



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

Κοινωνική Λέσχη

Καλούδη Κατερίνα
Νοσηλεύτρια

Δικαίως έχει υιοθετηθεί το επίθετο Κοινωνική, αφού παραπέμπει σε κοινωνική ομάδα, κοινωνική ζωή, κοινωνικές σχέσεις και το όνομα Λέσχη το οποίο μας οδηγεί στην έννοια μιας Δομής προορισμένης για την επιδίωξη κοινωνικών σκοπών ή για την ψυχαγωγία ατόμων με ίδια ενδιαφέροντα.

Η **Κοινωνική Λέσχη** (Κ.Λ.) παρέχει ένα ευχάριστο, ήρεμο, ζεστό και ανεκτικό περιβάλλον, όπου οι άνθρωποι συνυπάρχουν, γνωρίζονται μεταξύ τους, συζητούν, δημιουργούν παρέες και φιλίες, διασκεδάζουν, ακούν μουσική, παίζουν επιτραπέζια παιχνίδια, έχουν τη δυνατότητα να τραγουδήσουν στην ομάδα χορωδίας, την οποία συντονίζει ένας μουσικολόγος, παρακολουθούν τηλεόραση.

Στόχος, λοιπόν, της Κ.Λ. είναι η δημιουργία και ενίσχυση κοινωνικών σχέσεων και δραστηριοτήτων, για ψυχαγωγία και για ανακούφιση της δυσφορίας που προκαλούν τα βιώματα της μοναξιάς, της θλίψης, του άγχους και του φόβου, της εγκατάλειψης και απομόνωσης, του κενού, της απάθειας, της ανηδονίας. Δυσφορικά συναισθήματα που επηρεάζουν και επιδεινώνουν την ποιότητα ζωής του ασθενούς.

Η Κ.Λ. του **Κέντρου Ημέρας «ΕΣΤΙΑ»** λειτουργεί στο χώρο του Κ.Η., δύο απογεύματα την εβδομάδα (Δευτέρα και Πέμπτη, 5:00 έως 8:00μμ). Μέλη του προσωπικού (κοινωνική λειτουργός, νοσηλεύτρια, ειδική εκπαιδευτρια, διοικητική υπάλληλος, φροντίστρια χώρου) παρευρίσκονται κάθε φορά ανά δύο. Πέραν των ενεργών και πρώην μελών του Κ.Η. και άλλων χρηστών υπηρεσιών υγείας, είναι ανοικτή σε όλους και ο αριθμός των συμμετεχόντων προοδευτικά αυξάνεται. Επίσης συμμετέχουν φίλοι και συγγενείς των ασθενών, καθώς και εθελοντές του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, προσφέροντας πολύτιμο έργο.

Η Κ.Λ. πολλές φορές γίνεται το μέσον παρατήρησης από το προσωπικό του ενδιαφερόμενου για την ένταξή του στο πρωινό πρόγραμμα του Κ.Η.

Είναι επίσης ένας τρόπος για να κρατήσουμε την επαφή με τα μέλη που ολοκλήρωσαν την παρακολούθηση του πρωινού προγράμματος.

Μια φορά το μήνα οργανώνονται εκδηλώσεις στοχεύοντας στην ενημέρωση των μελών για διάφορα θέματα (υγείας, επιστήμης, τέχνης, οικολογίας κ.ά.) με την εθελοντική συμμετοχή διαφόρων επαγγελματιών, τοπικών φορέων, της εκκλησίας κ.ά.. Ενδεικτικά αναφέρουμε την ενημέρωση από αξιωματικό της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας σχετικά με την αντιμετώπιση εκτάκτων αναγκών και την ενημέρωση από τη Διεθνή Αμνηστία για την ιστορία και τις δράσεις της. Επίσης οργανώνονται εορταστικές εκδηλώσεις με τη συμμετοχή των άλλων μονάδων της Α.μ.Κ.Ε. «ΣΥΝΘΕΣΗ», του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, άλλων τοπικών φορέων και τη συμμετοχή εθελοντών του **Κ.Η. «ΕΣΤΙΑ»**. Οργανώνονται ακόμη προβολές ταινιών τις οποίες ακολουθεί συζήτηση για τα θέματα που διαπραγματεύονται.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, οι σύγχρονες πόλεις απομονώνουν τους ανθρώπους και η ανάγκη τους για επαφή – επικοινωνία μένει ανικανοποίητη. Αυτό ισχύει για όλους μας και πολύ περισσότερο για κάποιους που λόγοι ψυχολογικοί, οικονομικοί ή και κοινωνικοί βάζουν στο περιθώριο.

Η Κ.Λ. αποτελεί σημαντική υπηρεσία του **Κ.Η. «ΕΣΤΙΑ»**, συμπληρώνει το ημερήσιο πρόγραμμα και ενώνει ανθρώπους με διαφορετικές ανάγκες.

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 Νίκος: Ψυχολόγος – Συντονιστής Οικοτροφείου “ΑΞΙΟΣ”.

Ευγενίδου Βενετία, Ειδική Εκπαιδευτρια, Κ.Η. “ΕΣΤΙΑ”.

Καλούδη Κατερίνα, Νοσηλεύτρια, Κ.Η. “ΕΣΤΙΑ”.

Ταταρίδου Ζηνοβία, Υπάλληλος Γενικών Καθηκόντων, Οικοτροφείου “ΑΞΙΟΣ”.

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

Τσίγγανου Ιωάννα, Ψυχολόγος Κ.Η. “ΑΝΑΤΟΛΗ”.

Χίου Καλλιόπη, Ψυχολόγος Κ.Η. “ΕΣΤΙΑ”.

Γραμματειακή Υποστήριξη

Χίσα Ειρήνη, Διοικητικός Κ.Η. “ΕΣΤΙΑ”.

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 μελών του Κέντρου Ημέρας “ΕΣΤΙΑ”.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ

«ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΔΙΛΗΜΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΝΟΙΑ, ΤΟ 2009»

Νίκος Αργύρογλου
Ψυχολόγος

Στις **29 και 30 Μαΐου 2009**, η Μονάδα Κοινωνικής Φροντίδας «Ο Άγιος Παντελεήμων Θεσσαλονίκης», διοργάνωσε Πανελλήνιο Συνέδριο με τίτλο: «**Προκλήσεις και Διλήμματα στην Πρόνοια, το 2009**». Στόχος του συνεδρίου ήταν να συζητηθούν οι πολιτικές, η λειτουργία και η χρηματοδότηση των Μονάδων Κοινωνικής Φροντίδας και να αναδειχθούν τα χρόνια προβλήματα που τις απασχολούν.

Στο Συνέδριο συμμετείχαν φορείς και υπηρεσίες τόσο από την Θεσσαλονίκη και την ευρύτερη περιοχή της, όσο και από την Θεσσαλία, την Αθήνα και άλλες περιοχές της Ελλάδας.

Οι εισηγήσεις που παρουσιάστηκαν καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα θεματικών ενοτήτων όπως:

- Πολιτικές – Σχεδιασμός – Οργάνωση
- Κοινωνική Πολιτική – Ποιότητα – Αξιολόγηση Υπηρεσιών
- Καλές πρακτικές
- Ψυχοκοινωνική Αποκατάσταση
- Σύγχρονη και αποτελεσματική Διοίκηση
- Οργανισμοί – Ιστορία Μ.Κ.Φ. – ένταξη στο Ε.Σ.Υ.
- Εκπαίδευση ανθρωπίνου δυναμικού
- Χρηματοδότηση – Οικονομική Διαχείριση
- Επαγγελματική εξουθένωση
- Ποιότητα υπηρεσιών
- Προμήθειες υλικών
- Υγιεινή και Ασφάλεια στην εργασία
- Εφαρμογές στην Πληροφορική

Μετά από πρόσκληση που μας έγινε από τον κ. Αντώνη Ρέντζο, Διευθυντή της Μονάδας Κοινωνικής Φροντίδας «Ο Άγιος Παντελεήμων» και Πρόεδρο της οργανωτικής επιτροπής του συνεδρίου, συμμετείχαμε στις εργασίες του συνεδρίου με προφορική ανακοίνωση με τίτλο:

Πρόγραμμα δραστηριοτήτων και διευθέτηση κοινωνικο – προνοιακών ζητημάτων των ενοίκων του οικοτροφείου «ΑΞΙΟΣ»

Στην εργασία μας παρουσιάστηκαν οι δραστηριότητες που λαμβάνουν χώρα, για την βελτίωση της ψυχικής υγείας και την αναβάθμιση γενικότερα του βιοτικού επιπέδου των ενοίκων, καθώς και οι δράσεις αναφορικά με την διευθέτηση κοινωνικο – προνοιακών ζητημάτων. Συζητήθηκαν επίσης τα συμπεράσματα, τα προβλήματα και οι προοπτικές μετά από 5,5 χρόνια



Πρόγραμμα

λειτουργίας του οικοτροφείου «ΑΞΙΟΣ», καθώς η μετεγκατάστασή τους στο οικοτροφείο, ανθρώπων που είχαν ζήσει για πολλά χρόνια σε ψυχιατρικά νοσοκομεία και το επίπεδο φροντίδας και θεραπείας που παρέχεται σε αυτό, συνέβαλε στην βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.

Ιδιαίτερη αναφορά έγινε στις ενέργειες της κοινωνικής λειτουργού Ισιδώρας Παπακυρίδου, για την διασφάλιση των ατομικών δικαιωμάτων και την διευθέτηση κοινωνικο – προνοιακών ζητημάτων των ενοίκων του οικοτροφείου «ΑΞΙΟΣ»:

- Θεωρήσεις βιβλιαρίων υγείας και έκδοση – ανανέωση συνταγολογίων.

συνέχεια στη σελίδα 6

Δικτύωση των Μονάδων Ψυχικής Υγείας στον Τομέα Ψυχικής Υγείας Ανατολικής Θεσσαλονίκης

Απόσπασμα από το βιβλίο «ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ “ΕΣΤΙΑ” 2002-2008»

Όπως προβλέπει η νομοθεσία για την ψυχική υγεία ήδη από το 1972 με το Νόμο υπ’ αριθμ. 2071 «Εκσυγχρονισμός και Οργάνωση Συστήματος Υγείας» και αναλυτικότερα με το Νόμο υπ’ αριθμ. 2716/99: «Ανάπτυξη και εκσυγχρονισμός των υπηρεσιών ψυχικής υγείας» και σύμφωνα με το Άρθρο 1 «Οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας διαρθρώνονται, οργανώνονται, αναπτύσσονται και λειτουργούν σύμφωνα με τις διατάξεις του παρόντος νόμου, με βάση τις αρχές της τομεοποίησης και της κοινοτικής ψυχιατρικής, της προτεραιότητας της πρωτοβάθμιας φροντίδας, της εξωνοσοκομειακής περίθαλψης, της αποϊδρυματοποίησης, της ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης και κοινωνικής επανένταξης, της συνέχειας της ψυχιατρικής φροντίδας, καθώς και της πληροφόρησης και εθελοντικής αρωγής της κοινότητας στην προαγωγή της ψυχικής υγείας». Στο Φ.Ε.Κ. 935/2000 περιλαμβάνεται «Ο καθορισμός του τρόπου οργάνωσης και λειτουργίας των Τομεακών Επιτροπών Ψυχικής Υγείας (Τ.Ε.Ψ.Υ.) κ.α.». Στο Φ.Ε.Κ. 165/2002 ορίστηκε «Σύσταση Ανατολικού Τομέα Ψυχικής Υγείας Θεσσαλονίκης και ένταξη σε αυτόν των Μονάδων Ψυχικής Υγείας».

Το Φεβρουάριο του 2006 διεξήχθη στην Αθήνα Πανελλήνια Σύνοδος με θέμα: «Οργάνωση, λειτουργία, δικτύωση στο πλαίσιο της κοινοτικής ψυχιατρικής» από τη Διεύθυνση Ψυχικής Υγείας του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης σε συνεργασία με τη Μονάδα Υποστήριξης και Παρακολούθησης του προγράμματος «Ψυχαγωγός». Σύμφωνα με τα συμπεράσματά της: «Θα πρέπει να υπάρχει σε επίπεδο Τομέα συνεργασία όλου του φάσματος των Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας» (Περιοδικό

«Εμφύχωση», Νο 10, 2006).

Η αποτελεσματικότητα της παροχής υπηρεσιών ψυχικής υγείας συναρτάται πλήρως με τη δικτύωση των Μονάδων Ψυχικής Υγείας στα όρια των Το.Ψ.Υ. Όπως σημειώνει και στην έκθεσή της η Επιτροπή Ψυχιατρικής Μεταρρύθμισης της Ε.Ψ.Ε.:

1) Έχει γίνει εμφανές ότι το κεντρικό και δισεπίλυτο πρόβλημα είναι αυτό της λειτουργίας των ψυχιατρικών υπηρεσιών σε δίκτυο. Στην πράξη δεν έχει λειτουργήσει η δικτύωση, θέτοντας μείζονα προβλήματα στην οργάνωση της ψυχιατρικής φροντίδας του πληθυσμού. Το ζήτημα της δικτύωσης, στην παρούσα φάση, επικεντρώνεται, σε μεγάλο βαθμό, σε αυτό της τομεοποίησης, η οποία αποτελεί βασική οργανωτική αρχή άσκησης της ψυχιατρικής, με τον Νόμο 2716/1999. Με υπουργικές αποφάσεις έχουν οριστεί οι Τομεακές Επιτροπές Ψυχικής Υγείας για τους ενήλικους (Τ.Ε.Ψ.Υ.), όσο και τα παιδιά και τους εφήβους (Τ.Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.) σε ολόκληρη τη χώρα.

2) Η λειτουργία των Τ.Ε.Ψ.Υ. αποτελεί από μόνη της μείζον οργανωτικό πρόβλημα, καθώς αποτελούν απλό γνωμοδοτικό όργανο, χωρίς δυνατότητα λήψης αποφάσεων. Κατά συνέπεια δεν μπορούν να ασκήσουν τα πολλαπλά καθήκοντα που τους αναθέτει ο νόμος». (Έκθεση της Επιτροπής Ψυχιατρικής Μεταρρύθμισης της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας 2006-2008. Μέλη: Χ.Βαρουχάκης, Στ.Θεοδωροπούλου, Θ.Καράβατος, Δ.Πλουμπίδης, Βλ.Τομαράς, Β.Τσιπάς Συντονιστής: Δημ. Πλουμπίδης)

Ομάδα εργασίας κατέγραψε τις υπάρχουσες Μονάδες Ψυχικής Υγείας και

Πρωτοβάθμιας Περίθαλψης στον Ανατολικό Τομέα της Θεσσαλονίκης.

Διαπιστώνουμε ότι

1) Από την καταγραφή των νόμων και των άρθρων που αφορούν στην ψυχική υγεία (Νόμος υπ’ αριθμ. 2071/1992 και Νόμος υπ’ αριθμ. 2716/1999) παρατηρούμε ότι οι νομοθέτες και με τους δύο νόμους δίνουν έμφαση στις αρχές της τομεοποίησης και της κοινοτικής ψυχιατρικής.

Η ψυχιατρική φροντίδα στην κοινότητα διέπεται από τις βασικές αρχές που διατύπωσε ο Caplan το 1964:

α. Η αρχή της ολοκληρωμένης παροχής υπηρεσιών (Comprehensiveness).

β. Η αρχή της τομεοποίησης (Catchmentation - sectorization).

γ. Η αρχή της συνέχειας της φροντίδας (Continuity of care).

2) Απαραίτητες συνθήκες για την άμεση υλοποίηση των διατάξεων των δύο αυτών νόμων αποτελούν η ανάπτυξη των απαραίτητων μονάδων και λειτουργιών σε όλες τις περιφέρειες της χώρας και η διασύνδεση των μονάδων αυτών δηλαδή η δικτύωση των υπηρεσιών, ώστε να αποτελούν ένα ολοκληρωμένο σύστημα υπηρεσιών παροχής ψυχικής υγείας.

Προτείνουμε

Για την ενίσχυση της υλοποίησης της δικτύωσης των Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας στον Το.Ψ.Υ. Ανατολικής Θεσσαλονίκης για τους ενήλικες (αυτών που υπάρχουν, μέχρι τη γρήγορη ελπίζουμε ανάπτυξη και των απαραίτητων άλλων μονάδων):



1) Την υλοποίηση των διατάξεων του Φ.Ε.Κ. 165/2002 που καθορίζει τις Μονάδες Ψυχικής Υγείας στον Το.Ψ.Υ. Ανατολικής Θεσσαλονίκης.

2) Την ενίσχυσή της, ώστε να μπορεί ουσιαστικά να λειτουργεί η Τ.Ε.Ψ.Υ. όπως προβλέπεται από το Φ.Ε.Κ. 935/2000. Με ευθύνη της Τ.Ε.Ψ.Υ. θα πρέπει να λειτουργήσει Κεντρικό Αρχείο του Δικτύου των Υπηρεσιών και να καταγράφεται η «ροή» των προσερχόμενων ασθενών προς τις διάφορες μονάδες και η κάθε μετακίνησή τους ανάλογα με τις ανάγκες τους. Το Κεντρικό Αρχείο του Δικτύου είναι προτιμότερο να εδράζεται στο Κέντρο Ψυχικής Υγείας του Τομέα καθώς το Κ.Ψ.Υ. αποτελεί βασική μονάδα του συστήματος κοινοτικής ψυχιατρικής.

3) Πύλη εισόδου στο Δίκτυο των Υπηρεσιών του Ανατολικού Τομέα να αποτεθούν οι υπηρεσίες της πρωτοβάθμιας περίθαλψης:

- Γενικοί Ιατροί και Ιατροί Κέντρων Υγείας
- Ιατροί Εξωτερικών Ιατρείων Νοσοκομείων (Ιπποκράτειο Γ.Ν. και Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης)
- Ιατροί Ασφαλιστικών Ταμείων (Παθολόγοι, Ψυχίατροι του Ι.Κ.Α. και άλλων Ταμείων)

- Ιατροί Κέντρων Ψυχικής Υγείας (Ψυχίατροι του Ελληνικού Κέντρου Ψυχικής Υγιεινής)

- Ιδιώτες Ψυχίατροι
- Λοιπές Ειδικότητες (Ψυχολόγοι, Κοινωνικοί Λειτουργοί, κ.α.)

4) Οι Μετακινήσεις μέσα στο Δίκτυο Υπηρεσιών του Ανατολικού Τομέα να γίνονται μέσω των παρακάτω:

α) Δευτεροβάθμια - Τριτοβάθμια Περιθαλψή:

- Ψυχίατροι: Εξωτερικά Ιατρεία (θεραπευτικές παρεμβάσεις – παρακολούθηση) του Ιπποκράτειο Γ.Ν. και του Ψ.Ν.Θ.

- Ψυχίατροι: Ασφαλιστικά Ταμεία (θεραπευτικές παρεμβάσεις – παρακολούθηση) Ι.Κ.Α. και άλλα Ταμεία

- Ψυχίατροι Κέντρων Ψυχικής Υγείας (θεραπευτικές παρεμβάσεις – παρακολούθηση) Ε.Κ.Ψ. Υγιεινής

- Ιδιώτες Ψυχίατροι (θεραπευτικές παρεμβάσεις – παρακολούθηση)

β) Νοσηλεία - Ειδικές Θεραπευτικές Παρεμβάσεις:

- Νοσηλεία σε Ψυχιατρικό Τμήμα Γενικού Νοσοκομείου (δε λειτουργεί ακόμη)

- Νοσηλεία σε Ψυχιατρείο (Ψ.Ν.Θ.)

- Παραπομπή για εξειδικευμένη θεραπευτική παρέμβαση (ψυχοθεραπεία, οικογενειακή θεραπεία, Νοσοκομείο

Ημέρας, κ.α.), Ιπποκράτειο Γ.Ν., Ψ.Ν.Θ., Ε.Κ.Ψ. Υγιεινής)

- Παραπομπή για εξειδικευμένη αποκαταστασιακή παρέμβαση (Διαμερίσματα, Ξενώνες, Οικοτροφεία, Κέντρα Ημέρας, Κοινωνικοί Συνεταιρισμοί Περιορισμένης Ευθύνης, κ.α., Ψ.Ν.Θ., Ε.Κ.Ψ.Υγιεινής Ε.Ψ.Υ.Κ.Α., «Σύνθεση»: Κέντρο Ημέρας «Εστία», Οικοτροφείο «Αξιός»)

- Νοσηλεία σε Ιδιωτικές Ψυχιατρικές Κλινικές

5) Την καθιέρωση Πρωτοκόλλου Παραπομπής (το οποίο περιλαμβάνει σύντομο ιστορικό και την παρούσα κλινική εικόνα του παραπεμπόμενου). Πιστεύουμε ότι το έγγραφο αυτό είναι πολύ βασικό, πρέπει να είναι πλήρως συμπληρωμένο, πρέπει να συνοδεύει τον ασθενή σε κάθε μετακίνησή του-παραπομπή από την πύλη εισόδου στο σύστημα, δηλ. τις υπηρεσίες (κρατικές ή ιδιωτικές) πρωτοβάθμιας περίθαλψης προς υπηρεσίες δευτεροβάθμιας ή τριτοβάθμιας περίθαλψης ή εξειδικευμένες υπηρεσίες ψυχικής υγείας ή και αντιστρόφως. (παρακάτω πίνακας)

6) Οι γενικοί ιατροί, οι ιατροί των Κέντρων Υγείας και των ασφαλιστικών φορέων που αποτελούν το σύστημα της πρωτοβάθμιας περίθαλψης πρέπει να είναι κατάλληλα και επαρκώς εκπαιδευμένοι ώστε ανάλογα να αντιμετωπίζουν ή να παραπέμπουν τους ψυχιατρικούς ασθενείς.

Συμπερασματικά:

Θα πρέπει να έχουν αναπτυχθεί όλες οι μονάδες στον Το.Ψ.Υ. ώστε να παρέχουν πρόληψη, διάγνωση, θεραπεία, ψυχοκοινωνική αποκατάσταση και κοινωνική παρέμβαση. Οι μονάδες αυτές πρέπει να λειτουργούν ως δίκτυο υπηρεσιών ψυχικής υγείας με προϋποθέσεις τον συντονισμό του έργου τους και την αξιολόγηση των παρεχόμενων υπηρεσιών από την Τομεακή Επιτροπή Ψυχικής Υγείας (Τ.Ε.Ψ.Υ.). Κρίνουμε σημαντική επίσης τη συμμετοχή των εκπροσώπων των οικογενειών και των ίδιων των ασθενών στο Δίκτυο Παροχής Υπηρεσιών του Τομέα.

ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΠΑΡΑΠΟΜΠΗΣ	
ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΠΕΜΠΕΙ:	
Μονάδα:	
Ημερομηνία:	
Στόχος παραπομπής:	
Θεράπων Ιατρός:	
Πρόσωπο αναφοράς:	
Προς: (Υπηρεσία που υποδέχεται)	
ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΑΡΑΠΕΜΠΟΜΕΝΟΥ:	
Όνοματεπώνυμο:	
Ηλικία:	
Φύλο:	
Οικογενειακή κατάσταση:	
Δ/ση κατοικίας:	
Τηλέφωνο:	
Διάγνωση:	
Σύντομο ιστορικό, Κλινική εικόνα:	
Φαρμακευτική Αγωγή:	
Λόγοι παραπομπής:	

Δικτύωση των Μονάδων Ψυχικής Υγείας στον Τομέα Ψυχικής Υγείας Ανατολικής Θεσσαλονίκης

συνέχεια από τη σελίδα 6

Σημείωση 1: Για πληροφορίες που αφορούν στις Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας της Θεσσαλονίκης μπορεί κανείς να ανατρέξει: α) «Κατάλογος Κοινωνικών Δομών» που εκδόθηκε από το Σύλλογο Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία Θεσσαλονίκης το 2006 και β) «Οδηγός Ψυχοκοινωνικών Υπηρεσιών Νομού Θεσσαλονίκης» που εκδόθηκε το 2006 από το Κέντρο Πρόληψης της Εξάρτησης από Ναρκωτικά και Προαγωγής της Ψυχικής Υγείας ΠΥΞΙΔΑ του Δήμου Συκεών.

Σημείωση 2: Ευχαριστούμε τους Δήμους του Νομού Ανατολικής Θεσσα-

λονίκης, που με προθυμία ανταποκρίθηκαν στο αίτημά μας για παροχή πληροφοριών σχετικά με τις υπηρεσίες τους.

Σημείωση 3: Χρήσιμο για μας υπήρξε το κείμενο εργασίας της Μονάδας Υποστήριξης και Παρακολούθησης προγράμματος «Ψυχαγωγός, Β' φάση»: Οδηγός Οργάνωσης και Λειτουργίας Κέντρου Ημέρας, καθώς μας προσέφερε ερεθίσματα για να επεκτείνουμε τους προβληματισμούς μας.

Σημείωση 4: Για την παρούσα εργασία συνεργάστηκαν οι ακόλουθοι: ο Ψυχίατρος κος Σωτήρης Τσιλίκας από το Ψυχιατρικό Τμήμα του Π.Ν. Ιπποκράτειου Θεσ/νίκης, και μέλος της Τ.Ε.Ψ.Υ. Ανατολικής Θεσ/νίκης, ο Ψυχίατρος κος

Βύρων Λαζαρίδης του Ψ.Ν.Θ. από το Σύλλογο Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία (Σ.Ο.Ψ.Υ.) Θεσσαλονίκης και μέλος της Μο.Τ.Ε. (Μονάδα Τεκμηρίωσης και Επικοινωνίας) και από την Α.μ.Κ.Ε. «ΣΥΝΘΕΣΗ» η Ψυχίατρος κα Καλλιόπη Παπαϊωάννου και τα μέλη της θεραπευτικής ομάδας του Κέντρου Ημέρας «ΕΣΤΙΑ» η Ειδική Εκπαιδευτριά κα Βενετία Ευγενίδου και η Κοινωνική Λειτουργός κα Μαρία Καραγιάννη.

Σημείωση 5: «Η πρόταση για τη Δικτύωση των Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας του Ανατολικού Τομέα Θεσσαλονίκης», παρουσιάστηκε ως Αναρτημένη Ανακοίνωση στο 20ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχιατρικής.

«ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΔΙΛΗΜΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΝΟΙΑ, ΤΟ 2009»

συνέχεια από τη σελίδα 3

- Ανανεώσεις επιδομάτων.
- Έκδοση και προμήθεια εισιτηρίων Κοινωνικού Τουρισμού από όλους τους σχετικούς οργανισμούς (Εργατική Εστία, ΟΓΑ, ΕΟΤ).
- Έκδοση δελτίου (πάσο) για τα μέσα μαζικής μεταφοράς και καρτών πολιτισμού.
- Συνοδεία των ενοίκων για την είσπραξη συντάξεων και επιδομάτων
- Άνοιγμα λογαριασμών σε τράπεζες για την απευθείας καταβολή των συντάξεων και την κατάθεση μετρητών.
- Διεκπεραίωση θεμάτων σχετικών με την Εφορία σε συνεργασία και με

συγγενείς των ενοίκων (έκδοση ΑΦΜ, δηλώσεις, φόροι κ.α.).

- Προγραμματισμός και συντονισμός της διαδικασίας για έκδοση αποφάσεων αναπηρίας.
- Μέριμνα για την πληρωμή αποκλειστικών νοσηλευτών από τα ασφαλιστικά ταμεία.
- Συγκέντρωση, κατάθεση δικαιολογητικών και αιτήσεων για συμμετοχή στα κατασκηνωτικά προγράμματα της Π.Ο.Σ.Γ.Κ.Α.μ.Ε.Α.
- Διευθέτηση – σε συνεργασία και με συγγενείς – κληρονομικών ζητημάτων των ενοίκων.
- Επικοινωνία με τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού και κατάθεση αίτησης για τη διάθεση γυμναστή για τις ανάγκες άθλησης και ψυχαγωγίας

των ενοίκων.

- Οργάνωση και εποπτεία της συνεργασίας με τον Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό για την ανάπτυξη δράσεων εθελοντισμού στο Οικοτροφείο «ΑΞΙΟΣ».

Οι εισηγητές του συνεδρίου προέρχονταν από διάφορους επιστημονικούς κλάδους (ιατροί, κοινωνικοί λειτουργοί, ψυχολόγοι, εργοθεραπευτές, φυσιοθεραπευτές κλπ) και οι πολύ ενδιαφέρουσες παρουσιάσεις έδωσαν το έναυσμα για γόνιμο διάλογο, ανταλλαγή απόψεων και προβληματισμό.

Τις εργασίες του Συνεδρίου παρακολούθησαν μέλη του προσωπικού του οικοτροφείου «ΑΞΙΟΣ».

Εορταστική Εκδήλωση Κέντρου Ημέρας «ΕΣΤΙΑ»

Χίου Καλλιόπη
Ψυχολόγος

Το Κέντρο Ημέρας «ΕΣΤΙΑ» διοργάνωσε εορταστική καλοκαιρινή εκδήλωση, την Πέμπτη 4 Ιουνίου 2009 στο χώρο του Πολιτιστικού Συλλόγου Χαριλάου. Ο στόχος ήταν πολλαπλός. Αρχικά προέκυψε ως ανάγκη για επαφή με την κοινότητα. Το Κ.Η. «ΕΣΤΙΑ» λειτουργεί εδώ και επτά χρόνια περίπου στην κοινότητα της Χαριλάου. Αναζητήσαμε, λοιπόν, φορείς που θα μπορούσαν να μας φιλοξενήσουν αλλά και να συμβάλλουν με την ενεργή συμμετοχή τους στη διοργάνωση της γιορτής. Επικοινωνήσαμε με τον Πολιτιστικό Σύλλογο Χαριλάου, ώστε τα μέλη μας να έρθουν σε επαφή με τις τοπικές πολιτιστικές δραστηριότητές του και να υπάρξει αμείβομη γνωριμία ανάμεσα στο Κ.Η. «ΕΣΤΙΑ» και το Σύλλογο. Η ιδέα της εκδήλωσης καλωσορίστηκε από τον Πρόεδρο και τα μέλη του Συλλόγου. Η επόμενη σκέψη μας ήταν να ορίσουμε μία κεντρική θεματική ενότητα. Οι εθελοντές του Ερυθρού Σταυρού και το έργο που προσφέρουν σε εβδομαδιαία βάση στην Κοινωνική Λέσχη του Κ.Η. «ΕΣΤΙΑ», αποτέλεσαν το κύριο θέμα της εκδήλωσης. Παράλληλα, θελήσαμε να εμπλουτίσουμε τη γιορτή με μουσικοχορευτικό πρόγραμμα για την ψυχαγωγία αλλά και την ενίσχυση της επαφής παλιών και νέων μελών του προγράμματος.

Η διάθεση ήταν ευχάριστη και ο κόσμος συμμετείχε με έκδηλη χαρά. Η γιορτή ξεκίνησε με τη χορωδία του Κ.Η. «ΕΣΤΙΑ», η οποία παρουσίασε γνωστά ελληνικά τραγούδια. Αυτό στάθηκε αφορμή για να σταθούν παλιά και νέα μέλη δίπλα-δίπλα και να ενώσουν τις φωνές τους. Στη συνέχεια ακολούθησε η βράβευση των εθελοντών με τιμητικές πλακέτες και ευχαριστήριο λόγο για την προσφορά τους στην Κοινωνική Λέσχη του Κ.Η. «ΕΣΤΙΑ». Τιμήθηκαν οι: Ζωγράφου Μαργαρίτα, Κάψα Μαρία, Κυβράκη Μαρία, Λαδένης Αδάμ, Μονοχρήστου Δημήτρης, Παρίση Ρούλα, Ράλλη Αγγελική, Τσιάρη Νίκη. Ο μουφές και η ζωντανή μουσική από τον Γ. Ελληναίο δημιούργησαν μια ευχάριστη και άνετη ατμόσφαιρα που προώθησε την αλληλεπίδραση του κόσμου.



Η βραδιά έκλεισε με την παρουσίαση παραδοσιακών χορών από το χορευτικό τμήμα επιδείξεων του Πολιτιστικού Συλλόγου Χαριλάου. Ο κόσμος ενθουσιάστηκε και το χορευτικό συγκρότημα αναμείχθηκε με το κοινό σε μια προσπάθεια να ενισχυθεί ακόμη περισσότερο η επαφή. Στην εκδήλωση παρευρέθησαν παλιά και νέα μέλη του Κ.Η.

«ΕΣΤΙΑ», άτομα από τις Μονάδες Ψυχικής Υγείας της Εταιρείας «ΣΥΝΘΕΣΗ», από το Ίδρυμα Αγ. Δημήτριος, φίλοι και συγγενείς των μελών καθώς και μέλη του Συλλόγου που μας φιλοξένησε.



Ομάδα γραφής και ανάγνωσης στο Κέντρο Ημέρας “Ανατολή”

Τσίγγανου Ιωάννα
Ψυχολόγος

Μέσα στα 4 χρόνια λειτουργίας του Κέντρου Ημέρας ΑΝΑΤΟΛΗ, έχοντας ως στόχο την ανάπτυξη ατομικών και κοινωνικών δεξιοτήτων των μελών μας, μια από τις βασικές ανάγκες που προέκυψε, είναι η κάλυψη των δυσκολιών κάποιων μελών να ανταποκριθούν σε καθημερινές δραστηριότητες που απαιτούν δεξιότητες γραφής και ανάγνωσης. Τέτοιου είδους ελλείμματα δυσχεραίνουν την λειτουργική αυτονόμηση και την κοινωνική επανένταξη των μελών μας. Επιπλέον διαπιστώθηκε ότι σε πολλές από τις ομάδες κυρίως ψυχοθεραπευτικού χαρακτήρα, που λαμβάνουν χώρο στο

Κέντρο Ημέρας, κάποια μέλη δυσκολεύονται να συμμετάσχουν ενεργά καθώς απαιτείται λεκτική έκφραση συναισθημάτων και σκέψεων.

Δημιουργήθηκε λοιπόν η **ομάδα Γραφής και Ανάγνωσης** λαμβάνοντας υπόψη ερευνητικά δεδομένα που υποστηρίζουν ότι η γλώσσα και επικοινωνία συντελούν στην κοινωνική ανάπτυξη και την καλή προσαρμογή στο περιβάλλον (Rogers & Freiberg, 1994). Επιπλέον η ομάδα δημιουργήθηκε για να ενισχυθούν ομάδες ψυχοθεραπευτικού χαρακτήρα του Κέντρου Ημέρας, αφού έχει αποδειχθεί ότι η ικανότητα εξωτερικής σκέψεων και συναισθημάτων προωθεί την ανάπτυξη των κοινωνικών στρατηγικών και της ενεργητικής συμμετοχής. Με την ανάπτυξη τέτοιων στρατηγικών διευκολύνεται το μοίρασμα σκέψε-

ων και εμπειριών, η εξήγηση συναισθημάτων, η χρήση λέξεων που επηρεάζουν ή ενθαρρύνουν. Άλλωστε το ασφαλές και δημιουργικό περιβάλλον που το Κέντρο Ημέρας επιδιώκει να έχει, ξεκινά μέσα από τη θετική και αποτελεσματική επικοινωνία, η οποία μπορεί να προωθηθεί μέσα από την άσκηση δεξιοτήτων λεκτικής έκφρασης.

Ο χαρακτήρας της **ομάδας Γραφής και Ανάγνωσης** δεν είναι μόνο εκπαιδευτικός αλλά και εν δυνάμει ψυχοθεραπευτικός. Οι στόχοι της ομάδας είναι η ανίχνευση των μαθησιακών αναγκών, η εκπαίδευση στην ικανότητα γραφής και ανάγνωσης, η αναγνώριση των δυσκολιών και ανταλλαγή συναισθημάτων με τους άλλους, η απομάκρυνση όλων των αρνητικών συναισθημάτων που έχουν συνδεθεί με τη σχολική φοίτηση και η





ανάπτυξη δεξιοτήτων ενεργητικής συμμετοχής και αποτελεσματικής επικοινωνίας.

Η ομάδα συντονίζεται από την ψυχολόγο του Κέντρου Ημέρας, διεξάγεται δυο φορές την εβδομάδα και συμμετέχουν 3 άτομα τα οποία λόγω ατομικών ή περιβαλλοντικών παραγόντων δεν μπόρεσαν να ολοκληρώσουν τη σχολική τους φοίτηση ή δεν τους δόθηκε ποτέ η ευκαιρία να ασκήσουν στην εφηβική και ενήλικη ζωή όσα έμαθαν κατά τη διάρκεια της σχολικής ηλικίας με αποτέλεσμα να τα ξεχάσουν.

Δημιουργώντας μια μικρή ομάδα και καλλιεργώντας μια θερμή ατμόσφαιρα αποδοχής και αλληλοϋποστήριξης όπου ο καθένας μπορεί να εκφράσει τις δυσκολίες, τις σκέψεις και τα συναισθήματα του, ο συντονιστής δεν λειτουργεί ως δάσκαλος που μεταδίδει γνώσεις αλλά ως σύμβουλος που βοηθά στο ξεπέρασμα των γνωστικών, συναισθηματικών και μαθησιακών δυσκολιών. Άλλωστε ο Flanders (1970) αναφέρει ότι όταν τα πρότυπα αλληλεπίδρασης στην ομάδα επιτρέπουν στους εκπαιδευόμενους να εκφράσουν σκέψεις και όταν αυτές οι σκέψεις ενσωματώνονται στις μαθησιακές δραστηριότητες τότε οι εκπαιδευόμενοι υιοθετούν πιο θετική στάση για τον εκπαιδευτή και για τις μαθησιακές δραστηριότητες. Ο συντονιστής βοηθά το κάθε μέλος να θέσει ένα ρεαλιστικό, ως

προς τις δυνατότητες του, εκπαιδευτικό στόχο και του δείχνει το δρόμο προκειμένου να τον επιτύχει. Οποτεδήποτε κριθεί από το συντονιστή της ομάδας, η εκπαιδευτική διαδικασία διακόπτεται για να συζητηθούν και να αναλυθούν σκέψεις και δυσκολίες που προκύπτουν, έχοντας πάντα υπόψη ότι η μάθηση δεξιοτήτων γραφής και ανάγνωσης δεν είναι αυτοσκοπός αλλά έμφαση πρέπει να δίνεται και στη διαχείριση συναισθημάτων.

Όσο αφορά τη μεθοδολογία, για τη διδασκαλία στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων χρησιμοποιούνται γνωστικοσυμπεριφορικές στρατηγικές οι οποίες μπορούν να εφαρμοστούν σε μια ποικιλία κοινωνικών και διδακτικών περιστάσεων και είναι πιο κοντά στους σύγχρονους εκπαιδευτικούς στόχους, ένας εκ των οποίων είναι η διδασκαλία του να μαθαίνεις πώς να μαθαίνεις (Κολιάδης, 2002). Μια από τις τεχνικές που εφαρμόζεται με αργά μεν αλλά σταθερά βήματα είναι η άσκηση στη λεκτική αυτοκαθοδήγηση που βοηθά στον έλεγχο των παρορμήσεων ώστε το άτομο να λειτουργεί πιο αργά και αποτελεσματικά. Κατά τη διδακτική διαδικασία αποφεύγονται παραδοσιακοί τρόποι διδασκαλίας και επιδιώκεται η διδασκαλία με οπτικοακουστικά μέσα και παιχνίδια λέξεων.

Η διδακτική μέθοδος που χρησιμοποιείται είναι η αναλυτικοσυνθετική, η

οποία επιλέχθηκε με βάση τα ατομικά χαρακτηριστικά των μελών της ομάδας και κρίθηκε ότι αυτή ανταποκρίνεται καλύτερα στο μαθησιακό ύψος τους. Η αναλυτικοσυνθετική μέθοδος περιλαμβάνει οπτικοακουστική αισθητοποίηση του όλου, ανάλυση του όλου – συνειδητοποίηση των γραφημάτων, ανασύνθεση των γραφημάτων σε όλο και λειτουργική αξιολόγηση του μαθημένου γραφήματος (Δερβίσης, 2002).

Η ομάδα ξεκίνησε με καλή διάθεση αν και τα μέλη εξέφρασαν τους φόβους και τους δισταγμούς για το αποτέλεσμα της προσπάθειας. Ωστόσο με διαρκή παρότρυνση και ενθάρρυνση και έχοντας ως ανταμοιβή την ηθική ικανοποίηση που προκύπτει μέσα από τη βήμα προς βήμα επίτευξη στόχων, οι αρχικοί ενδοιασμοί σταδιακά εξαλείφονται. Με συνέπεια, ως προς τους στόχους που έχουν τεθεί από κοινού, τα μέλη μας συνεχίζουν την προσπάθειά τους, με περισσότερο ενθουσιασμό και περισσότερη πίστη στις δυνατότητες, έχοντας συνειδητοποιήσει την αξία της απόκτησης δεξιοτήτων γραφής και ανάγνωσης στην καθημερινή λειτουργικότητα και στην προσωπική αυτονομία και αφήνοντας πίσω τις αρνητικές εμπειρίες της σχολικής φοίτησης.

Βιβλιογραφία:

- Δερβίσης, Ν. Σ. (2002). *Διδακτική πρώτης Γραφής και Ανάγνωσης. Νέο Διδακτικό Μοντέλο Πρώτης Ανάγνωσης*. Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.
- Flanders, N. A. (1970). *Analyzing teaching behavior* στο Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ. (2002). *Η γλώσσα και η Επικοινωνία στη Εκπαιδευτική πράξη*. Συμπόσιο 18 – 20 Δεκεμβρίου - Μάθηση και Διδασκαλία: Σύγχρονες εκπαιδευτικές προσεγγίσεις. Αθήνα: Κέντρο Εκπαιδευτικής Έρευνας.
- Κολιάδης, Ε. (2002). *Λεκτική αυτοκαθοδήγηση: Δομή, λειτουργία και δυνατότητες εφαρμογής του στην εκπαιδευτική – διδακτική πράξη*. Μάθηση και Διδασκαλία : Σύγχρονες εκπαιδευτικές προσεγγίσεις. Συμπόσιο 18 – 20 Δεκεμβρίου. Αθήνα: Κέντρο Εκπαιδευτικής έρευνας.
- Rogers, C.R. & Freiberg, H. J. (1994). *Freedom to learn*. New York: Merrill.

Πρόγραμμα κομποστοποίησης στο οικοτροφείο "ΑΞΙΟΣ"

Ταταρίδου Ζηνοβία
Υπάλληλος Γενικών Καθηκόντων

Εχει καταστεί σαφές πλέον, ότι η ατομική ευθύνη και ευαισθητοποίηση, σε θέματα που έχουν να κάνουν με την προστασία του περιβάλλοντος και την ορθή διαχείριση των φυσικών πόρων, ίσως τελικά αποτελεί την ειδοποιό διαφορά και όχι «μόδα» ή δήθεν άποψη.

Η διαχείριση των οργανικών απορριμμάτων, μπορεί να φαίνεται ότι αποτελεί σταγόνα στον ωκεανό της προστασίας της φύσης, όμως η αλήθεια βρίσκεται στο ακριβώς αντίθετο άκρο. Υπολογίζεται ότι τα οικιακά φυτικά απορρίμματα αγγίζουν το 28-35% του συνόλου των οικιακών απορριμμάτων.

Σε ό,τι αφορά το οικοτροφείο «ΑΞΙΟΣ», όπου διαβιούν 15 άτομα, τα απορρίμματα μόνο από την προεργασία που απαιτείται για τη διατροφή τους, αγγίζει κατά προσέγγιση τα 2000L το χρόνο. Αν σ' αυτό το ποσό προσθέσουμε και τον ανυπολόγιστο όγκο από τα παραγόμενα απορρίμματα ενός κατάφυτου κήπου, έκτασης περίπου ενός στρέμματος, η «σταγόνα» μετατρέπεται αυτόματα σε «χείμαρρο» άχρηστων σκουπιδιών.

Άχρηστων; Όχι ακριβώς. Με την κατάλληλη επεξεργασία, τα οργανικά απορρίμματα μπορούν εύκολα να μετατραπούν σε λίπασμα, άμεσα αξιοποιήσιμο για τις ανάγκες του κήπου, αλλά και του λαχανόκηπου του οικοτροφείου. Έχοντας αυτό ως δεδομένο, αποφασίσαμε παράλληλα με το διαχωρισμό των απορριμμάτων που μπορούν να αποθεθούν στους ειδικούς μπλε κάδους ανακύκλωσης, οι οποίοι είναι διαθέσιμοι στο δήμο Θερμαϊκού, να προχωρήσουμε σε δικό μας πρόγραμμα κομποστοποίησης. Για το λόγο αυτό, τον περασμένο Νοέμβριο προμηθευτήκαμε αρχικά έναν ειδικό πλαστικό κάδο ανοιχτού τύπου και λίγους μήνες αργότερα και δεύτερο, συνολικής



χωρητικότητας 1400L.

Σ' αυτή την προσπάθεια θεωρήσαμε πρωτεύοντα στόχο την ενεργή παρουσία και ευαισθητοποίηση των ενοίκων του οικοτροφείου. Η διαρκής ενημέρωση και υπενθύμιση του προγράμματος από την πλευρά του προσωπικού, έχουν κάνει πράξη την εξοικείωση των ενοίκων με την έννοια της ανακύκλωσης, αλλά και την έμπρακτη συμμετοχή τους σ' αυτή. Καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας υπολείμματα από φρούτα, λαχανικά, αυγά, ψωμί, υπολείμματα παρασκευής καφέ, συλλέγονται σε ειδικό σκεύος στο χώρο της κουζίνας με συμμετοχή όλων. Στο τέλος αποτίθενται στον ειδικό κάδο με τη φροντίδα του ενοίκου στον οποίο έχει ανατεθεί η συγκεκριμένη δραστηριότητα. Αντιστοίχως, κατά διαστήματα συλλέγονται τα οργανικά υπολείμματα του κήπου (φύλλα, χόρτα, κλαδιά), πάντα με συμμετοχή ενοίκων.

Αυτή τη στιγμή βρίσκεται σε εξέλιξη η φυσική διαδικασία της αποδόμησης των απορριμμάτων. Έχοντας υπόψη ότι η διεργασία μετατροπής τους σε λίπασμα απαιτούν ένα διάστημα της τάξεως των 10-12 μηνών περιμένουμε να δούμε τα αποτελέσματα της προσπάθειας μας, αν και ήδη αποτελεί σοβαρό κέρδος για μας το γεγονός ότι συμβάλουμε από την πλευρά μας στη βελτίωση του βιοτικού επιπέδου της τοπικής κοινωνίας που μας φιλοξενεί.



Εμπειρία από την συμμετοχή μου στο «καραβάνι της αλήθειας»

του Συλλόγου Οικογενειών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία Ν. Σερρών

Ευγενίδου Βενετία
Ειδική Εκπαιδεύτρια

■ έρουμε πόσο σημαντικό γεγονός για
■ την πλήρη ένταξη στην κοινωνία των
■ ψυχικά ασθενών είναι η σωστή πληροφόρηση όλων, για τα αίτια, την πορεία, και την αντιμετώπιση στην εποχή μας των ψυχικών διαταραχών.

Η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση της κοινότητας είναι λοιπόν βασικό κομμάτι της δουλειάς των επαγγελματιών ψυχικής υγείας. Η προσπάθεια αυτή γίνεται πιο εντατικά τα τελευταία δέκα χρόνια αλλά όχι όσο οργανωμένα θα χρειαζόταν. Κυρίως πρωτοστατούν οι Σύλλογοι Οικογενειών και οι Εθελοντές με διάφορες δράσεις τους. Σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες οι δράσεις – ενέργειες κατά του στίγματος που συνοδεύει τον ψυχικά ασθενή εμπλέκουν πολλές δομές της κοινωνίας όπως τους σπουδαστές, τους εκπαιδευτικούς, τους εργοδότες κ.α.

Από εδώ λοιπόν προβάλλει η ανάγκη του κόσμου να πληροφορηθεί να ενημερωθεί για τον άνθρωπο που είναι δίπλα του στη δουλειά, στην ίδια πολυκατοικία, στις ίδιες εκδηλώσεις και μπορεί να είναι «διαφορετικός». Η διαφορετικότητα φοβίζει, μα φοβίζει δέκα φορές περισσότερο όταν δεν υπάρχει σωστή ενημέρωση.

Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, κυρίως η τηλεόραση, προβάλλουν τις ψυχικές διαταραχές, προωθώντας συνήθως μια στιγμισμένη εικόνα των ανθρώπων με ψυχική ασθένεια.

«Το караβάνι της αλήθειας-Συνομιλίες Πρόσωπο με Πρόσωπο» ήταν ο τίτλος μιας σειράς από καινοτόμες Ημερίδες που εμπνεύστηκε και πραγματοποιήσε ο Σύλλογος Οικογενειών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία (Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ.) Ν. Σερρών. «Το караβάνι που ξεκίνησε με ενθουσιασμό από την πόλη των Σερρών, πραγματοποιήσε στάσεις στις πόλεις της Καβάλας, της Δράμας της Κομοτηνής, της Ξάνθης, της Ορεστιάδας και της Αλεξανδρούπολης στις 20,21,22 και 27,28 και 29 Απριλίου αντίστοιχα. Στους σταθμούς αυτούς οι ίδιοι λήπτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας συνομήλυσαν με το κοινό για θέματα που μας ενδιαφέρουν όλους που και για λόγους φόβου, ταμπού και προκαταλήψεων πολλοί διστάζουμε να αναφερθούμε σε αυτά, να ρωτήσουμε, να ενημερωθούμε».

(Κουκμήσης Βασίλης – Κοινωνικός Οργανωτικός Ψυχολόγος Msc. Εθελοντής στο Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ. Ν. Σερρών).

Εγώ συμμετείχα στο «καραβάνι της αλήθειας» από 18-21 Μαρτίου 2008 που διοργάνωσε ο Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ. Ν. Σερρών σε διάφορες περιοχές της Αθήνας (1ο, 2ο, 5ο Δημοτικό Διαμέρισμα). Στις παρουσιάσεις αυτές ο Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ. Ν. Σερρών συνεργάστηκε με το ΕΠΙΨΥ - Πρόγραμμα κατά του Στίγματος των Ψυχικών Διαταραχών «αντί-στίγμα», υπό την αιγίδα του Δήμου Αθηναίων και του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης. Συνεργάστηκαν ακόμα οι ακόλουθοι φορείς: η Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία (Ε.Ψ.Ε.), ο Ελληνικός Κλάδος της Παγκόσμιας Εταιρίας Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης WAPR, η Πανελλήνια Ομοσπονδία Συλλόγων Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία (Π.Ο.Σ.Ο.Ψ.Υ.) και ο Σύλλογος Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία (Σ.Ο.Ψ.Υ.).

βάλλον, τις ιατρικές υπηρεσίες, τον/την σύντροφο». Από την πρώτη κιόλας μέρα κατάλαβα πως οι παρεμβάσεις μου άρχιζαν από μια ουσιαστική σχέση, από μια σχέση εμπιστοσύνης και συνεργασίας. Έπρεπε να μεσολαβώ στο να αισθάνεται άνετα κατά τη διάρκεια της ομιλίας της καθώς και στις διαπροσωπικές σχέσεις με τα άλλα μέλη του караβανιού.

Η αμοιβαία υποστήριξη, οι πρακτικές αυτοβοήθειας, η αλληλεγγύη, είναι βασικές μεθοδολογίες του «κάνουμε μαζί». Όλη η ομάδα του караβανιού είχε ως κανόνα, ότι η αρχή της ελεύθερης επιλογής δίνει την δυνατότητα σε όλους τους ανθρώπους να διαλέξουν, ο καθένας από την μεριά του τον τρόπο με τον οποίο θα βοηθούσε τον ψυχικά πάσχοντα ή την οικογένειά του ή τον ξένο που ερχόταν μονάχα για να πάρει πληροφορίες. Μέσω αυτής της συνεργασίας με τον ψυχικά πάσχοντα προσφέραμε υπηρεσίες

Το караβάνι της αλήθειας Συνομιλίες Πρόσωπο με Πρόσωπο

Οι λήπτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας συνομιλούν με το κοινό για θέματα που μας αφορούν όλους

Οι κεντρικές εισηγήσεις έγιναν από τον κο Μιχάλη Μαδιανό, ψυχίατρο, την κα Μαρίνα Οικονόμου, ψυχίατρο, τον κο Νίκο Τζαβάρα, ψυχίατρο και τον κο Παύλο Θεοδωράκη.

Στο δεύτερο μέρος των ημερίδων έγιναν παρουσιάσεις από χρήστες υπηρεσιών ψυχικής υγείας με θέματα σχετικά με το Στίγμα, τον Κοινωνικό Αποκλεισμό, τις Προσωπικές Σχέσεις, την Εργασία, την Ψυχοεκπαίδευση Οικογενειών, τα Δικαιώματα των Ψυχικά Ασθενών κ.α.

Συνόδευσα ένα μέλος του Κέντρου Ημέρας «ΕΣΤΙΑ», την κα Ε. Τ., η οποία παρουσίασε ομιλία με τίτλο «Προσωπικές σχέσεις : με την οικογένεια, το κοινωνικό σύνολο, περι-

όχι μόνο ενημέρωσης αλλά και «μοίρασμα της πραγματικότητας» όπως θα έλεγε και το πρόσωπο που συνόδευα σε όλους εκείνους που πραγματικά μας άνοιξαν την καρδιά τους. Η μεγαλύτερη ικανοποίηση για εμένα ως επαγγελματία ψυχικής υγείας ήταν όταν έβλεπα τον κόσμο να προσεγγίζει και να αγκαλιάζει το πρόσωπο αυτό, ζητώντας να μάθει τρόπους συμπεριφοράς για να αποκτήσει απλά μια πιο σωστή στάση απέναντι στον ψυχικά πάσχοντα. Ήταν και θα συνεχίσει να είναι πολύ σημαντικό το έργο του караβανιού, και θα ήταν επιθυμητό να γίνει παράδειγμα προς μίμηση.

Διαχείριση του πένθους

Τσίγγανου Ιωάννα
Ψυχολόγος

Κατά τη διάρκεια της ζωής κάθε άνθρωπος βιώνει **απώλειες** διαφορετικού είδους και διαφορετικής έντασης που προκαλούν πόνο. Ο θάνατος είναι μια μη αναστρέψιμη ανατροπή που μεταβάλλει προσωπικές και κοινωνικές ισορροπίες και φέρει στο άτομο **βαθύ πόνο**. Ο πόνος που φέρει ένας θάνατος δηλώνει ψυχική υγεία αφού δείχνει ότι υπάρχει διάλογος επικοινωνίας με τα συναισθήματα. Το πένθος είναι ένας τρόπος να εκφραστούν όλα αυτά τα συναισθήματα και να μοιραστεί ο βαθύς πόνος της απώλειας με τον κοινωνικό μας περίγυρο.

Στο **Οικοτροφείο «ΑΘΩΝΑΣ»**, το οποίο φιλοξενεί δεκαπέντε ψυχογηριατρικούς ασθενείς, οι ένοικοι έχουν βιώσει πολλές απώλειες στη ζωή τους, απώλειες που αφορούν την προσωπική και κοινωνική ζωή τους. Πέρα όμως από αυτές τις απώλειες, ο θάνατος σε ένα οικοτροφείο με υπερήλικους ενοίκους είναι αναπόφευκτος. Συχνά προσωπικό και ένοικοι αναγκάζονται να αποχαιρέτησουν άλλους ενοίκους και αυτός ο **αποχαιρετισμός** προκαλεί πόνο. Παράλληλα με το θάνατο ενός άλλου προσώπου μπορεί να αναδειχτούν **ανησυχίες και φόβοι** για το ενδεχόμενο ενός επικείμενου θανάτου καθώς οι περισσότεροι ένοικοι είναι υπερήλικες. Ο ρόλος του προσωπικού είναι σύνθετος για αυτό δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στην έκφραση και στη διαχείριση συναισθημάτων που προκαλεί ένας θάνατος.

Τι συμβαίνει λοιπόν στο Οικοτροφείο «ΑΘΩΝΑΣ» προκειμένου να αντιμετωπιστεί ο πόνος που φέρει ο χαμός ενός αγαπημένου προσώπου ή ο φόβος ενός επικείμενου θανάτου; Οι παρεμβάσεις έχουν ως στόχο οι ένοικοι του οικοτροφείου να βιώσουν τη **φυσιολογική διεργασία του πένθους**. Η διεργασία του πένθους έχει μια εξελικτική πορεία η οποία ξεκινά από την αδυναμία αποδοχής της πραγματικότητας ενώ η προσπάθεια ακύρωσης της προκαλεί έντονη σωματική διέγερση η οποία φθίνει καθώς τα πρώτα δάκρυα αρχίζουν και

κυλούν. Το κλάμα και η λεκτική έκφραση συναισθημάτων βοηθούν στη λύση των συγκρούσεων και αποτελούν το μεταβατικό στάδιο προκειμένου το άτομο να βιώσει μια αληθινά καταθλιπτική κατάσταση με αντίκτυπο στο σώμα, τη νόηση και το συναίσθημα. Ο πένθων διακατέχεται από απαισιοδοξία και απομονώνεται στη βαθιά θλίψη που του προκαλούν τα συναισθήματα του. Η χαλάρωση της σωματικής και διανοητικής κατάστασης και η συναισθηματική απομόνωση οδηγούν στη νοερή αναβίωση όλων των αναμνήσεων με το



νεκρό. Μέσω της σκέψης και του πόνου ο πένθων αποχαιρετά το νεκρό αποδεσμεύοντας όλες τις αναμνήσεις, τα κοινά σχέδια και τις εμπειρίες από την προσδοκία να τις ξαναζήσει.

Στην περίπτωση ενός θανάτου λοιπόν ο ένοικος ενθαρρύνεται να εκφράσει τα συναισθήματα, τις σκέψεις, τις δυσκολίες του μέσα από **ατομικές και ομαδικές συζητήσεις** προκειμένου να βιώσει την φυσιολογική διεργασία του πένθους. Στόχος μας είναι οι ένοικοι να εκδηλώσουν τις αντιδράσεις τους στην απώλεια και να μοιραστούν τον πόνο με το προσωπικό και τους υπόλοιπους ένοικους ώστε να οδηγηθούν στην συνειδητοποίηση της απώλειας. Επιδιώκεται η δημιουργία ενός πλαισίου **αυθεντικού διαλόγου** όπου οι ένοικοι θα

αναδείξουν προσωπικές σκέψεις και ανησυχίες που προκάλεσε ο θάνατος του αγαπημένου προσώπου.

Ο θάνατος είναι συνυφασμένος με τα γηρατειά και η προχωρημένη ηλικία είναι αυτή που βρίσκεται πιο κοντά στο θάνατο. Αναφορικά με την προετοιμασία των ατόμων για τον επικείμενο θάνατο, η **ενασχόληση με το χρόνο** βοηθά στη βελτίωση των συνθηκών διαβίωσης των υπερήλικων, προσαρμόζοντας τις δραστηριότητες στη λειτουργικότητά τους. Η **ανασύσταση των εμπειριών του παρελθόντος** βοηθά το άτομο να συγκεντρώσει τις ευτυχισμένες στιγμές και τα σημαντικά στάδια της ζωής του, να τα μοιραστεί με τους συνομηλικούς και το προσωπικό και να φτιάξει με αυτό τον τρόπο την ιστορία του. Δραστηριότητες όπως ομαδικό περίπατο, ομάδες δημιουργικής απασχόλησης, μαγειρική, κέντημα βοηθούν τους ενοίκους να **αποκαταστήσουν την έννοια του χρόνου** και να δώσουν νόημα σε αυτόν.

Από την άλλη πλευρά το προσωπικό καλείται να παίξει ένα πολύπλοκο ρόλο και να υπερβούν προσωπικές ανησυχίες σε σχέση με το θάνατο. Είναι «οι τελευταίοι συνοδοί των υπερήλικων», είναι αυτοί που πρέπει να δώσουν νόημα στη ζωή των ατόμων αυτών και να παίξουν το ρόλο των αγαπημένων προσώπων της οικογένειας που δε βρίσκονται πια κοντά. Με το μοίρασμα των σκέψεων και των συναισθημάτων, με τη δημιουργία σχέσεων εμπιστοσύνης και αποδοχής είναι αυτοί οι οποίοι θα βοηθήσουν τους υπερήλικες να διατηρήσουν τη διαύγεια τους και να μην «πεθάνουν» πριν έρθει ο φυσικός θάνατος.

Το προσωπικό του Οικοτροφείου «ΑΘΩΝΑΣ» καλείται να διευρύνει το ρόλο του και να εμπλακεί σε μια διαδικασία που μπορεί να αναδείξει προσωπικά συναισθήματα, ανησυχίες και συγκρούσεις σε σχέση με το θάνατο. Με **συστηματική εκπαίδευση και αναγνώριση** του έργου τους, με **αλληλοϋποστήριξη και προσωπική επίβλεψη** του έργου τους από ψυχίατρο και ψυχολόγους καταφέρνουν να ανταποκριθούν με επιτυχία στο σύνθετο ρόλο τους.