

# προθήκη

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ  
της Α.μ.Κ.Ε. ΣΥΝΘΕΣΗ  
Τεύχος 5 • Ιανουάριος 2008  
Τιμή Φύλλου 0,01 €



## ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ - 10 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

Παπαϊωάννου Καλλιόπη  
Ψυχίατρος

**Σ**τις 10 Οκτωβρίου 2007 γιορτάστηκε και φέτος η **Παγκόσμια Ημέρα για τη Ψυχική Υγεία** όπως έχει καθιερωθεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.).

Σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ. "**Υγεία είναι η κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς η απουσία ασθένειας**".

Ο Π.Ο.Υ. αναφέρει ότι:

- Οι ψυχικές διαταραχές είναι κοινές.
- Επηρεάζουν πάνω από το 25% των ανθρώπων κάποια στιγμή της ζωής τους.
- Προσβάλλουν τους πάντες ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας, τόπου διαμονής, οικονομικού, κοινωνικού και μορφωτικού επιπέδου.
- Επηρεάζουν οικονομικά τις κοινωνίες, καθώς και την ποιότητα ζωής ατόμων και οικογενειών.

Στην Ελλάδα, με τη συμμετοχή της Ευρωπαϊκής Ένωσης, από το 1985 που άρχισε η Ψυχιατρική Μεταρρύθμιση, έγιναν σημαντικά βήματα και έχει πλέον αναπτυχθεί σε όλη τη χώρα ένα **δίκτυο υπηρεσιών ψυχικής υγείας**: Κέντρα Ψυχικής Υγείας, Ψυχιατρικοί Τομείς σε Γενικά Νοσοκομεία και Αποκαταστασιακές Μονάδες, όπως Κέντρα Ημέρας, Οικοτροφεία και Συνεταιριστικές Θεραπευτικές Μονάδες.

Στο **Νόμο 2071/1992 "Εκσυγχρονισμός και Οργάνωση Συστήματος Υγείας"** περιγράφονται αναλυτικά τα δικαιώματα του νοσοκομειακού ασθενή. Σε ειδικό κεφάλαιο για τη ψυχική υγεία αναφέρεται ότι:

- το κράτος μεριμνά για την προώθηση και το συντονισμό των λειτουργιών της πρόληψης, περίθαλψης και της κοινωνικής αποκατάστασης παιδιών, εφήβων και ενηλίκων με προβλήματα ψυχικής υγείας.
- για τον ως άνω σκοπό εφαρμόζονται οι αρχές της διάρθρωσης σε τομείς, της προτεραιότητας της εξωνοσοκομειακής περίθαλψης, της αποασυλοποίησης και της ευαισθητοποίησης και συμμετοχής της κοινωνικής ομάδας στα θέματα ψυχικής υγείας.

Στο **Νόμο 2716/1999 "Ανάπτυξη και εκσυγχρονισμός των υπηρεσιών ψυχικής υγείας και άλλες διατάξεις"** ορίζεται ότι "οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας διαρθρώνονται, αναπτύσσονται και λειτουργούν με βάση τις αρχές της:

- Τομεοποίησης και της Κοινωνικής Ψυχιατρικής
- της προτεραιότητας της Πρωτοβάθμιας φροντίδας
- της Εξωνοσοκομειακής περίθαλψης
- της Αποϊδρυματοποίησης
- της Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης
- της Κοινωνικής Επανάταξης
- της συνέχειας της ψυχιατρικής φροντίδας
- της πληροφόρησης και εθελοντικής αρωγής της κοινότητας στην προαγωγή της ψυχικής υγείας.

Σήμερα επικρατούν **νέες αντιλήψεις και νέες ελπίδες** για την πορεία των ψυχικών διαταραχών. Οι νέες μονάδες ψυχικής υγείας δίνουν έμφαση

- Την πρωτοβάθμια πρόληψη
- Την πρώιμη αναγνώριση των ψυχικών διαταραχών
- Την έγκαιρη αντιμετώπισή τους
- Την αποκατάσταση των συνεπειών τους μέσα στην κοινότητα

Τα μηνύματα για τη Παγκόσμια Ημέρα για τη Ψυχική Υγεία αφορούν όλους μας.

**ΝΑΙ** στην **ΑΠΟΔΟΧΗ**  
**ΟΧΙ** στον **ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟ**  
**ΝΑΙ** στη **ΦΡΟΝΤΙΔΑ**  
**ΟΧΙ** στο **ΣΤΙΓΜΑ**

Το στίγμα είναι φραγμός που εμποδίζει άτομα και οικογένειες να ζητήσουν, να δώσουν και να πάρουν βοήθεια.

Η ψυχιατρική μεταρρύθμιση στην χώρα μας αποσκοπεί στον εκσυγχρονισμό της ψυχιατρικής περίθαλψης και της φροντίδας της ψυχικής υγείας. Αυτή η προσπάθεια αφορά όλους μας, καθώς η ψυχική υγεία αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα της υγείας και σχετίζεται άμεσα με την αίσθηση συνολικής ευεξίας του ατόμου και την ποιότητα ζωής του.

Όλες οι Μονάδες Ψυχικής Υγείας της Αμ.Κ.Ε. "ΣΥΝΘΕΣΗ"  
χρηματοδοτούνται και εποπτεύονται από  
το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης

### ΠΡΟΘΗΚΗ

Περιοδική έκδοση  
των μονάδων της Αστικής μη  
Κερδοσκοπικής Εταιρείας  
ΣΥΝΘΕΣΗ

**Ιδιοκτησία:** Α.μ.Κ.Ε. Ερευνας Εκπαίδευσης και Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης ΣΥΝΘΕΣΗ  
Μαρασλή 51 Θεσσαλονίκη Τ.Κ. 54249  
Τηλ. 2310334076 - Φαξ 2310321910  
e-mail: kenimer@hol.gr

**Εκδότης:**  
Παπαϊωάννου Καλλιόπη

**Διευθύντρια Έκδοσης:**  
Τσαντάλη Δήμητρα

**Για την έκδοση του παρόντος εντύπου συνεργάστηκαν:**

**Χρυσοχοΐδου Παρασκευή:** Ψυχολόγος-Συντονίστρια Οικοτροφείο "ΑΘΩΝΑΣ".

**Μπόλματη Ιωάννα:** Υπάλληλος γενικών καθηκόντων Οικοτροφείο "ΑΘΩΝΑΣ".

**Παπουτσή Μαρία:** Υπάλληλος γενικών καθηκόντων Οικοτροφείο "ΑΘΩΝΑΣ".

**Ρήγα Ευδοκία:** Φυσιοθεραπεύτρια Οικοτροφείο "ΑΞΙΟΣ".

**Παπακυρίδου Ισιδώρα:** Κοινωνική Λειτουργός Οικοτροφείο "ΑΞΙΟΣ".

**Παπαδοπούλου Αναστασία:** Νοσηλεύτρια Οικοτροφείο "ΑΞΙΟΣ".

**Σμπυράκου Αλεξία:** Νοσηλεύτρια Οικοτροφείο "ΑΞΙΟΣ".

**Κυριακίδου Μαρία:** Ψυχολόγος-Συντονίστρια Κ.Η. "ΑΝΑΤΟΛΗ"

**Μπιτσιός Αθανάσιος:** Νοσηλεύτρια Κ.Η. "ΑΝΑΤΟΛΗ"

**Κουζίνα Μαρία:** Απασχολησιοθεραπεύτρια, Κ.Η. "ΑΝΑΤΟΛΗ"

**Τζιαφέρη-Παπαθανασίου Μαρία:** Διοικητική Διευθύντρια, Αμ. Κ.Ε. "ΣΥΝΘΕΣΗ"

**Σελιδοποίηση Εκτύπωση:**  
**Γραφικές Τέχνες "Η Δωδώνη"**  
Τηλ.: 2310925.159 -  
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 ενοίκου του Οικοτροφείου "ΑΘΩΝΑΣ".

## ΟΜΑΔΑ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗΣ ΣΤΟ Κ.Η. "ΑΝΑΤΟΛΗ"

Μπιτσιός Σάκης, Νοσηλεύτης Κ.Η. "ΑΝΑΤΟΛΗ"

**Η** Ομάδα Ζωγραφικής στο Κέντρο Ημέρας "ΑΝΑΤΟΛΗ" ξεκίνησε τον Ιανουάριο του 2006 με συντονιστή τον νοσηλεύτη κ. Μπιτσιό Σ. με σκοπό την ενίσχυση της δημιουργικότητας των μελών καθώς και την ικανοποίηση αυτών μέσα από την καλλιτεχνική δημιουργία.

Σήμερα μετρά 12 νέους "καλλιτέχνες", με αρκετούς πίνακες ζωγραφικής φτιαγμένους με διάφορα υλικά όπως ελαιοχρώματα, νερομπογιές και ξυλοκάρβουνο, οι οποίοι διακοσμούν όχι μόνο το χώρο του Κ.Η. "ΑΝΑΤΟΛΗ", αλλά και σπίτια και άλλες δομές.

Η διαδικασία επιλογής ενός θέματος περιλαμβάνει την πρόταση και παρουσίαση αυτού, από κάποιο μέλος και την συζήτηση και έγκρισή του τελικά από την ομάδα.

Το επόμενο στάδιο είναι ο σχεδιασμός του θέματος. Γίνεται αναγνώριση των βασικών σημείων, π.χ. η γραμμή του οριζοντα, οι όγκοι, η θέση που θα τοποθετηθεί το κεντρικό θέμα, και έπειτα σχεδιάζονται οι λεπτομέρειες που είναι απαραίτητες για την ολοκλήρωση του σταδίου αυτού, π.χ. δέντρα, παράθυρα σπιτιών κα.

Στη συνέχεια, ακολουθεί το πιο δημιουργικό στάδιο της εικαστικής αυτής ομάδας, η εφαρμογή των χρωμάτων. Αφού διαχωριστούν τα απαραίτητα χρώματα, γίνεται η μείξη τους και η εφαρμογή τους στην ζωγραφική επιφάνεια. Στο στάδιο αυτό διαφαίνεται καθαρά η διαφορετικότητα και η δημιουργική ικανότητα του κάθε μέλους στο πως μπορεί να φτιάξει ένα αντικείμενο που είναι κοινό για όλους, με τον δικό του τρόπο. Ξεχωρίζει πλέον ποια εικόνα του κεντρικού θέματος εντυπωσίασε ή δυσκόλεψε το κάθε μέλος και πώς προσπαθεί να αποδώσει λεπτομέρειες, που είτε βλέπει είτε φαντάζεται.

Έτσι μπορούμε να πούμε ότι μέσα από την ομάδα ζωγραφικής το κάθε μέλος βλέπει, αισθάνεται, σκέφτεται, προβληματίζεται και κυρίως αφήνει την ψυχή του να μιλήσει με εικόνες και χρώματα. Οι συγκεκριμένες ή αφηρημένες καλλιτεχνικές δημιουργίες μεταφέρουν στον έξω κόσμο αυτά που είναι κρυμμένα από τον δημιουργό τους και που ενδεχομένως θα απαιτούνταν πολλά λόγια για να αποδοθούν.



## ΤΑ ΘΕΑΤΡΑ ΤΗΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ - ΤΑ ΟΡΑΜΑΤΑ ΤΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ

Κουζίνα Μαρία, Απασχολησιοθεραπεύτρια Κ.Η. "ΑΝΑΤΟΛΗ"

**Ω**ς μέλος της Ομάδας Θεάτρου που διεξάγεται εδώ και δύο χρόνια στο Κέντρο Ημέρας "Ανατολή" μου δόθηκε η δυνατότητα συμμετοχής στο **Όγδοο Διεθνές Συνέδριο Θεάτρου "TEATRI E CONTESTI"**, που πραγματοποιήθηκε τον Οκτώβριο 2007 στην πόλη Καρτοτσέτο, της Ιταλίας, στο συνεδριακό κέντρο ενός καθολικού μοναστηριού, με θέμα: **"Τα θέατρα της διαφορετικότητας-Τα οράματα της αλλαγής"**.

Σκοπός του συνεδρίου ήταν η παρουσίαση των αποτελεσμάτων της θεατρικής μεθοδολογίας του αυτοσχεδιασμού. Στο συνέδριο μας δόθηκε η ευκαιρία να ανταλλάξουμε τις εμπειρίες μας με άτομα διαφορετικών ειδικοτήτων, όπως

σκηνοθέτες (υπεύθυνους θεατρικού εργαστηρίου στις φυλακές, εκπρόσωποι, θεατρικών εργαστηρίων στα σχολεία, υπεύθυνους του θεατρικού εργαστηρίου στο πρώην ψυχιατρικό νοσοκομείο της Ίμολα), ψυχίατρους, εργοθεραπευτές και ομάδες των εθελοντών και να παρατηρήσουμε τους εναλλακτικούς τρόπους επικοινωνίας των ατόμων μέσα από την στάση, την κίνηση και τον αυτοσχεδιασμό.

Παρακολουθήσαμε την δουλειά διαφόρων ομάδων, **ατόμων με ψυχική ασθένεια**, όπως αυτή του Κ.Η. της Ίμολα, της ομάδας ατόμων των φυλακών του Ζιτέρμπο, των παιδιών ενός δημοτικού σχολείου της Πέζαρο, της ομάδας μαριονέτας και θεάτρου με πρόσφυγες

της Βολτέρα.

Ιδιαίτερη εντύπωση μου προκάλεσε η παρουσίαση της συνεργασίας του θεατρικού εργαστηρίου των φυλακών της Πέζαρο με παιδιά δημοτικού σχολείου. Μέσα από αυτή την συνεργασία οι φυλακισμένοι κατάφεραν να ανατρέψουν τον μύθο (που συμμαρζίζονταν πολλοί από τους μαθητές) ότι δεν μπορούν να σταθούν αντάξια στην κοινωνία, αλλά και να βοηθήσουν τους μαθητές να ανακαλύψουν ότι δεν διαφέρουν σε τίποτα από τους υπόλοιπους. Θα ήθελα να τελειώσω αναφέροντας τα λόγια ενός ψυχικά ασθενή από το Κ.Η. της Ίμολα, που ανέφερε ότι "μέσα από το θέατρο ανακάλυψα έναν εαυτό που εδώ και χρόνια ήταν κρυμμένος βαθιά μέσα

# Η ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Ρήγα Ευδοκία, Φυσικοθεραπεύτρια Οικοτροφείο "ΑΞΙΟΣ"



**Η** Φυσικοθεραπεία είναι ένας τομέας της ιατρικής φροντίδας με σκοπό την εκτίμηση και την αποκατάσταση της φυσικής λειτουργίας τμήματος ή ολόκληρου του οργανισμού και την γρήγορη επαναφορά στην καθημερινή ή αθλητική δραστηριότητα.

Σήμερα η φυσικοθεραπεία στην ψυχική υγεία κρίνεται σημαντική όπως η φαρμακοθεραπεία, με τη διαφορά ότι στις "οδηγίες χρήσεως" της φυσικοθεραπείας δεν αναγράφονται παρενέργειες.

Κάποιες διαταραχές μπορεί να είναι και αποτέλεσμα της μακράς νοσηλείας του ψυχικά ασθενή ή της εφαρμογής μεθόδων θεραπείας (ψυχοφάρμακα).

Η νοητική υστέρηση δεν είναι μια συγκεκριμένη παθολογική κατάσταση με συγκεκριμένα συμπτώματα. Η "παθολογία της" εμφανίζεται κάτω από πλήθος μορφών, βαθμών, αιτιών, συνθηκών και χρονικών περιόδων. Για το λόγο αυτό υπάρχουν πολλές ανομοιογενείς περιπτώσεις με ποικίλες συμπεριφορές.

Γενικά τα άτομα με νοητική υστέρηση παρουσιάζουν μειωμένη ικανότητα μάθησης, διάσπαση προσοχής, ελλιπή μνήμη, καθυστέρηση στην ανάπτυξη του λόγου και διαταραχές στο λόγο γενικότερα, καθώς και καθυστέρηση στην κινητική ανάπτυξη.

Σε γενικές γραμμές τα νοητικά στερημένα άτομα έχουν:

- λιγότερη δύναμη
- περισσότερες δυσκολίες στη νευρομυϊκή συνέργια
- περισσότερες δυσκολίες στη διατήρηση της ισορροπίας τους.

## Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΕ ΟΙΚΟΤΡΟΦΕΙΟ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ ΚΑΙ ΔΕΥΤΕΡΟΓΕΝΕΙΣ ΨΥΧΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Σκοπός της Φυσικοθεραπείας σε ανθρώπους με νοητική υστέρηση και δευτερογενείς ψυχικές διαταραχές, δεν είναι μόνο η βελτίωση της ικανότητας σωματικής απόδοσης, αλλά και η βελτίωση του τρόπου επικοινωνίας με το περιβάλλον.

Το έργο του Φυσικοθεραπευτή κατά πρώτον συνίσταται στο:

- να συλλέξει πληροφορίες και να προσεγγίσει τους ανθρώπους αυτούς
- να εκτιμήσει το νοητικό τους επίπεδο και τις ψυχικές τους διαταραχές
- να εκτιμήσει τη σωματική τους κατάσταση, με την υποστήριξη και τη συνεργασία πάντα της Διεπιστημονικής Ομάδας.

Κατά δεύτερον θα πρέπει να καταστρώσει το Θεραπευτικό Πλάνο.

Το θεραπευτικό πλάνο που θα ακολουθήσει ο Φυσικοθεραπευτής, θα εφαρμοστεί τόσο σε ατομικό επίπεδο, όσο και στη δυναμική μιας ομάδας και απορρέει από:

- τους επιμέρους σκοπούς
- την ηλικία, αλλά και
- τις ανάγκες των ενόικων που στην προκειμένη περίπτωση είναι διαφορετικές.

Στην έλλειψη συντονισμού που έχει το αδέξιο άτομο, έρχεται να προστεθεί:

- η μυϊκή αδυναμία
- η έλλειψη αντοχής και
- η βραδύτητα στις κινητικές αντιδράσεις,

Το είδος της Φυσικοθεραπείας που θα ακολουθήσει ο Φυσικοθεραπευτής, είναι

ως επί το πλείστον η Κινησιοθεραπεία και η Ειδική Γυμναστική, η οποία στοχεύει στην πρόληψη και αποκατάσταση.

## Στόχοι της Φυσικοθεραπείας σε ατομικό επίπεδο

Ο Φυσικοθεραπευτής με την εφαρμογή της Φυσικοθεραπείας σε ατομικό επίπεδο αποβλέπει μεταξύ άλλων στα εξής βασικά:

- Ενίσχυση του ρυθμού ανάπτυξης των ενόικων που παρουσιάζουν επιβράδυνση της κινητικής εξέλιξης
- Αποβολή λανθασμένων κινητικών προτύπων και λανθασμένων στάσεων και κινήσεων
- Εκμάθηση ή βελτίωση βασικών κινητικών προτύπων
- Τροποποίηση της υπερκινητικότητας, της άσκοπης και αδέξιας κινητικής συμπεριφοράς σε σκόπιμη και λειτουργική
- Αντιμετώπιση της αδράνειας
- Οπτικοκινητικό συντονισμό
- Άσκηση αισθητηριακών λειτουργιών
- Ανάπτυξη κινητικών επιδεξιοτήτων και φυσικών ικανοτήτων για την καλύτερη αυτοεξυπηρέτηση και αποτελεσματική λειτουργία.

## Στόχοι δραστηριοτήτων κίνησης - ψυχαγωγίας σε ομαδικό επίπεδο

Η ανάγκη για κοινή δράση είναι ένα κοινωνικό φαινόμενο και οδηγεί τους ανθρώπους στη συγκρότηση της ομάδας, καθώς μέσα σ' αυτή μπορούν να συμπράττουν, να δημιουργούν δεσμούς, να αναπτύξουν γνώσεις και δεξιότητες, να εξελίσσουν τις δυνατότητες τεχνικής, να βιώνουν συστήματα και κανόνες, να βρίσκουν και να δοκιμάζουν παραλλαγές δράσης και γενικά να δρουν



## ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ 2007 ΤΟΥ ΟΙΚΟΤΡΟΦΕΙΟΥ "ΑΞΙΟΣ"

Παπακυρίδου Ισιδώρα, Κοινωνική λειτουργός  
Παπαδοπούλου Αναστασία, Νοσηλεύτρια  
Σμπυράκου Αλεξία, Νοσηλεύτρια

**Ο**πως κάθε χρόνο έτσι και φέτος, στο πλαίσιο των καλοκαιρινών δραστηριοτήτων του οικότροφείου "ΑΞΙΟΣ", πραγματοποιήθηκαν δύο πολυήμερες εκδρομές για το σύνολο των ενοίκων.

Η πρώτη εκδρομή πραγματοποιήθηκε την πρώτη εβδομάδα του Ιουλίου στο Πολύχρονο Χαλκιδικής (αξιοποιώντας τα εισιτήρια κοινωνικού τουρισμού) και η δεύτερη την τελευταία εβδομάδα του Αυγούστου σε κάμπινγκ στην Μεταμόρφωση Χαλκιδικής. Στις εκδρομές αυτές συμμετείχαν όλοι οι ενοικοί και μέλη του προσωπικού.

Οι καλοκαιρινές διακοπές δίνουν την ευκαιρία στους ενοίκους να ξεφύγουν απ' την καθημερινότητα του Οικοτροφείου, να απολαύσουν νέες εμπειρίες, να συναναστραφούν και να επικοινωνήσουν με νέα πρόσωπα. Συγχρόνως όμως δίνεται η ευκαιρία και στην ευρύτερη κοινότητα να γνωρίσει και να έρθει σε επαφή με άτομα με ψυχικές διαταραχές, κάτι σημαντικό για την καταπολέμηση των προκαταλήψεων και του στίγματος.

Τον Ιούλιο του 2007, για πρώτη φορά συμμετείχαμε στο **κατασκηνωτικό πρόγραμμα της Π.Ο.Σ.Γ.Κ.Α.Μ.Ε.Α.** Πιο συγκεκριμένα 5 ενοικοί του οικότροφείου

"ΑΞΙΟΣ" (4 άντρες και 1 γυναίκα) συμμετείχαν στην 2η κατασκηνωτική περίοδο στον **Σταυρό Θεσσαλονίκης** (12 - 25 Ιουλίου) με τη συνοδεία 2 μελών του προσωπικού (κοινωνική λειτουργός, ψυχολόγος).



Στην κατασκίνηση συμμετείχαν διάφοροι φορείς που ασχολούνται με Α.μ.Ε.Α. (σωματικές και νοητικές αναπηρίες), από όλη τη Μακεδονία, αλλά και μεμονωμένα άτομα με τους συνοδούς τους. Η συγκεκριμένη κατασκίνηση φι-

λοξενείται σε μια μεγάλη έκταση μέσα στο χωριό, με πράσινο, γήπεδο μπάσκετ, γήπεδο ποδοσφαίρου, χώρους υγιεινής, τραπεζαρία και ειδικά διαμορφωμένο χώρο, όπου πραγματοποιείται η βραδινή ψυχαγωγία.

Η διαμονή έγινε σε σκηνές, όπου μπορούν να φιλοξενηθούν 8-12 άτομα. Το ημερήσιο πρόγραμμα περιλάμβανε πρωινό, κολύμβηση στην θάλασσα, μεσημεριανό γεύμα, ανάπαυση, απογευματινό κολατσιό, ελεύθερο χρόνο για δραστηριότητες που επιθυμούσαν οι κατασκηνωτές, δείπνο και βραδινή διασκέδαση. Πέραν των κοινών για όλους εκδηλώσεων, εμείς ασχοληθήκαμε με το ψάρεμα, βόλτες με ποδήλατα, καρτ και εξόδους σε ψαροταβέρνα και καφέ - μπαρ.

Ήταν μια καινούρια πρόκληση τόσο για τους ενοίκους, όσο και για το προσωπικό, καθώς θα έπρεπε να συνυπάρξουμε και να λειτουργήσουμε από κοινού, με πολλούς και διαφορετικούς ανθρώπους, σε ένα νέο και οργανωμένο περιβάλλον, που μας προσέφερε καινούρια και πλούσια ερεθίσματα και συγκινήσεις. Ήταν μια πολύ σημαντική εμπειρία που οι ενοικοί εύχονται να ξαναζήσουν.

συνέχεια από τη σελίδα 4

και να αναπτύσσουν κοινωνικές σχέσεις,

Μέσα στο ομαδικό παιχνίδι λειτουργεί ακατάπαυστα το κίνητρο, προάγεται η γενική αγωγή και μόρφωση του ατόμου και ενεργοποιούνται σωματικές, ψυχικές, πνευματικές, ηθικές και κοινωνικές ιδιότητες που είναι ωφέλιμες για την ατομική και κοινωνική ζωή.

Ο αντικειμενικός σκοπός της θεραπείας μέσα σε μια διαμορφωμένη παιγνιώδη άσκηση, είναι ο προσανατολισμός των αντιδράσεων και της συμπεριφοράς του άρρωστου ψυχικά ή διανοητικά ατόμου σε μια κατεύθυνση εποικοδομητική, για την αποκατάσταση των παθητικών καταστάσεων και τη δημιουργία ψυχικής και σωματικής ευεξίας.

Το παιχνίδι σαν μέσο θεραπείας λοιπόν αποβλέπει μεταξύ άλλων στα εξής:

- στη μείωση της ψυχικής έντασης και την ελεύθερη έκφραση των κρυφών

φόβων

- στην ανακούφιση των πεπεισμένων ορμών και επιθυμιών
- στην εξάλειψη των συμπλεγμάτων ενοχής και μειονεξίας
- στην ανάπτυξη της αισθητηριακής ικανότητας και της προσαρμοστικότητας
- στην άμβλυση των εσωτερικών συγκρούσεων
- στην ανάπτυξη, της κινητικότητας, της δημιουργικότητας και της συντροφικότητας.

Οι ενοικοί μαθαίνουν μέσα από τέτοιες ομαδικές δραστηριότητες να αγωνίζονται, να διεκδικούν, να σκέπτονται, να επιμένουν, να συνεργάζονται, να χάνουν και να κερδίζουν, να αυτοσχεδιάζουν, να πειραματίζονται και να αλληλοβοηθούνται.

Κλείνοντας θα πρέπει να τονιστεί, ότι πέραν των τεχνικών και προγραμμάτων που μπορούν να εφαρμοστούν και της απαραίτητης υλικοτεχνικής υποδομής, πολύ μεγάλη σημασία έχει η συμπεριφορά, στάση και διάθεση του Φυσιοθεραπευτή, που θα πρέπει να διαπνέεται από σεβασμό στις ιδιαιτερότητες των ανθρώπων με τους οποίους δουλεύει, να τους κινητοποιεί και να τους εμπυχώνει χωρίς να τους καταπιέζει και να τους επιβραβεύει σε κάθε ευκαιρία.

Στη διάρκεια των 28 μηνών που εφαρμόστηκαν προγράμματα Φυσιοθεραπείας διαπιστώθηκε μια σταδιακή αύξηση του ενδιαφέροντος και της συμμετοχικότητας των ενοίκων καθώς και ανάπτυξη θετικών χαρακτηριστικών όπως: συνεργασία, αυτοπεποίθηση, αυτοέλεγχος, επιδεξιότητα κ.α.

## Εκδηλώσεις στο Οικοτροφείο "ΑΘΩΝΑΣ": Αφορμή συνάντησης με την κοινότητα

Χρυσοχοΐδου Βούλα, Ψυχολόγος - Συντονίστρια

**Τ**α τέταρτα γενέθλια του Οικοτροφείου "Αθώνας" πραγματοποιήθηκαν στις 13/07/2007. Προσκεκλημένοι ήταν συγγενείς των ενοίκων, φίλοι και γείτονες από την περιοχή της Γερακινής, οι εργαζόμενοι στο Κ.Η. "Ανατολή" και ο μουσικός κ. Κωσταντινίδης Αν., ο οποίος πλαισίωσε μουσικά την εκδήλωση. Όλοι οι ενοικοί ήταν ενθουσιασμένοι και βοήθησαν σημαντικά στην προετοιμασία. Στη γιορτή, η οποία ξεκίνησε νωρίς το απόγευμα και κράτησε έως τις 10 μ.μ., παραβρέθηκαν οι περισσότεροι συγγενείς των ενοίκων. Ιδιαίτερα συγκινητική ήταν τόσο η ομιλία της επιστημονικά υπεύθυνης, κ. Τζιαφέρη-Παπαθανασίου, όσο και ενός μακρινού συγγενή ενοίκου μας του κ. Κ.Ε., ο οποίος επιβράβευσε προσωπικό και ενοίκους για την καλή λειτουργία και την διοργάνωση της εκδήλωσης και μας διαβεβαίωσε ότι θα μεταφέρει τα θετικά του σχόλια και συναισθήματα και σε άλλους κατοίκους της περιοχής.

**Σ**τις 16/12/2007 πραγματοποιήθηκε το Χριστουγεννιάτικο Παζάρι στον χώρο του Οικοτροφείου. Εκτέθηκαν προς πώληση διακοσμητικά αντικείμενα τα οποία κατασκευάστηκαν από τους ενοίκους με την βοήθεια και επίβλεψη της απασχολησιοθεραπεύτριας, κ. Σαμαλέκη Κ. Και φέτος υπήρ-



ξε εθελοντική προσφορά εκθεμάτων (γυάλινα βάζα ζωγραφισμένα στο χέρι) από την κ. Π.Μ.. Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους μέλη και εργαζόμενοι της Α.μ.Κ.Ε. "ΣΥΝΘΕΣΗ", οι Αντιδήμαρχοι Πολυγύρου κ.κ. Σύγγελος και Γκολός, ο αντιδήμαρχος Ορμύλιας κ. Γέργος, εκπρόσωποι συλλόγων και φορέων των Δήμων Πολυγύρου και Ορμύλιας, ένοικοι και προσωπικό του Οικοτροφείου Φούρκας της Α.μ.Κ.Ε. "Αλθαία", οι οποίοι ήρθαν για πρώτη φορά, κάτοικοι της περιοχής, φίλοι και συγγενείς των ενοίκων και του προσωπικού.

Ήταν η πρώτη φορά που υπήρξε τόσο μεγάλη συμμετοχή κατοίκων του δήμου Ορμύλιας, γεγονός που έδειξε ότι οι επαφές τόσο σε προσωπικό όσο και σε επίπεδο φορέων ευοδώθηκε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. →



## ΟΜΑΔΑ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑΣ ΣΤΟ ΟΙΚΟΤΡΟΦΕΙΟ "ΑΘΩΝΑΣ"

Μπόλματη Ιωάννα (Υπάλληλος Γενικών καθηκόντων)

Παπουτσή Μαρία (Υπάλληλος Γενικών καθηκόντων)

Χρυσοχοΐδου Βούλα (Ψυχολόγος-Συντονίστρια)

Στο Οικοτροφείο "Αθώνας" διαμένουν 15 ψυχογηριατρικοί ασθενείς με πολυετή παραμονή στο Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης και συχνότερη διάγνωση την Σχιζοφρένεια Υπολειμματικού Τύπου. Ο χρόνιος ιδρυματισμός σε συνδυασμό με την φύση της διάγνωσης τους παραπέμπουν σε μία εικόνα έκπτωσης -ανάμεσα στα άλλα- του επιπέδου των γνωστικών τους λειτουργιών. Οι δραστηριότητες που σχεδιάζονται και υλοποιούνται από την Πολυκλαδική Θεραπευτική Ομάδα στοχεύουν στη συνολική βελτίωση των ικανοτήτων και δεξιοτήτων των ενοίκων και στα πλαίσια αυτά ξεκίνησε και η λειτουργία της Ομάδας Λογοτεχνίας τον Μάιο 2005, με συντονίστρια την Κοινωνική Λειτουργό κ. Αντωνοπούλου. Διεξαγόταν κάθε Τετάρτη πρωί και συμμετείχαν σε αυτήν 7-9 ενοικοί με συνέπεια και ενδιαφέρον. Τον Ιανουάριο 2007, στα πλαίσια αναδιαμόρφωσης του συνολικού προγράμματος δραστηριοτήτων στο Οικοτροφείο, προτάθηκε η διεξαγωγή της Ομάδας Λογοτεχνίας κατά τις απογευματινές ώρες με στόχο τόσο την παρακολούθηση της από όσο το δυνατόν περισσότερα άτομα, όσο και την ενίσχυση της απασχόλησης των ενοίκων τις απογευματινές ώρες, κατά τις οποίες δεν πραγματοποιούνται πολλές ομάδες.

Από τον Απρίλιο 2007 λοιπόν η Ομάδα Λογοτεχνίας λαμβάνει χώρα ένα με δύο απογεύματα την εβδομάδα με συντονισμό εναλλάξ από τις κ.κ. Μπόλματη και Παπουτσή, υπαλλήλους Γενικών Καθηκόντων, οι οποίες εκπαιδεύτηκαν κατάλληλα και εφοπίζονται από την ψυχολόγο. Στην νέα ομάδα συμμετέχουν 9-12 άτομα κάθε φορά και η διάρκεια της είναι 45'-60'. Γίνεται ανάγνωση μύθων, αποσπασμάτων από θρησκευτικά κείμε-

να, μικρών ιστοριών και κειμένων που αφορούν ιστορικά γεγονότα και διάφορα επιστημονικά θέματα, γραμμένα με τρόπο απλό και σύντομο. Η επιλογή των κειμένων προς ανάγνωση γίνεται με γνώμονα το επίπεδο γνωστικών λειτουργιών των περισσότερων μελών και λαμβάνοντας υπόψη τις ατομικές διαφορές του γνωστικού αποθέματος κάθε μέλους, την υπολειμματικότητά του καθώς και τα ενδιαφέροντα του. Αξιοσημείωτο επίσης είναι ότι ο συντονιστής μεριμνά για την προσαρμογή του κειμένου στο επίπεδο των μελών (π.χ. ερμηνεία άγνωστων λέξεων ή αντικατάστασή τους με συνώνυμες) και απορρίπτει κείμενα, τα οποία μπορεί να περιέχουν προσβλητικά σχόλια ή να θίγουν τα ίδια τα μέλη.

Η ανάγνωση των κειμένων γίνεται από τον ίδιο τον συντονιστή της ομάδας, με παύσεις σε τακτά χρονικά διαστήματα και ερωτήσεις που αφορούν την κατανόησή του κειμένου, χρήση του κατάλληλου τόνου φωνής, κίνησης και εκφραστικότητας με στόχο την ελαχιστοποίηση της διάσπασης της προσοχής των μελών και την δημιουργία ενδιαφέροντος. Στην συζήτηση που ακολουθεί αναλύεται το αναγνωσμένο κείμενο, σχολιάζεται σε σχέση με το θέμα του και γίνεται σύνδεσή του με προσωπικές εμπειρίες των μελών. Στόχος της διαδικασίας αυτής είναι η ανάπτυξη του διαλόγου και της επικοινωνίας των μελών μεταξύ τους και αυτό επιτυγχάνεται με το να δίνεται η ευκαιρία σε όλους να εκφράσουν τις σκέψεις τους σε ένα περιβάλλον σεβασμού της προσωπικότητάς τους και έλλειψης λογοκρισίας. Απώτερος στόχος είναι η αποφόρτιση αρνητικών συναισθημάτων και εμπειριών που μπορεί να αναδυθούν ως αποτέλεσμα του θέματος που συζητείται, μέσω της έκφρασης,

αναγνώρισης και αποδοχής τους τόσο από τον συντονιστή όσο και από τα υπόλοιπα μέλη.

Η έως τώρα λειτουργία της νέας ομάδας δείχνει ότι οι στόχοι που έχουν επιτευχθεί λειτουργούν ευεργετικά σε πολλαπλά επίπεδα για τα μέλη της. Συγκεκριμένα, οι ενοικοί που συμμετέχουν παρουσιάζουν βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων που αφορούν τον προφορικό λόγο: αναλαμβάνουν πρωτοβουλία για την έναρξη μιας συζήτησης, αναγνωρίζουν και εφαρμόζουν τρόπους καλής συμπεριφοράς (όπως π.χ. δεν διακόπτουν τον ομιλητή, ακούν προσεκτικά και παρεμβαίνουν με τρόπο που δεν προσβάλλει τα υπόλοιπα μέλη, χρησιμοποιούν κατάλληλο τόνο φωνής και ύφος) και υποβοηθούνται στην εξακλούθηση της συζήτησης. Σε μη λεκτικό επίπεδο παρουσιάζεται βελτίωση στην ικανότητα διατήρησης της βλεμματικής επαφής με τον συνομιλητή και κατάλληλης έκφρασης του προσώπου. Τέλος, η έκφραση των συναισθημάτων και η διαχείριση από τον συντονιστή της ομάδας των αρνητικών προσωπικών εμπειριών των μελών που αναφέρονται λειτουργεί ψυχοθεραπευτικά για τους ίδιους, συμβάλλοντας μαζί με τα προηγούμενα, στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και βελτίωσης της εικόνας του εαυτού τους. Ιδιαίτερα ευεργετική έχει υπάρξει η επίδραση από την συμμετοχή στην ομάδα αυτή ενοίκων με πολύ χαμηλή λειτουργικότητα, οι οποίοι πλέον μπορούν να εκφραστούν πιο συγκεκριμένα, συζητούν, παρακολουθούν με μεγαλύτερη προσοχή τα γεγονότα της καθημερινότητας και έχουν μετακινηθεί από την απομόνωσή τους προς την κοινή ζωή στο Οικοτροφείο.

συνέχεια από τη σελίδα 6

Σημαντική ήταν η βοήθεια του ιερέα της Γερακινής κ. Δ. Μπανάβα, για την ενημέρωση και παρακίνηση των κατοίκων της περιοχής ώστε να παραβρεθούν, καθώς και η σύσσωμη συμμετοχή κατοίκων της κοινότητας Αγ. Προδρόμου. Η εκδήλωση έδωσε την αφορμή για να ανοίξει ένας καινούριος δρόμος επαφών με τον Δήμο Ορμυλίας καθώς και να συζητηθούν διάφορα θέματα συνεργασίας με τον Δήμο Πολυγύρου. Τέλος, η τηλεοπτική κάλυψη της εκδήλωσης από τον τηλεοπτικό σταθμό "TV Χαλκιδική" μετέφερε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο την εικόνα της εκδήλωσης σε όσους δεν μπόρεσαν να μας επισκε-



## Κοινωνικοπολιτιστικές, Ψυχαγωγικές, Ενημερωτικές εκδηλώσεις του Κ.Η "ΑΝΑΤΟΛΗ".

Συνεχής επαφή και αλληλεπίδραση με την τοπική κοινότητα της ευρύτερης περιοχής της Χαλκιδικής και ειδικότερα της πόλης του Πολυγύρου.

Μαρία Κυριακίδου Ψυχολόγος - Συντονίστρια Κ.Η. "ΑΝΑΤΟΛΗ"

Το Κέντρο Ημέρας "ΑΝΑΤΟΛΗ", δίνοντας ιδιαίτερη σημασία στην επαφή και επικοινωνία με την τοπική κοινότητα, προσπαθεί ανά τακτά διαστήματα να δημιουργεί εκδηλώσεις, δρώμενα, ενημερώσεις, οτιδήποτε θα μπορούσε να αποτελέσει εποικοδομητική αφορμή γνωριμίας και ανταλλαγής και γενικότερα πρόωξης θεμάτων ψυχικής υγείας που ανατρέπουν μύθους και προκαταλήψεις για τις ψυχικές ασθένειες.

**Μ**εγάλη επιτυχία σημείωσε το **Πασχαλινό Παζάρι** που έγινε στον χώρο του **Κέντρου Ημέρας "ΑΝΑΤΟΛΗ"** στις 31 Μαρτίου 2007 με έργα της Ομάδας Απασχολησιοθεραπείας. Μέλη και προσωπικό ένωσαν μεγάλη ικανοποίηση από την επιτυχία της εκδήλωσης. Είναι γεγονός πως η εκδήλωση ενισχύθηκε ουσιαστικά τόσο από τους επισκέπτες, όχι μόνο με τις αγορές τους αλλά και με το ενδιαφέρον που επέδειξαν για το ίδιο το Κ.Η και την λειτουργία του, όσο και από τα Μ.Μ.Ε. που φρόντισαν να προβάλλουν,



να αναδείξουν αλλά και να ενισχύσουν το έργο μας.

Η επόμενη εκδήλωση έγινε και πάλι στον χώρο του Κ.Η στις 15 Ιουνίου 2007 και ονομάστηκε "**Γιορτή Καλοκαιριού**", σηματοδοτώντας την ολοκλήρωση των ομάδων της Μουσικής Αγωγής, του Χορού και του Θεατρικού Παιχνιδιού. Στη γιορτή αυτή δόθηκε η δυνατότητα στις αντίστοιχες ομάδες να αναδείξουν το

έργο τους παρουσιάζοντας ένα μουσικοχορευτικό πρόγραμμα και την πρώτη θεατρική παράσταση της Θεατρικής Ομάδας με τίτλο "Η Γαστρονομία του Μεγάλου Δάσους". Μέσα σε ένα κλίμα ζεστό, ανθρώπινο και φιλικό φιλοξενούμενοι και "οικοδεσπότες" μοιράστηκαν ευχάριστες στιγμές διασκέδασης και ψυχαγωγίας. Η πρώτη θεατρική απόπειρα της Ομάδας Θεάτρου στήριξε και ικανοποίησε πλήρως τόσο τους πρωταγωνιστές όσο και τα υπόλοιπα μέλη και το προσωπικό του Κ.Η.

**Σ**την συνέχεια, δύο μήνες αργότερα το Κ.Η αποφάσισε για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά να συμμετάσχει στο **3ο Διεθνές Φεστιβάλ Λαογραφίας και Παράδοσης του Δήμου Πολυγύρου**, με την πραγματοποίηση ενός **παζαριού** με δημιουργίες των μελών του. Το παζάρι έγινε σε ένα κεντρικό χώρο στον δήμο Πολυγύρου, που ήταν ευγενική χορηγία της ιδιοκτήτριας κας Λεμονιάς Παντάλη. Διήρκησε από τις 10 έως και τις 12 Αυγούστου 2007 και χαρακτηρίστηκε από μεγάλη επιτυχία.





Η εκδήλωση αυτή αποτέλεσε την καλύτερη επιβεβαίωση και επιβράβευση των ομάδων Απασχολησιοθεραπείας και Ζωγραφικής, καθώς τα έργα τους κατάφεραν να προσελκύσουν επισκέπτες και να τους πείσουν ως προς την ποιότητά τους.

**Η** επόμενη εκδήλωση για το 2007 διοργανώθηκε κατά την περίοδο των Χριστουγέννων και περιλάμβανε την θεατρική παράσταση της **Θεατρικής Ομάδας του Κ.Η "Η Γαστρονομία του Μεγάλου Δάσους"** καθώς και την παρουσία της **παιδικής χορωδίας του δήμου Ν. Μουδανιών**. Η εκδήλωση ήταν ανοιχτή στο κοινό, έγινε στο Δημοτικό Θέατρο του δήμου Πολυγύρου και είχε ως "επίτιμους" καλεσμένους τους μαθητές των δημοτικών σχολείων του Πολυγύρου. Οι δύο ώρες αυτής της εκ-



δήλωσης ήταν αρκετές να μεταφέρουν μηνύματα που αλλιώς θα απαιτούνταν πολλές ώρες ομιλιών αγωγής κοινότητας σε θέματα ψυχικής υγείας και ασθένειας. Αξίζει να τονισθεί πως με ιδιαίτερη χαρά και ευχαρίστηση ζήσαμε την εμπειρία ενός θεάτρου γεμάτου από αν-

θρώπους "ειδικούς" και μη που είχαν έρθει να γνωρίσουν, να ενισχύσουν και να στηρίξουν τις προσπάθειες του Κ.Η. "ΑΝΑΤΟΛΗ". Έδωσαν το χειροκρότημα τους απλόχερα και βοήθησαν ώστε η εκδήλωση να αποτελέσει πηγή ικανοποίησης και για το προσωπικό και για τα

## ΕΚΔΡΟΜΕΣ Κ.Η. "ΑΝΑΤΟΛΗ"

**Τ**ον Ιούνιο του 2007 το Κ.Η. "ΑΝΑΤΟΛΗ" πραγματοποίησε την **καλοκαιρινή του εκδρομή στη Θάσο**. Συμμετείχαν 11 από τα 16 μέλη του και τα πέντε μέλη του προσωπικού. Διαμορφώθηκε ένα πρόγραμμα βασισμένο στην χαλάρωση, την διασκέδαση και την ψυχαγωγία.

Το ξενοδοχείο στον Ποτό διασφάλιζε πρόσβαση σε άτομα που χρησιμοποιούν αναπηρικό αμαξίδιο, καθώς αυτό ήταν απαραίτητο για ένα μέλος μας. Για άλλη μία φορά διαπιστώσαμε πόσο δύσκολη είναι η πρόσβαση για τα άτομα με αναπηρίες, καθώς δεν υπάρχει πάντα η απαραίτητη μέριμνα και φροντίδα ούτε από τους ιδιώτες, αλλά ούτε και από τους δημόσιους φορείς. Παρ' όλες τις δυσκολίες καταφέραμε να ξεναγηθούμε στα χωριά του νησιού όπως στον Πρίνο, τον Λιμένα, τον Θεολόγο, τα Λιμενάρια κ.α. απολαμβάνοντας ήρεμες στιγμές ξεκούρασης, μπάνιου και διασκέδασης. Οι μέρες κύλησαν πολύ γρήγορα και υπήρξαν μια καλή ευκαιρία όχι μόνο για αναζωογόνηση και κοινωνικοποίηση αλλά και για σύσφιξη των σχέσεων μεταξύ των μελών.

Η δεύτερη εκδρομή του Κ.Η. "ΑΝΑΤΟΛΗ" ήταν φθινοπωρινή. Πραγματοποιήθηκε στις 25 και 26 Σεπτεμβρίου του 2007, με προορισμό την **Καστοριά** και συμμετείχαν 10 από τα 16 μέλη και τα πέντε μέλη του προσωπικού.

Η εκδρομή αυτή, εκτός από την διασκέδαση και την ψυχαγωγία, είχε και χαρακτήρα επιμορφωτικό και γι' αυτό περιλάμβανε επισκέψεις σε μουσεία, όπως το Λαογραφικό και του Απολιθωμένου Δάσους.

Ο καιρός βοήθησε και μπορούσαμε να απολαύσουμε όμορφους περιπάτους περιμετρικά της λίμνης, να θαυμάσουμε την πόλη της Καστοριάς με τα παλιά αρχοντικά και να γευτούμε νόστιμα τοπικά εδέσματα.



# ΟΙΚΟΤΡΟΦΕΙΟ "ΑΘΩΝΑΣ"

Χρυσοχοΐδου Βούλα, Ψυχολόγος - Συντονίστρια

**Τ**ο Οικοτροφείο "ΑΘΩΝΑΣ" είναι μία δομή Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης, ή αλλιώς μία μορφή **θεραπευτικής κατοικίας**, που απευθύνεται σε ηλικιωμένους που αντιμετωπίζουν ψυχιατρικά προβλήματα και εξαιτίας αυτών χρειάζονται 24ωρη φροντίδα. **Λειτουργεί από τον Ιούλιο 2003**, στα πλαίσια της Β' Φάσης του Εθνικού Προγράμματος "ΨΥΧΑΡΓΩΣ", που προέβλεπε, μεταξύ άλλων και, την σταδιακή αποασυλοποίηση χρόνιων ασθενών των ψυχιατρείων και μετακίνησή τους σε εναλλακτικές, μικρότερου μεγέθους εγκαταστάσεις, στις οποίες θα δίνεται έμφαση στην παροχή επαρκούς φροντίδας μέσα στην κοινότητα, σύμφωνα με τις αρχές του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Π.Ο.Υ.). Μετά από τέσσερα χρόνια λειτουργίας του "ΑΘΩΝΑ" έχουμε διαπιστώσει ότι εκτός από την αξία των αποκαταστασιακών και επανταξιακών τεχνικών που επιλέγονται για κάθε ένοικο, ένας βασικός παράγοντας για την επίτευξη των θεραπευτικών στόχων και της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών αποτελούν και οι υφιστάμενες υποδομές, που στεγάζουν μία δομή ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης και ορίζουν έτσι την άρρηκτη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στις επιστήμες της Ψυχιατρικής και της Αρχιτεκτονικής.

Ιστορικά, η **Ψυχιατρική Θεώρηση** από τον 17ο-19ο αιώνα χαρακτηρίστηκε από την έμφαση **"στον έλεγχο δια της προστασίας"**, πρακτική η οποία το μόνο που προσέφερε ήταν να συγκρατεί τους "μη φυσιολογικούς" μακριά από τον κόσμο με την παροχή στέγης-ασύλου. Οι αρχιτέκτονες πρότειναν τον σχεδιασμό μεγάλων και συχνά δαιδαλωδών **εγκαταστάσεων εγκλεισμού** των ασθενών, οι οποίοι διέμεναν σε δωμάτια-κελιά εξοπλισμένα με τα απαραίτητα εξαρτήματα καταστολής. Τα κτίρια αυτά ήταν όμοια με αυτά των φυλακών, εγκατεστημένα εκτός των κατοικούμενων περιοχών, και διέπονταν τόσο στο σχεδιασμό τους όσο και στην πρακτική τους από την ανάγκη επι-

τήρησης, περιορισμού και ελέγχου των ασθενών. Στις αρχές του 19ου αιώνα ο Γάλλος ψυχίατρος Pinel εισηγήθηκε την κατάργηση απαράδεκτων μεθόδων καταστολής, όπως τη χρήση αλυσίδων, ενώ στην Ιταλία (Chiavugli) και στην Αγγλία (Tuke) εμφανίστηκαν νέες ιδέες για την φροντίδα και θεραπεία των ψυχικά αρρώστων, θέτοντας τις βάσεις για μεγαλύτερο σεβασμό στην αντιμετώπιση



του κάθε ασθενή ως ατόμου. Οι ίδιες ιδέες είχαν ιδιαίτερη απήχηση και στις Η.Π.Α., όπου τα κτίρια σχεδιάζονται πλέον με γραμμικό τρόπο, επιτυγχάνοντας



έτσι καλύτερο φωτισμό και δυνατότητα απομόνωσης των μονάδων τους σε περίπτωση κινδύνου.

Η περίοδος έως τον Β' Παγκόσμιο πόλεμο χαρακτηρίζεται από σταδιακές αλλαγές των ψυχιατρικών-ασύλων με στόχο την **προώθηση της θεραπείας** αντί του εγκλεισμού. Τα άσυλα δεν θεωρούνται πια φυλακές, παρόλαυτά κύρια προτεραιότητα είναι η προστασία του κοινού, των εργαζομένων σε αυτά και των ίδιων

των ασθενών σε περίπτωση κρίσης. Κατά τη δεκαετία του 1950 συντελέστηκαν αλλαγές τόσο στον τομέα της φαρμακοθεραπείας όσο και στην σταδιακή οργάνωση ενός δικτύου υπηρεσιών υγείας, βοηθώντας στην **αποσύνδεση του ψυχιατρικού από τον εγκλεισμό**. Η απομάκρυνση των ψυχιατρικών από τους οικισμούς κρίθηκε αντιθεραπευτική κι έτσι επιδιώχθηκε η χωροθέτηση τους στα πε-

ρίχωρα αυτών, ώστε να μπορούν να συνδεθούν με πολιτιστικά και εμπορικά κέντρα, τονίζοντας τόσο την **ανάγκη σχέσης με την κοινότητα** όσο και την αυτονομία της ίδιας της εγκατάστασης. Κύριο χαρακτηριστικό της περιόδου αυτής είναι η στέγαση μεγάλου αριθμού ατόμων που έφτανε και τους 5.000 ασθενείς. Ωστόσο, υπάρχουν ενδιαφέροντα παραδείγματα ψυχιατρικών εγκαταστάσεων (μοντέλο κοινότητας ή χωριού), οι οποίες μιμούνται μια πραγματική κοινότητα συντεθειμένη από ομάδες κτιρίων που αναπτύσσονται γύρω από ένα κοινωνικό κέντρο.

Η ιστορική εξέλιξη της σχέσης Ψυχιατρικής και Αρχιτεκτονικής είχε άμεση επίδραση και στον ελληνικό χώρο. Η **Ψυχιατρική Μεταρρύθμιση στην Ελλάδα** μέσω του προγράμματος "ΨΥΧΑΡΓΩΣ" ξεκίνησε με την στροφή προς την μη-ιδρυματική ψυχιατρική περίθαλψη και την φροντίδα κοντά στην κοινότητα και οδήγησε στη δημιουργία υπηρεσιών και εγκαταστάσεων στην κοινότητα με στόχο την δημιουργία ενός **πλέγματος ψυχιατρικών υπηρεσιών**, γνωστή ως **"Ψυχιατρική του Τομέα"**. Κύρια επιδίωξη πλέον αποτελεί η περίθαλψη μιας συγκεκριμένης ομάδας πληθυσ-

μού από την Πολυκλαδική Θεραπευτική Ομάδα, μια ομάδα επαγγελματιών ψυχικής υγείας. Κρίθηκε αναγκαία η δημιουργία **ενδιάμεσων δομών**, όρος που χρησιμοποιήθηκε για να εκφράσει κάθε δημιουργία ενός κοινοτικού χώρου σε μικρή κλίμακα, ενσωματωμένου στο μεγαλύτερο δυνατό βαθμό μέσα στην κοινωνική ζωή, που μπορεί να χρησιμεύσει ως ενδιάμεσος χώρος, ως διέξοδος δηλαδή στην παραμονή σε ίδρυμα, στο

# ΚΑΙ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

πρώιμο οικογενειακό ξερίζωμα, σε κοινωνική ή ψυχιατρική αναπηρία ή οποιαδήποτε κατάσταση κρίσης. **Είναι τόποι διαβίωσης ή εργασίας, αλλά και θεραπευτικοί.** Τονίζουν έτσι ότι ένας **ένοικος** δεν είναι ποτέ ένα άτομο που ορίζεται μόνο από την αρρώστια του, αλλά και ένα **κοινωνικό ον**, που αντιμετωπίζει την κοινωνικο-οικονομική πραγματικότητα.

Το **Οικοτροφείο "Αθωνας"** αποτελεί μια τέτοια **ενδιάμεση δομή**, στην οποία διαμένουν 15 ένοικοι, 10 άνδρες και 5 γυναίκες, οι οποίοι κατάγονται στο μεγαλύτερο ποσοστό τους από το νομό Χαλκιδικής. Ο μέσος όρος ηλικίας τους είναι τα 65,6 χρόνια, με συχνότερη διάγνωση την "Σχιζοφρένεια Υπολειμματικού Τύπου" και χρόνια παραμονή στο Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης.

Βρίσκεται περίπου ένα χιλιόμετρο εκτός του οικισμού του δημοτικού διαμερίσματος της Γερακινής του δήμου Πολυγύρου στη Χαλκιδική. Διαθέτει αύλειο χώρο 6 στρεμμάτων με ελαιόδεντρα και κήπο και **αναπτύσσεται σε δύο κτίρια, γεγονός που αποτελεί μια ιδιαίτερη πρωτοτυπία**, καθώς τα περισσότερα Οικοτροφεία και Ξενώνες είναι εγκατεστημένα σε ένα κτίριο: στο **κτίριο Α**, που είναι **διώροφο** βρίσκονται οι κοιτώνες-δωμάτια των ενοίκων (7 δίκλινα και 1 μονόκλινο), το σαλόνι-αίθριο, τα γραφεία του προσωπικού, οι αποθήκες τροφίμων και ιματισμού και στο **κτίριο Β** περιλαμβάνονται το σαλόνι, η κουζίνα-τραπεζαρία και ο χώρος της εργοθεραπείας. Το συγκεκριμένο συγκρότημα κτιρίων χρησιμοποιούνταν παλιότερα ως ξενοδοχείο και εστιατόριο. Της συγκεκριμένης επιλογής κτιρίου προηγήθηκαν αποτυχημένες προσπάθειες συνεργασίας με την τοπική κοινότητα για εξεύρεση κτιρίου εντός οικισμού, τελικά όμως επιλέχθηκε το συγκεκριμένο συγκρότημα με βάση την γεωγραφική του θέση, καθώς βρίσκεται κοντά στο Γενικό Νοσοκομείο Χαλκιδικής και το Κέντρο Υγείας Ν. Μουδανιών, και τη δυνατότητα εξυπηρέτησης αρκετών βασικών αναγκών των ενοίκων που θα μετακινούνταν εδώ και του προσωπικού (ύπαρξη φούρνου και σούπερ μάρκετ εντός χιλιόμετρου,

ύπαρξη μίνι μάρκετ και αναψυκτηρίων σε κοντινή απόσταση κατά τους μήνες Μάιο-Οκτώβριο, απόσταση από την στάση του ΚΤΕΛ Χαλκιδικής περίπου 100 μ. κλπ.) .

Η **πλούσια τοπιογραφία** και οι **ήπιες κλιματολογικές συνθήκες** της περιοχής εξασφαλίζουν ένα υγιές περιβάλλον για τους ηλικιωμένους, ενώ η ύπαρξη δέντρων και κήπου ενισχύουν την επαφή με την φύση, η οποία λειτουργεί ευεργε-



τικά. Εξάλλου, η ενασχόληση με την περιποίηση φυτών και η καλλιέργεια του λαχανόκηπου συμβάλλει στην απασχολισιοθεραπεία των ενοίκων. Ο προσ-



νατολισμός των δύο κτιρίων είναι προς την θάλασσα, εξασφαλίζοντας θέα από κάθε σημείο, και η κοντινή απόσταση από αυτήν ενδείκνυται για περιπάτους, κούμπηση και ψάρεμα κατά τους καλοκαιρινούς μήνες. Τα δύο κτίρια είναι ευάερα και ευήλια, εξασφαλίζοντας καλό φωτισμό, ο οποίος είναι απαραίτητος για ανθρώπους ηλικιωμένους που πιθανώς αντιμετωπίζουν προβλήματα όρασης, και εύκολο αερισμό των χώρων.

Ένας από τους κυριότερους στόχους που πρέπει να εξυπηρετεί μία θεραπευτική κατοικία γενικά είναι να προσομοιάζει στην **εικόνα ενός "σπιτιού"** με ό,τι αυτή έννοια συνεπάγεται, όπως καθαριότητα, θalπωρή, ασφάλεια, επαρκή χώρο για κάθε ένοικο, επιλογή ανάμεσα στην ιδιωτικότητα-διακριτικότητα και συναστροφή, ψυχαγωγία και αίσθηση ελέγχου στο περιβάλλον. Επίσης, σε δεύτερο επίπεδο μία **θεραπευτική κατοικία** χρειάζεται να **επιδρά θετικά στην συναισθηματική κατάσταση των ενοίκων, να βοηθάει στην ανάπτυξη των ατομικών και κοινωνικών δεξιοτήτων τους και στην υποστήριξη ατομικών και ομαδικών θεραπευτικών προγραμμάτων.**

Στο Οικοτροφείο "Αθωνας" χρειάστηκε να γίνουν παρεμβάσεις, ώστε ο χώρος να εξυπηρετεί τις ανάγκες ενοίκων και προσωπικού, αλλά και να προωθεί όσο το δυνατόν καλύτερα την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων. Κασκευάστηκε τσιμεντένιος διάδρομος με στέγαστρο που συνδέει τα δύο κτίρια μεταξύ τους, ώστε η μετακίνηση των ενοίκων από τα δωμάτιά τους προς το σαλόνι να είναι πιο εύκολη, και τοποθετήθηκαν πλαϊνά στηρίγματα για την διευκόλυνση τους, καθώς είναι ηλικιωμένοι ή/και αντιμετωπίζουν κινητικά προβλήματα. Η ύπαρξη δυο διαφορετικών κτιρίων που συνδέονται μεταξύ τους βοηθάει στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων (π.χ. είναι ξεκάθαρο ότι οι ένοικοι ντύνονται κατάλληλα για να κατεβούν στο σαλόνι από το πρώι, ενώ φορούν πιτζάμες μόνο στα δωμάτιά τους) αλλά και εξασφαλίζει χώρο τόσο για την ανάγκη του κάθε ενοίκου για παρέα όσο και για απομόνωση, η οποία κατεξοχήν χαρακτηρίζει ανθρώπους με υπολειμματικά στοιχεία σχιζοφρένειας.

Όσον αφορά τις παρεμβάσεις στο **κτίριο Α**, ένα χρόνο περίπου μετά την εγκατάσταση, ο επιμήκης διάδρομος έξω από τα δωμάτια στο ισόγειο του κτιρίου μετατράπηκε σε **αίθριο**: τοποθετήθηκε αλουμινοκατασκευή περιμετρικά με ανοιγοκλειόμενα τζάμια, ώστε να διατηρηθεί η οπτική πρόσβαση στον δεντρόφυτο περιβάλλοντα χώρο, και δημιουργήθηκε χώρος σαλονιού. Τοποθετήθηκαν 3 καναπέδες με έντονα χρώματα σε Π, τηλεόραση και ραδιόφωνο κα-

## ΟΙΚΟΤΡΟΦΕΙΟ "ΑΘΩΝΑΣ" ΚΑΙ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

θώς και φυτά εσωτερικού χώρου.

Η παρέμβαση αυτή δημιούργησε ένα καινούριο χώρο συνάθροισης των ενοίκων, οι οποίοι είχαν την τάση μετά το μεσημεριανό και βραδυνό φαγητό να ξαπλώνουν κατευθείαν στα δωμάτιά τους. Μέσα στα χρόνια που ακολούθησαν το σαλόνι-αίθριο διαμορφώθηκε σε έναν δημοφιλή χώρο, που συμβάλλει θετικά στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και στην βελτίωση της συναισθηματικής διάθεσής των ενοίκων.

Τα δωμάτια των ενοίκων εξοπλίστηκαν με καινούριες ντουλάπες, συρταριέρες και παπουτσοθήκες. Οι ένοικοι απέκτησαν τα δικά τους μοναδικά πράγματα και έμαθαν σιγά σιγά να τα φροντίζουν, να τα τακτοποιούν και να αισθάνονται υπεύθυνοι για αυτά. Κάθε δωμάτιο έχει το δικό του μπαλκόνι με τραπέζι και καρέκλες, στο οποίο μπορούν να κάθονται και να απολαμβάνουν την θέα στη θάλασσα. Τον Σεπτέμβριο 2006 οι χώροι ξαναβάφτηκαν και οι ένοικοι σε συνεργασία με τα πρόσωπα αναφοράς τους συμμετείχαν στην επιλογή των χρωμάτων για το δωμάτιο τους, δίνοντας έτσι το προσωπικό τους στίγμα στον χώρο, το οποίο ενισχύεται ακόμα περισσότερο από την ύπαρξη προσωπικών φωτογραφιών και χειροτεχνιών που κατασκευάζονται από τους ίδιους στην διάρκεια της εργοθεραπείας. Αξιοσημείωτο επίσης είναι ότι στις περισσότερες περιπτώσεις η διάταξη των επίπλων μπορεί να αλλάξει και να ανανεώσει την εικόνα του δωματίου, δίνοντας μικρές λύσεις σε τυχόν προβλήματα συγκατοίκησης και επιδρώντας θετικά στη διάθεση των ενοίκων του.

Στο κτίριο Β' δημιουργήθηκαν πολλά μικρά σαλόνια, όπου η απόσταση ανάμεσα στα καθίσματα ή καναπέδες είναι σε πολλές περιπτώσεις μικρότερη του ενός μέτρου, απόσταση που έχει βρεθεί από έρευνες ότι βοηθάει την αλληλεπίδραση των ενοίκων και προωθεί την συζήτηση.

Ο χώρος του σαλονιού είναι μεγάλος σε διαστάσεις βοηθώντας επίσης στην αναδιάταξη των επίπλων. Η διακόσμηση έχει βασιστεί κυρίως σε χειροτεχνίες, πίνακες και παζλ που έχουν κατασκευαστεί με την βοήθεια των ενοίκων, προσδίδοντας έτσι περισσότερη οικειότητα

και προσωπικότητα στον χώρο. Μία σημαντική παρέμβαση στον χώρο αποτελεί η τοποθέτηση πόρτας-φυσούνας, η οποία μπορεί να διαχωρίσει το σαλόνι από την κουζίνα, απομονώνοντας έναν από/ή και τους δύο χώρους. Η προσθήκη της πόρτας βοήθησε την καλύτερη λειτουργία των ομάδων που διεξάγονται στο χώρο του σαλονιού (Μεγάλη Ομάδα, Ομάδα Ψυχαγωγίας, Ομάδα Μουσικής, Ομάδα DVD), καθώς με αυτό τον



τρόπο ορίστηκε ξεκάθαρα ο χώρος διεξαγωγής των ομάδων και μειώθηκαν τα ερεθίσματα που διασπούσαν την προσοχή. Εξάλλου, η ίδια κατασκευή εξυπηρετεί και τον χώρο της κουζίνας, καθώς ορίζει επίσης ξεκάθαρα τον χώρο διεξα-



γωγής της εκπαίδευσης κάθε ενοίκου ατομικά στην μαγειρική, αλλά και ομαδικά στην Ομάδα Ζαχαροπλαστικής.

Τέλος, τον Ιανουάριο 2007 ολοκληρώθηκε η κατασκευή της καινούριας, μεγαλύτερης αίθουσας Εργοθεραπείας, όταν ένα μέρος της μεγάλης στεγασμένης βεράντας διαμορφώθηκε σε αίθου-

σα. Ο νέος χώρος που δημιουργήθηκε είναι πιο φωτεινός και πιο ευρύχωρος από αυτόν που χρησιμοποιούνταν προηγουμένως, βοηθώντας στην καλύτερη λειτουργία τόσο των ομάδων Εργοθεραπείας όσο και της Ομάδας Λογοτεχνίας. Ο χώρος αυτός εξυπηρετεί και τις ανάγκες συνάθροισης του προσωπικού (π.χ. τις εβδομαδιαίες Θεραπευτικές Συναντήσεις με την ψυχίατρο) αλλά και τις ατομικές συναντήσεις των προσώπων αναφοράς με τους ένοικους τους.

Στα τέσσερα χρόνια λειτουργίας του Οικοτροφείου ζώντας και δουλεύοντας στο χώρο αυτό προτείναμε διάφορες βελτιώσεις, η υλοποίηση των οποίων επέδρασε θετικά στην επίτευξη αποκαταστασιακών στόχων. Θα ήταν χρήσιμο να αναφερθεί ότι παρόλες τις αρχιτεκτονικές παρεμβάσεις που έχουν γίνει, το γεγονός ότι το κτίριο δεν κατασκευάστηκε από την αρχή, ώστε να πληρεί τις προδιαγραφές εγκαταστάσεων ενός Οικοτροφείου, η απόστασή του από τον οικισμό και η παλαιότητα του κτιρίου, που συνιστά ότι οι επισκευές και αντικαταστάσεις βασικών υλικών (π.χ. υδραυλικά, μόνωση) είναι δαπανηρές και συχνά περιοριστικές ως προς τις λύσεις που προσφέρουν, αποτελούν σημαντικά μειονεκτήματα. Ωστόσο, οι αλλαγές που έχουν ολοκληρωθεί κι αυτές που πιθανόν θα προγραμματιστούν σε συνδυασμό με την παροχή ενός εξειδικευμένου θεραπευτικού προγράμματος από την Πολυκλαδική Θεραπευτική Ομάδα εξασφαλίζει ένα ικανοποιητικό επίπεδο ποιότητας υπηρεσιών στους ενοίκους που διαμένουν στο Οικοτροφείο.

- **Θερμές ευχαριστίες στον κ. Γλυνό Σ., αρχιτέκτονα, για την προτροπή ενασχόλησής μου με το συγκεκριμένο θέμα.**

### ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ:

**Βαβύλη Φ.(2003).** Σχεδιάζοντας για την Ψυχική Υγεία.

Θεσσαλονίκη:

University Studio Press.

**Βαβύλη Φ.(2002).** Σχεδιάζοντας για τους Ηλικιωμένους.

Θεσσαλονίκη: University Studio Press.

**Συγκολλίτου Ε.(1997).** Περιβαλλοντική Ψυχολογία.