

Erfahrungsbericht Erasmusprojekt Edu2Help 5.10.2024 bis 15.10.2024

Tag 2

6. Oktober 2024

Arbeitszeit 10:00 bis 16:00

Teilnehmer:innen: Susanne Leitner, Gabriele Ettenberger

Überblick über unsere Aktivitäten:

A2 Skills Development

A2.1 Feasibility Study for simultaneous AI supported translation Tools (Austria)

2.1.1 Selection of target group (Austria, Cyprus)

2.2.2 Workshop with target group (Austria, Cyprus)

2.2.3 Selection of simultaneous AI supported translation tools (Austria, Cyprus)

2.2.4 Dissemination (Austria, Cyprus)

A2.2 Manual for webinars with AI supported simultaneous translation tools

2.2.1 Creation of a manual (Austria)

2.2.2 User testing (Austria, Cyprus)

2.2.3 Creation of an User Guide plus Translation (Austria, Cyprus)

2.2.4 Dissemination (Austria, Cyprus)

A3 Learning Experience

A3.1 Peer Learning

3.1.1 Training of Resilience Educators in Zypern/Cyprus (Cyprus)

3.1.2 Training of Resilience Educators in Österreich/Austria (Austria)

3.1.3 Create Best Practice All Media Didactic Design Manual (Austria, Cyprus)

3.1.4 Dissemination (Austria, Cyprus)

A3.2 Reality Check

3.2.1 Creation of Questionnaire (Austria, Cyprus)

3.2.2 Performance Pilot-Webinar with AI supported simultaneous translation tools (Austria, Cyprus)

3.2.3 Survey Target Group/Feedback Loop (Austria, Cyprus)

3.2.4 Evaluation Questionnaire (Austria, Cyprus)

3.2.5 Incorporating the results of the pilot webinar (Austria, Cyprus)

3.2.6 Dissemination (Austria, Cyprus)

2.1.1 Selection of target group (Austria, Cyprus)

2.2.2 Workshop with target group (Austria, Cyprus)

2.2.3 Selection of simultaneous AI supported translation tools (Austria, Cyprus)

Auswahl der Zielgruppe

Für das Erasmus-Projekt „Edu2Help“ wurde eine besonders vulnerable Gruppe von französisch/griechischen Frauen in Zypern ausgewählt, die sich inmitten mehrerer Herausforderungen wiederfinden. Diese Frauen stehen vor geopolitischen, sozialen und gesundheitlichen Problemen, die ihr tägliches Leben beeinflussen:

1. **Politische Instabilität und Teilung Zyperns:** Zypern ist seit 1974 eine geteilte Insel, nachdem der türkische Einmarsch den Norden von der restlichen Republik Zypern abgetrennt hat. Diese politische Instabilität prägt das tägliche Leben vieler Bewohner, insbesondere jener, die in der Nähe der Grenze leben. Die Konfliktgeschichte und der ungelöste Status der Teilung führen zu Unsicherheiten und Ängsten innerhalb der Bevölkerung, da die Spannungen zwischen dem türkischen Norden und dem griechisch-zypriotischen Süden weiterhin bestehen. Die Frauen im Projekt äußerten ihre Besorgnis über diese anhaltende politische Lage, die die Entwicklung des Landes hemmt und ihre eigene Sicherheit bedroht. Die Frauen sind direkt von der langanhaltenden Teilung der Insel betroffen, die Spannungen und Unsicherheiten in der Bevölkerung aufrechterhält..
2. **Nähe zu Krisengebieten:** Zypern befindet sich in einer geopolitisch sensiblen Lage, die bei vielen Bewohnern, insbesondere Frauen, Ängste vor einer Eskalation der Konflikte in der Region schürt. Die Nähe zu Krisengebieten wie Beirut und der anhaltende Konflikt im Nahen Osten belasten die Insel erheblich. Zypern ist nicht nur geografisch nahe an den Spannungen zwischen Israel und der Hisbollah, sondern beherbergt auch strategisch wichtige Militärbasen der USA und des Vereinigten Königreichs. Diese Basen werden oft für Operationen im Nahen Osten genutzt, was die Insel in den Fokus möglicher Gegenangriffe stellt. Die britischen Militärbasen in Akrotiri und Dekelia spielen eine entscheidende Rolle in militärischen Operationen der westlichen Verbündeten,

insbesondere in Bezug auf Konflikte in Syrien und Jemen. Zudem wurde Zypern als logistisches Zentrum für militärische Unterstützung Israels im aktuellen Gaza-Konflikt genutzt, was die Sorge der lokalen Bevölkerung verstärkt, dass die Insel in kriegerische Handlungen hineingezogen werden könnte. Die Hisbollah hat bereits Zypern indirekt als potenzielles Ziel genannt, was die Bedrohungslage weiter verschärft. Die Frauen in Zypern haben daher berechtigte Angst, dass ihre Heimat durch die militärische Nutzung der Basen zum Ziel von Angriffen werden könnte. Zusätzlich zu diesen Bedrohungen hat die USA ihre militärische Präsenz in Zypern verstärkt, was Zypern als wichtigen Teil der US-amerikanischen Strategie im östlichen Mittelmeer positioniert. Diese Entwicklungen erhöhen die Anspannung und die Furcht, dass Zypern, trotz seiner offiziellen Neutralität, in die anhaltenden Konflikte in der Region hineingezogen wird. Die Frauen, die an dem Projekt teilnehmen, haben diese Sorgen offen geäußert und sehen die militärische Präsenz auf der Insel als potenziellen Auslöser für eine Eskalation in ihrer Heimat.

3. **Hohe Arbeitslosigkeit unter Frauen:** Die **Arbeitslosenquote für Frauen** lag 2024 bei **5,2 %**, was auf die begrenzten Jobmöglichkeiten hinweist. Arbeitslosigkeit trägt erheblich zur finanziellen Unsicherheit der Frauen bei und verstärkt das Gefühl der Perspektivlosigkeit.
4. **Schwaches Gesundheitssystem und unzureichende psychologische Unterstützung:** Das Gesundheitssystem in Zypern, besonders in Bezug auf psychische Gesundheit, ist unterentwickelt. Es gibt nur wenige Psychotherapeuten, was den Zugang zu psychologischer Betreuung erschwert. Die griechischen Frauen berichteten von psychischen Belastungen, die oft unbehandelt bleiben.
5. **Naturgefahren und Erdbebenrisiko:** Zusätzlich zu den sozialen und politischen Problemen sind die Frauen auch mit der ständigen Bedrohung durch Erdbeben konfrontiert. Zypern befindet sich in einer Erdbebenzone, was zusätzliche Ängste und Unsicherheiten schürt.
6. **Schlechte digitale Infrastruktur:** Für Projekte wie „Edu2Help“ ist eine stabile Internetverbindung entscheidend, jedoch fehlt es oft an zuverlässigem Zugang zu WiFi, was die Teilnahme an digitalen Bildungsangeboten erschwert.

Eine besondere Bereicherung für das Projekt war die Teilnahme von Gabriele Ettenberger aus Österreich. Sie ist selbst eine betroffene Frau, Teil der Zielgruppe der Schulungen (Mitglied der Europäischen Union of Women Austria (EUWA)) sowie Mitglied des Vereins zur Förderung mehrsprachiger digitaler Schulungsformate. Mit ihrer Expertise im Bereich Social Media hat sie die gesamte Woche begleitet und die Aktivitäten des Projekts effektiv verbreitet.

Am Vormittag des 2. Tages des Erasmus-Projekts „Edu2Help“ auf Zypern wurden Simultan-Dolmetsch-Übersetzungstools für Resilienzpädagoginnen getestet. Ziel war es, moderne Technologien einzusetzen, um die Sprachbarriere zwischen den Teilnehmern zu überwinden und so die Arbeit von Pädagogen und Teilnehmern in multikulturellen Kontexten zu erleichtern.

Test der Simultan-Dolmetsch-Übersetzungstools Jabra Speak

Für den Test der Simultanübersetzung wurden verschiedene Geräte und Anwendungen verwendet, um herauszufinden, wie gut sie sich in einer solchen pädagogischen Umgebung bewähren:

- **iPhone:** Das iPhone diente als zentrales Gerät für die Nutzung der Dolmetsch-Apps und Tools. Es bot eine flexible und mobile Lösung, um den Einsatz von Simultanübersetzung in einem interaktiven Workshop zu ermöglichen.
- **Freisprecheinrichtung für Konferenzsysteme Jabra Speak:** Um sicherzustellen, dass alle Teilnehmerinnen den Workshop klar und deutlich verfolgen konnten, kam die Freisprecheinrichtung Jabra Speak zum Einsatz. Dieses Konferenzgerät ermöglichte eine klare Audioübertragung und -aufnahme, sodass alle Stimmen im Raum erfasst und in die Übersetzungs-Apps eingespeist werden konnten.
- **Powerbank:** Damit die Geräte durchgehend mit Strom versorgt waren, wurde eine Powerbank eingesetzt. Diese mobile Energiequelle sorgte dafür, dass während des gesamten Workshops keine technischen Unterbrechungen auftraten und alle Geräte reibungslos funktionierten.
- **App ChatGPT-4.0:** Ein zentrales Tool für die Übersetzung war die App ChatGPT-4.0, die speziell für KI-gestützte Simultanübersetzungen verwendet wurde. Diese App ermöglichte es, die gesprochenen Inhalte in Echtzeit zu übersetzen und an die französische Frauengruppe weiterzugeben. ChatGPT-4.0 bewies sich als vielseitiges und leistungsfähiges Tool, das nicht nur einfache Übersetzungen lieferte, sondern auch kontextbezogene und pädagogisch relevante Inhalte passend wiedergab.
- **Stabile Internetverbindung:** Eine **zuverlässige Internetverbindung**, vorzugsweise über **WiFi**, war unerlässlich, um die KI-gestützten Übersetzungstools wie ChatGPT-4.0 reibungslos zu betreiben. Da viele dieser Anwendungen auf Cloud-basierte Technologien angewiesen sind, war eine schnelle und stabile Verbindung entscheidend, um Verzögerungen oder Ausfälle bei der Echtzeitübersetzung zu vermeiden.

Abschließend ist zu sagen, dass die Übersetzung mit Jabra Speak reibungslos funktioniert. Allerdings muss beachtet werden, dass die Übersetzung zeitversetzt erfolgt. Daher sollten nur relativ kurze Texte gesprochen werden. Es muss mit einem höheren Zeitaufwand gerechnet werden als während einer Kommunikation in Muttersprache. Im Gegensatz zu AirPods ist eine Face to Face Kommunikation nicht möglich, da in den Jabra Speak hineingesprochen werden muss.

Resilienz-Workshop mit den französischen Frauen

Susanne Leitner leitete am Nachmittag des 2. Tages einen kleinen Resilienz-Workshop speziell für eine griechisch/französische/österreichische Frauengruppe. Im Rahmen dieses Workshops ging es darum, nicht nur über Resilienz zu sprechen und Techniken zur Stärkung dieser Fähigkeit zu vermitteln, sondern auch die simultanen Übersetzungstools unter realen Bedingungen zu testen. Die französische/griechische/österreichische Frauengruppe wurde aktiv in den Workshop einbezogen, während gleichzeitig verschiedene technische Lösungen zur Sprachübersetzung in Echtzeit zum Einsatz kamen.

Ergebnisse und Erkenntnisse

Der Einsatz dieser Technologien zeigte, dass KI-gestützte Simultanübersetzungstools bereits heute ein hohes Potenzial bieten, um Sprachbarrieren in pädagogischen Kontexten zu überwinden. Susanne Leitner konnte mithilfe dieser Tools den Workshop nahtlos in mehreren Sprachen durchführen, und die französischen/griechischen/österreichischen Frauen waren in der Lage, den Inhalten des Resilienz-Workshops trotz sprachlicher Unterschiede problemlos zu folgen. Die Jabra Speak Freisprecheinrichtung für Konferenzsysteme sorgte für eine klare und deutliche Tonübertragung, während ChatGPT-4.0 mit präzisen und sinnvollen Übersetzungen überzeugte. Dank der stabilen Internetverbindung konnten alle Teilnehmer den Workshop ohne Unterbrechungen erleben.

Dieser Test legte den Grundstein für weitere Untersuchungen, wie KI-Technologien im Bildungsbereich eingesetzt werden können, um internationale Projekte wie „Edu2Help“ erfolgreicher zu gestalten. Die Kombination aus robusten technischen Geräten, fortschrittlicher Übersetzungssoftware und einer stabilen Internetverbindung erwies sich als äußerst nützlich, um eine inklusive und mehrsprachige Lernumgebung zu schaffen.

Tag 3

7. Oktober 2024

Arbeitszeit 8:00 bis 18:00

Teilnehmer:innen: Susanne Leitner, Gabriele Ettenberger

Auf der Suche nach persönlichen Ressourcen für eine gute seelische Gesundheit

Im Rahmen des Erasmus-Projekts Edu2Help haben wir einen Ausflug in und um Paphos unternommen, um nach Ressourcen zu suchen, die für ein zukünftiges Resilienztraining für Resilienzpädagog:innen genutzt werden könnten. Unser Ziel war es, Orte, kulturelle Traditionen und natürliche Gegebenheiten zu entdecken, die sich als konstante und verlässliche Quellen für die Stärkung der Resilienz eignen. Diese Ressourcen sollten in den Alltag integriert werden, um langfristig emotionale Sicherheit und Stabilität zu bieten. Auf der Grundlage dieser Entdeckungen entwickelten wir ein Trainingskonzept, das auf den "10 Schritten zur seelischen Gesundheit" basiert und die wertvollen Ressourcen Zyperns nutzt, um die mentale Widerstandskraft nachhaltig zu fördern.

Die Rolle von Ressourcen in der Resilienzförderung:

Ressourcen spielen eine zentrale Rolle in der Stärkung der Resilienz, indem sie den Menschen Sicherheit und Verlässlichkeit bieten. Sie sind im Alltag jederzeit verfügbar und helfen dabei, mit Stress, Krisen und Herausforderungen besser umzugehen. Indem wir diese Ressourcen in alltägliche Routinen integrieren, schaffen wir ein stabiles Fundament, das es den Menschen ermöglicht, in schwierigen Zeiten widerstandsfähig zu bleiben.

Zypern verfügt über eine Vielzahl an Ressourcen:

Zypern verfügt über eine Vielzahl an kulturellen Ressourcen, die tief in der Geschichte und Tradition der Insel verwurzelt sind. Diese Ressourcen spielen eine wichtige Rolle in der Identität und Resilienz der Bevölkerung. Hier sind einige der wichtigsten kulturellen Ressourcen Zyperns:

1. Reiche Geschichte und Archäologische Stätten:

- **Antike Stätten:** Zypern hat eine über 10.000 Jahre alte Geschichte, die von verschiedenen Kulturen geprägt wurde, darunter die Griechen, Römer, Byzantiner

und Osmanen. Wichtige archäologische Stätten wie Kourion, Paphos (UNESCO-Weltkulturerbe) und Salamis sind wertvolle kulturelle Schätze. Diese Orte stärken das Bewusstsein der Bevölkerung für ihre historische Identität und das Erbe ihrer Vorfahren.

- Ausgrabungen und Museen: Die zahlreichen Museen auf Zypern, wie das Zypern-Museum in Nikosia, bewahren das kulturelle Erbe und fördern das Wissen über die Vergangenheit. Sie bieten Einblicke in die Geschichte der Insel, was zur kulturellen Resilienz und dem Gefühl von Stolz beiträgt.

2. Religiöse und Spirituelle Ressourcen:

- Orthodoxes Christentum: Das orthodoxe Christentum ist ein bedeutender Teil der zypriotischen Kultur. Viele byzantinische Kirchen und Klöster sind nicht nur religiöse Stätten, sondern auch Orte der Kultur und des Erbes. Beispiele dafür sind das Kykkos-Kloster und die Kirchen in den Troodos-Bergen, die als UNESCO-Weltkulturerbe anerkannt sind.
- Religiöse Feste: Religiöse Feiertage wie Ostern und andere orthodoxe Feste sind zentrale Ereignisse, die die Gemeinschaften auf der Insel zusammenbringen und das kulturelle und spirituelle Erbe stärken.

3. Musik, Tanz und traditionelle Künste:

- Traditionelle Musik und Tänze: Zypern hat eine reiche Musik- und Tanztradition. Der Syrtos, ein volkstümlicher Tanz, und die traditionelle Laouto (Laute) sind wichtige Bestandteile zypriotischer Feste und Feiern. Solche kulturellen Ausdrucksformen verbinden die Menschen und fördern ein Gemeinschaftsgefühl.
- Kunsthandwerk: Zypern hat eine lange Tradition im Handwerk, einschließlich der Spitzenherstellung (wie die berühmten Lefkara-Spitzen), der Töpferei und der Silberschmiedekunst. Diese handwerklichen Traditionen werden oft von Generation zu Generation weitergegeben und sind ein Symbol für Beständigkeit und kulturelle Kontinuität.

4. Literatur und Sprache:

- Griechische und zypriotische Literatur: Zypriotische Autoren und Dichter wie Vasilis Michaelides haben eine wichtige Rolle bei der Schaffung einer nationalen Identität gespielt. Zypriotische Gedichte und Literatur reflektieren oft die Geschichte, das

Leben und die politischen Kämpfe der Insel, insbesondere die Zeit der Kolonialherrschaft und den Unabhängigkeitskampf.

- Zypriotischer Dialekt: Der griechisch-zypriotische Dialekt ist ein einzigartiger Ausdruck der kulturellen Identität der Insel und wird von der lokalen Bevölkerung geschätzt und gepflegt. Er spielt eine wichtige Rolle in der Erhaltung der eigenen kulturellen Identität und stärkt das Zugehörigkeitsgefühl.

5. Küche und Kulinarisches Erbe:

- Die zypriotische Küche ist ein zentraler Teil der Kultur und basiert auf mediterranen Traditionen. Gerichte wie Meze, Halloumi (zypriotischer Käse), Souvlaki und Sheftalia sind bekannte Spezialitäten, die sowohl im Alltag als auch bei festlichen Anlässen genossen werden. Die Küche verbindet die zypriotische Bevölkerung mit ihrer Umwelt und ihren Traditionen und ist oft ein wichtiger Bestandteil von sozialen und familiären Zusammenkünften.
- Weinkultur: Zypern hat eine der ältesten Weintraditionen der Welt, insbesondere bekannt ist der süße Wein Commandaria. Der Weinbau und die Weinproduktion haben eine lange Tradition auf der Insel und sind ein wichtiger Teil des kulturellen Erbes.

6. Feste und Bräuche:

- Karneval von Limassol: Der jährliche Karneval in Limassol ist eines der größten und buntesten Feste auf Zypern. Die Feierlichkeiten umfassen Paraden, Musik, Tanz und Kostüme und bringen Menschen aus verschiedenen Schichten der Gesellschaft zusammen.
- Larnaka-Kulturfestival: Im Sommer veranstaltet Larnaka ein kulturelles Festival, das Musik, Theater und andere darstellende Künste zeigt. Solche Veranstaltungen sind ein integraler Bestandteil der zypriotischen Kultur und fördern den Austausch und das Gemeinschaftsgefühl.

7. Gemeinschaftsleben und Traditionen:

- In vielen zypriotischen Dörfern werden Traditionen und Bräuche durch Gemeinschaftsaktivitäten lebendig gehalten. Dies umfasst traditionelle Handwerksmärkte, Erntedankfeste und andere gemeinschaftliche Veranstaltungen. Solche Aktivitäten fördern den Zusammenhalt in der Gemeinschaft und das kulturelle Bewusstsein.

- Farmakas Cultural heritage Festival in Nicosia: Das Farmakas Cultural Heritage Festival bietet eine wertvolle Ressource zur Förderung der Resilienz. Durch die Einbindung von Essen, Musik, Tanz und Handwerk stärkt es nicht nur das Gemeinschaftsgefühl, sondern bietet auch die Möglichkeit, sich kreativ auszudrücken und Traditionen zu pflegen. Die soziale Teilhabe und das Erleben von Kultur fördern die seelische Gesundheit und bieten den Menschen emotionale Stabilität und Sicherheit in einer sich schnell verändernden Welt.

8. Multikulturelle Einflüsse:

- Aufgrund seiner Lage im Mittelmeer war Zypern schon immer ein Schmelztiegel verschiedener Kulturen, darunter griechische, türkische, britische und levantinische Einflüsse. Diese Vielfalt spiegelt sich in der Architektur, Musik, Kunst und Küche wider. Die multikulturelle Geschichte Zyperns trägt zur Offenheit der zypriotischen Kultur bei und stärkt die Fähigkeit der Bevölkerung, verschiedene kulturelle Einflüsse zu integrieren und in Zeiten von Veränderungen resilient zu bleiben.

Konzept 10 Schritte zur seelischen Gesundheit – Schulungskonzept für digitale multilinguale Webinare mit KI-unterstützten Simultanübersetzungstools für Resilienzpädagog:innen in Zypern:

Das Schulungskonzept für digitale multilinguale Webinare mit KI-unterstützten Simultanübersetzungstools für Resilienzpädagog:innen basiert auf den "10 Schritten zur seelischen Gesundheit" soll die lokalen, kulturellen und natürlichen Ressourcen Zyperns integrieren.

1. Darüber reden (Spiritualität)

Regelmäßige Gespräche über Sorgen und Ängste sind ein wichtiger Bestandteil der psychischen Gesundheit. Religiöse Infrastruktur wie sie in christlichen Gemeinden zu finden sind, bieten eine verlässliche Umgebung, in der Menschen offen sprechen und sich austauschen können. Diese spirituelle Ressource gibt den Teilnehmern emotionale Stabilität und ist leicht in die täglichen oder wöchentlichen Routinen einzubauen, um Sicherheit und seelische Unterstützung zu bieten.

Wir haben die griechisch orthodoxe Kirche Panagia Theoskepaski sowie die frühchristliche Basilika Chrysopolitissa besucht, die ein Zeugnis tiefer Spiritualität darstellen.

2. Um Hilfe fragen – Soziale Ressourcen in der Gemeinschaft

In der Antike und auch heute ist die Gemeinschaft eine zentrale Ressource zur Stärkung der Resilienz. Indem man regelmäßig um Hilfe bittet und auf die Unterstützung anderer zurückgreift, entsteht ein starkes Netzwerk, das in Zeiten von Stress und Unsicherheit Halt gibt. Solche sozialen Ressourcen wie die Teilnahme an regelmäßigen Workshops oder Gemeinschaftstreffen sind in Zypern tief verwurzelt und bieten den Menschen Sicherheit und Verlässlichkeit.

3. Sich nicht aufgeben – Theater im Ancient Curium (Traumabewältigung)

Das Theater im antiken Curium verdeutlichte die Bedeutung von kreativem Ausdruck als Ressource zur Verarbeitung von Trauma. Das Prinzip der Katharsis, das in der griechischen Tragödie zum Tragen kam, half den Menschen, ihre Emotionen zu verarbeiten und Resilienz aufzubauen. Kreative Ressourcen wie Theaterworkshops bieten den Teilnehmern eine konstante Möglichkeit, Emotionen zu verarbeiten und regelmäßig Stress abzubauen.

4. Sich selbst annehmen – Naturerlebnisse und Achtsamkeit

Regelmäßige Achtsamkeitsübungen in der Natur, wie wir sie in den Troodos-Bergen oder an der Küste von Zypern erlebten, bieten eine konstante Quelle der Selbstreflexion und Entspannung. Diese Naturressourcen sind jederzeit zugänglich und leicht in den Alltag zu integrieren, um langfristig die Fähigkeit zu fördern, sich selbst anzunehmen und mental zu stabilisieren.

5. In Kontakt bleiben – Katzen streicheln am Strand (Entspannen und soziale Verbindungen stärken)

Soziale und emotionale Verbindungen sind eine der stabilsten Ressourcen zur Stärkung der Resilienz. Eine einfache, aber sehr wirkungsvolle Ressource, die wir entdeckt haben, war das Streicheln von Katzen am Strand von Paphos. Diese kleinen, entspannenden Routinen schaffen emotionale Verbindungen und fördern die Sicherheit und Stabilität, die im Alltag gebraucht wird.

6. Aktiv bleiben – Floaten im Meer beim Felsen der Aphrodite

Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil der Resilienz. Das Floaten im Meer am Felsen der Aphrodite kombinierte für uns körperliche Bewegung mit Entspannung und förderte innere Ruhe. Solche natürlichen Ressourcen sind immer verfügbar und können regelmäßig als Teil einer täglichen oder wöchentlichen Routine genutzt werden, um körperliche und seelische Gesundheit zu stärken.

7. Sich beteiligen – Farmakas Cultural Festival (Essen, Tanzen, Handwerk)

Das Farmakas Cultural Festival, bei dem Essen, Tanz und traditionelles Handwerk im Mittelpunkt stehen, bietet eine wertvolle soziale Ressource. Die Teilnahme an kulturellen und gemeinschaftlichen Aktivitäten stärkt das Gefühl der Zugehörigkeit und hilft dabei, emotionale Stabilität zu entwickeln. Solche kulturellen Ressourcen sind tief in der zypriotischen Gesellschaft verwurzelt und können regelmäßig genutzt werden, um die seelische Gesundheit zu stärken.

8. Kreativ sein – Kunst und Theater als Ausdruck

Kreativität ist ein unverzichtbares Werkzeug, um mit emotionalen Herausforderungen umzugehen. Kreative Ressourcen wie Kunsttherapie oder Musik ermöglichen den Teilnehmern, ihre Emotionen auszudrücken und emotionalen Stress abzubauen. Solche Ressourcen sind immer verfügbar und bieten eine nachhaltige Möglichkeit, Resilienz durch kontinuierlichen kreativen Ausdruck zu stärken.

9. Sich entspannen – Floaten im Meer und Katzen streicheln

Regelmäßige Entspannungspraktiken sind von entscheidender Bedeutung, um langfristig stressresistent zu bleiben. Das Floaten im Meer und das Streicheln der Katzen am Strand sind einfache, aber effektive Ressourcen, die jederzeit zugänglich sind. Diese kleinen, wiederholbaren Routinen bieten eine verlässliche Quelle der Entspannung und Sicherheit.

10. Neues lernen – Gesundes Essen und Traditionen

Das Lernen neuer Fähigkeiten, wie das Zubereiten von gesundem Essen, stärkt nicht nur das Selbstbewusstsein, sondern gibt auch Stabilität im Alltag. Ernährungsworkshops und die Integration der gesunden mediterranen Küche in die tägliche Routine bieten eine nachhaltige Ressource zur Förderung der körperlichen und seelischen Gesundheit.

Tag 4

8. Oktober 2024

Arbeitszeit 10:00 bis 16:00

Teilnehmer:innen: Susanne Leitner, Gabriele Ettenberger

Test von Simultan-Dolmetsch- und Übersetzungstools AirPods

Am Vormittag wurden im Rahmen des Erasmus Projektes Edu2Help umfassende Tests zur Evaluierung der Leistungsfähigkeit von Simultanübersetzungswerkzeugen durchgeführt, um deren Eignung in einer pädagogisch-didaktischen Umgebung zu prüfen. Ziel des Tests war es, die Effizienz und Praxistauglichkeit dieser Lösungen in einem interaktiven Workshop-Format zu bewerten. Dabei kamen folgende technische Hilfsmittel und Tools zum Einsatz:

- **iPhone:** Das iPhone fungierte als zentrales Steuerungsgerät zur Ausführung der Dolmetsch-Apps und Übersetzungstools. Es stellte eine flexible und mobile Lösung dar, die es ermöglichte, Simultanübersetzungen nahtlos in den Workshop-Ablauf zu integrieren. Das Gerät erwies sich als benutzerfreundlich und leistungsfähig, was besonders in dynamischen Workshop-Umgebungen von Vorteil ist.
- **AirPods:** Die AirPods spielten eine Schlüsselrolle bei der diskreten Übermittlung der Übersetzungen an einzelne Teilnehmer. Durch ihre kabellose und kompakte Bauweise konnten die Übersetzungen direkt in das Ohr des jeweiligen Teilnehmers übertragen werden, ohne die anderen Teilnehmer zu stören. Dies ermöglichte es den Empfängern, die Simultanübersetzung individuell zu verfolgen, während die Workshop-Atmosphäre für die restlichen Teilnehmer ungestört blieb. Diese Lösung förderte nicht nur den Komfort, sondern auch die Fokussierung der Teilnehmer, da sie sich ganz auf die übersetzten Inhalte konzentrieren konnten, ohne von ihrer Umgebung abgelenkt zu werden.
- **Powerbank:** Um eine durchgehende Stromversorgung des iPhones sicherzustellen, kam eine Powerbank zum Einsatz. Diese mobile Energiequelle war unverzichtbar, um Unterbrechungen während des Workshops zu vermeiden. Sie sorgte dafür, dass das iPhone und die daran angeschlossenen Geräte über die gesamte Dauer hinweg zuverlässig funktionierten, auch in Situationen, in denen kein unmittelbarer Zugang zu einer Steckdose bestand.
- **ChatGPT-4.0-App:** Ein zentrales Element des Tests war der Einsatz der App ChatGPT-4.0, die als KI-gestütztes Simultanübersetzungstool diente. Die App wurde genutzt, um gesprochene Inhalte in Echtzeit zu übersetzen und an eine französischsprachige Teilnehmergruppe weiterzugeben. ChatGPT-4.0 erwies sich als äußerst vielseitig und

leistungsfähig, da es nicht nur wörtliche Übersetzungen lieferte, sondern auch den pädagogischen Kontext und die Relevanz der Inhalte erfasste und entsprechend wiedergab. Dies trug maßgeblich zur Verständigung und zum Lernerfolg bei.

- **Stabile Internetverbindung:** Eine zuverlässige und stabile Internetverbindung, vorzugsweise über WiFi, war für den reibungslosen Betrieb der Cloud-basierten Simultanübersetzungstools unabdingbar. Da die meisten Anwendungen, insbesondere ChatGPT-4.0, auf schnelle Datenübertragung und Echtzeitkommunikation angewiesen sind, war die Qualität der Internetverbindung ein kritischer Erfolgsfaktor. Sie verhinderte Verzögerungen oder Ausfälle und gewährleistete eine nahtlose Übersetzung ohne technische Störungen.

Insgesamt zeigte der Test, dass die Kombination dieser technischen Lösungen eine effektive Übersetzung ermöglichte und somit den interaktiven Austausch innerhalb des Workshops erheblich förderte. Die eingesetzten Geräte und Anwendungen erwiesen sich als bedingt praxistauglich, unterstützten aber den Workshop-Ablauf sowohl in technischer als auch in inhaltlicher Hinsicht. Leider hat ein Mikrofon bei den AirPods nicht funktioniert. So war eine Kommunikation mit der ChatGPT App nur durch eine Person möglich. Dennoch trägt die Nutzung der AirPods dazu bei, dass die Übersetzung unauffällig und störungsfrei direkt an die entsprechenden Teilnehmer weitergeleitet werden konnte. Man muss allerdings beachten, dass die Übersetzung mittels der ChatGPT App zeitversetzt erfolgt. Es sollten immer nur kurze Texte zur Übersetzung gesprochen werden. Eine multilinguale Kommunikation ist möglich, erfordert allerdings einen größeren Zeitaufwand als eine Kommunikation in der Muttersprache. Mit den AirPods ist eine Face to Face Kommunikation möglich.

Am Nachmittag wurden Fotos und Videos gesichtet, geeignete Fotos und Videos ausgewählt, Texte für die Homepage verfasst sowie der nächste Tag geplant und auch das Treffen mit unseren Projektpartnern in Zypern vorbereitet, das die Planung eines Schulungskonzeptes für digitale multilinguale Webinare mit KI-unterstützten Simultanübersetzungstools.

Tag 5

9. Oktober 2024

Arbeitszeit 10:00 bis 18:00

Teilnehmer:innen: Susanne Leitner, Gabriele Ettenberger, Polina Stavrou

Erstellung einer Tagesordnung für den 10. Oktober 2024

- Begrüßung und Vorstellung der Tagesordnung

Donnerstag - 10. Oktober 2024

Tagesordnung

- 10:00-13:00 Morgentreffen mit Polina (Ort noch festzulegen: wahrscheinlich im Hotel oder einem Studiencafé im Stadtzentrum)

- Einführung

- Begrüßung und Präsentation der Tagesordnung
- Welche Punkte fehlen auf der Tagesordnung?

Antrag KA210-VET – Kleine Partnerschaften in der beruflichen Bildung:

A3 Lernerfahrungen

A3.1 Peer Learning

3.1.1 Schulung von Resilienz-Pädagogen in Zypern

3.1.3 Erstellen eines Best Practice Handbuchs für Mediendidaktik (Österreich, Zypern)

3.1.4 Verbreitung (Österreich, Zypern)

- Erklärung der Tagesordnung mit Hilfe des Übersetzungstools (Susi) mit Konferenz-Spinne Jabra Speak und KI-ChatGPT auf Griechisch

- Interview von Paulina:

- o Frauen in Zypern, welche Probleme haben Frauen in Zypern? Mehrfachrollen von Frauen, Geschlechterstereotype, gläserne Decke
- o Welche Maßnahmen gibt es für psychische Gesundheit, Gesundheitsversorgung? Öffentliches Gesundheitssystem, private Initiativen, Gemeinschaftsaktivitäten, ...
- o Welche natürlichen Ressourcen werden genutzt? Schwimmen, Wandern, Kieselsteine sammeln, Naturmaterialien, Handwerk, ...

- o Was genau tut Paulina, um ihre Resilienz zu stärken? Malen, Lesen, Tagebuch schreiben, aktives Ehrenamt im PAOK (Kulturverein in Klirou, einer ländlichen Gemeinde Zyperns), Gemeinschaftsaktivitäten, Tanzlehrerin für kleine Kinder, Folklore-Tänzerin, Beraterin für Vereinsfinanzierung, Eventorganisatorin
- o Setting: Susi führt das Interview, Gabi filmt. Ausrüstung: Spinne, ChatGPT

- Zypern Grundinformationen
- Storytelling des Videos entwerfen
- Wie man KI-unterstützte Simultanübersetzungstools nutzt, um das Verständnis zu fördern

Freitag - 11. Oktober 2024

9:00-19:00 digitale Schulung von Resilienz-Pädagogen mittels KI-unterstützten Simultandolmetschtools in Zypern

Samstag - 12. Oktober 2024

9:00-16:00 digitale Schulung von Resilienz-Pädagogen mittels KI-unterstützten Simultandolmetschtools in Zypern

16:00-19:00 Teambuilding

Zypriotisches Kulturerbefestival in Farmakas – Ländliches Nikosia (Petria & Polina)
Erleben Sie das folkloristische Kulturerbe Zyperns – Köstlichkeiten, Gastronomie, Tanz, Musik, Essen, traditionelle Souvenirs. Polina wird bei einem Folklore-Auftritt in Farmakas mit einer Tanzgruppe auftreten.

5. Filmstory

- Vorstellung der Filmgeschichte
- Erstellung kleiner Filmsequenzen: Projektpräsentation, Vorstellung der 2 Projektpartner (jeweils eine Filmsequenz)

Filmgeschichte - Struktur (Deutsch/Griechisch)

1. Projektvorstellung

Vorstellung des Erasmus-Projekts, seiner Ziele und des Schwerpunkts auf Resilienz und psychischer Gesundheit (Susi spricht Deutsch, Übersetzung ins Griechische)

- Test der technischen Ausrüstung (Film Susi - erledigt)
- Technische Ausrüstung (Film Gabi Susi Erklärung - erledigt)

- Workshop mit Zielgruppe (Film Frauengruppe Frankreich/Griechenland/Österreich - erledigt)

- Partnerpräsentation

Vorstellung der Projektpartner aus Zypern und Österreich, einschließlich ihrer Rollen und Beiträge (Susi spricht Deutsch, Übersetzung ins Griechische; Paulina spricht Griechisch, Übersetzung ins Deutsche)

- Aktivitäten zur Resilienz in Zypern

Überblick über Aktivitäten zur Förderung der Resilienz in Zypern, einschließlich der 10 Schritte zum mentalen Wohlbefinden:

- Tanzen (Paulina), Filmen Gabi – beim Festival am Samstag kann man viele Tänze filmen!

- Körperwahrnehmungsübungen (Film floating, Katze - erledigt)

- Entspannungstechniken (Film floating, Schmetterlingstechnik - erledigt)

- Etwas Neues lernen (Film Handwerk beim Festival)

- Mit sich selbst verbunden bleiben (Mandala-Technik – Polina am Donnerstag) Morgen bringe ich Farben mit und mache einen Workshop im Hotel!

- Sich kreativ betätigen (Film Töpfern?) Während des Festivals am Samstag kann man zypriotische Köstlichkeiten beim Kochen filmen.

- Über Herausforderungen sprechen (Interview Paulina Deutsch und Griechisch, Übersetzung)

- Teilnahme an Gruppenaktivitäten (Exkursionen)

- Nutzung von Chatbots für psychische Gesundheitsressourcen

- Symbole, Anker und Ressourcen (Film Geisterstadt: Blume, Baum, Brücke)

Filmgeschichte mit kurzen Texten

- Abschlussfilm (Sonnenuntergang - erledigt)

Filmstory: Resilienz über Grenzen hinweg: Eine deutsch-griechische Zusammenarbeit

1. Projektvorstellung: Jeder Abschnitt der Einführung wird von einem durchdachten Satz eingeleitet, der den Kontext liefert:

- „Der Weg zur Resilienz beginnt mit dem Erasmus-Projekt, bei dem Menschen aus verschiedenen Kulturen und Hintergründen zusammenkommen, um ihre psychische Gesundheit und ihr Wohlbefinden durch gemeinsame Erfahrungen zu stärken.“ (Film Susi - erledigt)

- „Bevor wir uns dem Kern des Projekts widmen, stellen wir sicher, dass unsere technische Ausrüstung vollständig vorbereitet ist, um jeden bedeutenden Moment dieser Zusammenarbeit festzuhalten.“ (Techniktest - Film Susi - erledigt)

- „Mit Präzision und Sorgfalt erklären Gabi und Susi, wie die technische Ausrüstung während des Projekts eingesetzt wird, um sicherzustellen, dass unsere Bemühungen klar und effektiv dokumentiert werden.“ (Technikerklärung - Film Gabi, Susi - erledigt)

- „Workshops in Frankreich, Griechenland und Österreich bieten eine Plattform für vielfältige Frauengruppen, um persönliche Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu stärken, während sie Strategien zur Förderung der mentalen Resilienz erkunden.“ (Workshop mit Frauengruppe - Film erledigt)

2. Partnerpräsentation: Jede Partnerpräsentation wird von einem detaillierten Satz eingeleitet, der die Zusammenarbeit betont:

- „Unser Projekt lebt von der starken Partnerschaft zwischen Zypern und Österreich, bei der jeder Partner seine einzigartige Perspektive und Expertise einbringt, um ein solides Rahmenwerk für Resilienz und psychische Gesundheitsunterstützung zu schaffen.“ (Film Susi spricht Deutsch, übersetzt ins Griechische)

- „Paulina, die das zypriotische Team vertritt, berichtet, wie ihr Land aktiv das Wohlbefinden fördert und innovative Ansätze bietet, die die Beiträge Österreichs ergänzen.“ (Film Paulina spricht Griechisch, übersetzt ins Deutsche)

3. Aktivitäten zur Resilienz in Zypern: Jede Aktivität wird mit einem Satz eingeführt, der die Bedeutung der Praxis betont:

- „Tanzen wird zu einem kraftvollen Werkzeug zur emotionalen Befreiung und Verbindung, während Paulina die Teilnehmer in rhythmische Bewegungen führt, die Freude und ein Gefühl der Einheit fördern.“ (Tanzen - Paulina, gefilmt von Gabi)

- „Durch achtsame Körperwahrnehmungsübungen verbinden sich die Teilnehmer wieder mit ihrem Körper und bleiben auch in stressigen oder unsicheren Momenten geerdet und präsent.“ (Körperwahrnehmungsübungen - Floating, Katze - erledigt)

- „Entspannungstechniken, wie die beruhigende Schmetterlingstechnik, lehren die Teilnehmer, ihren Geist und Körper sanft zu beruhigen und bieten ein praktisches Werkzeug zur Bewältigung von Angst und emotionalem Stress.“ (Entspannungstechniken - Floating, Schmetterlingstechnik - erledigt)

- „Das Erlernen eines neuen Handwerks oder einer neuen Fertigkeit, sei es durch Töpfern oder Festivalhandwerk, fördert persönliches Wachstum und Resilienz, während die Teilnehmer neue Wege finden, sich auszudrücken und mit der Welt in Kontakt zu treten.“ (Etwas Neues lernen - Handwerk beim Festival)

- „In Kontakt mit Freunden, Familie und der Gemeinschaft zu bleiben, spielt eine wesentliche Rolle für das psychische Wohlbefinden, da regelmäßige Kommunikation und Unterstützungssysteme Isolation verhindern.“ (In Verbindung bleiben - erledigt)

- „Kreative Aktivitäten wie Töpfern oder Malen bieten den Teilnehmern einen Raum, um ihre Emotionen auszudrücken und ihre Erfahrungen zu reflektieren, was ihnen hilft, Herausforderungen auf konstruktive Weise zu verarbeiten.“ (Sich kreativ betätigen - Töpfern?)
- „Über persönliche Probleme zu sprechen und offen über psychische Gesundheit zu diskutieren, hilft, Stigmata abzubauen, und während die Teilnehmer ihre Herausforderungen äußern, bauen sie stärkere, unterstützende Netzwerke auf.“ (Über Herausforderungen sprechen - Interview Paulina Deutsch und Griechisch)
- „Die Teilnahme an Gruppenaktivitäten, sei es durch Exkursionen oder kulturelle Erfahrungen, schafft ein Gefühl von Gemeinschaft und Zugehörigkeit, das für die Förderung von Resilienz unerlässlich ist.“ (Teilnahme an Gruppenaktivitäten - Exkursionen)
- „Durch die Nutzung von Technologien wie Chatbots für psychische Gesundheit erhalten die Teilnehmer Zugang zu neuen Werkzeugen, die sofortige Unterstützung und Orientierung

Filmgeschichte ausführliche Texte: *Resilienz über Grenzen hinweg: Eine deutsch-griechische Zusammenarbeit*

1. Projekteinstieg: Jeder Abschnitt der Einführung wird durch einen erklärenden Satz eingeleitet, der den Kontext verdeutlicht:

- *"Die Reise zur Resilienz beginnt mit dem Erasmus-Projekt, bei dem Menschen aus verschiedenen Kulturen und Hintergründen zusammenkommen, um durch gemeinsame Erfahrungen ihre mentale Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu stärken."* (Film Susi - erledigt)
- *"Bevor wir in das Herz des Projekts eintauchen, stellen wir sicher, dass unsere technische Ausrüstung bereit ist, um jeden bedeutenden Moment dieser kollaborativen Reise festzuhalten."* (Techniktest - Film Susi - erledigt)
- *"Mit Präzision und Sorgfalt erklären Gabi und Susi, wie die technische Ausrüstung während des Projekts eingesetzt wird, um sicherzustellen, dass unsere Bemühungen klar und effektiv dokumentiert werden."* (Technikausrüstungserklärung - Film Gabi, Susi - erledigt)
- *"Workshops, die in Frankreich, Griechenland und Österreich abgehalten werden, bieten Frauen aus verschiedenen Ländern eine Plattform, um persönliche Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu stärken, während sie Strategien zur Förderung der mentalen Resilienz erkunden."* (Workshop mit Frauengruppe - Film erledigt)

2. Vorstellung der Partner: Jede Partnervorstellung wird durch einen ausführlicheren Satz eingeleitet, der die Zusammenarbeit betont:

- *"Unser Projekt lebt von der starken Partnerschaft zwischen Zypern und Österreich, wobei jeder Partner seine einzigartige Perspektive und Expertise einbringt, um einen robusten Rahmen für Resilienz und mentale Gesundheitsunterstützung zu schaffen."* (Film Susi spricht auf Deutsch, übersetzt ins Griechische)
- *"Paulina, die das Team aus Zypern vertritt, teilt mit uns, wie ihr Land aktiv an der Förderung des Wohlbefindens beteiligt ist und innovative Ansätze bietet, die die Beiträge Österreichs ergänzen."* (Film Paulina spricht auf Griechisch, übersetzt ins Deutsche)

3. Aktivitäten zur Resilienz in Zypern: Jede Aktivität wird mit einem Satz eingeführt, der ihre Bedeutung für den Aufbau von Resilienz verdeutlicht:

- *"Tanzen wird zu einem kraftvollen Mittel zur emotionalen Entlastung und Verbindung, während Paulina die Teilnehmer zu rhythmischen Bewegungen anleitet, die Freude und ein Gefühl der Gemeinschaft fördern."* (Tanzen - Paulina, gefilmt von Gabi)
- *"Durch achtsame Körperwahrnehmungsübungen stellen die Teilnehmer die Verbindung zu ihrem Körper wieder her und lernen, im Hier und Jetzt zu bleiben, selbst in Momenten von Stress oder Unsicherheit."* (Körperwahrnehmungsübungen - Floating, Katze Film - erledigt)
- *"Entspannungstechniken wie die beruhigende Schmetterlings-Technik lehren die Teilnehmer, sanft ihren Geist und Körper zu beruhigen, und bieten ein praktisches Mittel zur Bewältigung von Angst und emotionalem Stress."* (Entspannungstechniken - Floating, Schmetterlings-Technik - erledigt)
- *"Das Erlernen eines neuen Handwerks oder einer neuen Fähigkeit, sei es durch Töpfern oder Festivalkunst, fördert persönliches Wachstum und Resilienz, da die Teilnehmer neue Wege entdecken, sich auszudrücken und mit der Welt in Kontakt zu treten."* (Etwas Neues lernen - Handwerkskunst auf dem Festival)
- *"In Verbindung mit Freunden, Familie und der Gemeinschaft zu bleiben, spielt eine entscheidende Rolle für das mentale Wohlbefinden, da regelmäßige Kommunikation und Unterstützungssysteme Isolation verhindern."* (In Verbindung bleiben - erledigt)
- *"Kreative Aktivitäten wie Töpfern oder Malen bieten den Teilnehmern eine Möglichkeit, ihre Emotionen auszudrücken und über ihre Erfahrungen nachzudenken, was ihnen hilft, Herausforderungen auf konstruktive Weise zu verarbeiten."* (Sich kreativ betätigen - Töpfern?)

- *"Das Teilen persönlicher Herausforderungen und das offene Gespräch über mentale Gesundheit hilft dabei, Stigmata abzubauen. Indem die Teilnehmer ihre Probleme ansprechen, bauen sie stärkere, unterstützende Netzwerke auf."* (Über Herausforderungen sprechen - Interview mit Paulina auf Deutsch und Griechisch)
- *"Die Teilnahme an Gruppenaktivitäten, sei es durch Ausflüge oder kulturelle Erlebnisse, schafft ein Gefühl von Gemeinschaft und Zugehörigkeit, das unerlässlich ist, um Resilienz zu fördern."* (Teilnahme an Gruppenaktivitäten - Ausflüge)
- *"Durch die Nutzung von Technologie, wie mentalen Gesundheits-Chatbots, erhalten die Teilnehmer Zugang zu neuen Werkzeugen, die sofortige Unterstützung und Orientierung bieten, um Stress oder emotionale Herausforderungen zu bewältigen."* (Chatbots für mentale Gesundheitsressourcen verwenden)
- *"Symbole wie blühende Blumen in einer vergessenen Stadt, Brücken, die entfernte Ufer verbinden, und starke, hoch aufragende Bäume erinnern uns an die Resilienz der Natur und dienen als Metapher für unser eigenes Wachstum und unsere Stärke."* (Symbole, Anker und Ressourcen - Ghost City: Blume, Baum, Brücke)

4. Abschlussszene:

- *"Während die Sonne untergeht und dieses Kapitel unserer Reise abschließt, blicken wir auf die gelernten Lektionen und die geknüpften Verbindungen zurück, im Wissen, dass die gemeinsam kultivierte Resilienz uns mit Hoffnung und Stärke in die Zukunft führen wird."* (Sonnenuntergang - erledigt)

Dissemination

in Facebook, Instagram und LinkedIn

Am Nachmittag wurden Fotos und Videos gesichtet, geeignete Foto und Videos ausgewählt, Texte für die Homepage verfasst sowie der nächste Tag geplant und auch das Treffen mit unseren Projektpartnern in Zypern vorbereitet.

Tag 6

10. Oktober 2024

Arbeitszeit 10:00 bis 18:00

Teilnehmer:innen: Susanne Leitner, Gabriele Ettenberger, Polina Stavrou

Projektsitzung Edu2Help

Protokoll des Projekt-Meetings Edu2Help

1. Begrüßung und Einleitung

Susanne eröffnete das Meeting und begrüßte Polina herzlich. Sie bedankte sich bei Polina für ihre Teilnahme und Organisation vor Ort in Zypern. Polina erwiderte den Dank und betonte ihre Freude darüber, dass sie das Projektteam vor Ort unterstützen könne. Das Meeting diene in erster Linie dazu, das laufende Projekt, die geplanten Aktivitäten und die Rollenverteilung im Team zu besprechen. Es folgte eine kurze Vorstellungsrunde, bei der Polina auf ihre bisherigen Erfahrungen im Projekt und ihre Erwartungen für die kommenden Tage einging.

2. Projektvorstellung und Erläuterung der Ziele

Susanne stellte das Projekt und seine Hauptziele ausführlich vor. Dabei ging sie auf die Nutzung von KI-unterstützten Simultan-Dolmetsch-Tools ein, die sowohl im digitalen als auch im analogen Raum eingesetzt werden sollen. Insbesondere für Resilienzpädagoginnen soll untersucht werden, wie solche Technologien in Bildungs- und Resilienzkontexten angewendet werden können.

- **Projektziele:**
 - Erforschung von Best-Practice-Modellen für KI-gestützte Dolmetschsysteme im Rahmen von digitalen Webinaren.
 - Integration dieser Tools in Bildungsprogramme, die sich mit Resilienztraining beschäftigen.
 - Überprüfung, wie diese Modelle effektiv im Lernprozess implementiert werden können.

Susanne erklärte, dass es ein wichtiges Anliegen sei, nicht nur auf technischer Ebene zu arbeiten, sondern auch zu verstehen, wie diese Tools in verschiedenen sozialen und kulturellen Kontexten eingesetzt werden könnten.

3. Diskussion des Manuals

Ein zentraler Punkt der Diskussion war die Erstellung eines umfassenden Manuals, das als Leitfaden für die Implementierung der KI-unterstützten Simultandolmetsch-Tools und Best-Practice-Modelle von multilingualen digitalen Webinaren dienen soll. Susanne stellte klar, dass Polinas persönliche Erfahrungen in die Erstellung des Manuals einfließen sollten.

- **Inhalte des Manuals:**
 - o Praktische Anwendungen von KI-unterstützten Simultandolmetsch-Tools.
 - o Polinas Erkenntnisse aus der Arbeit mit Resilienzpädagoginnen und der Implementierung in reale Szenarien.
 - o Auswahl der KI-unterstützten Simultandolmetsch-Tools, die im Rahmen von multilingualen Webinaren getestet werden sollen, und Einschätzung, welche sich am besten bewähren.

Polina erklärte, dass sie bereit sei, ihre Erfahrungen im Umgang mit den KI-unterstützten Simultandolmetsch-Tools und ihrer Arbeit im zypriotischen Bildungssystem einzubringen. Sie hob hervor, dass die Verbindung von Technologie und psychosozialer Unterstützung ein vielversprechender Ansatz sei, um die Resilienz von Lehrkräften und Schülern zu stärken.

Es wurde vereinbart, nach dem Meeting eine detailliertere Besprechung über das Manual durchzuführen, um die weiteren Schritte festzulegen und den Inhalt zu konkretisieren.

4. Planung des 2 -tägigen Resilienztrainings im Sandy Beach Hotels

- **Teambuilding:**
 - Polina berichtete über die geplante Resilienzeinheit, die eine wichtige Rolle in der Verbindung von Kultur, Natur und Resilienz spielen soll. Sie betonte, dass diese Einheit eine starke Verbindung zur psychischen Gesundheit aufweise. Die Teilnehmer würden unter anderem Orte besuchen, die eine heilende Wirkung durch die Natur haben.
 - Polina bestätigte außerdem, dass es während dieser Einheit möglich sein würde, traditionelle zypriotische Tänze zu lernen. Dies sei eine der

Aktivitäten, die oft zur Förderung der Gemeinschaft und der psychischen Widerstandskraft beitragen.

- **Mandala malen:**

- Das Malen von Mandalas auf Steinen kann eine wunderbare Methode sein, um Resilienz zu stärken und emotionale Balance zu finden. Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, mit Stress, Rückschlägen und Krisen umzugehen und diese zu bewältigen. Mandala-Malerei ist eine meditative Praxis, die helfen kann, innere Ruhe und Konzentration zu fördern – Fähigkeiten, die zur Resilienz beitragen.
- Hier sind einige Wege, wie das Malen von Mandalas auf Steinen die Resilienz fördern kann:

Meditation und Achtsamkeit

- Das Mandala-Malen fördert Achtsamkeit, da es den Malenden ermutigt, sich ganz auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Diese fokussierte Aufmerksamkeit hilft, den Geist zu beruhigen und sich von stressigen Gedanken zu lösen. Das ist besonders wichtig in stressigen Situationen, in denen Resilienz gefragt ist.

Stressabbau

- Das kreative Schaffen selbst ist eine therapeutische Aktivität. Es hilft, Stress abzubauen, da man sich auf etwas Schönes und Positives konzentriert. Beim Malen auf Steinen wird der Prozess durch das Haptische und die Naturmaterialien noch intensiver und beruhigender.

Selbstaussdruck

- Mandalas bieten die Möglichkeit, Gefühle und Gedanken auszudrücken, die oft schwer in Worte zu fassen sind. Der kreative Ausdruck kann helfen, schwierige Emotionen zu verarbeiten und einen konstruktiven Umgang damit zu finden.

Kreative Problemlösung

- Beim Gestalten eines Mandalas sind oft kreative Entscheidungen gefragt – Farben, Muster, Formen müssen gewählt und kombiniert werden. Diese Fähigkeit, kreative Lösungen zu finden, kann auch im Alltag genutzt werden, um Herausforderungen flexibler zu begegnen.

Ritual und Struktur

- Das regelmäßige Malen eines Mandalas kann als Ritual dienen, das in stressigen Zeiten Struktur und Stabilität bietet. Rituale helfen, den Alltag zu stabilisieren und in unsicheren Zeiten Halt zu finden.

Symbolische Bedeutung

- Mandalas sind in vielen Kulturen Symbole für Ganzheit und Heilung. Indem man sich mit der symbolischen Bedeutung eines Mandalas auseinandersetzt, kann man sich mit positiven Werten und innerer Stärke verbinden.

Yoga-Einheit:

- Es wurde besprochen, dass eine Yoga-Sitzung, die von einer örtlichen Organisation angeboten wird, als Gelegenheit genutzt werden könnte, um KI-Tools in einem praktischen Kontext zu testen. Polina erwähnte, dass der Trainer bereit sei, diese Technologie mit der Gruppe auszuprobieren.

Tanzkurs:

- Susanne stellte die Frage, ob es möglich sei, einen Tanzkurs in den Tagesplan einzubauen, um auch körperliche Aktivitäten in den Resilienzansatz zu integrieren. Polina bestätigte dies und erläuterte, dass zypriotische Tänze häufig als Ausdruck der Kultur und der emotionalen Stärke betrachtet würden. Diese Tänze könnten eine positive Wirkung auf die Teilnehmer haben.

- **Rolle der Spiritualität und der Natur in der Resilienz**

Ein weiteres wichtiges Thema, das Susanne ansprach, war die Rolle der Spiritualität in der Resilienz von Menschen in Zypern.

- **Rolle der Kirche:**

- o Polina erklärte, dass die Kirche, insbesondere die orthodoxe Kirche, historisch eine zentrale Rolle in der zyprischen Gesellschaft gespielt habe. Früher hätten Priester oft die Funktion eines Beraters oder Seelsorgers übernommen, obwohl ihnen die professionelle Ausbildung in Psychologie fehle. Viele Frauen suchten bei ihren geistlichen Vätern Unterstützung, was bis heute eine gängige Praxis sei. Polina wies jedoch darauf hin, dass dies potenziell problematisch sein könne, da den Priestern oft die notwendige fachliche Kompetenz für psychologische Unterstützung fehle.
- **Spiritualität und Natur:**
 - o Darüber hinaus betonte Polina, wie stark die Natur in Zypern in den Alltag der Menschen integriert sei und eine wichtige Rolle für die Resilienz spiele. Die Insel, mit ihrem milden Klima, dem Meer, den Bergen und der Natur, biete eine natürliche Quelle der Heilung und des Trostes. Viele Menschen fänden Kraft und Erholung, indem sie Zeit im Freien verbrächten, sei es durch Spaziergänge, das Schwimmen im Meer oder andere Aktivitäten im Kontakt mit der Natur.

6. Organisation und Logistik

- **Transfer:**
 - o Polina bestätigte, dass die logistischen Vorbereitungen für die nächsten Tage getroffen seien. Petra werde die Teilnehmer am nächsten Tag abholen und sie zu den geplanten Orten bringen.
 - o Es wurde ebenfalls über die Bezahlung gesprochen. Susanne bat um eine Rechnung für die entstehenden Kosten, die im Rahmen von Erasmus eingereicht werden könnte. Polina erläuterte, dass Petra sich um die Formalitäten kümmern würde.

7. Abschluss und nächste Schritte

Zum Abschluss des Meetings wurde vereinbart, dass das Manual weiter ausgearbeitet und um Polinas Erfahrungen ergänzt werden soll. Außerdem wurde festgelegt, dass der Ausflug am nächsten Tag planmäßig stattfinden würde und die Gruppe die Gelegenheit haben würde, verschiedene KI-unterstützten Simultandolmetsch-Tools in realen Situationen zu testen.

- **Nächste Schritte:**
 - o Detailplanung des Manuals.
 - o Teilnahme an den Resilienztrainings und Testen der KI-Tools.
 - o Weitere Organisation und Koordination der Resilienztrainings
-

Polina macht mit uns eine Übungseinheit Resilienz:

Mandalas malen:

Polina hat Steine, Farbe und Tuper mitgebracht und zeigte uns die Maltechnik und die meditative Wirkung der Mandalas. In dieser Übung wurden ausschließlich Materialien verwendet, die günstig und in jedem Haushalt vorhanden sind.

Tipps für das Malen von Mandalas auf Steinen zur Resilienzstärkung:

- Beginne mit einfachen Mustern: Gerade wenn du neu im Mandala-Malen bist, können einfache Muster eine meditative Wirkung entfalten.
- Verwende helle, beruhigende Farben: Farben wie Blau oder Grün wirken beruhigend und können helfen, den Geist zu klären.
- Nutze den Stein als Symbol für Stabilität: Steine symbolisieren von Natur aus Beständigkeit und Stabilität, was die Erfahrung beim Mandala-Malen noch verstärken kann.
- Schaffe einen ruhigen, ungestörten Raum: Sorge dafür, dass du dich beim Malen in einer ruhigen Umgebung befindest, damit du den vollen meditativen Effekt erleben kannst.
- Durch diese Praxis kann das Malen von Mandalas auf Steinen ein Werkzeug zur Förderung der Resilienz werden, indem es hilft, innere Stärke, Ruhe und Flexibilität zu entwickeln.

Diskussion und Planung der Umsetzung von analogen Resilienztrainings auf digitale multilinguale Webinare mit KI-unterstützten Simultandolmetschtools für die Schulung der EUW im November 2024. Planung eines digitalen multilingualen Schulungsformates.

Dissemination

Am Nachmittag wurden Fotos und Videos gesichtet, geeignete Foto und Videos ausgewählt, Texte für die Homepage verfasst sowie der nächste Tag vorbereitet.

Tag 7

11. Oktober 2024

Arbeitszeit 10:00 bis 18:00

Teilnehmer:innen: Susanne Leitner, Gabriele Ettenberger, Petria

Testung der AirPods als Simultan-Dolmetsch-Übersetzungstools

Für den Test der Simultanübersetzung wurden verschiedene Geräte und Anwendungen verwendet, um herauszufinden, wie gut sie sich in einer solchen pädagogischen Umgebung bewähren:

Situation: Vortrag. Eine Person im Publikum hat eine andere Muttersprache. Diese Person soll der Vortrag folgen können.

- **iPhone:** Das iPhone diente als zentrales Gerät für die Nutzung der Dolmetsch-Apps und Tools. Es bot eine flexible und mobile Lösung, um den Einsatz von Simultanübersetzung in einem interaktiven Workshop zu ermöglichen.
- **App ChatGPT-4.0:** Ein zentrales Tool für die Übersetzung war die App ChatGPT-4.0, die speziell für KI-gestützte Simultanübersetzungen verwendet wurde. Diese App ermöglichte es, die gesprochenen Inhalte in Echtzeit zu übersetzen und an die französische Frauengruppe weiterzugeben. ChatGPT-4.0 bewies sich als vielseitiges und leistungsfähiges Tool, das nicht nur einfache Übersetzungen lieferte, sondern auch kontextbezogene und pädagogisch relevante Inhalte passend wiedergab.
- **Stabile Internetverbindung:** Eine **zuverlässige Internetverbindung**, vorzugsweise über **WiFi**, war unerlässlich, um die KI-gestützten Übersetzungstools wie ChatGPT-4.0 reibungslos zu betreiben. Da viele dieser Anwendungen auf Cloud-basierte Technologien angewiesen sind, war eine schnelle und stabile Verbindung entscheidend, um Verzögerungen oder Ausfälle bei der Echtzeitübersetzung zu vermeiden.

- **AirPods:** Um den Vortrag folgen zu können, muss sowohl die vortragende Person als auch die zuhörende Person sich die Airpods teilen. Um mit der ChatGPT-App kommunizieren zu können, müssen bei beiden Airpods die Mikrophone funktionieren.

Durchführung eines Resilienztrainings mit Petria

Tag 1

Zielgruppe:

Frauen, die ihre psychische Resilienz stärken möchten, und Fachkräfte, die in der Unterstützung von Frauen arbeiten.

Trainingsziel:

- Entwicklung von Strategien zur Stressbewältigung.
 - Stärkung der Selbstakzeptanz und Überwindung von Stigmata.
 - Förderung des Verständnisses für den Zugang zu psychischer Unterstützung (z. B. Chatbots und andere Ressourcen).
-

Tagesprogramm:

9:00 – 9:30 Uhr: Begrüßung und Einführung

- **Ziel:** Vorstellung des Programms und der Ziele des Trainings.
- **Inhalte:**
 - o Erklärung, warum Resilienz besonders für Frauen in Zypern wichtig ist, basierend auf gesellschaftlichen und kulturellen Herausforderungen.
 - o Überblick über die Rolle von psychischer Gesundheit und Resilienz im Alltag.
 - o Einbindung des Erasmus-Plus-Projekts „Edu2Help“ und wie technologische Tools wie Chatbots dabei helfen können.

9:30 – 10:30 Uhr: Identifikation von Herausforderungen

- **Ziel:** Frauen ermutigen, ihre individuellen Herausforderungen zu benennen.
- **Inhalte:**

- o Offene Diskussion oder geführte Gruppenarbeit: Welche Rollen übernehmen die Frauen in ihrem Leben? (Mutter, Berufstätige, Partnerin, etc.)
- o Reflexion über den Druck und das Stressniveau, das mit diesen Rollen einhergeht.
- o Konkrete Herausforderungen im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit und gesellschaftlichen Erwartungen in Zypern.

10:30 – 11:00 Uhr: Einführung in Resilienz

- **Ziel:** Verstehen, was Resilienz bedeutet und wie sie gestärkt werden kann.
- **Inhalte:**
 - o Erklärung der Resilienz als Fähigkeit, mit Stress und Herausforderungen umzugehen.
 - o Vorstellung der sieben Säulen der Resilienz: Akzeptanz, Lösungsorientierung, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung, Netzwerkorientierung, Zukunftsplanung und Optimismus.
 - o Übungen zur Selbstreflexion: Wo sehe ich mich auf der Resilienzskala?

11:00 – 11:15 Uhr: Kaffeepause

11:15 – 12:15 Uhr: Stigma und psychische Gesundheit

- **Ziel:** Überwindung von Ängsten und Stigmata im Zusammenhang mit psychischen Problemen.
- **Inhalte:**
 - o Gruppendiskussion: Warum zögern viele Frauen, Hilfe zu suchen? Welche Rolle spielt die zyprische Gesellschaft in der Wahrnehmung von psychischer Gesundheit?
 - o Beispiele für erfolgreiche Bewältigungsgeschichten.
 - o Rollenspiele: Sich anderen öffnen und Hilfe annehmen (simulierte Gespräche mit Psychologen, Chatbots, oder Familienmitgliedern).

12:15 – 13:00 Uhr: Lunch

13:00 – 14:00 Uhr: Umgang mit Stress und Mehrfachbelastung

- **Ziel:** Entwicklung von Bewältigungsstrategien für den Umgang mit Mehrfachbelastungen.

- **Inhalte:**
 - o Einführung in Achtsamkeit und Meditation: einfache Techniken, um sich in stressigen Momenten zu entspannen.
 - o Übung: Achtsamkeitspraxis, Mandala Malen, Selbstreflexion mit Anleitung (10 Minuten).
 - o Tipps und Tools zur Priorisierung und zum Selbstmanagement im Alltag.

14:00 – 15:00 Uhr: Die Rolle der Technologie – Unterstützung durch Chatbots

- **Ziel:** Frauen mit neuen Hilfsmitteln für psychische Unterstützung vertraut machen.
- **Inhalte:**
 - o Vorstellung von mentalen Gesundheits-Chatbots und wie sie zur Unterstützung beitragen können.
 - o Live-Demonstration eines Chatbots: Wie funktioniert er? Welche Vorteile bietet er (Anonymität, Verfügbarkeit, etc.)?
 - o Diskussion über technologische Hilfen und ihre Anwendbarkeit für Frauen in Zypern, um die Hemmschwelle zur Nutzung zu senken.

15:00 – 16:00 Uhr: Resilienz-Strategien anwenden

- **Ziel:** Anwendung des Gelernten auf individuelle Situationen.
- **Inhalte:**
 - o Interaktive Gruppenarbeit: Jede Teilnehmerin entwickelt einen persönlichen Resilienzplan, der sich auf ihre spezifischen Herausforderungen konzentriert.
 - o Feedback und Unterstützung innerhalb der Gruppe.
 - o Einführung eines Support-Netzwerks unter den Teilnehmerinnen.

16:00 – 16:30 Uhr: Abschlussrunde und Reflexion

- **Ziel:** Zusammenfassung der Erkenntnisse und Reflexion über den Tag.
 - **Inhalte:**
 - o Offene Reflexionsrunde: Was nehme ich aus dem Tag mit? Welche Schritte werde ich persönlich umsetzen?
 - o Verteilung von Ressourcen und weiterführender Literatur zum Thema Resilienz und psychische Gesundheit.
 - o Einladung zu einem Follow-up-Treffen oder fortlaufenden Support-Gruppen.
-

Schlüsselfaktoren:

- **Anonymität und Stigma:** Ein wichtiger Teil des Trainings ist es, die Angst vor sozialer Stigmatisierung zu thematisieren, indem anonymere Hilfsmittel (wie Chatbots) in den Vordergrund gerückt werden.
- **Rollenbewältigung:** Das Training konzentriert sich darauf, wie Frauen in Zypern die vielfältigen Rollen, die sie übernehmen, besser ausbalancieren und den damit verbundenen Stress bewältigen können.
- **Technologieintegration:** Es ist wichtig, dass die Teilnehmerinnen lernen, technologische Hilfsmittel wie Chatbots als zusätzliche Unterstützung für psychische Gesundheit anzuerkennen.

Diskussion und Planung der Umsetzung von analogen Resilienztrainings auf digitale multilinguale Webinare mit KI-unterstützten Simultandolmetschtools für die Schulung der EUW im November 2024. Planung eines digitalen multilingualen Schulungsformates.

Tag 8

12. Oktober 2024

Arbeitszeit 8:00 bis 19:00

Teilnehmer:innen: Susanne Leitner, Gabriele Ettenberger, Petria, Polina Stavrou

Interview mit Petria zum Thema Mentale Gesundheit von Frauen in Zypern:

****Susanne**:**

Hallo Petra, wie geht es dir? Hast du gut geschlafen?

****Petria**:**

Κοιμήθηκα καλά. Καλημέρα. Ευχαριστώ πάρα πολύ, εσύ;

****Übersetzung**:**

Ich habe gut geschlafen. Guten Morgen. Vielen Dank, und du?

****Susanne**:**

Ich habe auch sehr gut geschlafen. Ich möchte dir jetzt etwas über unser Erasmus-Plus-Projekt Edu2Help erzählen. Das Projekt testet Simultan-Dolmetsch-Tools, die Resilienzpädagogen helfen sollen, mit Menschen zu kommunizieren, die weder Griechisch noch Deutsch sprechen.

Liebe Petra, ich möchte mit dir ein Interview führen, um ein besseres Verständnis von deinem Hintergrund und der Situation der psychischen Gesundheit in Zypern zu bekommen. Welche Herausforderungen sehen sich Frauen im Bereich psychische Gesundheit gegenüber, besonders in Zypern?

****Petria**:**

Η γυναίκα, επειδή έχει διάφορους ρόλους που αναλαμβάνει, μέσα από την εξέλιξή της και τα χρόνια... Είτε αυτό σημαίνει ότι θέλει να γίνει μητέρα, είτε ότι θέλει να εξελιχθεί επαγγελματικά, είτε ότι θέλει να είναι καλή σύντροφος... Στην εξέλιξή της, αναλαμβάνει τόσους πολλούς ρόλους, οι οποίοι της προσθέτουν πάρα πολύ άγχος και στρες στη ζωή της.

****Übersetzung**:**

Die Frau übernimmt viele Rollen im Laufe ihres Lebens. Sei es, dass sie Mutter werden möchte, sich beruflich weiterentwickeln will oder eine gute Partnerin sein möchte... Diese vielen Rollen bringen sehr viel Stress und Druck in ihr Leben.

****Susanne**:**

Welche Einrichtungen gibt es in Zypern für Frauen, die Probleme mit der psychischen Gesundheit haben?

****Petria**:**

Ουσιαστικά, το πρώτο είναι να καταλάβει η ίδια η γυναίκα ότι αυτά τα προβλήματα υπάρχουν στη ζωή της και να απευθυνθεί σε ψυχολόγους ή σε διάφορες δημόσιες υπηρεσίες που μπορούν να προσφέρουν δωρεάν ή επι πληρωμή συνεδρίες, για να βοηθηθεί.

****Übersetzung**:**

Im Wesentlichen muss die Frau selbst erkennen, dass diese Probleme existieren, und sich an Psychologen oder verschiedene öffentliche Dienste wenden, die kostenlose oder kostenpflichtige Sitzungen anbieten können, um Unterstützung zu erhalten.

****Susanne**:**

Welche Herausforderungen gibt es für Frauen, solche Einrichtungen in Anspruch zu nehmen?

****Petria**:**

Το γεγονός ότι ως κοινωνία είμαστε μικροί, λιγότερο από ένα εκατομμύριο άνθρωποι, και σχεδόν όλοι γνωρίζονται μεταξύ τους, καθώς και τα στερεότυπα με τα οποία μεγάλωσαν πολλές γυναίκες, κάνουν τις γυναίκες να μην ζητούν βοήθεια. Όχι επειδή δεν τη χρειάζονται, αλλά επειδή φοβούνται την κρίση των άλλων.

****Übersetzung**:**

Die Tatsache, dass wir als Gesellschaft sehr klein sind, weniger als eine Million Menschen, und fast jeder sich kennt, sowie die Stereotypen, mit denen viele Frauen aufgewachsen sind, führt dazu, dass viele Frauen keine Hilfe suchen. Nicht, weil sie es nicht brauchen, sondern weil sie Angst haben, von anderen verurteilt zu werden.

****Susanne**:**

Wenn wir an suizidale Gedanken oder Suizid in Zypern denken, wie läuft der Prozess ab? Wie können Menschen in solchen Situationen Hilfe bekommen?

****Petria**:**

Υπάρχουν συγκεκριμένες υπηρεσίες που μπορούν να βοηθήσουν άτομα με αυτοκτονικές τάσεις. Αν η οικογένεια νιώσει αρκετά δυνατή, μπορεί να εγγραφεί σε κυβερνητικά ή ιδιωτικά προγράμματα για ψυχολογική στήριξη. Όμως, πολλές οικογένειες πιστεύουν ότι μπορούν να αντιμετωπίσουν την κατάσταση μόνες τους και καθυστερούν να ζητήσουν βοήθεια, κάτι που κάνει τα πράγματα πιο δύσκολα.

****Übersetzung**:**

Es gibt bestimmte Dienste, die Menschen mit suizidalen Gedanken unterstützen können. Wenn die Familie stark genug ist, kann sie sich in staatliche oder private Programme für psychologische Unterstützung einschreiben. Viele Familien glauben jedoch, dass sie die Situation alleine bewältigen können, und zögern, Hilfe zu suchen, was die Situation noch schwieriger macht.

****Susanne**:**

Liebe Petra, wie findest du so einen Chatbot für psychische Gesundheit? Glaubst du, dass er genug Anonymität bietet, damit Frauen und Familien, die sich nicht trauen, sich an Institutionen zu wenden, trotzdem Hilfe bekommen?

****Petria**:**

Είναι ένα μεγάλο βήμα το γεγονός ότι αυτή η εφαρμογή χρησιμοποιείται για να βοηθηθούν αυτά τα άτομα. Πιστεύω ότι είναι πολύ θετικό και θα φέρει περισσότερες γυναίκες και γενικά κόσμο να ζητήσει βοήθεια.

****Übersetzung**:**

Es ist ein großer Schritt, dass diese Anwendung genutzt wird, um Menschen zu helfen. Ich denke, es ist sehr positiv und wird mehr Frauen und Menschen ermutigen, Hilfe zu suchen.

****Susanne**:**

Wie könnte dieser Chatbot speziell für zyprische Frauen noch hilfreicher gemacht werden? Was müsste beachtet werden, damit sich zyprische Frauen besonders angenommen fühlen?

****Petria**:**

Ουσιαστικά, πρέπει οι γυναίκες να ξεπεράσουν κάποιες ανασφάλειες σχετικά με το ότι μιλούν σε ένα μη ανθρώπινο εργαλείο. Παρόλο που είναι άψυχο, μπορεί να τις καθοδηγήσει σωστά. Πρέπει να το δουν ως μια από τις επιλογές που έχουν μπροστά τους.

****Übersetzung**:**

Im Wesentlichen müssen die Frauen einige Unsicherheiten überwinden, da sie mit einem nicht-menschlichen Werkzeug sprechen. Auch wenn es unpersönlich erscheint, kann es sie dennoch richtig anleiten. Sie müssen es als eine der Optionen betrachten, die ihnen zur Verfügung stehen.

****Susanne**:**

Wie könnte man solche Chatbots in Zypern bekannter machen?

****Petria**:**

Μέσα από διαφήμιση στα social media, δείχνοντας πόσο εύκολο είναι να ζητήσεις βοήθεια μέσω μιας τέτοιας εφαρμογής.

****Übersetzung**:**

Durch Werbung auf Social Media, die zeigt, wie einfach es ist, Hilfe über eine solche Anwendung zu erhalten.

****Susanne****:

Das ist toll, dass du so positiv zu diesem Chatbot stehst. Vielen Dank für das Interview, liebe Petra.

****Petria****:

Ευχαριστώ και εγώ πάρα πολύ για την ευκαιρία που μου δώσατε.

****Übersetzung****:

Ich danke euch auch sehr für die Gelegenheit, die ihr mir gegeben habt.

Durchführung eines Resilienztrainings

Zielgruppe:

Frauen, die ihre psychische Resilienz stärken möchten, und Fachkräfte, die in der Unterstützung von Frauen arbeiten.

Trainingsziel:

- Entwicklung von Strategien zur Stressbewältigung.
 - Stärkung der Selbstakzeptanz und Überwindung von Stigmata.
 - Förderung des Verständnisses für den Zugang zu psychischer Unterstützung (z. B. Chatbots und andere Ressourcen).
-

Tagesprogramm:

9:00 – 9:30 Uhr: Begrüßung und Einführung

- **Ziel:** Vorstellung des Programms und der Ziele des Trainings.
- **Inhalte:**
 - Erklärung, warum Resilienz besonders für Frauen in Zypern wichtig ist, basierend auf gesellschaftlichen und kulturellen Herausforderungen.

- o Überblick über die Rolle von psychischer Gesundheit und Resilienz im Alltag.
- o Einbindung des Erasmus-Plus-Projekts „Edu2Help“ und wie technologische Tools wie Chatbots dabei helfen können.

9:30 – 10:30 Uhr: Identifikation von Herausforderungen

- **Ziel:** Frauen ermutigen, ihre individuellen Herausforderungen zu benennen.
- **Inhalte:**
 - o Offene Diskussion oder geführte Gruppenarbeit: Welche Rollen übernehmen die Frauen in ihrem Leben? (Mutter, Berufstätige, Partnerin, etc.)
 - o Reflexion über den Druck und das Stressniveau, das mit diesen Rollen einhergeht.
 - o Konkrete Herausforderungen im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit und gesellschaftlichen Erwartungen in Zypern.

10:30 – 11:00 Uhr: Einführung in Resilienz

- **Ziel:** Verstehen, was Resilienz bedeutet und wie sie gestärkt werden kann.
- **Inhalte:**
 - o Erklärung der Resilienz als Fähigkeit, mit Stress und Herausforderungen umzugehen.
 - o Vorstellung der sieben Säulen der Resilienz: Akzeptanz, Lösungsorientierung, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung, Netzwerkorientierung, Zukunftsplanung und Optimismus.
 - o Übungen zur Selbstreflexion: Wo sehe ich mich auf der Resilienzskala?

11:00 – 11:15 Uhr: Kaffeepause

11:15 – 12:15 Uhr: Stigma und psychische Gesundheit

- **Ziel:** Überwindung von Ängsten und Stigmata im Zusammenhang mit psychischen Problemen.
- **Inhalte:**
 - o Gruppendiskussion: Warum zögern viele Frauen, Hilfe zu suchen? Welche Rolle spielt die zyprische Gesellschaft in der Wahrnehmung von psychischer Gesundheit?
 - o Beispiele für erfolgreiche Bewältigungsgeschichten.

- o Rollenspiele: Sich anderen öffnen und Hilfe annehmen (simulierte Gespräche mit Psychologen, Chatbots, oder Familienmitgliedern).

12:15 – 13:00 Uhr: Lunch

13:00 – 14:00 Uhr: Umgang mit Stress und Mehrfachbelastung

- **Ziel:** Entwicklung von Bewältigungsstrategien für den Umgang mit Mehrfachbelastungen.
- **Inhalte:**
 - o Einführung in Achtsamkeit und Meditation: einfache Techniken, um sich in stressigen Momenten zu entspannen.
 - o Übung: Achtsamkeitspraxis, Mandala Malen, Selbstreflexion mit Anleitung (10 Minuten).
 - o Tipps und Tools zur Priorisierung und zum Selbstmanagement im Alltag.

14:00 – 15:00 Uhr: Die Rolle der Technologie – Unterstützung durch Chatbots

- **Ziel:** Frauen mit neuen Hilfsmitteln für psychische Unterstützung vertraut machen.
- **Inhalte:**
 - o Vorstellung von mentalen Gesundheits-Chatbots und wie sie zur Unterstützung beitragen können.
 - o Live-Demonstration eines Chatbots: Wie funktioniert er? Welche Vorteile bietet er (Anonymität, Verfügbarkeit, etc.)?
 - o Diskussion über technologische Hilfen und ihre Anwendbarkeit für Frauen in Zypern, um die Hemmschwelle zur Nutzung zu senken.

15:00 – 16:00 Uhr: Resilienz-Strategien anwenden

- **Ziel:** Anwendung des Gelernten auf individuelle Situationen.
- **Inhalte:**
 - o Interaktive Gruppenarbeit: Jede Teilnehmerin entwickelt einen persönlichen Resilienzplan, der sich auf ihre spezifischen Herausforderungen konzentriert.
 - o Feedback und Unterstützung innerhalb der Gruppe.
 - o Einführung eines Support-Netzwerks unter den Teilnehmerinnen.

16:00 – 16:30 Uhr: Abschlussrunde und Reflektion

- **Ziel:** Zusammenfassung der Erkenntnisse und Reflexion über den Tag.

- **Inhalte:**
 - o Offene Reflexionsrunde: Was nehme ich aus dem Tag mit? Welche Schritte werde ich persönlich umsetzen?
 - o Verteilung von Ressourcen und weiterführender Literatur zum Thema Resilienz und psychische Gesundheit.
 - o Einladung zu einem Follow-up-Treffen oder fortlaufenden Support-Gruppen.
-

Schlüsselfaktoren:

- **Anonymität und Stigma:** Ein wichtiger Teil des Trainings ist es, die Angst vor sozialer Stigmatisierung zu thematisieren, indem anonymere Hilfsmittel (wie Chatbots) in den Vordergrund gerückt werden.
- **Rollenbewältigung:** Das Training konzentriert sich darauf, wie Frauen in Zypern die vielfältigen Rollen, die sie übernehmen, besser ausbalancieren und den damit verbundenen Stress bewältigen können.
- **Technologieintegration:** Es ist wichtig, dass die Teilnehmerinnen lernen, technologische Hilfsmittel wie Chatbots als zusätzliche Unterstützung für psychische Gesundheit anzuerkennen.

Diskussion und Planung der Umsetzung von analogen Resilienztrainings auf digitale multilinguale Webinare mit KI-unterstützten Simultandolmetschtools für die Schulung der EUW im November 2024. Planung eines digitalen multilingualen Schulungsformates.

17:00 bis 19:00

Teambuilding

Am Abend wurde ein Teambuilding im Rahmen des farmakas cultural festival durchgeführt.

Tag 9

13. Oktober 2024

Arbeitszeit 10:00 bis 18:00

Teilnehmer:innen: Susanne Leitner, Gabriele Ettenberger, Polina Stavrou

Interview mit unserer Projektpartnerin Polina

Susanne:

Ich starte jetzt das Interview, Paulina. Die erste Frage ist, Frauen in Zypern, welche Probleme haben Frauen in Zypern, was die mentale Gesundheit betrifft? Vor allem, es gibt ja auch hier jetzt viele, also die Beirut ist sehr nahe, es sind sehr viele Flüchtlinge da, es ist Gedeih in Zypern, vielleicht ist da noch ein Trauma da, es gibt eine sehr traditionelle Gesellschaft. Was gibt es da noch für Herausforderungen für Frauen, oder wie siehst du die Probleme, die Frauen in Zypern haben?

ChatGPT:

Ξεκινάω τώρα τη συνέντευξη, Παυλίνα. Η πρώτη ερώτηση είναι: Οι γυναίκες στην Κύπρο, ποια προβλήματα αντιμετωπίζουν όσον αφορά την ψυχική υγεία; Κυρίως, δεδομένου ότι η Βηρυτός είναι πολύ κοντά, υπάρχουν πολλοί πρόσφυγες εδώ, η Κύπρος βρίσκεται σε μία φάση ανάπτυξης, ίσως υπάρχουν ακόμα τραύματα, και η κοινωνία είναι αρκετά παραδοσιακή. Ποιες άλλες προκλήσεις αντιμετωπίζουν οι γυναίκες ή πώς βλέπεις τα προβλήματα που έχουν οι γυναίκες στην Κύπρο;

Polina:

Ωραία. Ευχαριστώ πάρα πολύ για αυτήν την ερώτηση. Πραγματικά υπάρχει ένα μεγάλο κενό, όπως έχετε διαπιστώσει και εσείς, από την λίγη, αλλά πολύ ποιοτική, επαφή που είχατε με Κύπριους. Η Κύπρος ξεκινά από μία πολύ συντηρητική κοινωνία. Υπήρξε απικία των Βρετανών. Μετά ένωσε τον πόλεμο το 1974, που η Τουρκία εισέβαλε στην Κύπρο. Από

τότε έχουμε πρόσφυγες, εχθοπισμένους, έχουμε ανθρώπους αγνοούμενους. Άρα αυτό δίνει ένα δύσκολο έργο στους ανθρώπους της Κύπρου να αντιμετωπίσουν τα τραύματα του πολέμου, τα τραύματα της κατοχής, τα τραύματα της προσφυγοποίησης.

ChatGPT:

Vielen Dank für diese Frage. Es gibt tatsächlich eine große Lücke, wie Sie vielleicht bereits bemerkt haben, durch den begrenzten, aber qualitativ hochwertigen Kontakt, den Sie mit Zypern hatten. Zypern kommt aus einer sehr konservativen Gesellschaft. Es war eine britische Kolonie und erlebte den Krieg von neunzehnhundertvierundsiebzig, als die Türkei in Zypern einmarschierte. Seitdem haben wir Flüchtlinge, Vertriebene und Vermisste. Das bedeutet, dass die Menschen in Zypern mit den Kriegs- und Besatzungstraumata sowie den Traumata der Vertreibung zu kämpfen haben.

Polina:

Ο ρόλος της γυναίκας στην κυπριακή κοινωνία, της κύπριας γυναίκας, ήταν εξ αρχής υποτιμημένος, διότι ήταν αμόρφωτες, ήταν οικοκυρές, ήταν μητέρες, κατά κύριο λόγο, και εργαζόμενες σε πολύ χαμηλόμιστα επαγγέλματα, όπως ήταν κοινοργία, μεταλλεία, κοιακές εργασίες. Αυτό δεν επέτρεψε εύκολα την άνοδο των γυναικών, είτε σε επαγγέλματα, είτε στη δημόσια υπηρεσία, είτε στον πολιτικό βίο. Δεν είχαν, δηλαδή, αξιώματα οι γυναίκες για πάρα πολλά χρόνια. Μετά τη δεκαετία του 1974 και του 1980, η γυναίκα βλέπουμε να αναβαθμίζεται, να απαιτεί τα δικαιώματά της, να απαιτεί μόρφωση. Πλέον όλες οι γυναίκες έχουν ελεύθερη πρόσβαση στην παιδεία, στην πολιτική, στη διαχείριση των οικονομικών τους. Και, όντως, βλέπουμε μία τεράστια πρόοδο και έναν περιορισμό αυτού του χάσματος μεταξύ ανδρών και γυναικών. Παρ' όλα αυτά υπάρχει μεγάλο κενό σχετικά με την ανθρωπικότητα στη ψυχική υγεία.

ChatGPT:

Die Rolle der Frau in der zypriotischen Gesellschaft war von Anfang an unterbewertet, da die Frauen ungebildet waren, hauptsächlich Hausfrauen, Mütter und in sehr schlecht bezahlten Berufen wie Landwirtschaft, Bergbau und häuslichen Arbeiten tätig. Dies ermöglichte es den Frauen nicht, leicht aufzusteigen – weder in Berufen, noch im öffentlichen Dienst oder im politischen Leben. Sie hatten also über viele Jahre keine Ämter inne. Nach den siebziger und achtziger Jahren, insbesondere nach neunzehnhundertvierundsiebzig, sehen wir, dass die Frauen beginnen, ihre Rechte einzufordern, Bildung zu verlangen. Heute haben alle Frauen freien Zugang zu Bildung,

Politik und zur Verwaltung ihrer Finanzen. Wir sehen also einen großen Fortschritt und eine Verringerung der Kluft zwischen Männern und Frauen. Dennoch gibt es eine große Lücke, wenn es um die Resilienz in der psychischen Gesundheit geht.

Polina:

Για πάρα πολλά χρόνια τα κοινωνικά στερεότυπα επηρέαζαν πάρα πολύ αρνητικά το θέμα της ψυχικής υγείας, ιδιαίτερα όταν ήσουν γυναίκα. Δηλαδή, ήταν αδιανόητο να μαρτυρήσει μια γυναίκα ότι πάει σε ψυχολόγο, όσο μάλλον σε έναν ψυχίατρο. Ήταν στιγματισμένη ότι κάτι υπήρχε λάθος με το μυαλό της, ότι ήταν τρελή. Αυτό ήταν το πρώτο πράγμα που ταπέλωνε έναν άνθρωπο, ανεξάρτητα ήταν η γυναίκα ή ο άντρας, αλλά όταν ήταν γυναίκα ήταν ακόμα πιο δύσκολο να παραδεχτεί ότι πάει σε αυτές τις υπηρεσίες. Θα έλεγα, όμως, ότι με τα χρόνια και οι γενιές που έχουν γεννηθεί μετά το 1980-1990, αυτό το κοινωνικό στερεότυπο ανατρέπεται, έχει αλλάξει. Πλέον οι ψυχολόγοι έχουν πει στη ζωή από πολύ μικρή ηλικία των παιδιών. Συγκεκριμένα, οι παιδίατροι παραπέμπουν νεαρούς γονείς σε σχολικούς ψυχολόγους, δηλαδή για παιδιά, αν το παιδί τους μπορεί να έχει μία, όχι απλή αταραχή, ένα απλό θέμα. Μπορεί να έχει μία επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά, την οποία ένας σχολικός ψυχολόγος μπορεί εύκολα να καθοδηγήσει τον γονιό. Και σε αυτή την περίπτωση, βλέπουμε τους σχολικούς ψυχολόγους να έχουν ενταχθεί στη ζωή όλων των οικογενειών, διότι η οικογένεια έχει γίνει πιο παιδοκεντρική παρά πατριαρχική, που ήταν πριν.

ChatGPT:

Über viele Jahre hinweg haben soziale Stereotypen das Thema psychische Gesundheit sehr negativ beeinflusst, insbesondere bei Frauen. Es war unvorstellbar, dass eine Frau zugab, zu einem Psychologen zu gehen, geschweige denn zu einem Psychiater. Sie wurde sofort stigmatisiert, dass etwas mit ihrem Verstand nicht in Ordnung sei, dass sie verrückt sei. Das war das erste Etikett, das einer Person angeheftet wurde, egal ob Mann oder Frau, aber bei Frauen war es noch schwieriger, zuzugeben, dass sie solche Dienste in Anspruch nahmen. Ich würde jedoch sagen, dass sich dieses soziale Stereotyp mit den Jahren, besonders bei den Generationen, die nach neunzehnhundertachtzig oder neunzehnhundertneunzig geboren wurden, geändert hat. Psychologen sind mittlerweile schon in den frühen Lebensjahren von Kindern präsent. Beispielsweise verweisen Kinderärzte junge Eltern zu Schulpsychologen, wenn ihre Kinder nicht nur einfache Probleme, sondern vielleicht wiederkehrende Verhaltensweisen zeigen, bei denen ein Schulpsychologe die Eltern leicht anleiten kann. In diesem Zusammenhang sehen wir, dass Schulpsychologen zum Alltag

aller Familien gehören, da die Familie heute mehr kindzentriert ist und weniger patriarchalisch, wie es früher war.

Polina:

Ωραία. Πέρα από την αποδοχή της ψυχολογικής στήριξης για τα παιδιά, έχει γίνει και πολύ πιο αποδεχτό πλέον η ψυχολογική στήριξη για τους ενήλικες. Για οποιοδήποτε θέμα. Μπορεί να είσαι φοιτητής, μπορεί να είσαι γονιός, μπορεί να είσαι γυναίκα, μπορεί να είσαι ενήλικας, ακόμα και ηλικιωμένη. Κάθε περίοδος της ζωής των ανθρώπων χρήζει προσοχής και ένας ψυχολόγος θεωρώ ότι στην Κύπρο πλέον είναι απαραίτητος για κάθε άνθρωπο. Μπορώ να πω ότι εύκολα πάει πλέον ο κόσμος σε ψυχολογικές υπηρεσίες ψυχολόγων, αλλά παρατηρώ επίσης το φαινόμενο του προσωπικού συμβούλου, σύμβουλος προσωπικής ανάπτυξης. Είναι πιο εύκολο ο κόσμος να αποδεχτεί ότι πάω σε ένα σύμβουλο ο οποίος με διάφορες πρακτικές, δραστηριότητες, όπως μπορεί να είναι το art therapy, δηλαδή η τέχνη, πώς μπορεί να είναι θεραπευτική στους ανθρώπους, η μουσική, ο χορός, κάποιες άλλες ασκήσεις οι οποίες έχουν ως στόχον την ενδυνάμωση του ανθρώπου. Με αυτόν τον τρόπο οι Κύπριες μπορούν εύκολα να πάνε πρώτα σε υπηρεσίες προσωπικής συμβουλευτικής, να δοκιμάσουν κάποιες ασκήσεις, κάποια θεραπεία και έχουν και οπωσδήποτε την επιλογή του επαγγελματία ψυχολόγου.

ChatGPT:

Abgesehen von der Akzeptanz der psychologischen Unterstützung für Kinder ist auch die psychologische Unterstützung für Erwachsene mittlerweile viel mehr akzeptiert. Für jedes Thema, egal ob man Student, Elternteil, Frau, Erwachsener oder sogar eine ältere Person ist. Jede Lebensphase eines Menschen bedarf Aufmerksamkeit, und ich denke, dass ein Psychologe in Zypern mittlerweile für jeden Menschen notwendig ist. Ich kann sagen, dass die Menschen heute leichter psychologische Dienste in Anspruch nehmen, aber ich bemerke auch das Phänomen des persönlichen Beraters, also eines Beraters für persönliche Entwicklung. Es ist für die Menschen einfacher zu akzeptieren, dass sie zu einem Berater gehen, der ihnen mit verschiedenen Praktiken und Aktivitäten, wie beispielsweise Kunsttherapie – also wie Kunst therapeutisch wirken kann –, Musik, Tanz oder anderen Übungen, die auf die Stärkung des Menschen abzielen, hilft. Auf diese Weise suchen zypriotische Frauen eher persönliche Beratungsdienste auf, probieren einige Übungen oder Therapien aus und haben immer noch die Möglichkeit, sich an einen professionellen Psychologen zu wenden.

Susanne:

Das ist eine gute Idee. Das heißt, so ein Mental Health Trainer wird nicht so gleich den Geruch haben eines Psychologen zu sein, sondern eine niederschwellige Art und Form hat sich in Zypern etabliert. Das finde ich eine ganz tolle Sache. Das ist auch vergleichbar ein bisschen mit diesem Chessboard, den wir trainieren wollen.

ChatGPT:

Das ist eine gute Idee. Ein Mental Health Trainer wird also nicht sofort mit einem Psychologen gleichgesetzt, sondern es hat sich eine niederschwellige Form der Unterstützung in Zypern etabliert. Das finde ich wirklich großartig. Es ist auch ein bisschen vergleichbar mit dem Chessboard, das wir trainieren wollen.

ChatGPT:

Αυτή είναι μια καλή ιδέα. Δηλαδή, ένας Mental Health Trainer δεν θα θεωρείται αμέσως ως ψυχολόγος, αλλά έχει καθιερωθεί στην Κύπρο μια πιο προσβάσιμη μορφή υποστήριξης. Αυτό το βρίσκω πραγματικά σπουδαίο. Είναι επίσης λίγο συγκρίσιμο με το Chessboard, που θέλουμε να εκπαιδεύσουμε.

Polina:

Ακριβώς έτσι, θα λέγα. Γιατί οι ψυχολόγοι, για να μπορέσουν να ασκήσουν το επάγγελμα της ψυχολογίας στην Κύπρο, πρέπει να κατέχουν ψυχείο μεταψυχιακό με συγκεκριμένες ώρες πρακτικής εξάσκησης σε δομές ψυχικής υγείας. Επομένως, αυτό είναι καθαρά επάγγελμα. Είναι πολύ αυστηρή η νόμις στην Κύπρο. Ποιος μπορεί να παρέχει ψυχολογική στήριξη. Επομένως, υπάρχει και η εναλλακτική μορφή, όπως σας είπα, οι Σύμβουλοι Προσωπής της Ανάπτυξης, οι οποίοι στοχεύουν την ανθεκτικότητα του ανθρώπου σε διάφορες καταστάσεις κλπ.

ChatGPT:

Genau so würde ich es sagen. Denn um in Zypern als Psychologe arbeiten zu dürfen, müssen die Psychologen ein postgraduales Studium mit einer bestimmten Anzahl an praktischen Stunden in psychischen Gesundheitseinrichtungen absolvieren. Das ist also ein regulierter Beruf. Das Gesetz in Zypern ist sehr streng darüber, wer psychologische Unterstützung anbieten darf. Daher gibt es auch die alternative Form, wie ich bereits erwähnt habe, mit Beratern für persönliche Entwicklung, die darauf abzielen, die Resilienz der Menschen in verschiedenen Situationen zu stärken.

Susanne:

Ich habe noch eine Frage. Welche Traditionen oder natürliche Ressourcen hat Zypern, die dazu beitragen, Resilienz zu stärken? Du hast es schon erwähnt, zum Beispiel traditionelle Tänze. Gibt es da auch besondere familiäre Beziehungen, die die Resilienz stärken, die wir zum Beispiel in Österreich nicht haben?

ChatGPT:

Έχω ακόμη μία ερώτηση. Ποιες παραδόσεις ή φυσικοί πόροι έχει η Κύπρος που συμβάλλουν στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας; Ανέφερες ήδη, για παράδειγμα, τους παραδοσιακούς χορούς. Υπάρχουν και ιδιαίτερες οικογενειακές σχέσεις που ενισχύουν την ανθεκτικότητα, τις οποίες ίσως δεν έχουμε στην Αυστρία;

Susanne:

Oder zum Beispiel auch, also wie schaut es mit der Spiritualität aus in Zypern? In Nordzypern gibt es ja gar keine existierenden Kirchen mehr. Ich weiß nicht, wie religiös oder was bedeutet Religiosität in Zypern? Spielt das eine große Rolle?

ChatGPT:

Ή για παράδειγμα, πώς είναι τα πράγματα με την πνευματικότητα στην Κύπρο; Στην βόρεια Κύπρο δεν υπάρχουν πλέον εκκλησίες. Δεν ξέρω πόσο θρησκευόμενοι είναι οι άνθρωποι ή τι σημαίνει η θρησκευτικότητα στην Κύπρο. Παίζει αυτό σημαντικό ρόλο;

Polina:

Ωραία. Πολύ ενδιαφέρουσες ερωτήσεις. Καταρχήν να πω ότι η Κύπρος είναι μικρή κοινωνία, είναι μικρόνηση κάτω από ένα εκατομμύριο κόσμος και αντιλαμβάνεστε ότι όταν ο κόσμος είναι λίγος γνωρίζονται μεταξύ τους. Αυτό σημαίνει να αυξήσουν και πιο εύκολα δεσμούς. Δηλαδή, αν πάρω ως παράδειγμα την κοινότητα στην οποία εγώ έχω μεγαλώσει και τώρα ζω, έχω διστρέψει από τις σπουδές μου και έχω κάνει την οικογένεια μου στην κοινότητα όπου μεγάλωσα, βλέπω ότι οι άνθρωποι εκεί επειδή γνωρίζονται, συνδέονται περισσότερο και έτσι αναπτύξουν πάρα πολλές στενές σχέσεις. Τι βοηθά, βοηθά οπωσδήποτε το ότι οργανώνονται σε σύνολα. Υπάρχουν κάποιοι πολιτιστικοί συλλόγοι, κάποιοι συνδέσμοι, ιδρύματα δηλαδή, τα οποία πάνε και μπορεί να κάνουν μια δραστηριότητα. Μια δραστηριότητα που μπορεί να κάνουν είναι να μαθαίνουν παραδοσιακούς κυπριακούς χορούς. Αυτή η δραστηριότητα τους δίνει πάρα πολύ. Καταρχήν, συναντιόνται κάθε

εβδομάδα. Μόνο και μόνο αυτό τους φέρνει ακόμα πιο κοντά. Επίσης, παρουσιάζουν παραστάσεις μέσα από αυτό το σωματείο περίπου μία φορά το μήνυμα. Αυτή η διασκέδαση, η χαρά που μοιράζονται, τους δένει όλο και περισσότερο. Και θεωρώ ότι είναι ένα από τα έμμεσους τρόπους να ενδυναμώσουν την ψυχική τους υγεία. Αρχικά, μπορεί να μην είναι ο στόχος τους όταν έρχονται να συμμετείξουν στις δραστηριότητες αλλά στη συνέχεια, όχι μόνο το βιώνουν, αλλά το μοιράζονται και λεφτικά. Άκουσα πάρα πολλές φορές να έρθουν κοντά μου γυναίκες κυρίως να μου πούν, βρήκα δεύτερη οικογένεια σε αυτό το σωματείο γιατί μας αγκαλιάσατε, γιατί περνούμε το χρόνο μας με τόση υγεία, τόση χαρά και παρέχει ψυχική ανθεκτικότητα σε εμένα και την οικογένειά μου.

ChatGPT:

Sehr interessante Fragen. Zuerst möchte ich sagen, dass Zypern eine kleine Gesellschaft ist, eine kleine Insel mit weniger als einer Million Einwohnern, und man kann sich vorstellen, dass die Menschen, weil sie weniger sind, einander kennen. Das bedeutet, dass sie leichter Bindungen aufbauen. Nehmen wir zum Beispiel die Gemeinschaft, in der ich aufgewachsen bin und jetzt lebe. Ich bin nach meinen Studien zurückgekehrt und habe meine Familie in der Gemeinschaft gegründet, in der ich aufgewachsen bin. Ich sehe, dass die Menschen dort, weil sie sich kennen, engere Beziehungen entwickeln und viele enge Bindungen aufbauen. Was dabei hilft, ist, dass sie sich in Gruppen organisieren. Es gibt einige Kulturvereine, Verbände und Stiftungen, die Aktivitäten anbieten. Eine dieser Aktivitäten ist das Erlernen traditioneller zypriotischer Tänze. Diese Aktivität verbindet die Menschen sehr. Sie treffen sich jede Woche, was sie schon allein dadurch enger zusammenbringt. Außerdem führen sie etwa einmal im Monat Aufführungen durch. Diese Unterhaltung und die Freude, die sie teilen, stärkt ihre Beziehungen immer mehr. Ich denke, das ist eine indirekte Art, ihre psychische Gesundheit zu stärken. Am Anfang ist das vielleicht nicht ihr Ziel, wenn sie an diesen Aktivitäten teilnehmen, aber später erleben sie es nicht nur, sondern teilen es auch verbal. Ich habe oft Frauen zu mir kommen hören, die mir sagten, dass sie in diesem Verein eine zweite Familie gefunden haben, weil sie sich willkommen fühlen, weil sie ihre Zeit mit so viel Gesundheit und Freude verbringen und es ihnen und ihrer Familie psychische Resilienz verleiht.

Susanne:

Wie steht es in der Spiritualität in Zypern?

Polina:

Η πνευματικότητα στην Κύπρο είναι αρκετά ισχυρή και συνδεδεμένη με τη θρησκεία. Η Ορθόδοξη Εκκλησία παίζει σημαντικό ρόλο στην καθημερινή ζωή πολλών Κυπρίων. Παρόλο που η θρησκευτικότητα, ειδικά στις νεότερες γενιές, μπορεί να έχει μειωθεί σε σχέση με παλιότερα, η Εκκλησία παραμένει ένα κεντρικό σημείο αναφοράς, ιδιαίτερα σε μικρότερες κοινότητες. Εκκλησιαστικές γιορτές και παραδόσεις είναι στενά συνδεδεμένες με την κυπριακή ταυτότητα. Πολλοί άνθρωποι βρίσκουν πνευματική στήριξη σε δύσκολες στιγμές μέσα από τη θρησκεία, και οι εκκλησίες είναι τόποι όπου συχνά αναζητείται ψυχική ανακούφιση και ενδυνάμωση.

Η πνευματικότητα συνδέεται επίσης με την κυπριακή παράδοση και τη φύση. Τα μοναστήρια, που είναι διάσπαρτα σε όλο το νησί, λειτουργούν ως τόποι πνευματικής ανάτασης, όχι μόνο για τους βαθιά θρησκευόμενους, αλλά και για όσους αναζητούν μια στιγμή γαλήνης και αναστοχασμού.

Συνολικά, παρόλο που η πνευματικότητα αλλάζει μορφή, η θρησκεία και η παράδοση παραμένουν σημαντικά στοιχεία της κυπριακής κοινωνίας και συμβάλλουν στην ψυχική ανθεκτικότητα πολλών ανθρώπων.

ChatGPT:

„Genau so würde ich es sagen. Denn um in Zypern als Psychologe arbeiten zu dürfen, müssen Psychologen einen Hochschulabschluss und einen Masterabschluss besitzen, mit einer bestimmten Anzahl von Praktikumsstunden in Einrichtungen für psychische Gesundheit. Das ist also ein strikter Beruf. In Zypern ist das Gesetz sehr streng, wer psychologische Unterstützung anbieten darf. Daher gibt es auch die alternative Form, wie ich bereits erwähnte, mit Beratern für persönliche Entwicklung, die auf die Resilienz des Menschen in verschiedenen Situationen abzielen.“

Susanne:

Was hat Pauline über die Spiritualität gesagt?

ChatGPT:

„Sehr interessante Fragen. Zunächst einmal möchte ich sagen, dass Zypern eine kleine Gesellschaft ist, eine kleine Insel mit weniger als einer Million Menschen, und es ist verständlich, dass die Menschen, da sie weniger sind, einander kennen. Das bedeutet, dass sie leichter Bindungen aufbauen können. Nehmen wir als Beispiel die Gemeinschaft, in der ich aufgewachsen bin und jetzt lebe. Ich bin nach meinem Studium zurückgekehrt und habe

meine Familie in der Gemeinschaft gegründet, in der ich aufgewachsen bin. Ich sehe, dass die Menschen dort, weil sie sich kennen, engere Beziehungen entwickeln und dadurch viele enge Bindungen aufbauen. Was dabei hilft, ist, dass sie sich in Gruppen organisieren. Es gibt einige Kulturvereine, Verbände und Stiftungen, die Aktivitäten anbieten. Eine dieser Aktivitäten ist das Erlernen traditioneller zypriotischer Tänze. Diese Aktivität verbindet die Menschen sehr. Sie treffen sich jede Woche, was sie schon allein dadurch enger zusammenbringt. Außerdem führen sie etwa einmal im Monat Aufführungen durch. Diese Unterhaltung und die Freude, die sie teilen, stärkt ihre Beziehungen immer mehr. Ich denke, das ist eine indirekte Art, ihre psychische Gesundheit zu stärken. Am Anfang ist das vielleicht nicht ihr Ziel, wenn sie an diesen Aktivitäten teilnehmen, aber später erleben sie es nicht nur, sondern teilen es auch verbal. Ich habe oft Frauen zu mir kommen hören, die mir sagten, dass sie in diesem Verein eine zweite Familie gefunden haben, weil sie sich willkommen fühlen, weil sie ihre Zeit mit so viel Gesundheit und Freude verbringen und es ihnen und ihrer Familie psychische Resilienz verleiht.“

Susanne:

Polina, wie schaut es mit der Spiritualität in Zypern aus, sind die Leute sehr gläubig? Welche Rolle spielt die Spiritualität in der Resilienz der Menschen?

Polina:

Πολύ καλή ερώτηση. Η πνευματικότητα παίζει έναν σημαντικό ρόλο στην Κύπρο, καθώς πολλοί άνθρωποι εξακολουθούν να είναι βαθιά θρησκευόμενοι, ιδιαίτερα στις μικρότερες κοινότητες. Η Ορθόδοξη Εκκλησία έχει μεγάλη επιρροή στην κοινωνία, και πολλοί άνθρωποι βρίσκουν παρηγοριά και δύναμη στην πίστη τους, ειδικά σε δύσκολες στιγμές. Τα μοναστήρια και οι εκκλησίες λειτουργούν ως χώροι ψυχικής ηρεμίας και ανάταξης, και είναι συνδεδεμένα με την πνευματική ανθεκτικότητα των ανθρώπων. Ακόμα και όσοι δεν είναι βαθιά θρησκευόμενοι, διατηρούν μια σύνδεση με τις παραδόσεις και την πνευματικότητα, κάτι που τους βοηθά να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της ζωής με μεγαλύτερη δύναμη και εσωτερική γαλήνη.

Polina:

Θα μιλώ ελληνικά και θα μεταφράσω στα γερμανικά. Η ερώτηση ήταν κατά πόσο η εκκλησία ή η θρησκευτικότητα παίζει ρόλο στην ψυχιανθεκτικότητα των ανθρώπων. Και η απάντηση είναι ναι, η εκκλησία παίζει σημαντικό ρόλο τόσο στην πολιτική όσο και στην κοινωνία ευρύτερα της Κύπρου. Θα έλεγα ότι παγιά ο πάτερ έπαιξε τον ρόλο του ψυχολόγου στις

κοινότητες, στην κοινωνία, αφού πολλοί άνθρωποι, ιδιαίτερα γυναίκες, μοιράζονταν τις βαθιές τους σκέψεις και οτιδήποτε άλλο τους προβλημάτιζε μαζί με τον πάτερ, αναμένοντας να τους δώσουν τη σωστή απάντηση καθοδήγηση με βάση φυσικά τη θρησκεία. Ακόμα και μέχρι σήμερα μεγάλη μερίδα γυναικών έχει πνευματικό πατέρα, ένα ιερέα, ο οποίος, όπως σας είπα, παίρνει τον ρόλο του ψυχολόγου. Και αυτό είναι ιδιαίτερα επικίνδυνο γιατί οι ιερείς δεν έχουν την ικανότητα ούτε την εκπαίδευση να παρέχουν σωστή ψυχολογική στήριξη στους ανθρώπους. Φυσικά, γίνεται κάποια δουλειά με τους ιερείς, αλλά όχι επαγγελματική δουλειά.

ChatGPT:

Die Frage war, inwieweit die Kirche oder Religiosität eine Rolle in der Resilienz der Menschen spielt. Die Antwort ist, ja, die Kirche spielt eine wichtige Rolle, sowohl in der Politik als auch in der Gesellschaft in Zypern. Früher übernahm der Pfarrer die Rolle des Psychologen in den Gemeinden, da viele Menschen, besonders Frauen, ihre tiefsten Gedanken und Probleme mit dem Pfarrer teilten, in der Erwartung, dass er ihnen die richtige Antwort oder Führung gemäß der Religion geben würde. Auch heute noch haben viele Frauen einen geistlichen Vater, einen Priester, der, wie bereits erwähnt, die Rolle eines Psychologen übernimmt. Das ist besonders gefährlich, da Priester nicht die Fähigkeit oder Ausbildung haben, um angemessene psychologische Unterstützung zu bieten. Natürlich wird versucht, mit den Priestern zu arbeiten, aber es ist keine professionelle Arbeit.

Susanne:

In Österreich haben Priester eine Seelsorgeausbildung, ich weiß aber auch nicht, wie gut sie ist.

ChatGPT:

Στην Αυστρία οι ιερείς έχουν εκπαίδευση στη φροντίδα ψυχών, αλλά δεν ξέρω πόσο καλή είναι.

Polina:

Αυτό που θα κομμετέφρασέ το στα γερμανικά. Επίσης, ήθελα να προσθέσω ότι το γεγονός ότι είμαστε ένα νησί που έχει ένα κλίμα ιδιαίτερα ίδιο, ψηλές θερμοκρασίες, τύπους χειμώνες, θάλασσα, φύση, βουνό, συνδυάζει όλα αυτά σε μικρές αποστάσεις. Το γεγονός, λοιπόν, ότι ζούμε σε αυτό το μικρό παράδεισο, θα έλεγα, μας βοηθά να είμαστε ιδιαίτερα ανθυπτικοί διένοντας απλά έξω από το σπίτι μας ή μένοντας στο σπίτι και ανοίγοντας ένα

παράθυρο. Βλέπουμε φύση, μπορούμε να περπατήσουμε, να πολυμπήσουμε, να μαζέψουμε ένα βότσαλο, να μαζέψουμε λίγα λουλούδια, λίγα ξύλα και να τα δουλέψουμε με κάποια... να τα διακοσμήσουμε στο σπίτι. Η επαφή, λοιπόν, με τη φύση τον Κύπριο τον κάνει πιο ανθεκτικό. Και αυτό είναι ένα ακόμα μεγάλο κομμάτι της ζωής του, πέραν από τις σχέσεις που μπορεί να δημιουργήσει μέσα στις μικρές κοινωνίες είτε μέσα από τους συμβούλους προσωπικής ανάπτυξης, μπορεί επίσης εύκολα να δημιουργήσει ανθεκτικότητα βγάζοντας τον εαυτό του στη φύση.

ChatGPT:

Außerdem wollte ich hinzufügen, dass die Tatsache, dass wir auf einer Insel mit einem sehr gleichmäßigen Klima leben – hohe Temperaturen, milde Winter, Meer, Natur, Berge – all dies in kleinen Entfernungen vereint, uns besonders resilient macht. Ich würde sagen, dass wir in einem kleinen Paradies leben, was uns hilft, einfach indem wir aus dem Haus gehen oder sogar zu Hause bleiben und ein Fenster öffnen. Wir sehen die Natur, wir können spazieren gehen, schwimmen, einen Kieselstein aufheben, ein paar Blumen oder Zweige sammeln und sie zu Hause dekorieren. Der Kontakt mit der Natur macht den Zyprioten widerstandsfähiger. Und das ist ein weiterer großer Teil seines Lebens, neben den Beziehungen, die er in den kleinen Gemeinschaften oder durch Berater für persönliche Entwicklung aufbauen kann. Der Kontakt mit der Natur schafft auch leicht Resilienz.

Interview zwischen der Resilienzpädagogin Susanne Leitner und der pflegenden Angehörigen Gabriele Ettenberger

Susanne Leitner (SL): Liebe Gabriele, vielen Dank, dass du dir die Zeit für dieses Gespräch nimmst. Du begleitest das Erasmus Plus Projekt Edu2Help, bei dem es darum geht, Resilienztrainings für Frauen wie dich zu entwickeln, die psychisch stark belastet sind, weil sie pflegende Angehörige betreuen. Kannst du uns erzählen, wie es dir in deiner Rolle als pflegende Angehörige eines psychisch Erkrankten geht und welche Herausforderungen du dabei erlebst?

Gabriele Ettenberger (GE): Danke, Susanne. Es ist tatsächlich eine sehr fordernde Situation, als pflegende Angehörige tätig zu sein. Oft fühle ich mich mental und emotional erschöpft. Die Betreuung ist nicht nur physisch anstrengend, sondern vor allem psychisch belastend, weil man ständig zwischen Sorge und Verantwortung hin- und hergerissen ist. Es gibt oft wenig Verständnis von außen, und man fühlt sich manchmal isoliert. Das Stigma

rund um psychische Erkrankungen macht es nicht einfacher. Im Rahmen des Erasmus Plus Projekts Edu2Help konnte ich allerdings wertvollen Input mitnehmen, der mir auch persönlich geholfen hat.

SL: Du hast das Thema Stigmatisierung angesprochen. Wie erlebst du dieses Stigma im Alltag, und was glaubst du, könnte helfen, dieses zu durchbrechen?

GE: Leider erfährt man immer noch viel Unverständnis. Viele Menschen wissen nicht, wie es ist, mit einem psychisch kranken Angehörigen zu leben, und das führt zu Vorurteilen. Manchmal wird man als "übertreibend" angesehen oder es wird einem geraten, sich doch einfach "nicht so stressen" zu lassen. Was helfen würde, wäre mehr Aufklärung, damit die Gesellschaft besser versteht, wie komplex solche Situationen sind. Viele Betroffene oder Angehörige zögern zudem, Hilfe zu suchen, weil sie Angst haben, stigmatisiert zu werden.

SL: Du hast ja am Erasmus Plus Projekt teilgenommen und dabei wertvollen Input geliefert. Was hast du dabei an Erkenntnissen gewonnen, insbesondere im Vergleich zu den Erfahrungen, die du in Österreich gemacht hast?

GE: In Österreich war ich sehr viel in Selbsthilfegruppen aktiv, wo wir über Probleme sprechen und gemeinsam Lösungen erarbeiten. Es wird viel Wissen ausgetauscht. In Zypern, wo ich im Rahmen des Resilienztrainings war, machen die Frauen jedoch ganz andere Dinge. Sie sind sehr kreativ, malen Mandalas oder Steine, schaffen Kunstwerke – aber das alles in einer Gemeinschaft. Sie tanzen, gehen in Kirchen, und während sie das tun, haben sie gleichzeitig die Möglichkeit, über ihre Probleme zu sprechen und ihre Gefühle auszudrücken. Das war eine ganz andere Erfahrung für mich, und ich habe gemerkt, wie stark das Gemeinschaftsgefühl die Resilienz fördern kann.

Die Yoga-Sitzungen, die dort in der Natur bei Sonnenaufgang oder Sonnenuntergang stattfinden, haben mir auch gezeigt, wie sehr die Umgebung das Wohlbefinden beeinflusst. Der Salzgehalt der Luft, das Rauschen des Wassers und die Farben des Himmels tragen wesentlich dazu bei, abzuschalten und ein inneres Gleichgewicht zu finden. In Österreich ist es hingegen schwieriger, solche Auszeiten in der Natur zu nehmen, weil unser Alltag durchgetaktet ist und die leistungsorientierte Gesellschaft einem wenig Raum für solche Erholungspausen lässt.

SL: Das klingt sehr inspirierend. Du hast auch über deine Erfahrungen mit Yoga und Resilienztraining gesprochen. Was hat dir daran besonders gut gefallen?

GE: In Zypern werden die Yoga-Sitzungen im Freien durchgeführt, oft früh am Morgen oder am Abend, wo die Atmosphäre besonders entspannend ist. Der Salzgehalt der Luft und das Meeresrauschen tragen enorm zur Entspannung bei. Die Umgebung – der Himmel, der in Orange- und Rottönen erstrahlt – schafft ein Gefühl von Ruhe und Balance, das es leichter macht, den Kopf freizubekommen und abzuschalten. Dieser Aspekt hat mir sehr geholfen, auch Abstand zu meinen alltäglichen Belastungen als pflegende Angehörige zu bekommen.

In Österreich hingegen müssen solche Sitzungen oft in geschlossenen Räumen stattfinden, was natürlich eine ganz andere Atmosphäre schafft. Außerdem ist der Lebensstil in Zypern insgesamt langsamer und weniger leistungsorientiert. Dort haben die Menschen mehr Zeit für sich selbst, für die Gemeinschaft und für spirituelle Orte wie die Kirchen, die oft in Felsen eingebaut sind. Diese Orte strahlen eine besondere Ruhe aus, in der man seine Mitte finden kann.

SL: Du hast auch den Einsatz von KI und Übersetzungen erwähnt. Wie hat dich das im Projekt unterstützt?

GE: Der Einsatz von KI für die Übersetzung war für mich eine echte Erleichterung. Die Anleitungen konnten direkt vom Griechischen ins Deutsche übersetzt werden, und ich war wirklich beeindruckt, wie gut das funktioniert hat. Das hat wesentlich dazu beigetragen, dass ich den Inhalten folgen konnte und das Resilienztraining für mich sehr bereichernd war. Das einzige, was ich mir noch wünschen würde, ist, dass die Trainer ein Mikrofon nutzen könnten, damit sie sich freier bewegen und gleichzeitig Anweisungen geben können – zum Beispiel während Yoga-Sitzungen, wo es wichtig ist, die Hände frei zu haben. So könnten sie selbst aktiv mitmachen und hätten mehr Bewegungsfreiheit.

SL: Du hast auch den Vorschlag eines KI-unterstützten Chatbots eingebracht, der pflegende Angehörige unterstützen könnte. Was erhoffst du dir davon?

GE: Der Chatbot könnte wirklich eine große Hilfe sein, vor allem weil er Anonymität gewährleistet. Viele Angehörige trauen sich nicht, offen über ihre Probleme zu sprechen, weil sie Angst vor Stigmatisierung haben. Ein anonymer Chatbot könnte ihnen eine Möglichkeit bieten, über ihre Sorgen zu sprechen, ohne sich dafür rechtfertigen zu müssen. Und der Vorteil, dass der Chatbot in verschiedenen Sprachen arbeiten kann, macht ihn besonders wertvoll. Im Rahmen des Projekts konnte ich erleben, wie gut die KI-gestützte Übersetzung funktioniert, und das könnte für viele Menschen den Zugang zu Hilfe erleichtern – unabhängig von der Sprache, die sie sprechen.

SL: Abschließend noch eine Frage: Was würdest du dir für die Zukunft wünschen, um die Situation von pflegenden Angehörigen psychisch erkrankter Menschen zu verbessern?

GE: Ich wünsche mir mehr Verständnis und Unterstützung durch die Gesellschaft und die Politik. Es müsste mehr niederschwellige Angebote für Angehörige geben, die ihnen helfen, ihre eigene psychische Gesundheit zu stärken. Oft wird vergessen, dass die psychische Belastung für Angehörige genauso groß sein kann wie für die Betroffenen selbst. Initiativen wie Edu2Help sind ein guter Anfang, aber es ist noch viel Aufklärungsarbeit notwendig, damit das Thema in der Öffentlichkeit sichtbarer wird und Angehörige nicht in ihrer Rolle vereinsamen.

SL: Vielen Dank, Gabriele, für deine Offenheit und die wertvollen Einblicke. Es ist unglaublich wichtig, dass deine Perspektive in Projekte wie Edu2Help einfließt, um die richtigen Angebote zu gestalten.

GE: Ich danke dir, Susanne. Ich bin froh, dass ich meine Erfahrungen teilen konnte und hoffe, dass wir gemeinsam noch viel bewirken können.

Positive Auswirkungen des Erasmus Projektes Edu2Help

Regionale Auswirkungen:

- **Bildungseinrichtungen:** Schulen und Ausbildungszentren in der Region, insbesondere in Zypern und Österreich, profitieren von der Einführung KI-unterstützter Tools für die Simultanübersetzung und Resilienzschulung in Form von Webinaren. Diese Tools bieten neue Möglichkeiten für Pädagogen und Schüler, auf mehrsprachige Inhalte zuzugreifen und die Kommunikation zu verbessern.
- **Gemeinschaftliches Engagement:** Das Projekt fördert ein größeres Engagement der Gemeinschaft, insbesondere in kleinen Gemeinden, in denen digitale Resilienztrainings in den Alltag integriert werden.
- **Psychische Gesundheit:** Durch die Einführung und Förderung von digitalen multilingualen Resilienztrainings mit KI-basierten Simultanübersetzungstools, füllt das Projekt lokale Lücken in den psychischen Gesundheitsdiensten, insbesondere in Gebieten mit begrenztem Zugang zu professioneller Unterstützung.
- **Politikentwicklung:** Regionale Regierungen könnten neue, vom Projekt inspirierte Richtlinien verabschieden, um die Infrastruktur zur Unterstützung der psychischen Gesundheit, insbesondere in unterversorgten oder ländlichen Gebieten, zu verbessern.

- **Netzwerkaufbau:** Das Projekt kann den Aufbau regionaler Netzwerke von Pädagogen, Psychologen und Unterstützern fördern, die gemeinsam an Initiativen zur psychischen Gesundheit arbeiten können.
- **Digitale Schulung für Resilienzpädagogen:** Das Projekt führt strukturierte digitale multilinguale Schulungsprogramme für Resilienzpädagogen ein, die ihre Fähigkeiten erweitern, Schüler und Gemeinschaften in verschiedenen regionalen, kulturellen und sprachlichen Kontexten zu unterrichten und zu unterstützen. Dieser Ansatz stärkt die Resilienz sowohl von Einzelpersonen als auch von Gruppen, indem ein umfassendes Set von Tools und Strategien angeboten wird.
- **Kultureller Austausch und Best Practices:** Regionale Kooperationen, insbesondere zwischen Zypern und Österreich, schaffen Möglichkeiten für den Austausch bewährter Praktiken bei der Nutzung von KI für Bildungs- und psychische Gesundheitszwecke. Dieser Wissensaustausch kommt Institutionen in verschiedenen Regionen zugute.

Europäische Auswirkungen:

- **Vorantreiben der Erasmus+ Agenda:** Indem das Projekt die Ziele von Erasmus+ unterstützt, trägt es zur Förderung von Inklusion, Wohlbefinden und digitaler Kompetenz in ganz Europa bei. Es stärkt die Widerstandsfähigkeit der Bildungssysteme in den Mitgliedstaaten und zeigt, wie digitale Werkzeuge traditionelle Dienste zur Unterstützung der psychischen Gesundheit ergänzen können.
- **Grenzüberschreitende Zusammenarbeit:** Das Projekt fördert die Zusammenarbeit zwischen europäischen Institutionen, indem es Werkzeuge, Forschungsergebnisse und Strategien zur Verbesserung der psychischen Gesundheitsbildung in unterschiedlichen kulturellen und sprachlichen Kontexten teilt.
- **Ausweitung bewährter Praktiken:** Die erfolgreiche Implementierung digitaler psychischer Gesundheitswerkzeuge, wie Chatbots oder digitale Resilienztrainings in Form von digitalen multilingualen Webinaren mit KI-unterstützten Simultandolmetschtools unterstützen regionale Gesundheits- und Bildungsbehörden zur Förderung der psychischen Gesundheit.
- **Förderung von Bildungstechnologien:** Auf europäischer Ebene trägt das Projekt zum breiteren Diskurs über die Integration von KI in die Bildung bei, insbesondere in mehrsprachigen und multikulturellen Kontexten. Durch die Entwicklung bewährter

Modelle hilft das Projekt, politische Ansätze für die Nutzung von KI in europäischen Bildungssystemen zu gestalten.

- **Psychische Gesundheit und KI:** Der Fokus auf digitale Resilienztrainings in Form von digitalen multilingualen Webinaren mit KI-unterstützten Simultandolmetschtools stimmt mit europaweiten Initiativen zur Bewältigung von psychischen Gesundheitsproblemen und dem Abbau von Stigmata überein. Der Einsatz von digitalen Resilienztrainings in Form von digitalen multilingualen Webinaren mit KI-unterstützten Simultandolmetschtools bietet skalierbare Lösungen, die in anderen EU-Ländern übernommen werden können.
- **Train-the-Trainer-Modell:** Der Ansatz des Projekts, Trainer auszubilden, stellt sicher, dass europäische Pädagogen die Fähigkeiten erhalten, digitale Resilienz- und psychische Gesundheitsprogramme umzusetzen, wodurch das Bewusstsein für psychische Gesundheit und Resilienz in ganz Europa gestärkt wird.

Internationale Auswirkungen:

- **Einfluss auf globale Richtlinien zur psychischen Gesundheit:** Als Teil eines breiteren internationalen Fokus auf psychische Gesundheit kann das Projekt internationale Organisationen (z.B. WHO) beeinflussen, indem es Einblicke in die Wirksamkeit digitaler Werkzeuge zur Förderung der psychischen Gesundheit bietet.
- **Globale Partnerschaften:** Der Erfolg des Projekts könnte zu Partnerschaften mit Institutionen außerhalb Europas führen und den Austausch von Wissen und bewährten Verfahren mit Ländern fördern, die ebenfalls mit psychischen Gesundheitsproblemen zu kämpfen haben.
- **Innovation im digitalen Gesundheitswesen:** Das Projekt kann zur globalen Diskussion über die Rolle der Technologie im Gesundheitswesen beitragen. Erfolgreich entwickelte digitale multilinguale Webinare mit KI-unterstützten Simultandolmetschtools könnten für den Einsatz in Ländern angepasst werden, die ähnliche Herausforderungen beim Zugang zu psychischer Gesundheit und beim Abbau von Stigmatisierung haben.
- **Globale Zusammenarbeit zur KI im Bildungswesen:** Als Teil eines größeren Trends zur Nutzung von KI in der Bildung positioniert sich dieses Projekt innerhalb des globalen Gesprächs über den ethischen und effektiven Einsatz von KI für Lernen, Kommunikation und psychische Gesundheit. Die im Projekt entwickelten

Erkenntnisse und Modelle könnten als Vorlage für ähnliche Initiativen weltweit dienen.

- **Mehrsprachige Bildung:** Durch die Förderung KI-gestützter Simultanübersetzungen unterstützt das Projekt mehrsprachige und multikulturelle Kommunikation, die in internationalen Bildungs- und Berufsumgebungen von großer Bedeutung ist.
- **Resilienz in globalen Kontexten:** Die multilingualen und digitalen Resilienzstrategien, die im Rahmen dieses Projekts entwickelt werden, können in vielfältigen globalen Kontexten angewendet werden, insbesondere in Regionen, die Konflikte, Migration oder andere Krisen erleben. Der Fokus des Projekts auf psychische Resilienz durch zugängliche Tools hat das Potenzial, global positive Auswirkungen zu haben.

Insgesamt zeigt das Projekt ein starkes Potenzial, lokale, regionale, europäische und internationale Ebenen durch den innovativen Einsatz von KI in Bildung und psychischer Gesundheit zu beeinflussen. Es fördert Resilienz und kulturelles Verständnis über Grenzen hinweg.

Interview: Herausforderungen aus Sicht einer betroffenen Person

[Neue Aufnahme 22.m4a](#)

Transkript

00:00:00 Sprecher 1

Es gibt kein gratis WLAN im öffentlichen Raum in Zypern oder nur ganz schlechtes AI. Unterstützte Tools benötigen aber ein sehr gutes WLAN, das sie sonst unzureichend arbeiten. AI unterstützt zu Tools.

00:00:21 Sprecher 1

Benötigen dies dringend. Es gibt ein WLAN nur in Büros und Hotels und wir testen in unterschiedlichen Settings wo es funktioniert und wo es nicht funktioniert und es hat hier viele Einschränkungen gegeben.

00:00:40 Sprecher 1

Ein nächster Punkt ist, dass die airbox Airports.

00:00:47 Sprecher 1

Schwer miteinander zu koppeln sind da jedes Modell anders ist.

00:00:52 Sprecher 1

Ist und auch die Software vom iPhone nicht immer zusammen passt. Hier müsste wirklich eine gute Einstellung gefunden werden. Die neueste Softwareversion vom iPhone.

00:01:07 Sprecher 1

Air Pods, die zum iPhone passen, AirPods, die miteinander kompatibel sind und und und. Air Pods werden aber sehr, sehr wichtig, dass ihr zum Beispiel in Yoga Sessions verwendet werden sollten. Hier bewegt sich der Trainer aber.

00:01:27 Sprecher 1

Haben hier müssten die Air Pods gut im Ohr fixiert sein. Vielleicht wäre hier auch ein Mikrofon besser.

00:01:38 Sprecher 1

Damit er sprechen könnte. Die Air Pods müssten könnten ja auch von den Yogi getragen werden, hier müssten sie auch gut fixiert werden.

00:01:52 Sprecher 1

Aber auch bei anderen Resilienz Sessions ist wichtig, dass man herumgehen kann. Wie gesagt, hier wäre wieder ein Mikrofon sehr wichtig und Airbuds, die zusätzlich getragen werden könnten. Dass sich der Trainer auch bewegen kann, das ist hier sicher noch verbesserungswürdig und an dem Punkt müssen wir noch arbeiten und.

00:02:17 Sprecher 1

Weiters ist das Air Pods nur auf iPhones funktionieren und nicht auf Android Handys. Wenn es einer ein Android Handy hat muss er aufpassen.

00:02:28 Sprecher 1

Dass seine AirPods mit denen von vom iPhone, also von Apple kompatibel sind. Da wird es auch sehr große Einschränkungen geben.

00:02:39 Sprecher 1

Insgesamt sind wir draufgekommen, dass es unterschiedliche Kabeln, unterschiedliche Anschlüsse gibt, unterschiedliche Geräte, ob Apple Android, jeder ist etwas anders.

00:02:51 Sprecher 1

Da muss man schauen, dass das alles gut zusammenpasst und sich vor dem Kauf überlegen, in welches Setting gehe ich rein, was haben die anderen Teilnehmer hier für Anschlüsse und so, dass das gut funktioniert.

00:03:05 Sprecher 1

Weiters geht zum Webinardus, es gibt ja hier webbakes Teams und es muss aber ja auch übersetzt werden, da ist immer so, dass die übersetzte Version oft etwas kostet und dass dass das ein sehr großes Rechnungskapazität braucht. Diese große Rechnungskapazität ist aber nur von sehr gutem Computer zu managen, hier muss man auch vor genau schauen.

00:03:30 Sprecher 1

Habe ich überhaupt einen guten Computer, der das alles, diese ganzen Rechenoperationen und Rechnerleistungen durchführen kann?

00:03:39 Sprecher 1

Weiters gibt's in Zypern nach vielen Gesprächen.

00:03:46 Sprecher 1

Sehr.

00:03:48 Sprecher 1

Sehr große Tabuthemen und Stigmatisierung. Zypern ist ja ein sehr kleines Land, da kennt sich jeder jeden, wenn man hier sagt, ich brauche Hilfe, dann wird man gleich als Psychiater.

00:04:00 Sprecher 1

Ich pathogen eingestuft. Man wird stigmatisiert.

00:04:07 Sprecher 1

Es gibt praktisch überhaupt niemand kennt hier Chatbots.

00:04:13 Sprecher 1

Jet GP als.

00:04:15 Sprecher 1

Trainingstools.ch DB als niederschwellige Hilfeleistung zum Thema.

00:04:22 Sprecher 1

Psychische Gesundheit.

00:04:24 Sprecher 1

Da ist schon sehr wichtig in diesem Projekt edu du help, dass Österreich Entwicklungshilfe leisten sollte hier.

00:04:34 Sprecher 1

Zypern total unterstützen muss.

00:04:38 Sprecher 1

Damit die Menschen, aber auch Schüler, jeder zur Übersetzungstool kommt, zu Chatbots kommt, dass ihnen erklärt wird, wie sie Chat GTB nutzen können.

00:04:50 Sprecher 1

Auch im Bereich der Entertainmentstraining und und und und.

00:04:58 Sprecher 1

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass in dem die erste Sprache nur als Untertitel verwendet werden kann, dann eine Sprache für powerpoint verwenden kann und die Sprache des Trainers, also mehr als 3 Sprachen gehen. Auch in der bezahlten Version nicht. Und hier ist die Herausforderung, wie kann man, wenn jetzt 5 verschiedene Sprachen gleichzeitig sind, wie kriegt man das unter den Hut?

Technische und soziale Herausforderungen im Projekt Edu2Help

Interview zwischen der Resilienzpädagogin Susanne Leitner und der betroffenen Person Gabriele Ettenberger

Susanne Leitner (SL): Guten Tag, Gabriele. Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit nehmen, um über Ihre Erfahrungen in Zypern zu sprechen. Besonders interessieren uns heute die technischen und sozialen Herausforderungen im Bereich der mentalen Gesundheit und Stigmatisierung. Lassen Sie uns zuerst über die technischen Schwierigkeiten sprechen, die Sie erlebt haben.

Gabriele Ettenberger (GE): Gerne, Susanne. Eines der größten Probleme hier in Zypern ist das mangelnde WLAN im öffentlichen Raum. Es gibt praktisch kein kostenloses oder nur

sehr schlechtes WLAN, und das macht es schwierig, unterstützende Tools, insbesondere solche auf Basis von künstlicher Intelligenz, zu verwenden. Diese Tools benötigen eine stabile und gute Internetverbindung, was hier oft einfach nicht gegeben ist.

SL: Das klingt nach einer echten Hürde. Wie wirkt sich das konkret auf die Nutzung von mentalen Gesundheitstools aus?

GE: Diese Tools, wie etwa Chatbots oder andere digitale Angebote zur Unterstützung der psychischen Gesundheit, könnten eine niederschwellige Hilfe bieten. Aber ohne vernünftiges WLAN können viele Menschen sie nicht nutzen. Es ist auch so, dass viele Leute in Zypern diese Technologien gar nicht kennen, was die Sache noch schwieriger macht.

SL: Das ist interessant. Welche Rolle spielen die Gerätekompatibilität und technische Ausrüstung in diesem Kontext?

GE: Ein weiteres Problem ist die Gerätevielfalt. In Zypern verwenden einige Leute iPhones, andere Android-Geräte, und es gibt immer wieder Probleme mit der Kompatibilität, besonders bei Accessoires wie AirPods. Diese funktionieren oft nur mit iPhones richtig, was die Teilnahme an digitalen Resilienz- und Yogasessions erschwert. Wenn man sich während solcher Sessions bewegen muss, wie es bei Yoga der Fall ist, braucht man stabile Verbindungen und Geräte, die funktionieren. Hier wären vielleicht auch Mikrofone eine bessere Alternative, um diese technischen Herausforderungen zu umgehen.

SL: Das klingt nach erheblichen technischen Hindernissen. Gibt es spezielle Situationen, in denen diese Herausforderungen besonders deutlich werden?

GE: Ja, zum Beispiel bei Webinaren oder Online-Meetings, die über Plattformen wie Webex oder Microsoft Teams laufen. Oft braucht man Übersetzungen, und die sind nicht immer kostenfrei. Die Übersetzungssoftware erfordert außerdem eine hohe Rechenkapazität, die nicht jeder Computer leisten kann. Wenn jemand einen älteren oder schwächeren Computer hat, kann das eine Teilnahme fast unmöglich machen.

SL: Wie sieht es mit den sozialen Herausforderungen aus? Sie haben die Stigmatisierung im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit in Zypern angesprochen.

GE: Ja, das ist ein großes Problem. Zypern ist eine kleine Gemeinschaft, in der jeder jeden kennt. Wenn jemand zugibt, dass er Hilfe für psychische Probleme benötigt, wird das schnell stigmatisiert. Viele Menschen haben Angst davor, als „psychisch krank“ abgestempelt zu

werden. Es ist fast unmöglich, hier offen über mentale Gesundheit zu sprechen, ohne verurteilt zu werden.

SL: Wie wirkt sich das auf den Zugang zu Hilfe und Unterstützung aus?

GE: Es macht es viel schwieriger. Viele Menschen scheuen sich, professionelle Hilfe zu suchen, weil sie nicht als „psychopathologisch“ angesehen werden wollen. Niederschwellige Hilfsangebote wie Chatbots oder digitale Tools könnten hier helfen, aber die müssen den Menschen erst einmal nähergebracht werden. Das Wissen über solche Möglichkeiten fehlt hier völlig, was die Stigmatisierung noch weiter verstärkt.

SL: Wie könnte man Ihrer Meinung nach am besten vorgehen, um dieses Problem zu lösen?

GE: Österreich könnte durch Entwicklungshilfe ein gutes Vorbild sein. Projekte wie „Edu-Do-Help“ könnten dazu beitragen, die Menschen über digitale Hilfsangebote aufzuklären und ihnen zu zeigen, wie sie diese nutzen können, ohne sich stigmatisiert zu fühlen. Besonders in Schulen wäre es wichtig, jungen Menschen diese Tools zugänglich zu machen, damit sie früh lernen, wie sie psychische Unterstützung in Anspruch nehmen können.

SL: Das klingt nach einem sinnvollen Ansatz. Gibt es noch andere Punkte, die Sie als wichtig erachten, um die Situation in Zypern zu verbessern?

GE: Ein großes Problem sind auch die sprachlichen Barrieren. Bei vielen digitalen Tools ist es oft schwierig, mehr als drei Sprachen gleichzeitig zu verwenden. In Zypern haben wir viele verschiedene Sprachgruppen, und das macht es schwer, allen gerecht zu werden. Auch hier wären bessere Übersetzungstools oder individuell angepasste Lösungen nötig, damit alle Menschen die Unterstützung bekommen, die sie brauchen.

SL: Vielen Dank, Gabriele, für Ihre offenen Worte und Einblicke. Es wird deutlich, dass es sowohl technische als auch soziale Herausforderungen gibt, die dringend angegangen werden müssen, um die mentale Gesundheit in Zypern zu fördern.

GE: Danke, Susanne. Ich hoffe, dass sich hier bald etwas ändert.

Dissemination

Am Nachmittag wurden Fotos und Videos gesichtet, Texte für die Homepage erstellt und der nächste Tag vorbereitet.

Tag 10

14. Oktober 2024

Arbeitszeit 8:00 bis 18:00

Teilnehmer:innen: Gabriele Ettenberger, Susanne Leitner

Resilienz in Krisenzeiten

Besuch der Geisterstadt Varosha

Die Geisterstadt Varosha in Famagusta, Zypern, ist ein Symbol für die politischen Spannungen, die seit Jahrzehnten auf der Insel bestehen. Die Geschichte von Varosha und Famagusta bietet ein tiefes Verständnis für das Zusammenspiel von Krise und Resilienz in einem politischen und sozialen Kontext.

1. **Geschichte und Krise:** Varosha war einst ein luxuriöser Ferienort in Famagusta, der in den 1970er Jahren blühte. Doch nach der türkischen Invasion Zyperns im Jahr 1974, ausgelöst durch einen griechischen Militärputsch, wurde die Stadt von ihren Bewohnern verlassen. Seitdem ist Varosha eine unbewohnte Geisterstadt, abgesperrt und von der türkischen Armee bewacht. Diese Situation ist ein direktes Ergebnis der politischen Krise auf Zypern, die bis heute ungelöst ist. Der Norden Zyperns wird von der Türkei kontrolliert, während der Süden international als die Republik Zypern anerkannt wird.
2. **Resilienz der Bevölkerung:** Trotz der Teilung und der schweren politischen Spannungen hat die Bevölkerung Zyperns in beiden Landesteilen eine bemerkenswerte Resilienz gezeigt. Die Menschen, die gezwungen waren, Famagusta und andere Gebiete zu verlassen, haben neue Existenzen aufgebaut. Viele Zypern-Griechen, die einst in Varosha

lebten, hoffen noch immer auf eine Rückkehr in ihre Heimat. Ihre Resilienz zeigt sich darin, dass sie ihre Kultur, Sprache und Traditionen bewahrt haben, trotz der Vertreibung.

3. Symbol der Resilienz auf internationaler Ebene: Varosha ist auch ein internationales Symbol für ungelöste Konflikte. In Friedensgesprächen und auf diplomatischer Ebene wird es oft als Schlüsselregion für eine mögliche Wiedervereinigung der Insel betrachtet. Die anhaltenden Bemühungen um eine Lösung des Zypernkonflikts zeigen die Resilienz der internationalen Gemeinschaft, die immer wieder versucht, durch Verhandlungen eine friedliche Lösung zu finden.

4. Tourismus und seine Bedeutung: In jüngster Zeit wurden Teile von Varosha für Besucher geöffnet, was ein neues Kapitel für die Stadt einläuten könnte. Dies ist auch ein Zeichen für Wandel und Widerstandsfähigkeit – ein Versuch, die Vergangenheit zu bewältigen und möglicherweise neue wirtschaftliche und politische Perspektiven für die Region zu eröffnen.

Insgesamt zeigt die Geschichte von Varosha und Famagusta, wie eine Region durch politische Krisen geprägt und dennoch durch den Widerstand und die Anpassungsfähigkeit ihrer Bevölkerung und internationalen Akteure Resilienz zeigen kann.

Die Anpassungsfähigkeit (Resilienz) der Menschen und Institutionen, die von der Krise um Varosha und Famagusta betroffen sind, zeigt sich auf verschiedenen Ebenen:

1. Individuelle Anpassungsfähigkeit der Bewohner

Viele der ehemaligen Bewohner von Varosha, hauptsächlich Zypern-Griechen, mussten nach der türkischen Invasion 1974 ihre Häuser und ihr Eigentum zurücklassen. Trotz dieses erzwungenen Verlustes haben sie es geschafft, sich in anderen Teilen Zyperns oder im Ausland neu zu etablieren. Sie bauten neue Existenzen auf, gründeten Unternehmen und schufen neue Gemeinschaften. Diese Fähigkeit, sich an extreme Veränderungen anzupassen und dennoch weiterzumachen, ist ein zentrales Merkmal von Resilienz.

Beispiele für individuelle Anpassung:

- Soziale Netzwerke und Unterstützungssysteme: Die Exilgemeinden haben enge soziale Bindungen beibehalten und sich gegenseitig unterstützt.
- Bewahrung kultureller Identität: Obwohl die Menschen ihr physisches Zuhause verloren haben, haben sie ihre kulturellen Traditionen, Feste und Bräuche weitergeführt, um ihre Identität zu bewahren.

2. Anpassungsfähigkeit der zyprischen Gesellschaft

Der Zypernkonflikt hat das gesamte Land beeinflusst, doch die zyprische Gesellschaft hat es geschafft, trotz der Trennung zwischen dem Norden und Süden der Insel eine funktionierende Wirtschaft und soziales Gefüge aufrechtzuerhalten. Diese Anpassungsfähigkeit ist besonders in der Wirtschaft und im Tourismus bemerkbar:

- **Tourismus:** Nach der Abtrennung des Nordens und dem Verlust von wichtigen Tourismusgebieten wie Famagusta, hat der Süden Zyperns den Tourismus neu strukturiert und andere Regionen erschlossen, um den wirtschaftlichen Verlust zu kompensieren. Der Tourismus wurde eine der tragenden Säulen der Wirtschaft des Südens.
- **Politische Flexibilität:** Obwohl Zypern nach der Teilung politisch gespalten ist, haben sich Institutionen im Süden an diese neue Realität angepasst, und die Republik Zypern ist heute ein Mitglied der Europäischen Union. Diese politische Integration hat die Stabilität der Region unterstützt.

3. Anpassungsfähigkeit auf internationaler Ebene

Die internationale Gemeinschaft, vor allem durch die Vereinten Nationen und die EU, hat versucht, den Zypernkonflikt diplomatisch zu lösen. Trotz wiederholter gescheiterter Friedensgespräche bleibt die internationale Gemeinschaft aktiv in ihren Bemühungen, einen dauerhaften Frieden zu fördern. Auch dies ist ein Zeichen für Anpassungsfähigkeit: Durch die Fähigkeit, auf neue Entwicklungen zu reagieren, wie zum Beispiel die Teilöffnung von Varosha, können internationale Akteure die Dynamik im Konflikt nutzen, um den Dialog zwischen den beiden Seiten zu fördern.

Neue Ansätze: Die Wiedereröffnung von Teilen Varoshas durch die Türkei und die Türkische Republik Nordzypern könnte als Chance gesehen werden, um das Interesse am Dialog zu erneuern, auch wenn es international kritisiert wurde.

4. Anpassungsfähigkeit durch wirtschaftliche Diversifikation

Viele der Menschen und Regionen, die von der Krise betroffen sind, haben es geschafft, ihre wirtschaftliche Abhängigkeit von einem einzigen Sektor (z.B. Tourismus in Famagusta) zu reduzieren und sich auf andere Bereiche zu konzentrieren:

- **Landwirtschaft und Handel:** Insbesondere im Süden haben landwirtschaftliche Betriebe und Handelssektoren an Bedeutung gewonnen, um wirtschaftliche Stabilität zu sichern.

- Entwicklung von Infrastrukturen: Der Bau neuer Städte und Siedlungen hat dazu beigetragen, dass Flüchtlinge aus dem Norden integriert werden konnten. Diese Anpassung war notwendig, um langfristige Stabilität und Normalität zu gewährleisten.

5. Psychologische Anpassungsfähigkeit

Auf persönlicher Ebene mussten viele Menschen den Verlust ihres Zuhauses, ihrer Gemeinschaft und ihrer Vergangenheit verkraften. Hier zeigt sich psychologische Anpassungsfähigkeit: Trotz traumatischer Ereignisse und langanhaltender Unsicherheit haben viele Menschen in Zypern eine positive Einstellung bewahrt und sich für friedliche Lösungen eingesetzt, anstatt in Verbitterung zu verharren.

Fazit:

Die Anpassungsfähigkeit im Kontext von Varosha und Famagusta ist ein Beispiel für die Fähigkeit von Menschen, Gemeinschaften und Staaten, sich an schwerwiegende politische, soziale und wirtschaftliche Krisen anzupassen. Diese Anpassungsfähigkeit zeigt sich auf individueller, gesellschaftlicher und internationaler Ebene und ist ein Schlüsselaspekt der Resilienz gegenüber langwierigen Konflikten und unsicheren Zukunftsperspektiven.

Ideen zu Filmsequenzen:

- Ein einzelner Baum steht mitten in der Ruine von Varsha, in einem verfallenen Garten oder auf einer verlassenen Strasse. Er ist verwildert und lebendig, seine Wurzeln sind tief im Boden verankert und trotz des jahrelangen Verfalls wächst er weiter. Der Baum zeigt die Widerstandskraft der Natur und damit auch der Menschen in der Krise. Er steht für das Durchhaltevermögen und die Fähigkeit, unter widrigen Umständen weiterzuwachsen.
- Eine Blume, die aus einem Riss in der Mauer wächst: An einem alten Gebäude in der verlassenen Stadt wächst eine kleine, bunte Blume aus einem Riss im Stein. Die Blume steht als Symbol für das Überleben und die Hoffnung inmitten von Verfall und Zerstörung. Obwohl die Stadt selbst zerstört und verlassen ist, zeigt die Blume die Fähigkeit des Lebens, selbst in den widrigsten Umständen gedeihen.
- Eine Brücke, die zwischen den Kulturen in Famagusta verbindet. Die Brücke steht für die Verbindung der getrennten Gemeinschaften, der griechisch-zyprischen und der türkisch-zyprischen Kultur. Es gibt eine Brücke, die heisst Lala Mustafa Pasha Brücke, auch bekannt als Famagusta Brücke und verbindet verschiedene Stadtteile.

und ist ein Symbol für die Trennung und zugleich die Möglichkeit der Verbindung zwischen der griechisch -zyprischen und der türkisch zyprischen Gemeinschaft.

Resilienz in der Antike:

Besuch von Salamis:

Die römischen Bäder, Saunen und Theater spielten eine bedeutende Rolle bei der Förderung der psychischen Gesundheit und der Resilienz der Menschen. Diese Einrichtungen boten nicht nur körperliche Vorteile, sondern auch geistige und emotionale Unterstützung, die in der römischen Gesellschaft eine nachhaltige Wirkung auf das individuelle Wohlbefinden hatte. Die psychische Gesundheit und Resilienz wurden durch folgende Faktoren gefördert:

1. Soziale Interaktion und Gemeinschaft:

- o **Gemeinschaftserfahrung:** Die römischen Bäder und Theater waren zentrale Orte des sozialen Lebens. Sie ermöglichten den Menschen, sich regelmäßig zu treffen, Kontakte zu knüpfen und soziale Bindungen zu stärken. Der Austausch mit anderen Menschen in entspannter Atmosphäre half, ein Gefühl der Zugehörigkeit zu fördern und soziale Isolation zu verhindern, was ein wichtiger Faktor für psychische Gesundheit und Resilienz ist.
- o **Stressminderung durch Gemeinschaft:** Soziale Netzwerke und der Kontakt zu anderen Menschen sind wichtige Ressourcen für den Umgang mit Stress. Die Möglichkeit, Sorgen und Probleme in einem sozialen Umfeld zu teilen, stärkte die psychische Widerstandskraft der Menschen.

2. Entspannung und Rückzug:

- o **Rituale der Entspannung:** Regelmäßige Besuche in den Bädern boten den Römern eine Möglichkeit, dem Stress des Alltags zu entfliehen. Die Zeit in den Thermen war eine Form des Selbstfürsorgens, in der sie sich regenerieren konnten. Diese Erholung trug zur psychischen Stabilität bei, da regelmäßige Pausen und Entspannung die emotionale Belastbarkeit fördern.
- o **Kontemplation und Selbstreflexion:** Abseits des Alltags boten diese Orte auch eine Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und sich auf sich selbst zu besinnen, was zur psychischen Erholung beitrug.

3. Kulturelle und emotionale Stimulierung durch Theater:

- o **Emotionale Ausdrucksmöglichkeiten:** Theateraufführungen boten den Römern die Möglichkeit, ihre Emotionen durch das Anschauen von Dramen und Komödien zu verarbeiten. Durch die Identifikation mit Figuren und Geschichten konnten sie ihre eigenen Gefühle verstehen und verarbeiten. Diese Form der Katharsis half, Emotionen wie Trauer, Angst oder Frustration zu kanalisieren.
 - o **Kulturelle Bildung und intellektuelle Stimulation:** Theater bot auch intellektuelle Stimulation, was wichtig für die psychische Gesundheit ist. Das Nachdenken über philosophische oder gesellschaftliche Themen, die in den Stücken behandelt wurden, regte zur Reflexion an und förderte so ein tieferes Verständnis des eigenen Lebens und der Welt.
4. **Struktur und Routinen:**
- o **Stabilität durch feste Rituale:** Regelmäßige Besuche der Bäder und Theater schufen eine Struktur im Leben der Römer. Diese Routinen vermittelten ein Gefühl der Kontrolle über den Alltag, was in Zeiten von Unsicherheiten oder Krisen psychische Stabilität und Resilienz förderte.
5. **Körper und Geist in Harmonie:**
- o **Körperliche und geistige Verbundenheit:** Die Römer sahen das Wohlbefinden des Körpers und des Geistes als miteinander verbunden an. Durch die Pflege des Körpers in den Bädern wurde indirekt auch das mentale Wohlbefinden gestärkt. Ein entspannter und gesunder Körper fördert die Fähigkeit, mit emotionalem Stress und mentalen Herausforderungen besser umzugehen.

Insgesamt waren diese öffentlichen Einrichtungen zentrale Pfeiler der römischen Kultur, die nicht nur körperliche, sondern auch psychische Gesundheit förderten und die Fähigkeit der Menschen stärkten, mit den Herausforderungen des Lebens resilient umzugehen.

Interview: ADHS bei Kindern in Zypern - Ein Gespräch mit Eleni und ihrem Sohn

Susanne Leitner: Guten Tag, Eleni, und vielen Dank, dass Sie heute hier sind, um über die Erfahrungen mit Ihrem Sohn zu sprechen. Psychische Gesundheit ist in Zypern noch ein schwieriges Thema, besonders wenn es um ADHS geht. Könnten Sie uns zunächst erzählen, wie alles begann?

Eleni: Natürlich, vielen Dank für die Einladung. Mein Sohn hatte schon seit seiner Kindheit Schwierigkeiten in der Schule. Er war immer unruhig, konnte sich nicht konzentrieren, und seine Lehrer sagten uns ständig, dass er sich einfach „mehr Mühe geben“ müsse. Aber niemand sprach je über psychische Gesundheit oder eine mögliche Diagnose. In Zypern wird darüber einfach nicht gesprochen.

Susanne Leitner: Das klingt sehr schwierig. Wie haben Sie diese Zeit als Mutter erlebt?

Eleni: Es war wirklich hart. In Zypern gibt es ein großes Stigma, wenn es um psychische Erkrankungen geht. Niemand will zugeben, dass das eigene Kind Probleme haben könnte. Viele Eltern schämen sich, und es gibt wenig Verständnis für solche Themen. Man fühlt sich als Mutter sehr allein gelassen, weil es keine wirkliche Unterstützung gibt. Es gibt keine Sensibilisierung, weder in den Schulen noch in der Gesellschaft allgemein.

Susanne Leitner: Und wann und wie wurde dann die Diagnose gestellt?

Eleni: Erst viel später. Mein Sohn ging nach London, um dort zu studieren. Während seines ersten Jahres an der Universität hatte er große Schwierigkeiten mit seinen Kursen, obwohl er immer sehr intelligent war. Dort suchte er dann Rat bei einem Universitätspsychologen. Dieser nahm sich viel Zeit für ihn und stellte schließlich die Diagnose ADHS. Das war für uns beide ein großer Schock, aber auch eine Erleichterung.

Susanne Leitner: Wie haben Sie die Reaktion auf die Diagnose erlebt, sowohl in London als auch in Zypern?

Eleni: In London war es eine ganz andere Welt. Dort haben wir sofort Zugang zu Therapeuten, Fachärzten und Unterstützung bekommen. Die Universität hatte Programme, die speziell auf Studenten mit ADHS ausgerichtet sind, und mein Sohn konnte sich endlich verstanden fühlen. In Zypern wäre das undenkbar. Dort gibt es keine psychiatrische oder psychotherapeutische Infrastruktur, die solche Probleme auffangen könnte. Selbst wenn es Angebote gäbe, glaube ich, dass viele Menschen sie nicht nutzen würden, weil das Stigma so stark ist. Man würde als Familie sofort verurteilt werden.

Susanne Leitner: Das zeigt, wie stark sich die kulturellen Unterschiede in der Herangehensweise an psychische Gesundheit auswirken. Warum glauben Sie, dass das Thema in Zypern so sehr tabuisiert wird?

Eleni: Ich denke, es hat viel mit unserer Kultur und den sozialen Erwartungen zu tun. Viele glauben, dass psychische Probleme einfach „Schwächen“ sind, die man durch Härte oder

Disziplin überwinden kann. Es wird oft ignoriert oder heruntergespielt. Und dann gibt es natürlich den Druck von außen – was werden die Nachbarn sagen? Was denkt die Familie? Niemand will, dass über sie geredet wird. Es gibt also wenig Bereitschaft, über solche Dinge zu sprechen, geschweige denn Hilfe zu suchen.

Susanne Leitner: Das muss unglaublich frustrierend sein. Was denken Sie, wie könnte man die Situation in Zypern verbessern?

Eleni: Ich denke, der erste Schritt wäre mehr Aufklärung. Die Menschen müssen verstehen, dass psychische Gesundheit genauso wichtig ist wie körperliche Gesundheit und dass es kein Zeichen von Schwäche ist, wenn jemand Hilfe braucht. Schulen könnten eine große Rolle dabei spielen, Lehrer zu schulen und Sensibilisierungsprogramme zu starten. Und natürlich muss auch die Infrastruktur verbessert werden. Es muss mehr Fachleute geben, die in der Lage sind, solche Diagnosen zu stellen und Familien zu unterstützen.

Susanne Leitner: Das sind wichtige Punkte. Haben Sie das Gefühl, dass sich seit der Diagnose und den Maßnahmen in London das Leben Ihres Sohnes verändert hat?

Eleni: Absolut. Mein Sohn hat gelernt, mit seiner ADHS umzugehen, und die Unterstützung, die er in London erhält, hat ihm geholfen, sowohl in der Universität als auch im Alltag besser zurechtzukommen. Er hat Strategien entwickelt und bekommt die nötige Hilfe. Ich wünschte nur, dass wir diese Unterstützung schon früher erhalten hätten – vielleicht hätte ihm das in seiner Schulzeit in Zypern viele Schwierigkeiten erspart.

Susanne Leitner: Das klingt so, als ob frühzeitige Unterstützung wirklich viel verändern kann. Jetzt eine etwas moderne Frage: Glauben Sie, dass ein AI-Chatbot helfen könnte, das Stigma zu reduzieren und Eltern in Zypern evidenzbasierte Gesundheitsinformationen zu psychischen Erkrankungen zu geben?

Eleni: Das ist eine interessante Idee. Ich glaube, es könnte tatsächlich helfen, vor allem, weil die Leute in Zypern oft Angst davor haben, mit anderen über psychische Gesundheit zu sprechen. Ein AI-Chatbot wäre anonym, und das könnte eine niedrigere Hemmschwelle schaffen, sich Informationen zu holen oder Fragen zu stellen. Wenn der Chatbot gute, fundierte Informationen gibt, könnte das Eltern helfen, zu verstehen, was mit ihren Kindern los ist, ohne dass sie sich sofort der gesellschaftlichen Beurteilung aussetzen müssen. Es wäre ein kleiner, aber wichtiger Schritt, das Stigma abzubauen und das Thema präsenter zu machen.

Susanne Leitner: Das sehe ich genauso. Vielen Dank, Eleni, dass Sie Ihre Erfahrungen heute mit uns geteilt haben. Es ist so wichtig, dass Menschen wie Sie offen darüber sprechen, um das Bewusstsein für psychische Gesundheit in Ländern wie Zypern zu schärfen. Wir hoffen, dass sich die Situation dort in Zukunft verbessert.

Eleni: Vielen Dank, Frau Leitner. Ich hoffe ebenfalls, dass sich etwas ändert und dass andere Familien nicht dieselben Schwierigkeiten durchmachen müssen wie wir.

Susanne Leitner: Das wünschen wir uns alle. Herzlichen Dank!

Dissemination

in Facebook, Instagram und LinkedIn

Am Nachmittag wurden Fotos und Videos gesichtet, Texte für die Website geschrieben und ein Erfahrungsbericht über alle 10 Tage erstellt.