανθεκτικότητας και την πλοήγηση στις προκλήσεις της ζωής.

λ. Πρακτικές επίγνωσης

Ενσωμάτωση ενσυνειδητότητας: Ενσωματώστε πρακτικές ενσυνειδητότητας σε θεραπευτικές συνεδρίες, βοηθώντας τους πελάτες να αναπτύξουν επίγνωση της παρούσας στιγμής και στρατηγικές αντιμετώπισης για τη διαχείριση των συναισθημάτων.

μ. Κοινωνικοί Θεραπευτικοί Κύκλοι

Δυναμική ομαδικής θεραπείας: Χρησιμοποιήστε ρυθμίσεις ομαδικής θεραπείας για να δημιουργήσετε θεραπευτικούς κύκλους που δίνουν έμφαση στην αμοιβαία υποστήριξη, την ενσυναίσθηση και τη συλλογική σοφία.

Παρεμβάσεις βασισμένες στη δράση: Οργανώστε κοινωνικές δράσεις που συμβάλλουν στην ψυχική ευεξία των συμμετεχόντων.

Με την ενσωμάτωση των αρχών της κοινωνικής περμακουλτούρας στην ψυχοθεραπεία, οι θεραπευτές μπορούν να δημιουργήσουν ένα θεραπευτικό περιβάλλον που υπερβαίνει την ατομική θεραπεία για να εξετάσει τα ευρύτερα κοινωνικά και οικολογικά πλαίσια στα οποία ζουν οι πελάτες. Αυτή η προσέγγιση ευθυγραμμίζεται με την ιδέα ότι η προσωπική ευημερία είναι αλληλένδετη με την ευημερία των μεγαλύτερων κοινωνικών και φυσικών συστημάτων.

2.4 Διδάγματα που αντλήθηκαν από τα πιλοτικά προγράμματα του έργου Social Peas

Με βάση την ιδέα μας ότι η κοινωνική περμακουλτούρα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο φροντίδας και θεραπείας για την εργασία με ευάλωτους ενήλικες, στο έργο Social PEAS αναπτύξαμε εκπαιδευτικό υλικό και πιλοτικά προγράμματα για να το δοκιμάσουμε απευθείας με επαγγελματίες και εκπαιδευτικούς που εργάζονται με ευάλωτους ενήλικες. Το υλικό δοκιμάστηκε σε πιλοτικά έργα σε πέντε διαφορετικές χώρες εταίρους: στη Μάλτα, την Κύπρο, την Ισπανία, τις Κάτω Χώρες και την Ιταλία. Το εκπαιδευτικό υλικό προσαρμόστηκε στο τοπικό πλαίσιο και δοκιμάστηκε πιλοτικά σε διάφορες μορφές, ανάλογα με την κατάσταση, τη δομή και τις ανάγκες των οργανισμών-εταίρων.

2.4.1 Εφαρμογή των πιλοτικών προγραμμάτων του έργου Social PEAS

Τα πιλοτικά εργαστήρια του προγράμματος πήραν τις ακόλουθες μορφές:

Στη Μάλτα, οι Φίλοι της Γης της Μάλτας συνεργάστηκαν με δύο τοπικούς οργανισμούς που εργάζονται με ευάλωτους ενήλικες: την **Aġenzija Sappport** που εργάζεται με ενήλικες με διανοητικές ή/και σωματικές αναπηρίες και την **Komunita Santa Marija**, ένα κέντρο που διαχειρίζεται η **Sedqa**, για ενήλικες που αναρρώνουν από τον εθισμό στα ναρκωτικά και το αλκοόλ. Στόχος ήταν να προσφέρουν εκπαίδευση και υποστήριξη στο προσωπικό τους για τη δημιουργία ενός κήπου περμακουλτούρας ή/και δραστηριοτήτων περμακουλτούρας στα κέντρα ημέρας τους. Το εκπαιδευτικό υλικό παραδόθηκε ως εκπαιδευτικό πρόγραμμα 12 μερών, με δύο μαθήματα ανά ενότητα των 3 ωρών το καθένα, με ένα θεωρητικό μέρος και μια πρακτική άσκηση, και χρόνο για συζήτηση και προβληματισμό στο τέλος κάθε μαθήματος. Οι πρακτικές ασκήσεις περιελάμβαναν μια ποικιλία διαφορετικών δραστηριοτήτων, από την εκμάθηση της φύτευσης και της φροντίδας των σπόρων, πώς να στήσετε ένα κομπόστ και πώς να σχεδιάσετε έναν κήπο περμακουλτούρας, μέχρι να μάθετε για τη γιόγκα και το διαλογισμό. Οι συνεδρίες κατάρτισης πραγματοποιήθηκαν σε διάφορες τοποθεσίες, συμπεριλαμβανομένων των κέντρων που διαχειρίζονται οι οργανισμοί-εταίροι, κατά τη διάρκεια εξαμήνου, από το φθινόπωρο του 2022 έως την άνοιξη του 2023.



Διάγραμμα 3: Πιλοτικές εκπαιδευτικές συνεδρίες στη Μάλτα από τους Φίλους της Γης Μάλτας

Στην Κύπρο, οι Φίλοι της Γης Κύπρου διοργάνωσαν πιλοτική εκπαίδευση για επαγγελματίες και φροντιστές που εργάζονται με περιθωριοποιημένους ενήλικες, με την **ΙΘΑΚΗ** το Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας για Ηλικιωμένους με Άνοια, καθώς και συμμετέχοντες από άλλους φορείς που εργάζονται με ευάλωτα άτομα, όπως ένα κέντρο ειδικής αγωγής. Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης, οι συμμετέχοντες έμαθαν για τις αρχές της κοινωνικής περμακουλτούρας, συζήτησαν ιδέες για το πώς θα έμοιαζε ένας κήπος περμακουλτούρας στις εγκαταστάσεις τους και κατανόησαν πώς να εφαρμόσουν δεξιότητες και πρακτικές περμακουλτούρας για να εξυπηρετήσουν τις ανάγκες των ευάλωτων ενηλίκων. Το εκπαιδευτικό υλικό παραδόθηκε ως εκπαιδευτική συνεδρία 3 μερών, διάρκειας 3 ωρών το καθένα σε τρεις συνεχόμενες Τετάρτες.



Διάγραμμα 4: Πιλοτικά εκπαιδευτικά εργαστήρια στην Κύπρο από τους Φίλους της Γης Κύπρου

Στην Ισπανία, η INTRAS είχε δημιουργήσει έναν κήπο περμακουλτούρας σε προηγούμενο έργο. Η πιλοτική εκπαίδευση των Social PEAS βασίστηκε σε αυτή την εμπειρία. Το INTRAS είναι ένα ίδρυμα που παρέχει υποστήριξη και υπηρεσίες σε άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας. Σε αυτή την πιλοτική εκπαίδευση, το προσωπικό της εκπαιδεύτηκε στην προσέγγιση της κοινωνικής περμακουλτούρας, είχε ήδη προηγούμενη εμπειρία στην περμακουλτούρα, αλλά μέσω αυτής της πιλοτικής εφαρμογής το προσωπικό επέκτεινε τις γνώσεις του. Οι εκπαιδευτές του INTRAS έλαβαν μονοήμερη εκπαίδευση (3 ώρες το πρωί και 2 το απόγευμα) και μερικές εβδομάδες αργότερα άρχισαν να δοκιμάζουν την προσέγγιση της κοινωνικής περμακουλτούρας με τους χρήστες των υπηρεσιών τους (άτομα με σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας) δημιουργώντας έναν βρώσιμο κήπο κατά τη διάρκεια. Οι χρήστες της υπηρεσίας ξεκίνησαν τον κήπο στις αρχές του καλοκαιριού, τον Ιούνιο. Έλαβαν μια πρώτη εισαγωγική συνεδρία σχετικά με τις αρχές της περμακουλτούρας και στις επόμενες συνεδρίες έκαναν ένα συνεργατικό σχεδιασμό της. Συναντιόντουσαν μία φορά την εβδομάδα (Παρασκευή πρωί) και οι συνεδρίες διαρκούσαν 2 ώρες ή 2μιση ώρες και ήταν ως επί το πλείστον πρακτικές, αλλά όλες ξεκίνησαν με ένα μικρό θεωρητικό μέρος για την περμακουλτούρα. Οι συνεδρίες στον οπωρώνα διακόπηκαν για αρκετές εβδομάδες το καλοκαίρι λόγω των υψηλών θερμοκρασιών, αλλά ξανάρχισαν τον Σεπτέμβριο και ορισμένοι χρήστες εξακολουθούν να εργάζονται στον κήπο μέχρι σήμερα.



Διάγραμμα 5: Πιλοτικές εκπαιδευτικές συνεδρίες στην Ισπανία από το INTRAS

Στην Ολλανδία, η διαδικτυακή πιλοτική εκπαίδευση της Hekate επικεντρώθηκε στην ψυχική υγεία και τη συνειδητή γήρανση με βάση την κοινωνική περμακουλτούρα και πώς το Πλαίσιο Σχεδιασμού Κοινωνικής Περμακουλτούρας (SPDF) μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε χώρους εκτός κήπου για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας ευάλωτων ενηλίκων.

Στην Ιταλία, η Promimpresa ξεκίνησε πιλοτικά μια διαδικτυακή εκπαιδευτική συνεδρία για την περμακουλτούρα και την τοπική περμακουλτούρα. Κατά τη διάρκεια της μονοήμερης πιλοτικής συνεδρίας Social PEAS, οι συμμετέχοντες συμμετείχαν σε μια δυναμική και ολοκληρωμένη εξερεύνηση της διασύνδεσης μεταξύ βιώσιμων κοινωνικών πρακτικών και ψυχολογικής ευημερίας. Οι συμμετέχοντες, συμπεριλαμβανομένων των φροντιστών και των επαγγελματιών που εργάζονται με ευάλωτους ενήλικες, συμμετείχαν ενεργά σε εκπαιδευτικές συνεδρίες από τις ενότητες Social PEAS που αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο της εταιρικής σχέσης, δραστηριότητες καταιγισμού ιδεών και ασκήσεις προβληματισμού. Το εργαστήριο διευκόλυνε την ανταλλαγή γνώσεων και εμπειριών μεταξύ διαφόρων ενδιαφερόμενων μερών. Πρακτικά εργαλεία και ασκήσεις εισήχθησαν και δοκιμάστηκαν, με στόχο την εμβάθυνση της κατανόησης των βαθιών δεσμών μεταξύ των αρχών της κοινωνικής περμακουλτούρας και των αποτελεσμάτων της ψυχικής υγείας. Αυτή η συνεργατική και διεπιστημονική προσέγγιση προώθησε ένα πλούσιο περιβάλλον για μάθηση, διάλογο και ανάπτυξη στρατηγικών για την ενίσχυση της ολιστικής ευημερίας των ευάλωτων ενηλίκων σε περιβάλλοντα κοινωνικής φροντίδας.

2.4.2 Ανατροφοδότηση από τα πιλοτικά προγράμματα του Social PEAS

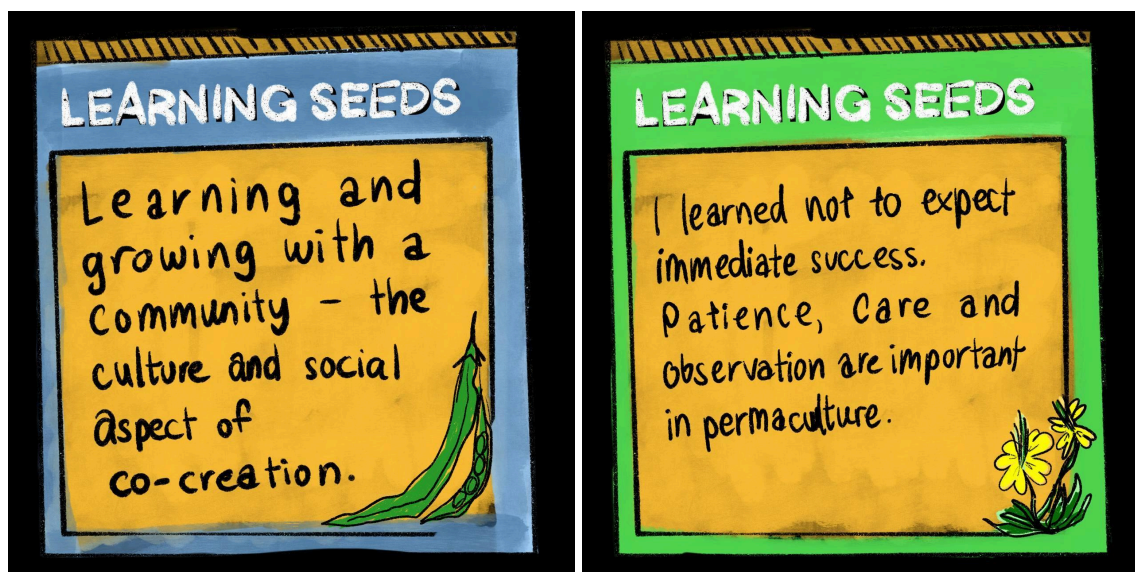
Καθώς το εκπαιδευτικό υλικό του Social PEAS εφαρμόστηκε σε ποικίλα πλαίσια, το καθένα με τις δικές του ιδιαιτερότητες όσον αφορά το κλίμα και τη γεωγραφία, τις ανάγκες των οργανισμών-εταίρων και την εμπειρία με την περμακουλτούρα, πολλά διδάγματα αντλήθηκαν καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας. Αυτές οι γνώσεις μπορούν να βοηθήσουν άλλους οργανισμούς και εκπαιδευτικούς που εργάζονται με ευάλωτους ενήλικες να εφαρμόσουν το εκπαιδευτικό υλικό και να εφαρμόσουν τις αρχές και τα εργαλεία της κοινωνικής περμακουλτούρας στο έργο τους. Οι συμμετέχοντες στην πιλοτική εκπαίδευση συγκέντρωσαν ανατροφοδότηση μέσω εντύπων αξιολόγησης ή/και συνεδριών ομάδων εστίασης, για να συζητήσουν την εφαρμογή του πιλοτικού προγράμματος και τη χρήση του εκπαιδευτικού υλικού και δραστηριοτήτων, καθώς και τα διδάγματα που αντλήθηκαν και συστάσεις για μελλοντική χρήση του εκπαιδευτικού υλικού.

Τα διδάγματα που αντλήθηκαν από την αξιολόγηση των πιλοτικών προγραμμάτων Social PEAS μπορούν να χρησιμοποιηθούν από άλλους οργανισμούς, επαγγελματίες και εκπαιδευτικούς που εργάζονται με ευάλωτους ενήλικες, για να μάθουν για τη διδασκαλία της κοινωνικής περμακουλτούρας σε χώρους κήπου και εκτός κήπου, να προσαρμόσουν αυτό το υλικό σε συγκεκριμένες ομάδες-στόχους και να δημιουργήσουν μαζί έναν κήπο περμακουλτούρας. Οι ιδέες συζητούνται σε τέσσερα κύρια θέματα, παράλληλα με τα άμεσα αποσπάσματα από τους συμμετέχοντες και τους «σπόρους μάθησης» που βασίζονται σε σχόλια από τη συνεδρία ανατροφοδότησης με συμμετέχοντες από το πιλοτικό πρόγραμμα στη Μάλτα.

A. Μαθαίνοντας για την κοινωνική περμακουλτούρα

Το Εκπαιδευτικό Υλικό του Κοινωνικού Μπιζελιού δίδαξε στους συμμετέχοντες την κοινωνική περμακουλτούρα, όπως η παρατήρηση, η περιέργεια και η υπομονή. Η μάθηση και η ανάπτυξη μαζί επέτρεψαν επίσης στους συμμετέχοντες να συνδημιουργήσουν, να μοιραστούν εμπειρίες και γνώσεις και να επικοινωνήσουν καλύτερα μαζί. Επέτρεψε επίσης στους συμμετέχοντες να οικοδομήσουν σχέσεις και να δημιουργήσουν εμπιστοσύνη. Ένας συμμετέχων το συνοψίζει πολύ όμορφα: «Η κοινωνική περμακουλτούρα μας διδάσκει πώς να εφαρμόζουμε τις αρχές της περμακουλτούρας στις ανθρώπινες κοινότητες. Δίνει έμφαση στη συνεργασία, την επικοινωνία και την οικοδόμηση βιώσιμων σχέσεων εντός των κοινοτήτων» (συμμετέχων, πιλοτική Ιταλία).

Οι συμμετέχοντες σχολίασαν επίσης ότι έμαθαν ότι η περμακουλτούρα μπορεί να είναι κάτι περισσότερο από μια οικολογική προσέγγιση κηπουρικής. Ένας συμμετέχων λέει: «Είχα εμπειρία στην κηπουρική περμακουλτούρας, αλλά μέσα από αυτή την εκπαίδευση έμαθα ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι για να κατανοήσουμε την περμακουλτούρα,... ακόμη και χωρίς κήπο!» (συμμετέχων, πιλοτική Ισπανία), ενώ ένας άλλος σχολίασε ότι "το πλαίσιο κοινωνικής περμακουλτούρας μας επέτρεψε να δούμε τη σχέση μεταξύ προσωπικής ψυχικής υγείας και κοινοτικής υγείας" (συμμετέχων, πιλοτικός NL / online).



Διάγραμμα 6: Ανατροφοδότηση σχετικά με τη μάθηση για την περμακουλτούρα

B. Μαθαίνοντας για τη δημιουργία κήπων περμακουλτούρας

Η εφαρμογή της ηθικής και των αρχών της περμακουλτούρας σε απτές καταστάσεις βοηθά πραγματικά τους ανθρώπους να κατανοήσουν τις έννοιες. Μερικά από τα πιλοτικά προγράμματα περιελάμβαναν πρακτική εργασία για τον προγραμματισμό, το σχεδιασμό και την εργασία σε έναν κήπο μαζί με τους χρήστες των υπηρεσιών. Οι συμμετέχοντες έμαθαν πώς να παρατηρούν την περιοχή μέσω μιας άσκησης χαρτογράφησης και σχεδιασμού και σχεδιασμού ενός κήπου. Εξέτασαν επίσης τους διαθέσιμους πόρους και τον τρόπο χρήσης τους, όπως μέσω της κομποστοποίησης, της συλλογής νερού και της συλλογής ενέργειας. Οι συμμετέχοντες έμαθαν πώς να δημιουργούν κήπους που είναι καλοί για την άγρια ζωή και τους επικονιαστές και προσεγγίσεις για την καλλιέργεια υγιεινών τροφίμων χωρίς συνθετικά αγροχημικά διατηρώντας παράλληλα το έδαφος. Εξέτασαν επίσης τα κοινωνικά στοιχεία και τις ειδικές ανάγκες της ομάδας-στόχου, εξετάζοντας προσαρμογές για ειδικές ανάγκες, όπως ένα τραπέζι φύτευσης προσβάσιμο για χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων, το οποίο κατασκευάστηκε σε ένα από τα κέντρα που συμμετέχουν στο πιλοτικό σχέδιο της Μάλτας.

Μέσα από την ενότητα για την ανάπτυξη των φυτών, οι συμμετέχοντες έμαθαν για τον κύκλο ζωής των σπόρων, πώς να τους φυτέψουν και να τους φροντίσουν. Όπως λέει ένας συμμετέχων: «Έμαθα πώς να φυτεύω διαφορετικούς τύπους φυτών και πώς να τα καλλιεργώ με τρόπο που δεν επηρεάζει αρνητικά το περιβάλλον» (συμμετέχων, πιλοτικά στην Κύπρο). Ωστόσο, οι γνώσεις τους ξεπέρασαν τις βασικές δεξιότητες κηπουρικής, κατανοώντας πραγματικά τη φύση των φυτών και τα μαθήματα από τον φυσικό κόσμο, όπως η μάθηση από λάθη, η δημιουργία αποβλήτων και η ανοικτή σε άλλες ιδέες. Η σχέση μεταξύ της φυτικής ζωής και της ψυχικής υγείας έγινε πολύ σαφής από το ακόλουθο απόσπασμα ενός από τους εκπαιδευτές: «Αν δούμε ένα φυτό να μαραίνεται, δεν το διαγιγνώσκουμε με «σύνδρομο μαρασμού-φυτού», αλλά εξετάζουμε τι πρέπει να αλλάξει στο περιβάλλον του: φως, χώμα, θρεπτικά συστατικά, νερό. Πρέπει να εξετάσουμε τα προβλήματα της ανθρώπινης υγείας με τον ίδιο ολιστικό τρόπο» (εκπαιδευτής, πιλότος Μάλτα).



Διάγραμμα 7: Ανατροφοδότηση σχετικά με τη μάθηση σχετικά με τη δημιουργία κήπων περμακουλτούρας

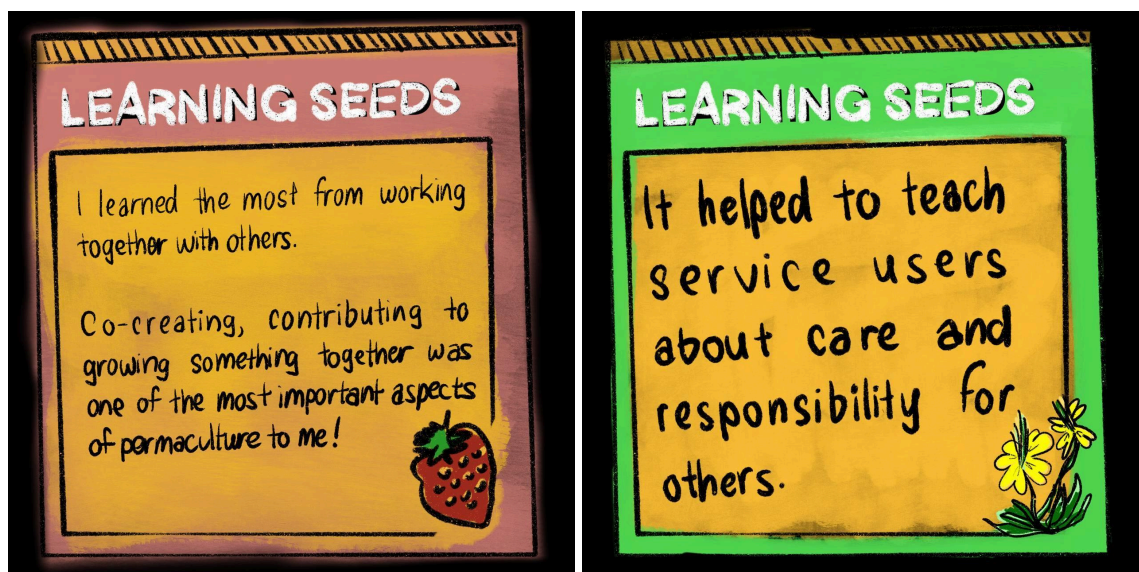
Γ. Συνάφεια της κοινωνικής περμακουλτούρας για εργασία με ευάλωτους ενήλικες

Η ανάθεση ρόλων στους χρήστες υπηρεσιών και η ανάθεση ευθυνών σε αυτούς αναφέρθηκε ως βασική θετική πτυχή της χρήσης της κοινωνικής περμακουλτούρας σε ένα περιβάλλον φροντίδας. Διδάσκει τους χρήστες των υπηρεσιών σχετικά με την αξία και τις ανταμοιβές της ανάληψης ευθύνης και τους προετοιμάζει για μελλοντική συμμετοχή σε εργασιακές ή κοινωνικές επιχειρήσεις. Επιτρέπει στους χρήστες των υπηρεσιών να αναπτύξουν βασικές δεξιότητες, όπως η αυτοανθεκτικότητα και η υπομονή. Είναι σημαντικό να εργαστείτε με βάση τα συμφέροντα των χρηστών της υπηρεσίας και να προσδιορίσετε ποιος μπορεί και θέλει να αναλάβει διαφορετικούς ρόλους στη διαδικασία.

Η συνάφεια της εργασίας κοινωνικής περμακουλτούρας με ευάλωτα άτομα είναι πολύ προφανής από τα σχόλια των συμμετεχόντων στα πιλοτικά προγράμματα: «Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα είναι σχετικό με τη δουλειά μας με ευάλωτους ενήλικες επειδή παρέχει πρακτικές δεξιότητες και προάγει τη σωματική δραστηριότητα, την ψυχική ευεξία και την αίσθηση του σκοπού. Επιπλέον, προωθεί ένα υποστηρικτικό κοινοτικό περιβάλλον, ενισχύοντας τις κοινωνικές συνδέσεις για ευάλωτους ενήλικες» (συμμετέχων, πιλοτική Ιταλία).

Ένας δάσκαλος σε σχολείο ειδικής αγωγής είπε: «Μπορώ να βοηθήσω τους μαθητές να δημιουργήσουν και να εργαστούν σε ένα θερμοκήπιο για να επωφεληθούν από όλα όσα έχει να προσφέρει η κηπουρική» (συμμετέχων, πιλοτικό πρόγραμμα Κύπρος). Ένα σχόλιο από έναν εργαζόμενο στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης υπογραμμίζει περαιτέρω αυτό: «Η περμακουλτούρα είναι σημαντική για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας. Οι χρήστες των υπηρεσιών μας αισθάνονται πολύ καλά αφού βρίσκονται στον κήπο» (συμμετέχων, πιλότος Ισπανία).

Υπήρξαν επίσης προκλήσεις κατά την προσπάθεια εφαρμογής έργων και εννοιών κοινωνικής περμακουλτούρας στο πλαίσιο των οργανώσεων. Οι συμμετέχοντες στα πιλοτικά προγράμματα εξέφρασαν τις δυσκολίες τους στην προσπάθεια αλλαγής νοοτροπίας και ανταπόκρισης στην αρνητικότητα και την αντίσταση άλλων ανθρώπων, είτε πρόκειται για ανθρώπους στη διοίκηση του οργανισμού τους, είτε από τους ίδιους τους χρήστες των υπηρεσιών. Μοιράστηκαν επίσης τους φόβους και τις αβεβαιότητές τους, όπως το να ανησυχούν για τη σπατάλη χρόνου και πόρων, να μην ξέρουν πότε να φυτέψουν ή να συγκομίσουν ή πώς να βρουν περισσότερες πληροφορίες για να συνεχίσουν να μαθαίνουν. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να έχετε πρόσβαση στο εκπαιδευτικό υλικό στο διαδίκτυο σχετικά με [to https://www.socialpeas.eu](https://www.socialpeas.eu), όπως αναπτύχθηκε για το έργο Social PEAS, και ακόμη και να δημιουργήσετε μια κοινότητα επαγγελματιών - για να υποστηρίξετε ο ένας τον άλλον και να βοηθήσετε περαιτέρω μάθηση, όπως στην ηλεκτρονική ομάδα Facebook «[Permaculture and Mental Health](#)» που δημιουργήθηκε ως μέρος του έργου.



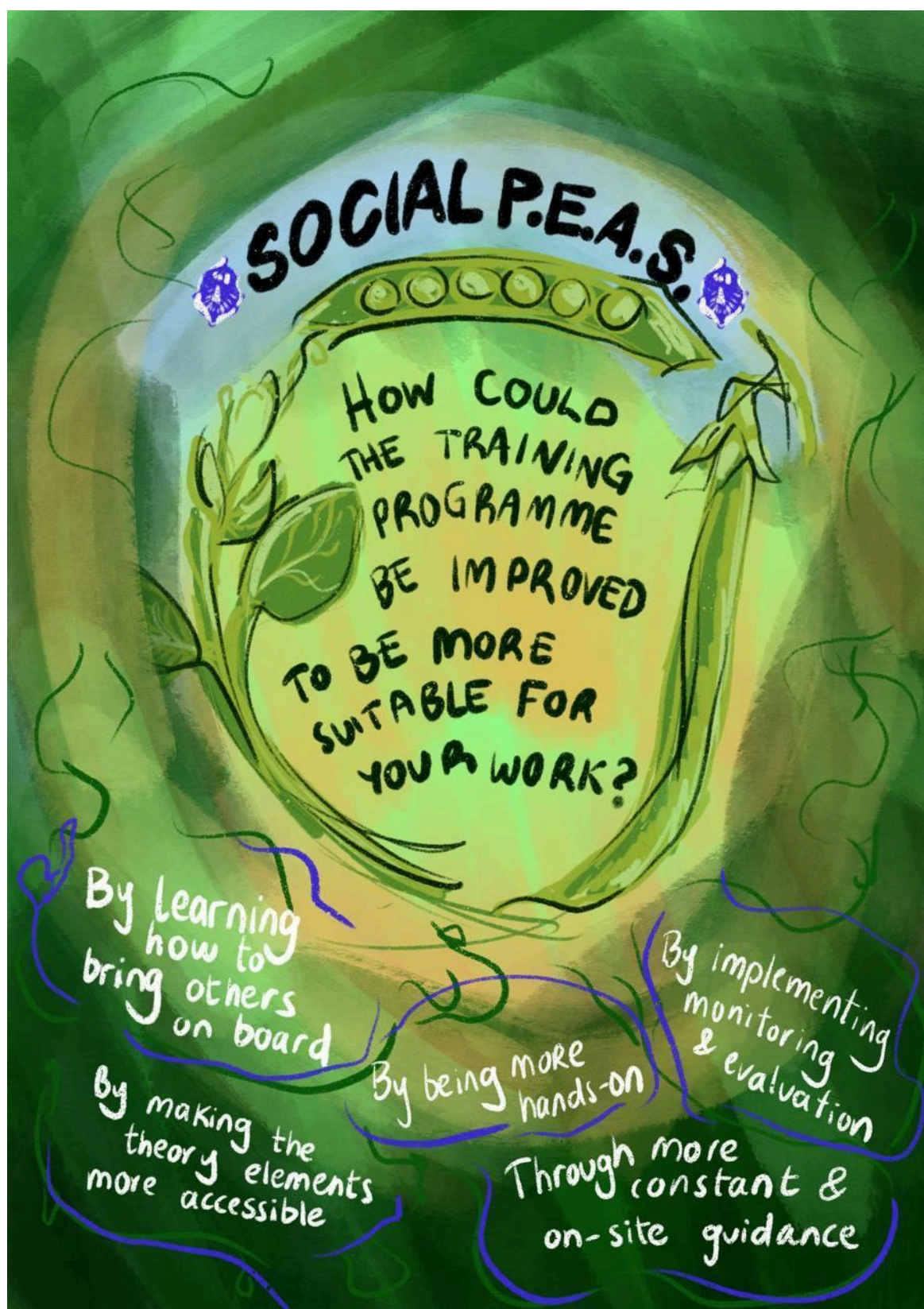
Διάγραμμα 8: Ανατροφοδότηση σχετικά με τη μάθηση σχετικά με την κοινωνική περμακουλτούρα στην εργασία με ευάλωτους ενήλικες

Δ. Συστάσεις για μελλοντική χρήση του εκπαιδευτικού υλικού για τα κοινωνικά μπιζέλια

Ένα βασικό σημείο ανατροφοδότησης από τους συμμετέχοντες των πιλότων ήταν η σημασία της μάθησης «hands-on», να μην επικεντρωθεί πάρα πολύ στη θεωρία. "Κατά τη γνώμη μου, το εκπαιδευτικό υλικό ήταν σχετικό επειδή θα μπορούσαμε να το εφαρμόσουμε στην κηπουρική, αλλά δεν είμαι σίγουρος πώς να το κάνω με τους χρήστες με διαφορετικό τρόπο... χρειάζονται πρακτική εφαρμογή του εκπαιδευτικού υλικού» (συμμετέχων, πιλοτική Ισπανία). Στην πραγματικότητα, οι συμμετέχοντες που έλαβαν μέρος στις διαδικτυακές συνεδρίες κατάρτισης που παραδόθηκαν από τον εταίρο από τις Κάτω Χώρες, τόνισαν ότι θα προτιμούσαν μια εκπαίδευση «πραγματικής ζωής» και θα είχαν επωφεληθεί από το να «κάνουν κάτι σε μια γειτονιά με ανθρώπους και να συνεργαστούν με την περμακουλτούρα και στη συνέχεια να προσπαθήσουν να ενσωματώσουν κάποια θέματα προσωπικής ανάπτυξης, ώστε να μπορείτε πραγματικά να αισθανθείτε το έδαφος» (συμμετέχων, πιλοτικό NL/online).

Ένας άλλος συμμετέχων απηχεί επίσης αυτό το συναίσθημα και λέει: «*Θα πρότεινα να συμπεριληφθούν περισσότερες πρακτικές δραστηριότητες, λιγότερη θεωρία*» (συμμετέχων, πιλοτική Ισπανία). Δόθηκαν επίσης προτάσεις για περαιτέρω ενίσχυση του εκπαιδευτικού υλικού, όπως «*συμπεριλαμβάνοντας στοιχεία εικαστικής θεραπείας ή αισθητηριακής κηπουρικής*» (συμμετέχων, πιλοτική Ιταλία).

Οι συμμετέχοντες σχολίασαν επίσης ότι θα ήθελαν να μάθουν πώς να προσελκύσουν άλλους και πώς να εφαρμόσουν την παρακολούθηση και την αξιολόγηση στα έργα τους, γεγονός που θα μπορούσε να κάνει τα οφέλη των έργων περμακουλτούρας πιο απτά για τους συναδέλφους τους και την ανώτερη διοίκηση στους οργανισμούς τους. Ένας συμμετέχων ανέφερε επίσης ότι για να προωθήσετε την ιδέα των έργων περμακουλτούρας σε άλλους, «*θα πρέπει να εστιάσετε στα θεραπευτικά οφέλη που παρέχουν, όπως η μείωση του στρες και η βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων*» (συμμετέχων, πιλοτική Ιταλία).



Διάγραμμα 9: Ανατροφοδότηση Μελλοντική χρήση του προγράμματος κατάρτισης για τα κοινωνικά μπιζέλια

3. Programme guide

In this section of the guide, care workers, educators and professionals are guided through the Social PEAS learning material, which is covered by 6 Modules. Each Module is briefly described in terms of content and its learning objectives, and there are links to the reading material, accompanying example lesson plans and proposed activities.

3.1 Ενότητα 1 - Εισαγωγή στην περμακουλτούρα και την κοινωνική περμακουλτούρα

Η ενότητα 1 καλύπτει την ιστορία της περμακουλτούρας, τους ορισμούς της περμακουλτούρας, την ηθική και τις αρχές της, τις σχέσεις μεταξύ περμακουλτούρας και ψυχικής υγείας και παραδείγματα πρακτικών περμακουλτούρας κήπων και μη.

Οι μαθησιακοί στόχοι είναι:

1. Να μάθουν τι είναι οι έννοιες της περμακουλτούρας και της κοινωνικής περμακουλτούρας και πώς μπορούν να εφαρμοστούν
2. Να μάθουν για την ηθική και τις αρχές της περμακουλτούρας
3. Να εξασκηθεί η σκέψη για το σχεδιασμό περμακουλτούρας

Πόροι για την Ενότητα 1:

- [Υλικό ανάγνωσης - Ενότητα 1](#)
- Σχέδια μαθήματος:
 - ο [Σχέδιο μαθήματος 1.1](#)
 - ο [Σχέδιο μαθήματος 1.2](#)
- Μαθήματα:
 - ο [Μάθημα 1.1 Εισαγωγή στην Κοινωνική Περμακουλτούρα](#)
 - ο [Μάθημα 1.2 Περμακουλτούρα, Ηθική, Αρχές και Σχεδιασμός](#)
- Δραστηριότητες:
 - ο Δραστηριότητα 1.1 - Παγοθραυστικό και γνωριμία
 - ο Δραστηριότητα 1.2 - Επίσκεψη σε κήπο
 - ο [Δραστηριότητα 1.3 - Ονειρέψου και σχεδίασε ένα έργο περμακουλτούρας](#)
 - ο [Δραστηριότητα 1.3 - Φύλλο εργασίας](#)

3.2 Ενότητα 2 - Φυσικά οικοσυστήματα και κοινότητες

Η Ενότητα 2 διδάσκει για τα φυσικά οικοσυστήματα και τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των ειδών και του περιβάλλοντός τους, καθώς και για το ρόλο της κοινότητας στην περμακουλτούρα και την ολοκληρωμένη οικολογία.

Οι μαθησιακοί στόχοι είναι:

- να μάθουν για τα φυσικά οικοσυστήματα

- να κατανοήσουν περισσότερα για την ισορροπία στη φύση και την αλληλεπίδραση μεταξύ ανθρώπων και περιβάλλοντος
- να μάθουν για τις ανθρώπινες κοινότητες και την ολοκληρωμένη οικολογία
- να κατανοήσουν το ρόλο της κοινότητας στην περμακουλτούρα και πώς ακολουθούν τα φυσικά πρότυπα

Πόροι για την Ενότητα 2:

- [Υλικό ανάγνωσης - Ενότητα 2](#)
- Σχέδια μαθήματος:
 - ο [Σχέδιο μαθήματος 2.1](#)
 - ο [Σχέδιο μαθήματος 2.2](#)
- Μαθήματα:
 - ο [Μάθημα 2.1 - Φυσικά Οικοσυστήματα](#)
 - ο [Μάθημα 2.2 - Κοινοτικά Συστήματα](#)
- Δραστηριότητες:
 - ο [Δραστηριότητα 2.1 - Ξεκινήστε να σχεδιάζετε το δικό σας χώρο περμακουλτούρας](#)
 - ο [Δραστηριότητα 2.1 - Φύλλο εργασίας](#)
 - ο [Δραστηριότητα 2.2 - Βασιστείτε στη συνεργασία](#)
 - ο [Δραστηριότητα 2.3 - Παρουσίαση της ιδέας του έργου περμακουλτούρας](#)
 - ο [Δραστηριότητα 2.3 - Φύλλο εργασίας](#)

3.3 Ενότητα 3 - Κύκλοι ζωής

Η ενότητα 3 εισάγει τους κύκλους ζωής στον φυσικό κόσμο, ξεκινώντας από τους κύκλους ζωής των φυτών, και στη συνέχεια εξετάζει τους κύκλους ζωής στον ανθρώπινο κόσμο, συμπεριλαμβανομένου του κύκλου ζωής των ατόμων, καθώς και τη θέση τους σε κοινωνικές ομάδες και κοινότητες.

Οι μαθησιακοί στόχοι είναι:

- να μάθουν για τους κύκλους ζωής στον φυσικό κόσμο
- να κατανοήσουν τον κύκλο ζωής ενός φυτού, από τον σπόρο, στο δενδρύλλιο, στο ανθοφόρο φυτό
- να μάθουμε για τους κύκλους ζωής στην προσωπική μας ζωή
- να κατανοήσουν τον κύκλο ζωής ενός ατόμου και πώς τα άτομα εμπλέκονται και συμμετέχουν σε κοινωνικές ομάδες και κοινότητες

Πόροι για την Ενότητα 3:

- [Υλικό ανάγνωσης - Ενότητα 3](#)
- Σχέδια μαθήματος:
 - ο [Σχέδιο μαθήματος 3.1](#)
 - ο [Σχέδιο μαθήματος 3.2](#)
- Μαθήματα:
 - ο [Μάθημα 3.1 - Κύκλος ζωής του φυτού](#)
 - ο [Μάθημα 3.2 - Κύκλος ζωής ενός ατόμου και μιας κοινότητας](#)
- Δραστηριότητες:

- ο [Δραστηριότητα 3.1 - Ας ξεκινήσουμε τη φύτευση](#)
- ο [Δραστηριότητα 3.2 - Ανάπτυξη ιδεών για έργα περμακουλτούρας](#)
- ο [Δραστηριότητα 3.3 - Χαρτογράφηση του προσωπικού μας οικοσυστήματος](#)

3.4 Ενότητα 4 - Απαιτήσεις για ανάπτυξη

Η ενότητα 4 ασχολείται με τις απαιτήσεις για ανάπτυξη, υγεία και ανθεκτικότητα, τόσο για τη ζωή των φυτών όσο και για τα άτομα και τις κοινότητες.

Οι μαθησιακοί στόχοι είναι:

- για να μάθετε σχετικά με τις απαιτήσεις για τη ζωή των φυτών
- να μάθουν για τις απαιτήσεις για μια υγιή ζωή για τα άτομα
- να κατανοήσουν τις απαιτούμενες συνθήκες για την ατομική ανάπτυξη και την κοινοτική ζωή, λαμβάνοντας υπόψη τις περιβαλλοντικές και κοινωνικές πτυχές

Πόροι για την Ενότητα 4:

- [Υλικό ανάγνωσης - Ενότητα 4](#)
- Σχέδια μαθήματος:
 - ο [Σχέδιο μαθήματος 4.1](#)
 - ο [Σχέδιο μαθήματος 4.2](#)
- Μαθήματα:
 - ο [Μάθημα 4.1 - Απαιτήσεις για τη ζωή των φυτών](#)
 - ο [Μάθημα 4.2 - Πώς ευδοκιμούν τα άτομα και οι κοινότητες](#)
- Δραστηριότητες:
 - ο [Δραστηριότητα 4.1 - Μαθαίνοντας για την κομποστοποίηση](#)
 - ο Δραστηριότητα 4.2 - Υγιεινός τρόπος ζωής στην πράξη: γιόγκα και διαλογισμός

3.5 Ενότητα 5 - Σχεδιασμός περμακουλτούρας

Η ενότητα 5 εμβαθύνει στο σχεδιασμό της περμακουλτούρας, τόσο σε καταστάσεις με όσο και χωρίς γη, και ποιες είναι οι απαιτήσεις για έργα περμακουλτούρας.

Οι μαθησιακοί στόχοι είναι:

- να μάθουν σχετικά με τις απαιτήσεις για το σχεδιασμό περμακουλτούρας με και χωρίς γη
- να κατανοήσουν τις απαιτούμενες συνθήκες κατά το σχεδιασμό ενός χώρου περμακουλτούρας, τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε και τις εκτιμήσεις
- να μάθουν για τη διαδικασία παρατήρησης ενός νέου χώρου πρασίνου και σχεδιασμού ενός χώρου περμακουλτούρας με χάρτη

- να πάρει ιδέες και ιδέες σχετικά με πιθανές κοινοτικές δραστηριότητες σε χώρους περμακουλτούρας

Πόροι για την Ενότητα 5:

- [Υλικό ανάγνωσης - Ενότητα 5](#)
- Σχέδια μαθήματος:
 - ο [Σχέδιο μαθήματος 5.1](#)
 - ο [Σχέδιο μαθήματος 5.2](#)
- Μαθήματα:
 - ο [Μάθημα 5.1 - Permaculture Design with Land](#)
 - ο [Μάθημα 5.2 - Permaculture Design without Land](#)
- Δραστηριότητες:
 - ο [Δραστηριότητα 5.1 - Ο σχεδιασμός της περμακουλτούρας στην πράξη](#)
 - ο [Δραστηριότητα 5.1 - Φύλλο εργασίας](#)
 - ο [Δραστηριότητα 5.2 - Ανταλλαγή προόδου σε έργα περμακουλτούρας](#)

3.6 Ενότητα 6 - Συγκομιδή, διαμοιρασμός και μάθηση

Η ενότητα 6 ολοκληρώνει το εκπαιδευτικό πρόγραμμα με μαθήματα σχετικά με τη συγκομιδή πόρων, καλλιέργειών και αποτελεσμάτων από έργα περμακουλτούρας και δίνει χώρο για προβληματισμό σχετικά με το μάθημα και τα μαθησιακά του αποτελέσματα.

Οι μαθησιακοί στόχοι είναι:

- για να μάθετε σχετικά με τις απαιτήσεις για τη συγκομιδή από τους κήπους περμακουλτούρας μας με σεβασμό στη φύση
- να κατανοήσουν τις απαιτούμενες συνθήκες για να καταστεί η παραγωγή βιώσιμη και οι πρακτικές κομποστοποίησης.
- να μάθουν για τα συστήματα συλλογής νερού και πώς μπορούν να εφαρμοστούν στους χώρους εργασίας των συμμετεχόντων
- να προβληματιστούν σχετικά με τα αποτελέσματα του μαθήματος και να δώσουν ανατροφοδότηση για βελτίωση

Πόροι για την Ενότητα 6:

- [Υλικό ανάγνωσης - Ενότητα 6](#)
- Σχέδια μαθήματος:
 - ο [Σχέδιο μαθήματος 6.1](#)
 - ο [Σχέδιο μαθήματος 6.2](#)
- Μαθήματα:
 - ο [Μάθημα 6.1 - Συγκομιδή σε σχέση με τη φύση](#)
 - ο [Μάθημα 6.2 - Η συγκομιδή στο κοινωνικό πλαίσιο](#)
- Δραστηριότητες:
 - ο [Δραστηριότητα 6.1 - Συλλογή νερού και βιώσιμη χρήση του νερού](#)
 - ο [Δραστηριότητα 6.2 - Αποτελέσματα συγκομιδής του μαθήματος](#)

4. Κοιτάζοντας μπροστά

Μέσω του έργου Social PEAS, οι οργανώσεις μας κατάφεραν να αναπτύξουν, να δοκιμάσουν και να εφαρμόσουν εκπαίδευση περμακουλτούρας για επαγγελματίες που εργάζονται με ευάλωτους ενήλικες. Με αυτό το Εγχειρίδιο Βέλτιστης Πρακτικής και τον Οδηγό Προγράμματος ελπίζουμε να σας έχουμε παράσχει καθοδήγηση, εργαλεία και μεθοδολογίες για να χρησιμοποιήσετε τις έννοιες της κοινωνικής περμακουλτούρας και τις εφαρμογές της στην κοινωνική, φροντίδα και θεραπευτική εργασία.

Κατά τη διάρκεια αυτής της μαθησιακής εμπειρίας, ανακαλύψαμε ότι η περμακουλτούρα σημαίνει πολύ περισσότερα από τη δημιουργία ενός κήπου. Είναι μια νοοτροπία και ένα όραμα για έναν πιο ολιστικό τρόπο ζωής, σε όλους τους τομείς της ζωής - από τη γη και τη φύση έως την οργάνωση της κοινότητας και τα οικονομικά συστήματα, από τα κτίρια, τα εργαλεία και τις τεχνολογίες, έως την εκπαίδευση και την πνευματικότητα. Όταν κοιτάζουμε πίσω στην ηθική της περμακουλτούρας - **Φροντίδα για τη Γη, Φροντίδα για τους ανθρώπους, Δίκαιο μερίδιο** - βλέπουμε την εφαρμογή αυτών των αξιών στην ευρύτερη κοινωνική και κοινοτική εργασία. Αυτό ήταν που αυτή η εκπαίδευση για την κοινωνική περμακουλτούρα στόχευε να μοιραστεί: πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τη σκέψη, τα εργαλεία και τις μεθοδολογίες από την πρακτική της περμακουλτούρας στην εργασία με ευάλωτους ενήλικες. Αυτό το διδακτικό υλικό βασίστηκε στο έργο υφιστάμενων έργων και πρωτοβουλιών, για να επιτρέψει στους ανθρώπους που εργάζονται με ευάλωτους ενήλικες, καθώς και στους ίδιους τους ευάλωτους ενήλικες να αυξήσουν τις γνώσεις και τις ικανότητές τους ώστε να είναι σε θέση να χρησιμοποιούν εργαλεία από την κοινωνική περμακουλτούρα και τη θεραπεία της φύσης για τη βελτίωση της ευημερίας και της κοινωνικής ανθεκτικότητας.

Σας ενθαρρύνουμε να χρησιμοποιήσετε αυτό το υλικό στην εργασία σας και να μοιραστείτε τους πόρους με άλλους επαγγελματίες, εκπαιδευτικούς και εκπαιδευόμενους που ενδιαφέρονται για αυτόν τον τομέα. Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το έργο και πρόσβαση στο διαδικτυακό εκπαιδευτικό υλικό και στις εξετάσεις πιστοποίησης είναι διαθέσιμες στο www.socialpeas.eu