

προθήκη

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
της Α.μ.Κ.Ε. ΣΥΝΘΕΣΗ
Τεύχος 11
Φεβρουάριος 2011
Τιμή Φύλλου 0,01 €



Όλες οι Μονάδες Ψυχικής Υγείας της Α.μ.Κ.Ε. «ΣΥΝΘΕΣΗ» εποπτεύονται και χρηματοδοτούνται από το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟ

Χρυσοχοΐδου Παρασκευή,
Ψυχολόγος – Συντονίστρια, Οικοτροφείο «ΑΘΩΝΑΣ»

Το Κέντρο Ημέρας «ΑΝΑΤΟΛΗ» και το Οικοτροφείο «ΑΘΩΝΑΣ» σε συνεργασία με την υπεύθυνη του μαθήματος Σχολικού Επαγγελματικού Προσανατολισμού καθηγήτρια **κ. Φρόνη** πραγματοποίησαν ένα διήμερο εργαστήριο για τον εθελοντισμό στους μαθητές της Α' Λυκείου του Γενικού Λυκείου Πολυγύρου.

Το εργαστήριο πραγματοποιήθηκε στις 8 και 13/12/2010 με τη συμμετοχή 35 περίπου μαθητών και είχε ως στόχο την ευαισθητοποίηση των εφήβων αναφορικά με την ανάπτυξη και συμμετοχή τους σε προγράμματα εθελοντισμού. Η ιδέα για την υλοποίηση της συγκεκριμένης δράσης προέκυψε μετά από την επίσκεψή μας στο σχολείο, προκειμένου να ενημερώσουμε τους καθηγητές για το Φεστιβάλ Ταινιών για την Ψυχική Υγεία που επρόκειτο να διοργανώσουμε και να ζητήσουμε άδεια για την συμμετοχή των μαθητών σε αυτό. Αυτή η συνεργασία τελικά δεν ευοδώθηκε, αλλά αποτέλεσε την αφορμή για τη γνωριμία με την κ. Φρόνη, η οποία μας ζήτησε να οργανώσουμε μια δράση με θέμα τον εθελοντισμό. Η ίδια έχει εκπαιδευτεί στο συγκεκριμένο θέμα και το εντάσσει κάθε χρόνο



ΠΡΟΘΗΚΗ

Περιοδική έκδοση των μονάδων της Αστικής μη Κερδοσκοπικής Εταιρίας "ΣΥΝΘΕΣΗ"

Ιδιοκτησία: Α.μ.Κ.Ε. Έρευνας Εκπαίδευσης και Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης ΣΥΝΘΕΣΗ
Μαρασλή 51 Θεσσαλονίκη Τ.Κ. 54249
Τηλ. 2310 334076 - Φαξ 2310321910
e-mail: psy-synthesis@hol.gr

Εκδότης: Παπαϊωάννου Καλλιόπη

Διευθύντρια Έκδοσης:
Τσάνταλη Δήμητρα

Για την έκδοση του παρόντος συνεργάστηκαν:

Αργύρογλου Νικόλαος: Ψυχολόγος – Συντονιστής Οικοτροφείου "ΑΞΙΟΣ".

Ελευθερίου Γιάννης: Κοινωνικός Λειτουργός Οικοτροφείου "ΑΞΙΟΣ".

Ζαρζοπούλου Αγγελική: Κοινωνική Λειτουργός Κέντρου Ημέρας "ΑΝΑΤΟΛΗ"

Καραγιάννη Μαρία: Κοινωνική Λειτουργός Κέντρου Ημέρας "ΕΣΤΙΑ"

Μπασλή Δάφνη: Φροντίστρια χώρου Κέντρου Ημέρας "ΑΝΑΤΟΛΗ"

Τζιαφέρη - Παπαθανασίου Μαρία: Διοικητική Διευθύντρια, Α.μ.Κ.Ε. "ΣΥΝΘΕΣΗ"

Τσίγγανου Ιωάννα: Ψυχολόγος Κέντρου Ημέρας "ΑΝΑΤΟΛΗ"

Χίου Καλλιόπη: Ψυχολόγος Κέντρου Ημέρας "ΕΣΤΙΑ"

Χρυσοχοΐδου Παρασκευή, Ψυχολόγος, Οικοτροφείου "ΑΘΩΝΑΣ".

Σελιδοποίηση-Εκτύπωση:

Γραφικές Τέχνες "Η ΔΩΔΩΝΗ"

Τηλ.: 2310 925.159 -

Fax: 2310 920.610

e-mail: idodoni@otenet.gr

- Τα ενυπόγραφα κείμενα εκφράζουν απόψεις των συντακτών τους.
- Σύντομα κείμενα ή φωτογραφίες που σχετίζονται με την ψυχοκοινωνική αποκατάσταση γίνονται δεκτά προς δημοσίευση.
- Το περιοδικό αποστέλλεται ταχυδρομικά εφόσον ζητηθεί.

Το έργο του εξώφυλλου αποτελεί δημιουργία των μελών του Κέντρου Ημέρας "ΑΝΑΤΟΛΗ".

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟ

στην ενότητα του Σχολικού Επαγγελματικού Προσανατολισμού, στο πλαίσιο της εμφύσησης στους μαθητές της του αισθήματος κοινωνικής αλληλεγγύης.

Η διάρκεια του εργαστηρίου ήταν τέσσερις σχολικές ώρες μοιρασμένες σε δύο ημέρες. Στόχος της πρώτης ημέρας ήταν να προσδιοριστεί η έννοια του εθελοντισμού, να συζητηθούν συναισθήματα, προσδοκίες και συνέπειες από την εμπλοκή σε μια εθελοντική πράξη καθώς και να αναλογιστεί ο κάθε έφηβος προσωπικά το πώς θα μπορούσε ο ίδιος να βοηθήσει συνανθρώπους του ή να φροντίσει το περιβάλλον. Στη διάρκεια της δεύτερης μέρας συζητήθηκαν οι έννοιες «βοηθώ» και «δέχομαι βοήθεια» καθώς και τα συναισθήματα ή/και οι δυσκολίες που μπορεί να

προκύπτουν από κάθε ρόλο (του βοηθού ή του λήπτη βοήθειας), όπως προέκυψαν μέσα από σενάρια που δραματοποίησαν οι ίδιοι οι μαθητές σε ομάδες.

Η συμμετοχή των εφήβων στο εργαστήριο ήταν ιδιαίτερα ενεργητική και οι αξιολογήσεις τους θετικές. Καθώς ήταν η πρώτη φορά που συμμετείχαν σε βιωματικές ασκήσεις, εξέφρασαν ενθουσιασμό για τη διαδικασία. Αναφορικά με τον στόχο του εργαστηρίου φάνηκε να ενδιαφέρονται για τον τομέα της εθελοντικής εργασίας και συμφώνησαν με την κ. Φρόνη ότι θα συνεχίσουν τις συζητήσεις στο συγκεκριμένο θέμα.



Για εμάς ήταν μια πρωτόγνωρη εμπειρία, καθώς δεν ερχόμαστε συχνά σε επαφή με εφήβους και ξεχνάμε πόσο αναζωογονητική είναι η αλληλεπίδραση με τη νέα γενιά. Η ομάδα των εφήβων που συμμετείχαν ήταν ιδιαίτερα υψηλού επιπέδου, με φρέσκες ιδέες και κριτική διάθεση, γεγονός που μας ωθούσε στο να δώσουμε κι εμείς ό,τι καλύτερο μπορούσαμε. Αξιοσημείωτο είναι ότι με την κ. Φρόνη θα συνεχίσουμε τη συνεργασία μας σε επίπεδο σχεδιασμού των δικών της παρεμβάσεων και έχουμε δεσμευτεί για μία τρίτη συνάντηση την άνοιξη και την από κοινού υλοποίηση μιας εθελοντικής πράξης.



Το δικαίωμα του εκλέγειν

Νικόλαος Αργύρογλου

Ψυχολόγος - Συντονιστής Οικοτροφείου "Αξιός"

Γιάννης Ελευθερίου

Κοινωνικός Λειτουργός Οικοτροφείου "Αξιός"

Μία από τις βασικές αρχές λειτουργίας των Οικοτροφείων θα πρέπει να είναι η διασφάλιση και διατήρηση όλων των θεσμικά κατοχυρωμένων ατομικών και κοινωνικών δικαιωμάτων που συνδέονται με την ιδιότητα των ενοίκων ως ελεύθερων πολιτών.

Ένα θεμελιώδες δικαίωμα είναι αυτό του εκλέγειν, για το οποίο όλοι οι πολίτες της Ελλάδας θα πρέπει να είναι σε θέση να απολαμβάνουν σε ισότιμη βάση.

Ο στιγματισμός των ανθρώπων που νοσούν από ψυχικές διαταραχές αποτελεί βασική αιτία για τη στέρηση των δικαιωμάτων τους. Παράλληλα, οι διακρίσεις σε όλους τους τομείς της ζωής και η κοινωνική απομόνωση που προδιαγράφει το στίγμα -σε συνδυασμό με τις λειτουργικές και κοινωνικές αδυναμίες που οφείλονται στην ψυχική νόσο- και στην χρόνια παραμονή τους σε ψυχιατρεία, κλινικές και άλλα ιδρυματικά πλαίσια, καθιστούν τη διεκδίκηση και εξασφάλιση ακόμα και των θεμελιωδών ανθρωπίνων δικαιωμάτων ιδιαίτερα δυσχερή.

Στην προσπάθεια που καταβάλουμε όλοι μας για κοινωνική επανένταξη, αποασυλοποίηση και σεβασμό των ανθρωπίνων δικαιωμάτων προτείναμε στους ενοίκους του **Οικοτροφείου "Αξιός"** να συμμετέχουν στις **Δημοτικές και Περιφερειακές εκλογές**. Η σκέψη ήταν να συμμετέχουν όσα άτομα επιθυμούσαν και είχανε τα εκλογικά τους δικαιώματα στο Νομό Θεσσαλονίκης. Οι έξι από τους επτά ενοίκους του οικοτροφείου που ψηφίζουν εντός του Νομού, θέλησαν να ασκήσουν το εκλογικό τους δικαίωμα.

Η επικείμενη συμμετοχή τους στην εκλογική διαδικασία, αποτέλεσε μία καλή αφορμή για συζήτηση, αντιπαράθεση, ανάλυση και αναθεώρηση των προκαταλήψεων και αντιλήψεων του προσωπικού, μιας και ήταν η πρώτη φορά από την λειτουργία του οικοτροφείου που θα υλοποιούνταν οργανωμένα κάποια σχετική διαδικασία.

Πραγματοποιήθηκαν αρκετές ομαδικές, αλλά και ατομικές συναντήσεις με τους ενοίκους κατά τις οποίες ενημερώθηκαν σχετικά με τις Δημοτικές και Περιφερειακές εκλογές και συζητήθηκαν οι απορίες και τα ερωτήματα τους. Δόθηκαν γενικές πληροφορίες για την όλη διαδικασία αλλά και για τους υποψηφίους Δημάρχους και Περιφερειάρχες. Όλοι οι ενοίκιοι είχαν πολλά χρόνια (πάνω από 25 με 35 χρόνια) να ασκήσουν το εκλογικό τους δικαίωμα και όπως ήταν φυσικό γνώριζαν ελάχιστες πληροφορίες σχετικά με τους υποψηφίους του Δήμου τους και της Περιφέρειάς τους. Εντύπωση προκάλεσε το γεγονός ότι σε σχετική μας ερώτηση για το αν έχουν αποφασίσει τι επιθυμούν να ψηφίσουν, όλοι τους ήταν συγκεκριμένα τοποθετημένοι και γνώριζαν ποια υποψηφιότητα - βάση κόμματος - ήθελαν να στηρίξουν.

Ήταν μία ευκαιρία για τους ίδιους να ζωντανέψουν μνήμες του παρελθόντος, καθώς επισκέφτηκαν την παλιά τους γειτονιά, το σχολείο στο οποίο τυχόν φοίτησαν και κάποιοι συναντήθηκαν με γνωστούς, συγγενείς και φίλους.

Πολύ σημαντικό ήταν επίσης ότι η όλη εμπειρία είχε θετικό αντίκτυπο στην αυτοεικόνα και την αυτοπεποίθηση των ενοίκων, καθώς είδαν στην πράξη ότι έχουν το δικαίωμα και μπορούν να συμμετέχουν ισότιμα με όλους τους άλλους πολίτες σε μια τόσο σημαντική διαδικασία. Χαρακτηριστικό είναι ότι λίγο πριν φτάσουμε στο εκλογικό τμήμα όπου θα ασκούσε το δικαίωμα του, ένας από τους ενοίκους εξέφρασε τον φόβο, ότι ίσως κάποιος από τους ανθρώπους που θα βρισκόταν εκεί δεν θα του επέτρεπε να ψηφίσει και θα τον έδιωχνε. Αφού έγινε συζήτηση μαζί του και του εξηγήθηκε ότι κανείς δεν επρόκειτο να τον εμποδίσει ή να του μιλήσει άσχημα, άσκησε το εκλογικό του δικαίωμα, βιώνοντας έμπρακτα ότι είναι ισότιμος με τους άλλους και τα δικαιώματα και οι απόψεις του γίνονται σεβαστά.

Τέλος θα πρέπει να τονιστεί ότι η συμμετοχή των ενοίκων στις εκλογές είχε και την διάσταση μιας σημαντικής δράσης αγωγής κοινότητας, καθώς πολλά άλλα άτομα (δικαστικοί αντιπρόσωποι, εφορευτική επιτροπή, άλλοι ψηφοφόροι κλπ) ήταν παρόντα και είδαν στην πράξη ανθρώπους που παρά τα όποια προβλήματα τους διεκδικούν τη θέση και τα δικαιώματά τους. Σε ορισμένες μάλιστα περιπτώσεις είχαμε την ευκαιρία να συζητήσουμε με τους παρευρισκόμενους (άγνωστους ή γνωστούς των ενοίκων) σχετικά με την όλη διαδικασία, με έμφαση στην αυτόβουλη επιλογή των υποψηφίων που θα ψήφιζαν - με βάση την κομματική προέλευση ή στήριξη τους.

Την επόμενη ημέρα κάποιοι από τους ενοίκους ενδιαφέρθηκαν να μάθουν τα εκλογικά αποτελέσματα (ιδιαίτερα όσον αφορά τους υποψηφίους που ψήφισαν) και για αρκετές ημέρες γινόταν σχετικές συζητήσεις τόσο μεταξύ τους, όσο και με το προσωπικό. Ήταν μια πολύτιμη εμπειρία με πολλαπλά οφέλη και ήδη υπάρχει αίτημα από τους ενοίκους να συμμετέχουν και στις επόμενες εκλογές.



ΟΜΑΔΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΕΔΕΣΜΑΤΩΝ

ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ “ΑΝΑΤΟΛΗ”

Μπασλή Δάφνη, Φροντίστρια χώρου
Τσίγγανου Ιωάννα, Ψυχολόγος

Το πρόγραμμα του **Κέντρου Ημέρας «Ανατολή»** είναι δομημένο με ομάδες εκπαιδευτικού, ψυχοθεραπευτικού και ψυχαγωγικού τύπου. Ένας από τους βασικούς στόχους των ομάδων είναι η κινητοποίηση των μελών και η εμπλοκή σε ομαδικές δραστηριότητες που προκαλούν το ενδιαφέρον των μελών μας και παράλληλα δίνει ευκαιρίες για μάθηση δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες στην καθημερινή ζωή.

Επιδιώκοντας νέα ερεθίσματα για τα μέλη μας, αποφασίστηκε η συνεργασία με τη **Νομαρχιακή Επιτροπή Λαϊκής Επιμόρφωσης**, η οποία οργανώνει κάθε χρόνο εκπαιδευτικά προγράμματα υπό την καθοδήγηση της **Γενικής Γραμματείας Εκπαίδευσης Ενηλίκων**. Μέσα από τα προγράμματα της υπήρχε η δυνατότητα επιλογής μιας ομάδας που θα μπορούσε να κινητοποιήσει τους συμμετέχοντες και να τους προκαλέσει το ενδιαφέρον και τη διάθεση για δημιουργική μάθηση. Έτσι σε μια προσπάθεια επαφής των μελών μας με την τοπική παράδοση της περιοχής, η ομάδα προσωπικού κατέληξε, τον **Οκτώβρη του 2010**, στην έναρξη της ομάδας παρασκευής παραδοσιακών εδεσμάτων, συνολικής διάρκειας 50 ωρών. Η εξωτερική συνεργάτιδα και εκπαιδύτρια της ομάδας, **κ. Αργυρώ Λάναρη**, από την πρώτη κιόλας μέρα, μετέφερε στα μέλη την αγάπη της για την παρασκευή παραδοσιακών εδεσμάτων ενώ η αμεσότητα και η ευγένεια της κέρδισε την προσοχή των μελών. Στην ομάδα συμμετείχαν, επίσης, η φροντίστρια χώρου και η απασχολησιοθεραπεύτρια.

Αφού έγινε ο προγραμματισμός και η αγορά όλων των απαραίτητων πρώτων υλών ξεκίνησε η παρασκευή των πρώτων εδεσμάτων. Γλυκά του κουταλιού, πίτες, χειροποίητα ζυμαρικά, μαρμελάδες, συνταγές παρμένες από την τοπική παράδοση, έφεραν τα μέλη του Κέντρου Ημέρας κοντά στα ήθη και τα έθιμα της



περιοχής. Παράλληλα είχαν την ευκαιρία να ετοιμάσουν προϊόντα που συνήθως αγοράζονται έτοιμα από τα ράφια των πολυκαταστημάτων. Τα μέλη μας αρχικά ήταν διστακτικά και ζητούσαν συνεχώς ενθάρρυνση και ανατροφοδότηση από το προσωπικό. Μετά τις πρώτες συναντήσεις το ενδιαφέρον τους αυξήθηκε και την επιφυλακτικότητα διαδέχθηκε ο ενθουσιασμός. Ο καθένας είχε την ευκαιρία να φτιάξει το δικό του γλυκό, να το πάρει σπίτι του και να το μοιραστεί με την οικογένειά του. Κάποιοι από αυτούς μετέφεραν στην ομάδα εμπειρίες από το παρελθόν καθώς η επαφή με την παράδοση τους ξύπνησε αναμνήσεις από τα παιδικά χρόνια. Μοιράστηκαν ιστορίες και με νοσταλγική διάθεση θυμήθηκαν συνταγές και φαγητά που έτρωγαν παλιότερα. Ενθουμούμενη τη ζωή της ως παιδί που ξεκινούσε να διδάσκεται την τέχνη της μαγειρικής από τη μητέρα της, η 60χρονη πλέον κυρία Μ., ανέφερε νοσταλγικά **«αν και το παρελθόν κοιμάται, έρχεται που και που η θύμηση του μέσα από μυρωδιές και φαγητά ...»**. Κάποιοι άλλοι δοκίμασαν και έφτιαξαν τα εδέσματα στο σπίτι τους και με αίσθημα περηφάνιας για το αποτέλεσμα δήλωσαν ότι θα συνεχίσουν να προσπαθούν ώστε

να βελτιώνονται συνεχώς. Παράλληλα υπήρχε η δυνατότητα διαχείρισης της ματαιώσης όταν μια συνταγή δεν πετύχαινε. Όλοι μαζί διάβαζαν, εκ νέου, τη συνταγή και αναζητούσαν, με τη βοήθεια της εκπαιδύτριας και των συντονιστών, τις λανθασμένες κινήσεις που έγιναν. Ταυτόχρονα ενθαρρύνονταν για την εύρεση λύσεων.

Το πρόγραμμα παρασκευής παραδοσιακών εδεσμάτων βαδίζει προς την ολοκλήρωση του με την παρασκευή των τελευταίων εδεσμάτων, εμπνευσμένων από τα Χριστουγεννιάτικα ήθη και έθιμα της Χαλκιδικής. Η κ. Λάναρη, με το μεράκι και την έμπνευση της, συντόνισε μια ομάδα όπου τα μέλη μας κινητοποιήθηκαν και έμαθαν ότι, αν κοπιάσουν, μπορούν να απολαύσουν τους καρπούς της δουλειάς τους. Όπως είπαν, στο μέλλον θα ξαναδοκιμάσουν να φτιάξουν ένα παραδοσιακό έδεσμα για το οποίο θα νοιώσουν περήφανοι, θα το μοιραστούν με την οικογένειά τους ή τους επισκέπτες του Κέντρου Ημέρας και θα δείξουν ότι πίσω από κάθε ασθενή υπάρχει ένας άνθρωπος που έχει την ανάγκη να μαθαίνει, να μοιράζεται και να περιστοιχίζεται από ανθρώπους που πιστεύουν στις δυνατότητές του.

Η ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΗΜΕΡΑΣ “ΑΝΑΤΟΛΗ”

Τσίγγανου Ιωάννα,
Ψυχολόγος

Το θέατρο αποτελεί μορφή επικοινωνίας και έκφρασης συναισθημάτων μέσα από το οποίο δίδεται η δυνατότητα στους συμμετέχοντες να εκφράσουν ανάγκες, φόβους, επιθυμίες ενώ παράλληλα μπορεί να λειτουργεί καταλυτικά και λυτρωτικά στη ψυχή και την προσωπικότητα του ατόμου. Μέσω της κίνησης, της δράσης και της άσκησης το άτομο μαθαίνει να συνεργάζεται, να έρχεται σε επαφή με το σώμα του, να εκφράζει συναισθήματα που αδυνατεί να εκδηλώσει στην καθημερινή ζωή και να αφήσει τη φαντασία του ελεύθερη μέσα στην πλοκή του έργου.

Μια από τις ομάδες του **Κέντρου Ημέρας «Ανατολή»** είναι η ομάδα Θεάτρου, η οποία λειτουργεί από το Φεβρουάριο του 2006. Την ομάδα συντονίζει όλα αυτά τα έτη, η **σκηνοθέτης κ. Τάνια Κίτσου** και συμμετέχουν ενεργά η απασχολησιοθεραπεύτρια, η νοσηλεύτρια και επτά μέλη του Κέντρου Ημέρας.

Κατά τη διάρκεια αυτών των ετών το Κέντρο Ημέρας έχει διοργανώσει πέντε παραστάσεις:

- Στο χώρο του Κέντρου Ημέρας «Ανατολή», τον Ιούνιο του 2007
- Στο Δημοτικό Θέατρο Πολυγύρου, το Δεκέμβρη του 2007
- Στο χώρο του Οικοτροφείου ΕΠΟΧΗ της ΔΕΥΨΥ, τον Ιούνιο του 2008
- Στο Φεστιβάλ για τη Ψυχική Αποκατάσταση της Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε. στην Αθήνα, το Μάιο του 2008
- Στο πλαίσιο των εκδηλώσεων «Ημέρες Έκφρασης και Δημιουργίας» στη Θεσσαλονίκη, τον Απρίλη του 2009



Συνεχίζοντας την επιτυχημένη πορεία και ανεβάζοντας μια νέα παράσταση με τίτλο: «**Μαγική Ιστορία: Η συνομιλία των παιχνιδιών**», δύο από τα μέλη της θεατρικής ομάδας του Κέντρου Ημέρας συμμετείχαν στο **Edge Festival στο Μιλάνο**. Το Edge Festival είναι ένα φεστιβάλ που περιλαμβάνει θέατρο, μουσική και χορό και είναι αφιερωμένο σε αυτούς που ζουν στο περιθώριο της κοινωνίας είτε πρόκειται για μετανάστες, είτε για φυλακισμένους, είτε για ψυχικά και σωματικά πάσχοντες.

Η παράσταση ανέβηκε στις **21 Νοεμβρίου 2010** στο Θέατρο **Elfo Puccini** και συμμετείχαν, εκτός των δύο μελών της ομάδας, οι ηθοποιοί **κ. Νάνσυ Εξάρχου** και η **κ. Δέσποινα Δριβάκου**. Η σκηνοθεσία και η μουσική επιμέλεια έγιναν από την κ. Κίτσου. Η παράσταση είχε ως κεντρικό θέμα την ιστορία ενός κακού μάγου ο οποίος μέσα σε ένα κουτί έχει τρία παιχνίδια που είναι δεμένα με μάγια για να τον υπηρετούν και ένα μαγικό φλάουτο που αν φτιάξεις τη σωστή μελωδία τα μάγια λύνονται. Φτάνει μια μικρή πεταλούδα να διδάξει στα παιχνίδια τη σωστή



ΣΤΟ EDGE FESTIVAL

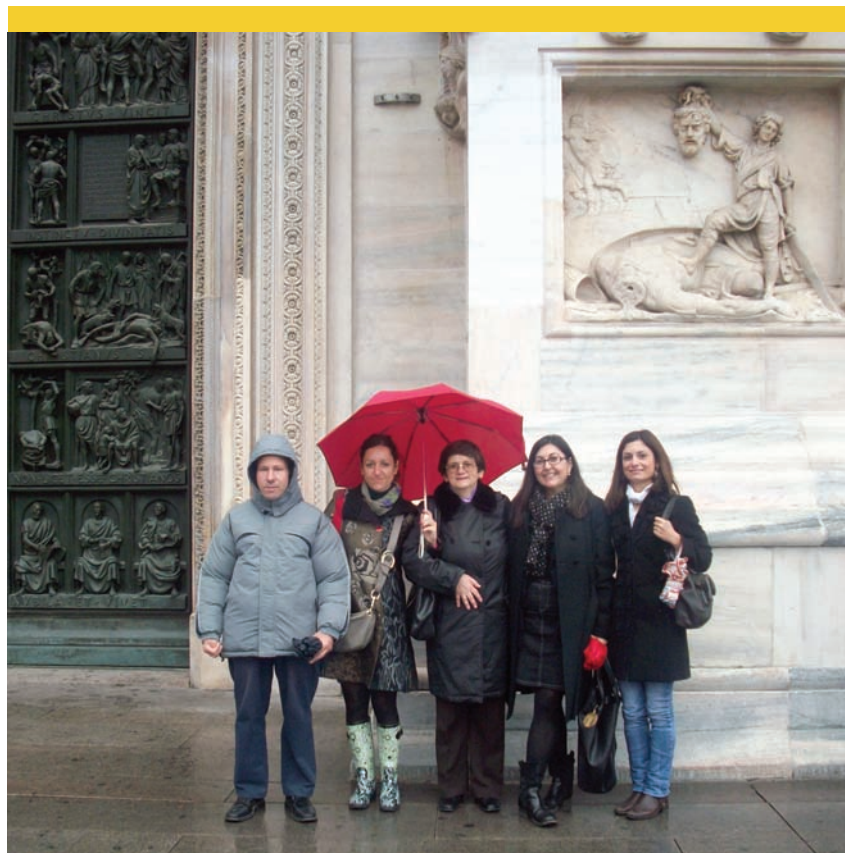
μελώδια για να πάρουν εκδίκηση και να νικήσουν το μάγο; Η παράσταση ανέβηκε με επιτυχία και την παρακολούθησε ένα μέρος της ελληνικής κοινότητας που διαμένει στο Μιλάνο. Οι κριτικές ήταν εγκωμιαστικές και τα διδάγματα που μπορούσε να λάβει ο θεατής μέσα από αυτή την παράσταση πολλά.

Τα δύο μέλη μας, ο Ζ. και η Μ., απέδειξαν για ακόμη φορά ότι μπορούν να ανταπεξέλθουν στις δύσκολες απαιτήσεις του στησίματος μιας παράστασης θυσιάζοντας προσωπικό χρόνο και δίνοντας όλη τους την ενέργεια. Οι πρόβες ήταν απαιτητικές αλλά τα δυο μέλη μας δεν εγκατέλειψαν την προσπάθεια. Η συμβολή της ομάδας προσωπικού του Κέντρου Ημέρας ήταν απαραίτητη αφού χρειάστηκαν ανατροφοδότηση και την πίστη της ομάδας ότι μπορούν να τα καταφέρουν. Το θερμό χειροκρότημα που έλαβαν στο τέλος της παράστασης ήταν η ανταμοιβή τους, όπως φάνηκε από τα λόγια της Μ. η οποία είπε: **«Φανταζόσουν ποτέ ότι εμείς οι δυο θα ήμασταν στην Ιταλία, θα βλέπαμε τόσα μέρη, θα ανεβάζαμε μια παράσταση, θα έρχονταν ο κόσμος να μας δει και να μας χειροκροτήσει; Εγώ δε το φανταζόμουν ποτέ... σαν ένα όνειρο είναι...»**



Εκτός από την παράσταση, τα μέλη μας είχαν την ευκαιρία να περπατήσουν στους δρόμους του Μιλάνου, να δοκιμάσουν τα τοπικά φαγητά, να επισκεφτούν μουσεία και να δουν τα αξιοθέατα της περιοχής όπως το Καθεδρικό Ναό του Duomo, το Μουσείο του Θεάτρου της Σκάλας, τον παλιό Σιδηροδρομικό Σταθμό και την Ιστορική Στοά Vittorio Emanuele. Μια πρωτόγνωρη εμπειρία για αυτούς αφού και οι δύο έχουν ζήσει όλη τους τη ζωή σε μικρά χωριά της Χαλκιδικής. Στις περιγραφές τους αυτό που δε ξεχνάνε ποτέ να αναφέρουν είναι το ταξίδι τους με το αεροπλάνο.

Η προσφορά της θεατρικής ομάδας είναι αναμφισβήτητη αφού συνεισφέρουν στην άρση των προκαταλήψεων και των μύθων για τη ψυχική ασθένεια. Τα μέλη μας κατάφεραν να εκφράσουν τις ικανότητες και τις ανάγκες τους μέσα από το θέατρο, να αγγίξουν τις καρδιές των ανθρώπων και να μεταφέρουν τα μηνύματά τους σε ένα διαπολιτισμικό πλαίσιο.



ΠΕΡΙΠΤΕΡΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΜΕ ΑΦΟΡΜΗ ΤΗΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



Χίου Καλλιόπη
Ψυχολόγος

Η Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, στις 10 Οκτωβρίου, αποτελεί κάθε χρόνο την αφορμή για να πραγματοποιηθούν δράσεις στην κοινότητα με στόχο την ενημέρωση και πρόληψη.

Και αυτή τη χρονιά το **Κέντρο Ημέρας «Εστία»** μαζί με το **Οικοτροφείο «Αξίος»** της Εταιρείας Έρευνας, Εκπαίδευσης και Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης **«Σύνθεση»** συμφώνησαν σε μια κοινή δράση. Την **Παρασκευή 8 και το Σάββατο 9 Οκτωβρίου 2010**, στήθηκε περίπτερο ενημέρωσης κοινού στη συμβολή των οδών Τσιμισκή με Ικτινίου, στο ιστορικό κέντρο της Θεσσαλονίκης. Στόχος ήταν η ευαισθητοποίηση του κόσμου σε θέματα ψυχικής υγείας και πιο συγκεκριμένα η ενημέρωση για τη σχιζοφρένεια και άλλες ψυχωτικές διαταραχές μιας και αυτός είναι ο πληθυσμός στον οποίο απευθύνονται τα προγράμματα ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης. Έχοντας υπόψη ότι οι λέξεις σχιζοφρένεια και ψύχωση είναι άρρηκτα δεμένες με τις έννοιες της ασυλοποίησης, του φόβου, της τρέλας και της περιθωριοποίησης, θελήσαμε μέσα από την παρουσία μας στο κέντρο της πόλης, εν ώρα αιχμής της αγοράς και εκεί που ο καθένας θα βρεθεί πηγαίνοντας είτε στη δουλειά του είτε σε κάποια άλλη καθημερινή του δραστηριότητα, να σταθούμε ανάμεσα, να δώσουμε τη δική μας στίξη, ώστε να αλλάξουμε τον τρόπο που επικοινωνείται στο μυαλό των περισσότερων η έννοια της ψυχιατρικής διαταραχής. Σε μια προσπάθεια λοιπόν δημιουργίας ενός νέου διαλόγου, μέσα στον οποίο η σχιζοφρένεια παίρνει άλλα νοήματα και σημασίες από αυτές που παραδοσιακά γνωρίζουμε οργανώθηκε η εκδήλωση αυτή. Μέλη του προγράμματος ήταν παρόντες και έτοιμοι να μιλήσουν γι' αυτό που τους συνέβη στη ζωή τους, αποφασισμένοι **«να δείξουμε στους άλλους να μην φοβούνται, να μην αγχώνονται μπροστά στη σχιζοφρένεια γιατί αυτό θα βοηθήσει και εμάς να απαλύνουμε το δικό μας άγχος, το δικό μας φόβο»**, όπως ανέφερε ένα μέλος του προγράμματος.



Δώσαμε ραντεβού στο σημείο λοιπόν και κινηθήκαμε όλοι προς το στόχο μας. Τα μέλη μοίραζαν τα ενημερωτικά φυλλάδια και έπιαναν κουβέντα με όσους περαστικούς ήθελαν να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματα τους γύρω από τη ψυχική υγεία. Στον πεζόδρομο είχε τοποθετηθεί ένα μεγάλο ρολό χαρτονιού όπου ο καθένας μπορούσε να αφήσει το μήνυμά του για τη ψυχική υγεία: «...Φώς, Ελπίδα, Μέλλον, Συμπάρσταση», «...Να νοιαζόμαστε για το διπλανό μας», όπως επίσης και μηνύματα που δόθηκαν με ζωγραφιές.

Προσκεκλημένοι ήταν ένα **κουαρτέτο εγχόρδων**, οι οποίοι έπαιζαν ποικιλία κλασικών και μοντέρνων κομματιών και έδωσαν μια διαφορετική χροιά στην εκδήλωση. Ο κόσμος σταματούσε για να τους παρακολουθήσει και έτσι δινόταν η ευκαιρία για ενημέρωση, για να μοιραστούν οι κονκάρδες της εκδήλωσης και τέλος να περαστεί το μήνυμα: «**Μαζί με τον άνθρωπο, μέσα στην κοινωνία**», ένα μήνυμα που στοχεύει στην ευαισθητοποίηση απέναντι στο στίγμα της ψυχικής ασθένειας αλλά και στην ψυχοκοινωνική αποκατάσταση ατόμων με ψυχικές διαταραχές. Το Σάββατο τη λειτουργία του περιπτέρου ενημέρωσης ανέλαβε το προσωπικό του Οικοτροφείου. Μοιράστηκαν φυλλάδια και εκτέθηκαν αντικείμενα τα οποία έφτιαξαν τα μέλη του προγράμματος του οικοτροφείου στα πλαίσια της ομάδας εικαστικών. Όλοι μείναμε ευχαριστημένοι από την ανταπόκριση του κόσμου και θέσαμε στόχο για νέους «διαλόγους», ώστε να συμβάλλουμε στην διαμόρφωση ενός νέου νοήματος για τη ψυχική διαταραχή.



ΟΜΑΔΑ ΠΟΛΥΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ στο Κέντρο Ημέρας “ΕΣΤΙΑ”

Καραγιάννη Μαρία
Κοινωνική Λειτουργός

Η ομάδα εφημερίδας ήταν μια από τις πρώτες ομάδες που συμπεριλήφθησαν στο καθημερινό πρόγραμμα του **Κέντρου Ημέρας «Εστία»**. Η ομάδα αυτή συνεχίζει να υφίσταται καθώς η θεραπευτική ομάδα κρίνει ότι η συνεισφορά της σε εκπαιδευτικό αλλά και ψυχοθεραπευτικό επίπεδο είναι σημαντική.

Με την ομάδα εφημερίδας ξεκινάει το ημερήσιο αποκαταστασιακό πρόγραμμα του Κέντρου Ημέρας τη Δευτέρα, Τετάρτη και Πέμπτη. Συζητείται η επικαιρότητα με επικέντρωση σε θέματα πολιτικής, επιστήμης, τεχνολογίας, οικολογίας, υγείας, τέχνης κ.λ.π. με τη συμμετοχή ενός συντονιστή από τη θεραπευτική ομάδα και όλων των μελών. Μέχρι τον περασμένο Ιούνιο τα θέματα επιλέγονταν από τον συντονιστή και κάποια μέλη προθυμοποιούνταν να διαβάσουν τα άρθρα στους υπόλοιπους παρευρισκόμενους στην ομάδα. Έτυχε όμως πολλές φορές τα θέματα που τους προσφέρονταν προς ανάγνωση να μην εμπίπτουν στα ενδιαφέροντα τους, να τους φαίνονται κουραστικά ή και δύσκολα. Η αίσθηση μας ήταν ότι αυτό οδηγούσε κάποιες φορές σε μειωμένη συμμετοχή στην ομάδα και σε απόσυρση των λιγότερο λειτουργικών μελών.

Με βάση τα παραπάνω και σε συν-



δυασμό με την σκέψη για ενίσχυση της πρωτοβουλίας και αυτονομίας των μελών, η θεραπευτική ομάδα αποφάσισε την πιλοτική εφαρμογή της ομάδας «**πολυεφημερίδας**» αντικαθιστώντας αρχικά μια ομάδα από τις τρεις υφιστάμενες. Με το σκεπτικό αυτό αγοράστηκαν εφημερίδες και περιοδικά ποικίλης ύλης και ζητήθηκε από τα ίδια τα μέλη να επιλέξουν τα θέματα που τους ενδιαφέρουν (κάποιο άρθρο ή ακόμη και τον σχολιασμό μιας φωτογραφίας) και να μοιραστούν τις απόψεις τους με τους υπόλοιπους. Η αλλαγή διαδικασίας μας εξέπληξε όλους ευχάριστα αφού τα

μέλη συμμετείχαν πολύ πιο ενεργά, νιώθοντας ότι υπολογίζεται η γνώμη τους και ότι το περιεχόμενο της ομάδας καθορίζεται πλέον από τους ίδιους. Γεγονός που σταδιακά επέφερε και την αύξηση του αριθμού των συμμετεχόντων. Αποφάσισαν μάλιστα να αγοράσουν κουμπαρά και με τις δικές τους πλέον οικονομίες να αγοράζουν εκείνοι τα περιοδικά και τις εφημερίδες που επιθυμούν.

Με βάση τα παραπάνω αποτελέσματα η ομάδα του προσωπικού κατέληξε στην απόφαση της μετατροπής των δύο ομάδων εφημερίδας, κατόπιν και αιτήματος των ίδιων των μελών, σε ομάδες «**πολυεφημερίδας**» κρίνοντας ότι συμβάλλει σημαντικά στην αυτονόμηση, στην ανάπτυξη πρωτοβουλιών καθώς και στην οικοδόμηση της αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης των ατόμων που αποφασίζουν να συμμετάσχουν σε αυτή. Παρόλα αυτά κρίθηκε σημαντική η διατήρηση της μίας ομάδας εφημερίδας ως είχε καθώς και τα οφέλη αυτής, δηλαδή η δυνατότητα περισσότερου χρόνου για εμβάθυνση και εξάσκηση των γνωστικών λειτουργιών όπως είναι η συγκέντρωση, η προσοχή, η μνήμη και η αντίληψη.



10^ο ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΤΑΙΝΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Χρυσοχοΐδου Παρασκευή, Ψυχολόγος
Ζαρζοπούλου Αγγελική, Κοιν. Λειτουργός
Τσίγγανου Ιωάννα, Ψυχολόγος

ΣΤΟΝ ΠΟΛΥΓΥΡΟ

Η Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας γιορτάζεται κάθε χρόνο στις **10 Οκτωβρίου** προκειμένου να ευαισθητοποιήσει την κοινή γνώμη για τις ψυχικές ασθένειες. Την πρωτοβουλία πήραν από κοινού το 1994 η Παγκόσμια Ομοσπονδία Ψυχικής Υγείας και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. Το θέμα του εορτασμού κάθε χρόνο είναι διαφορετικό και καθορίζεται με κριτήριο τη σημασία και την επικαιρότητα του. Για το τρέχον έτος το θέμα είναι «**Ψυχική Υγεία και Χρόνια Σωματικά Νοσήματα**» και αφορά τόσο την πιθανότητα συν-νοσηρότητας, συνύπαρξης δηλαδή σωματικών και ψυχικών ασθενειών, όσο και τον ψυχολογικό αντίκτυπο, τις επιπτώσεις δηλαδή στη ψυχική υγεία, μιας σωματικής ασθένειας και ιδιαίτερα μιας χρόνιας.

Το **Κέντρο Ημέρας «ΑΝΑΤΟΛΗ»** με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας και στο πλαίσιο της αγωγής της κοινότητας υλοποιεί κάθε χρόνο δράσεις, όπως διανομή έντυπου υλικού, ραδιοφωνικές και τηλεοπτικές συνεντεύξεις. Φέτος, σε συνεργασία με το **Οικοτροφείο «Αθωνας»** της **Α.μ.Κ.Ε. «ΣΥΝΘΕΣΗ»** επιλέχθηκε ένας διαφορετικός τρόπος προσέγγισης της κοινότητας, αντί των ανοιχτών ομιλιών, και έτσι διοργανώθηκε το **1ο Φεστιβάλ Ταινιών για την Ψυχική Υγεία στο Δημοτικό Θέατρο του Πολυγύρου**. Η επιλογή της συγκεκριμένης δράσης έγινε βασιζόμενη στο ότι μια ταινία μπορεί να σκιαγραφήσει με αρκετά ρεαλιστικό τρόπο καθημερινές καταστάσεις που μπορεί να βιώσει ένας άνθρωπος με ψυχική ασθένεια, αποδίδει τη συγκινησιακή του κατάσταση, μεταδίδει στον θεατή έντονα συναισθήματα και του εγείρει προβληματισμούς, στοιχεία τα οποία ίσως δεν μπορούν να αναδυθούν και να αποδοθούν σε όλο το εύρος τους μέσα από μία διάλεξη. Επίσης, ο θεσμός της προβολής ταινιών αφιερωμένων σε κοινωνικά θέματα έχει διεξαχθεί σε πολλές διαφορετικές κοινότητες και με διαφορετική θεματολογία κι έχει βρεθεί ότι προκαλεί το ενδιαφέρον του κοινού, εξασφαλίζει τη συμμετοχή του και μεταδίδει μηνύματα με έναν πιο βιωματικό και άμεσο τρόπο.

Το φεστιβάλ ταινιών διήρκησε από τις 9 έως τις 11 Οκτωβρίου 2010 με ελεύθερη είσοδο και στη διάρκεια του προβλήθηκαν τρεις ταινίες μεγάλου μήκους («Ο Σολίστας», «Τα Ξυπνήματα») και επτά μικρού μήκους. Καθώς δεν υπήρχε προγραμματισμένη συζήτηση



γύρω από τις ταινίες, σε όλους τους θεατές διανεμήθηκε έντυπο υλικό με σχόλια για κάθε ταινία. Στα φυλλάδια αυτά έγινε προσπάθεια να συνδεθούν σκηνές ή ατάκες της ταινίας με μία σύντομη θεωρητική αναφορά σε ορισμούς, μύθους ή προκαταλήψεις αλλά και σε γενικότερα θέματα που συχνά αποτελούν τους πιο κοινούς προβληματισμούς σε σχέση με την ψυχική ασθένεια.

Παράλληλα με την προβολή των ταινιών, στο χώρο του θεάτρου λειτουργήσε έκθεση έργων κατασκευασμένων από τους ενοίκους μονάδων ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης (**Οικοτροφείο «ΑΘΩΝΑΣ» και «ΑΞΙΟΣ»**), από τα μέλη των **Κέντρων Ημέρας «ΑΝΑΤΟΛΗ» και «ΕΣΤΙΑ»** καθώς και από τους σπουδαστές του **Κ.Ε.Κ.Υ.Κ.Α.μ.Ε.Α. Πολυγύρου**. Στην παράλληλη έκθεση συμ-



μετείχαν με ενημερωτικό υλικό ο Νομαρχιακός Σύλλογος Ατόμων με Αναπηρίες «**Η ΑΓΑΠΗ**» και το Κέντρο Πρόληψης Κατά των Ναρκωτικών του Ν. Χαλκιδικής «**ΠΝΟΗ**».

Στόχοι του φεστιβάλ, εκτός από την ενημέρωση και επαφή του ευρύτερου κοινού με κάποιες από τις Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας του νομού, ήταν αρχικά η ευαισθητοποίηση του σε θέματα σχετικά με την ψυχική ασθένεια και η όσο το δυνατόν συμβολή στην καταπολέμηση του στίγματος που συνοδεύει αυτήν, αλλά και του κοινωνικού αποκλεισμού των ατόμων που νοσούν. Για τη διαφήμιση της εκδήλωσης συνεργαστήκαμε με τοπικούς φορείς και Μ.Μ.Ε. και η ανταπόκριση του κοινού ήταν αρκετά ικανοποιητική. Οι περισσότεροι θεατές παρακολούθησαν το τριήμερο πρόγραμμα και εξέφρασαν θετικές εντυπώσεις τόσο για την πρωτοβουλία της διοργάνωσης όσο και για την επιλογή των ταινιών και συζήτησαν κάποιους προβληματισμούς σε σχέση με τη ψυχική ασθένεια. Το σημαντικότερο για εμάς ήταν ότι παρά τα όσα προβλήματα προέκυψαν, είχε απήχηση στο κοινό και, όπως και σε άλλες εκδηλώσεις, το φεστιβάλ αποτέλεσε την ευκαιρία για καινούριες γνωριμίες και έδωσε την προοπτική νέων συνεργασιών με φορείς, όπως για παράδειγμα τα σχολεία. Έχοντας λοιπόν ως εφάπθριο την ανταπόκριση της τοπικής κοινότητας στο 1ο Φεστιβάλ ταινιών, στοχεύουμε στην πραγματοποίηση και ενός επόμενου.



Έργα μελών της ομάδας εικαστικών
του Κέντρου Ημέρας «ΕΣΤΙΑ»