

προθήκη

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
της Α.μ.Κ.Ε. ΣΥΝΘΕΣΗ
Τεύχος 10 • Φεβρουάριος 2010
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

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΟΙΚΟΤΡΟΦΕΙΩΝ

Νικόλαος Αργύρογλου
Ψυχολόγος - Συντονιστής Οικοτροφείου "Αξιος"

Τα οικοτροφεία που λειτουργούν στο πλαίσιο του προγράμματος «ΨΥΧΑΡΓΩΣ», ως μονάδες κοινωνικής επανένταξης θα πρέπει να βασίζονται τη λειτουργία τους σε ορισμένες αρχές, προκειμένου να διασφαλιστεί το καλύτερο δυνατό επίπεδο υπηρεσιών, με έμφαση στο σεβασμό προς τους ενοίκους και την βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.

Δεδομένου ότι όλοι οι ένοικοι των οικοτροφείων έχουν ζήσει αρκετά χρόνια της ζωής τους σε ιδρύματα, ψυχιατρεία ή κλινικές, εκτός των ψυχικών διαταραχών, των νευρολογικών ή σωματικών προβλημάτων και της νοητικής υστέρησης, θα πρέπει να αντιμετωπιστεί και το ζήτημα του χρόνιου ιδρυματισμού. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να ενισχύονται οι ένοικοι να εκδηλώνουν και να αναπτύσσουν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους, αλλά και να τους δίνεται η δυνατότητα για πολλά και ποικίλα ερεθίσματα (πολιτιστικά, κοινωνικά κ.α.).

Ορισμένες βασικές αρχές λειτουργίας θα μπορούσαν λοιπόν να είναι οι εξής:

1. Ελευθερία και αυτονομία

Ο καθένας από τους ενοίκους θα πρέπει να ενισχύεται, να στηρίζεται, να εκπαιδεύεται και να ενθαρρύνεται να διευρύνει τα όρια της ελευθερίας και αυτονομίας του (στην αυτοεξυπηρέτηση, την ατομική φροντίδα, τις μετακινήσεις, την λήψη αποφάσεων για τη ζωή του).

2. Ανάδυση προσωπικών χαρακτηριστικών – αξιοπρέπεια

Οι άνθρωποι που διαμένουν στα οικοτροφεία, όπως όλοι μας, έχουν τις δικές τους ιδιαιτερότητες, το προσωπικό τους γούστο, θετικά ή αρνητικά στοιχεία προσωπικότητας, ενδιαφέροντα ή κλίσεις, προσωπικές επιθυμίες και ανάγκες. Όλα αυτά θα πρέπει όχι μόνο να γίνονται απολύτως σεβαστά, αλλά και να ενισχύονται, να καλλιεργούνται και να αναζητούνται τρόποι για την έκφραση και ανάπτυξή τους.

3. Φυσιολογικότητα και Ισοτιμία

Η ζωή των ενοίκων, τα πρότυπα και οι καταστάσεις της καθημερινότητας τους, θα πρέπει να προσεγγίζουν κατά το μέγιστο δυνατό με τη ζωή της πλειοψηφίας των ανθρώπων. Από αντικείμενα παθητικοί δέκτες «υπηρεσιών» ή «θεραπειών», οι άνθρωποι θα πρέπει να μεταβάλλονται σε ενεργητικά υποκείμενα, με επιθυμίες και άποψη για τη ζωή τους και τη θεραπεία τους και θα πρέπει με κάθε τρόπο να καλλιεργείται ένα κοινό αίσθημα ισοτιμίας μεταξύ ενοίκων, εργαζομένων στις δομές και άλλων ανθρώπων.

4. Δικαιώματα

Διατήρηση όλων των θεσμικά κατοχυρωμένων ατομικών και κοινωνικών δικαιωμάτων που συνδέονται με την ιδιότητα των ενοίκων ως ελεύθερων πολιτών.

5. Ιδιωτικότητα

Θα πρέπει όλοι οι ένοικοι να έχουν ένα ιδιωτικό – προσωπικό χώρο ανενόχλητοι από αυθαίρετες και ανεπιθύμητες επισκέψεις.

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".

Δουζένη Βίκυ: Ζωγράφος.

Ζαρζοπούλου Αγγελική:
Κοινωνική Λειτουργός.

Μπασλή Δάφνη: Φροντίστρια.

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

Τσίγγανου Ιωάννα, Ψυχολόγος Κ.Η. "ΑΝΑΤΟΛΗ".

Χίου Καλλιόπη, Ψυχολόγος Κ.Η. "ΕΣΤΙΑ".

Χρυσοχοϊδου Βούλα, Ψυχολόγος - Συντονίστρια 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 μελών του Κέντρου Ημέρας "ΑΝΑΤΟΛΗ".

Χριστουγεννιάτικο παζάρι στο Οικοτροφείο "Αθωνας"



*Χρυσοχοΐδου Βούλα
Ψυχολόγος -
Συντονίστρια Οικοτροφείου "Αθωνας"*

Το Χριστουγεννιάτικο Παζάρι του Οικοτροφείου «Αθωνας» πραγματοποιήθηκε στις 13/12/2009 για έβδομη συνεχή χρονιά. Εκτέθηκαν προς πώληση συνθέσεις καλαθιών, ημερολόγια, χριστουγεννιάτικα διακοσμητικά αντικείμενα και κεριά, τα οποία κατασκευάστηκαν κατόπιν συνεργασίας ενοίκων και προσωπικού. Σημαντική ήταν η συνεισφορά της κ. Π.Μ. (εθελόντριας), η οποία προσέφερε προς πώληση πιατέλες και γυάλινα βάζα ζωγραφισμένα στο χέρι.

Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους μέλη και εργαζόμενοι της **Α.μ.Κ.Ε. «Σύνθεση»**, μέλη και προσωπικό του **Ξενώνα «Διάπορος» του Γ.Ν.Χ. ο Αντιδήμαρχος Πολυγύρου κ. Βορδός**, φίλοι και συγγενείς των ενοίκων και του προσωπικού. Ήταν η

πρώτη φορά που υπήρξε τόσο μεγάλη συμμετοχή κατοίκων της περιοχής, οι οποίοι μας επισκέπτονταν για πρώτη φορά και εξέφρασαν τη συμπάρασταση τους και τη συγκίνηση τους. Δήλωσαν μάλιστα άμεσα και τη διαθεσιμότητα τους να βοηθήσουν έμπρακτα σε ό,τι τους ζητήσουμε. Η τηλεοπτική κάλυψη της εκδήλωσης από τους τηλεοπτικούς σταθμούς «**TV Χαλκιδική**» και «**TV Super**» μετέφερε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο την εικόνα της εκδήλωσης σε όσους δεν μπόρεσαν να μας επισκεφθούν. Εξάλλου, η έγκαιρη ενημέρωση των Μ.Μ.Ε. είχε ως δευτερογενές αποτέλεσμα την πρόσκληση από τον ραδιοφωνικό σταθμό «**Ράδιο Κασσάνδρα**» για μια ωριαία εκπομπή αφιερωμένη στον τρόπο λειτουργίας και τις δράσεις του Οικοτροφείου, η οποία προγραμματίστηκε για τις 21/03/2010.

Η αποτίμηση της φετινής εκδήλωσης ήταν θετική από την άποψη ότι πουληθήκαν τα περισσότερα εκθέματα και το κλίμα ήταν φιλικό και εορταστικό. Ωστόσο, αξιοσημείω-



το είναι ότι στην εκδήλωση δεν παραβρέθηκαν εκπρόσωποι συλλόγων και φορέων της περιοχής, όπως τις προηγούμενες χρονιές, γεγονός που μας προβλημάτισε και συνιστά αναγκαία την άμεση και προσωπική επαφή μαζί τους.

ΑΓΩΓΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

*Ζαρζοπούλου Αγγελική,
κοινωνική λειτουργός
Τσίγγανου Ιωάννα,
ψυχολόγος
Χρυσοχοϊδου Βούλα,
ψυχολόγος*

Η προαγωγή της ψυχικής υγείας θεωρείται μια από τις σημαντικότερες αναγκαιότητες σε παγκόσμιο επίπεδο. Οι ψυχικές διαταραχές δεν κάνουν διάκριση στην ηλικία. Γενικά έχει υπολογιστεί ότι το 50% έως 70% του πληθυσμού μιας χώρας θα υποφέρει κατά τη διάρκεια της ζωής του, για κάποιο διάστημα από κάποια ψυχική διαταραχή. Ο **Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας** αναφέρει ότι η κατάθλιψη τείνει να γίνει η συχνότερη ασθένεια στις ανεπτυγμένες χώρες ενώ ανησυχία προκαλεί η αύξηση του ποσοστού θνησιμότητας εξαιτίας της ύπαρξης μιας ψυχικής νόσου.

Η προαγωγή της ψυχικής υγείας αναφέρεται στην **ανάπτυξη των δεξιοτήτων και την υιοθέτηση στάσεων που ενεργοποιεί ο άνθρωπος ώστε να προστατευτεί, να διατηρήσει και να βελτιώσει τη ψυχική του υγεία.**

Το στίγμα και η προκατάληψη για τα άτομα με ψυχική ασθένεια γεννιούνται από τον φόβο του διαφορετικού και τρέφονται από την άγνοια. Δημιουργείται με τον τρόπο αυτό ένας φαύλος κύκλος ο οποίος εμποδίζει τις προσπάθειες που γίνονται για αποκατάσταση και επανένταξη των ατόμων που βίωσαν κάποια στιγμή στη ζωή τους μια κατάσταση ψυχικής διαταραχής.

Τα προγράμματα προαγωγής της ψυχικής υγείας βοηθούν στη γνωστοποίηση της επικράτησης και της πιθανότητας εμφάνισης των ψυχικών διαταραχών στο ευρύ κοινό και στην περιγραφή ψυχοπαθολογικών συμπτωμάτων που μπορεί να οδηγήσουν στην έγκαιρη αναγνώριση και παρέμβαση. Τα προ-



γράμματα αυτά απευθύνονται σε ομάδες επαγγελματιών και προσώπων που έχουν αναλάβει καθοριστικούς ρόλους στην κοινότητα και σχετίζονται άμεσα ή έμμεσα με τη ψυχική υγεία ώστε να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να ελαχιστοποιούν τους παράγοντες κινδύνου που μπορεί να οδηγήσουν στην εμφάνιση μιας ψυχικής διαταραχής ή στη διαιώνιση του φαύλου κύκλου των προκαταλήψεων.

Το σχολείο αποτελεί φυσικό χώρο εκπαίδευσης και μάθησης ενώ το επάγγελμα του εκπαιδευτικού είναι ένα μέσο μετάδοσης γνώσεων και πολιτισμικών αξιών. Το σχολείο θεωρείται ο πλέον κατάλληλος χώρος για σχεδιασμένες παρεμβάσεις που προάγουν, με την χρήση ποικίλων εκπαιδευτικών μεθόδων, τη ψυχική υγεία.

Έχοντας αυτό σαν γνώμονα, το Κέντρο Ημέρας «Ανατολή», το οποίο έχει ήδη πραγματοποιήσει και άλλα προγράμματα ευαισθητοποίησης και αγωγής κοινότητας και πιο συγκεκριμένα η Κοινωνική Λειτουργός Ζαρζοπούλου Αγγελική, η Ψυχολόγος Τσίγγανου

Ιωάννα και η Ψυχολόγος του Οικοτροφείου «Αθωνας» Χρυσοχοϊδου Παρασκευή, επέλεξαν ως πρώτη ομάδα Εκπαιδευτικούς Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης του Ν. Χαλκιδικής για την υλοποίηση του Προγράμματος: «Προαγωγή Ψυχικής Υγείας».

Σε συνεργασία με την κ. **Μαρία Παπαδοπούλου, υπεύθυνη του Γραφείου Αγωγής Υγείας της Δ/σης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Ν. Χαλκιδικής**, δημιουργήθηκε μια ομάδα 12 εκπαιδευτικών στο ΕΠΑΛ Πολυγύρου. Τον Νοέμβριο του 2009 έγινε η έναρξη του παραπάνω Εκπαιδευτικού Σεμιναρίου. Η ολοκλήρωσή του αναμένεται να πραγματοποιηθεί τον Φεβρουάριο του 2010.

Στόχος του προγράμματος είναι η εξοικείωση των εκπαιδευτικών με ζητήματα ψυχικής υγείας, η ενημέρωση για τις υπηρεσίες και τους ειδικούς σε θέματα ψυχικής υγείας, η κοινωνική ένταξη και η αποδοχή των ανθρώπων με ψυχικές διαταραχές αλλά και η ανάπτυξη δεξιοτήτων για αποτελεσματική επικοινωνία.

Το σεμινάριο περιλαμβάνει 10 συναντήσεις και χωρίζεται σε δύο κύκλους. Ο πρώτος κύκλος περιλαμβάνει κυρίως θεωρητικές εισηγήσεις με χρήση οπτικοακουστικών μέσων, ενώ ο δεύτερος κύκλος διαπραγματεύεται θέματα επικοινωνίας μέσω βιωματικών ασκήσεων. Οι θεωρητικές εισηγήσεις αφορούν βασικές πληροφορίες για ζητήματα ψυχικής υγείας όπως ορισμός της ψυχικής υγείας, όρια μεταξύ φυσιολογικού και παθολογικού, προκαταλήψεις, η σημασία της πρώιμης θεραπευτικής παρέμβασης, δυνατότητες πρόληψης ή και έγκαιρης αντιμετώπισης μιας ψυχικής διαταραχής, ψυχοπαθολογία εφηβικής ηλικίας και το ρόλο του εκπαιδευτικού απέναντι στο μαθητή με ψυχική ασθένεια / case study.

Πριν την έναρξη και μετά το τέλος του σεμιναρίου, δόθηκαν στους εκπαιδευτικούς ερωτηματολόγια, με στόχο την εξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με την αλλαγή στάσης απέναντι σε θέματα που αφορούν την ψυχική ασθένεια. Επίσης μελετάται η επίδραση της αποτελεσματικότητας ενός σεμιναρίου προαγωγής ψυχικής υγείας στην εκπαιδευτική πραγματικότητα.

Μετά την αποκόμιση θετικών έω



τώρα σχολίων για την πορεία του σεμιναρίου από τους εκπαιδευτικούς του ΕΠΑΛ Πολυγύρου, προγραμματίστηκε η υλοποίηση του ίδιου εκπαιδευτικού σεμιναρίου και στους εκπαιδευτικούς του 1ου Γυμνασίου Νέων Μουδανιών, το οποίο θα ξεκινήσει τον Μάρτιο του 2010.

Με ενθουσιασμό και θετική διάθεση συνεχίζεται η προσπάθεια των επαγγελ-

ματιών ψυχικής υγείας της ΑμΚΕ ΣΥΝΘΕΣΗ να μεταδώσουν στη σχολική κοινότητα τα κατάλληλα μηνύματα ώστε οι εκπαιδευτικοί αφενός να αναγνωρίζουν έγκαιρα τα πρώιμα σημάδια μιας ψυχικής διαταραχής και αφετέρου το σχολείο να συμβάλλει, ως φορέας γνώσεων και αξιών, στην άρση των προκαταλήψεων απέναντι στη ψυχική ασθένεια.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΟΙΚΟΤΡΟΦΕΙΩΝ

συνέχεια από τη 2η σελίδα

Τα παραπάνω αποτελούν μια πρώτη βάση για τη λειτουργία των οικοτροφείων, που θα πρέπει να εμπλουτίζονται και να εξειδικεύονται σε κάθε δομή και για κάθε ένοικο, συνδέονται μάλιστα στην πράξη με συγκεκριμένες κατευθύνσεις όσον αφορά στην καθημερινή λειτουργία και τη στάση του προσωπικού όπως:

• **Ηρεμία και χαμηλοί τόνοι**

Ο ήρεμος τόνος της φωνής και η διαλλακτική στάση προς τους ενοίκους είναι τεράστιας σημασίας και καθορίζει σε πολύ μεγάλο βαθμό, το επίπεδο και τα αποτελέσματα της δουλειάς μιας δομής. Σε περιπτώσεις ανάρμοστων, προσβλητικών ή επιθετικών συμπεριφορών όπου θα πρέπει να τεθούν κάποια όρια, αυτό θα πρέπει να γίνεται με ηρεμία και σταθερότητα, εξηγώντας όσο καλύτερα και σαφέστερα μπορούμε ότι η

συγκεκριμένη συμπεριφορά είναι απορριπτέα και όχι το ίδιο το άτομο στο σύνολο του.

• **Πίστη στη δυνατότητα ανάπτυξης και εξέλιξης των ενοίκων**

Είναι πολύ σημαντικό οι εργαζόμενοι να έχουν την πεποίθηση ότι όπως όλοι οι άνθρωποι, έτσι και οι ένοικοι των οικοτροφείων έχουν την δυνατότητα ανάπτυξης και εξέλιξης, εφόσον τους δοθεί η απαραίτητη στήριξη και το κατάλληλο περιβάλλον.

• **Σεβασμός στις ανάγκες και επιθυμίες των ενοίκων**

Θα πρέπει να δίνεται ο χρόνος και οι ευκαιρίες να εκφράζονται οι ανάγκες και οι επιθυμίες των ενοίκων, να γίνονται σεβαστές και να ικανοποιούνται όταν αυτό είναι δυνατό.

• **Συνέπεια της στάσης του προσωπικού**

Είναι απαραίτητο να υπάρχει ενιαία στάση και συμπεριφορά από όλα τα μέλη του προσωπικού, ώστε να υπάρχει ένα σταθερό περιβάλλον και να επιδιώκονται οι στόχοι που τίθενται κάθε φορά, οργανωμένα και συστηματικά.

Οι πρώτες εμπειρίες μου ως καλλιτέχνης στο Κέντρο Ημέρας “Εστία”

Δουζένη Βίκυ
ζωγράφος

Είμαι άνθρωπος της τέχνης, αυτό που γνωρίζω καλά είναι τα πινέλα και οι καμβάδες. Δεν είχα επαφή με το χώρο της ψυχικής υγείας. Ως καλλιτέχνης με ανησυχίες και με αφητηρία την τέχνη και την διαδικασία δημιουργίας, ξεκίνησα να ερευνώ τις ιδιότητες γέννησης ενός έργου. Η έρευνα αυτή με οδήγησε στην **Εικαστική Θεραπεία (Art Therapy)**. Το γεγονός πως η διαδικασία εικαστικής δημιουργίας μπορεί να λειτουργήσει θεραπευτικά με ποικίλους τρόπους μου κίνησε το ενδιαφέρον. Μετά από σεμινάρια, βιωματικά εργαστήρια και βιβλιογραφική έρευνα, βρέθηκα να κάνω πρακτική άσκηση στην ομάδα εικαστικών του **Κέντρου Ημέρας «Εστία»**. Μια εκπαιδευτική εμπειρία για την οποία κανένα βιβλίο δεν με είχε προετοιμάσει.



Δεν είχα επαφή με ανθρώπους με ψυχική νόσο και όσο και να προσπαθούσα δεν μπορούσα να φανταστώ πως θα είναι ο χώρος, οι άνθρωποι και κυρίως τα συναισθήματά μου. Εγκατέλειψα την προσπάθεια να τα φανταστώ όλα αυτά και περίμενα απλά να ξεκινήσω να βοηθώ στην ομάδα εικαστικών.

Το αρχικό μου μούδιασμα για τον ευαίσθητο, καινούριο χώρο που έμπαινα έβρισκε ανακούφιση στη δομή της ομάδας εικαστικών. Η ομάδα συντονίζεται από την ψυχολόγο του Κέντρου Ημέρας και σε αυτήν συμμετέχω και εγώ. Τα θέματα και η λειτουργία της ομάδας καθορίζονται από τη ψυχολόγο και εγώ παρακολουθώ και συμμετέχω στην πρακτική εφαρμογή των επιμέρους θεματολογιών. Μετά από κάθε ομάδα υπάρχει καθορισμένη εποπτεία από την ψυχολόγο, στην οποία συζητούνται ζητήματα που προκύπτουν στην ομάδα και επίσης συντονίζεται η θεματολογία των επόμενων ομάδων. Από την πρώτη συνέντευξη που πέρασα για να εισέλθω στον

χώρο του Κέντρου Ημέρας ήταν ξεκάθαρο πως θα έχω τη συνεχή επίβλεψη του προσωπικού. Επίσης παίρνοντας μέρος στην εβδομαδιαία επιστημονική συνάντηση του προσωπικού για τα θέματα που αφορούν το Κέντρο, νιώθω πιο ασφαλής και μου δίνεται η δυνατότητα να εκπαιδευτώ σε θέματα που αφορούν τη λειτουργία της θεραπευτικής κοινότητας στο πλαίσιο του εσωτερικού εκπαιδευτικού προγράμματος του Κέντρου. Για εμένα ήταν σημαντικό να νιώθω πως υπήρχε πάντα κάποιος να απαντήσει στις ερωτήσεις μου ή να μου προτείνει εναλλακτικές λύσεις και απαντήσεις για όποιο θέμα είχα να αντιμετωπίσω.

Στις πρώτες ομάδες εικαστικών ήμουν διακριτική και καθόλου σίγουρη για το πώς και μέχρι ποιο σημείο να εμπλακώ. Ένωσα πως επενέβαινα έντονα στη ροή της καθημερινότητάς τους. Από τα μέλη του Κέντρου Ημέρας έλαβα διαφορετικές αντιδράσεις. Ήμουν ένα καινούριο πρόσωπο και ο καθένας με αντιμετώπιζε

διαφορετικά. Κάποιοι με κοιτούσαν καχύποπτα και κάποιοι διερευνητικά. Κάποιοι από τη πρώτη φορά που με είδαν προσπάθησαν να με γνωρίσουν, ο καθένας με τον δικό του τρόπο. Στην πρώτη ομάδα δεν μου απεύθυνε κανένας το λόγο, ένιωσα σαν να ήμουν άρατη. Από την επόμενη ομάδα ξεκίνησαν να με προσέχουν, κυρίως για να με γνωρίσουν. Αργότερα άρχισαν να μου εμπιστεύονται και ερωτήσεις για το έργο που δημιουργούσαν.

Η δυσκολία επικοινωνίας και προσαρμογής υπήρχε και από τη δική μου πλευρά. Έπρεπε να προσεγγίσω τα μέλη μέσα σε συγκεκριμένα πλαίσια, τα οποία δεν είχα βιώσει ξανά. Οι σχέσεις που γνώριζα ήταν είτε οι ανέμελες φιλικές είτε οι αυστηρές μεταξύ καθηγητών-μαθητών. Το πλαίσιο στο οποίο βρισκόμουν όμως ήταν πολύ διαφορετικό. Πριν απαντήσω σε κάποια ερώτηση ή πριν απευθύνω το λόγο σε κάποιον, το σκεφτόμουν δυο φορές.



Έχω εκπαιδευτεί και εργάζομαι σε διαφορετικό χώρο. Η επαφή μου με την ψύχωση ήταν μόνο μέσα από τη βιβλιογραφία. Έχοντας τη θεωρία και όχι την πράξη στην καθημερινότητα της, είχα διαφορετική εικόνα στο μυαλό μου για τη νόσο. Διαφορετική εικόνα είχα επίσης και για τους πάσχοντες. Μια εικόνα ατόμων δίχως λειτουργικότητα. Οι δυνατότητες και οι δεξιότητες των μελών στην ομάδα εικαστικών ήταν μια ευχάριστη έκπληξη για μένα. Οι ικανότητες στην επικοινωνία το ίδιο. Πλέον έχω μια εικόνα που δεν έχει σχέση με αυτήν που φανταζόμουν.

Η εμπειρία μου στο **Κέντρο Ημέρας «Εστία»** είναι εκπαιδευτική για μένα. Οι ψυχρές λέξεις των βιβλίων εξαφανίζονται και στη θέση τους μπαίνουν ονόματα. Από τη στιγμή που θέλω να γνωρίσω τον ιδιαίτερο αυτό κόσμο είναι σημαντικό για μένα να φεύγουν από το μυαλό μου οι λέξεις και τα νοήματα μιας άψυχης σελίδας βιβλίου και να αντικαθιστώνται από ανθρώπινες εικόνες με πρόσωπα και συμπεριφορές.

Από το Κέντρο Ημέρας πήρα ερεθίσματα ακόμα και για την τέχνη. Το προτέρημα που διαθέτουν τα μέλη να μπορούν να ζωγραφίσουν σχεδόν σαν παιδιά μου έδωσε αφορμές για περαιτέρω

μελέτες στο αντικείμενό μου. Η διεργασία εκείνη που μπορεί να ελευθερώσει το χέρι και να ζωγραφίσει ένα σπίτι στον ουρανό, ένα λουλούδι μεγαλύτερο από τον άνθρωπο δίπλα του, ή τον κόσμο στα τραπέζια μιας καφετέριας αλλά έξω από αυτήν, θεωρώ είναι πολύτιμη. Ως ζωγράφος έχω μια μακροχρόνια εκπαίδευση στο σχέδιο και στο χρώμα. Αυτή η εκπαίδευση είναι που με εμποδίζει να μπορώ να εκφράζομαι εντελώς ελεύθερα. Να μην με απασχολεί δηλαδή αν το λουλούδι είναι μεγαλύτερο από τον άνθρωπο. Οι ζωγραφιές που γίνονται στην ομάδα εικαστικών είναι αντικείμενο μελέτης και θαυμασμού από μένα.

Συναισθήματα έλαβα και ως άνθρωπος. Η δύναμη αυτών των ανθρώπων που κατανοούν πλήρως την κοινωνία και το στίγμα της, και όμως βγαίνουν από την πόρτα τους κάθε πρωί, με αισιοδοξία και εμπιστοσύνη στον εαυτό τους,



πιστεύω είναι άξια θαυμασμού. Με έκαναν να νιώσω πόσο ασήμαντα είναι κάποια άλλα δήθεν προβλήματα που μας τυραννούν.

Ως άνθρωπος και ως καλλιτέχνης νιώθω ότι από το **Κέντρο Ημέρας «Εστία»** έχω λάβει τόσα πολλά συναισθήματα, ερεθίσματα και γνώσεις που στην αρχή μου ήταν δύσκολο να επεξεργαστώ όλον αυτόν τον όγκο πληροφοριών. Έμαθα τους ρυθμούς του Κέντρου, νιώθω ότι προσαρμόστηκα σε έναν καινούριο κόσμο και προσπαθώ να προσφέρω σε αυτόν ότι καλύτερο μπορώ.



Ατομική εκπαίδευση στη μαγειρική το παράδειγμα του κυρίου Χ.Χ.

Μπασιλή Δάφνη, Φροντίστρια
Τσίγγανου Ιωάννα, Ψυχολόγος

Στο Κέντρο Ημέρας “ΑΝΑΤΟΛΗ” η εκπαίδευση σε ατομικές δεξιότητες που βελτιώνουν την ποιότητα ζωής αποτελεί έναν από τους κυρίαρχους στόχους. Έχουν παρατηρηθεί ελλείμματα σε ατομικές δεξιότητες καθημερινής ζωής που παρεμποδίζουν την αυτονομία και τη λειτουργικότητα των μελών μας. Η παρασκευή γευμάτων αποτελεί μια από τις δεξιότητες όπου ένα μεγάλο μέρος των μελών μας παρουσιάζει ελλείμματα. Αρχικά για να καλυφθούν αυτά τα ελλείμματα ξεκίνησε η ομάδα ζαχαροπλαστικής. Έχοντας ως στόχο τη συνεργατική μάθηση και την άσκηση γνωστικών και κινητικών δεξιοτήτων όλα τα μέλη του Κ.Η. συμμετείχαν στην ομάδα ζαχαροπλαστικής. Αν και η ομάδα στην πρώτη της μορφή είχε θετικά αποτελέσματα ως προς τη βελτίωση των δεξιοτήτων επικοινωνίας, της καλλιέργειας θετικών συναισθημάτων επίτευξης ενός στόχου και της ομαδικής ολοκλήρωσης ενός έργου, παρατηρήθηκε ότι η ομάδα παρέβλεπε ατομικές ανάγκες των μελών που αν ικανοποιούνταν θα μπορούσαν να τις χρησιμοποιήσουν εκτός του Κ.Η. Έτσι ξεκίνησε η ατομική εκπαίδευση στη μαγειρική.

Η δραστηριότητα είναι καθημερινή, ξεκίνησε το Σεπτέμβριο του 2008, συντονίζεται από τη φροντίστρια του Κ.Η. και επιβλέπεται από την ψυχολόγο. Στόχος της δραστηριότητας ήταν η εκπαίδευση στην παρασκευή απλών γευμάτων ώστε μετά από κάποιο χρονικό διάστημα τα μέλη που έδειξαν προσωπικό ενδιαφέρον να μπορούν να φτιάχνουν απλά γεύματα. Τα μέλη που επέδειξαν τότε ενδιαφέρον ήταν αρκετά με αποτέλεσμα τα πρώτα εμπόδια να αρχίσουν να φαίνονται. Ο καιρός περνούσε, κάθε ενδιαφερόμενο μέλος συμμετείχε στη δραστηριότητα μια με δυο φορές το μήνα αφού κυκλικά όλα τα μέλη έπρεπε να παρασκευάσουν ένα γεύμα. Η γνώση έμοιαζε αποσπασματική και τα μέλη είχαν αρχίσει να χάνουν το κίνητρο τους αφού δεν έβλεπαν άμεσα αποτελέσματα.

Τα μέλη του προσωπικού άρχισαν να προβληματίζονται σχετικά με την αποτελεσματικότητα της διαδικασίας και να διερευνούν τρόπους που θα μπορούσαν να βελτιώσουν τη διαδικασία. Αποφασίστηκε λοιπόν να γίνει ένα ατομικό πρόγραμμα εκπαίδευσης για κάθε μέλος χωριστά αφού έγινε αξιολόγηση των δυνατοτήτων, των αναγκών, των ελλειμμάτων και των συνθηκών διαβίωσης. Το πρόγραμμα αυτό θα είχε συγκεκριμένους στόχους και χρονική διάρκεια ενώ η συστηματική καθημερινή εκπαίδευση θα ήταν το βασικό χαρακτηριστικό. Η επιλογή του ατόμου θα γίνεται από την ομάδα του προσωπικού. Η φροντίστρια άρχισε



να εκπαιδεύεται στις τεχνικές της ανάλυσης έργου και τη διαδικασία επίλυσης προβλήματος, τις αρχές των οποίων εφάρμοσε κατά την εκπαίδευση με την επίβλεψη της ψυχολόγου.

Ο Χ.Χ. ήταν ο πρώτος που ξεκίνησε πριν από τρεις μήνες με δική του προσωπική δέσμευση. Είχε έρθει η ώρα για το Χ.Χ. να συστηματοποιήσει τη γνώση και να εφαρμόσει όλα αυτά που είχε μάθει. Στις πρώτες συναντήσεις του δόθηκε χρόνος και χώρος για να εξερευνησει το χώρο της κουζίνας και να μπορεί να κινείται άνετα. Ο Χ.Χ. αρχικά ήταν διστακτικός αν και είχε συνειδητοποιήσει την αξία της απόκτησης αυτής της δεξιότη-

τας. Για να διωχθούν οι ενδοιασμοί του ζητήθηκε να συμμετάσχει στο σχεδιασμό του προγράμματος εκπαίδευσης, δείχνοντας τις προτιμήσεις του για τα φαγητά που του είναι χρήσιμα να μάθει βάζοντας τα σε σειρά προτεραιότητας. Αυτό του έδωσε θάρρος. Η φροντίστρια ήταν δίπλα του για να αισθάνεται άνετα όταν δε γνώριζε κάτι αλλά μακριά του όταν είχε κατακτήσει μια δεξιότητα και έπρεπε να την εφαρμόσει μόνος.

Έτσι ο Χ.Χ., ένας άνθρωπος με δυσκολίες στην κατανόηση του συμβολικού λόγου και την έκφραση των συναισθημάτων, με καταναγκαστικές εμμονές στην ομοιομορφία και την αποστροφή προς τις αλλαγές άρχισε κατά τη διάρκεια της μαγειρικής να χρησιμοποιεί παρομοιώσεις και μεταφορές για να περιγράψει τη διαδικασία της παρασκευής, πήρε πρωτοβουλίες διαβάζοντας ένα βιβλίο μαγειρικής και παρά τη δυσκολία του δέχθηκε ότι ένα γεύμα μπορεί να γίνει με πολλούς τρόπους προσπαθώντας να διαλέξει τον τρόπο που ταιριάζει στις δικές του προτιμήσεις. Η φροντίστρια σταδιακά άρχισε να απομακρύνεται από το χώρο της κουζίνας. Εδώ και έναμιση μήνα ο Χ.Χ. βρίσκεται μόνος στο χώρο της κουζίνας κατά την παρασκευή του γεύματος ενώ έχει πετύχει το στόχο του να μάθει να μαγειρεύει 10 φαγητά που του αρέσουν. Η αίσθηση της ικανοποίησης για την επίτευξη του στόχου έχει βελτιώσει την αυτοπεποίθησή του Χ.Χ. Σημαντικό ρόλο έπαιξε η ανατροφοδότηση από τα μέλη της υπόλοιπης ομάδας όταν γεύονταν τα φαγητά του Χ.Χ. με ευχαρίστηση.

Τώρα πια αφήνει τη συστηματική εκπαίδευση στη δραστηριότητα έχοντας κατακτήσει τους στόχους και βάζοντας νέους. Επιθυμεί να διαπραγματευτεί δυσκολίες στην σχέση με το αδελφό του ώστε να μπορέσει να κάνει όλα αυτά τα φαγητά μέσα στο σπίτι του, να αποκτήσει δικαιώματα στο χώρο του σπιτιού του και να απολαμβάνει τους καρπούς των προσπαθειών του προσφέροντας τα εδέσματα στην οικογένειά του. Ακόμη και αν ο Χ.Χ. πέτυχε το στόχο του θα επιστρέφει στην κουζίνα του Κ.Η. ανά τακτά χρονικά διαστήματα ώστε να γίνεται έλεγχος της διατήρησης των δεξιοτήτων του.

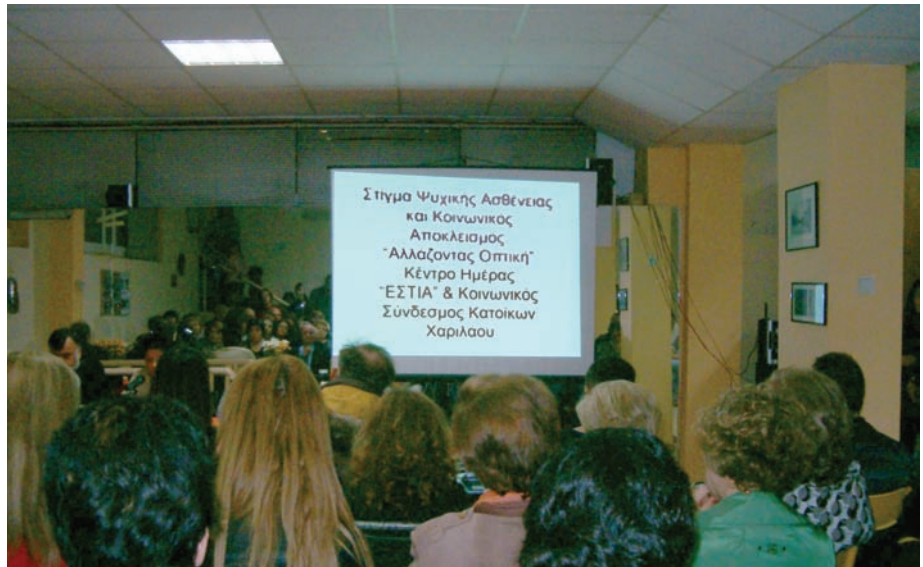
KΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑ “ΕΣΤΙΑ”

Εκδήλωση με θέμα:
**«Στίγμα Ψυχικής Ασθένειας και Κοινωνικός Αποκλεισμός.
 Αλλάζοντας Οπτική»**

Καλλιόπη Χίου
 Ψυχολόγος

Η ψυχική υγεία θεωρείται από πολλούς δεδομένη. Κανείς δεν σκέφτεται ότι τα προβλήματα ψυχικής υγείας μπορεί να συμβούν στον ίδιο. Θεωρούμε ότι αυτά συμβαίνουν σε ανθρώπους που είναι παράξενοι, εκκεντρικοί, τρελοί. Χρησιμοποιούμε ταμπέλες για να διαφυλάξουμε τον εαυτό μας και να τον διαφοροποιήσουμε από αυτή την «κατηγορία» ανθρώπων που δεν συμβαδίζει με τους κοινωνικούς κανόνες που όλοι έχουμε ενστερνιστεί ως τρόπους για να ζει κανείς. Αυτός που δεν δουλεύει «είναι τεμπέλης». Αυτός που δεν έχει δεσμό «έχει παραξενιές». Αυτός που δεν έχει φίλους «είναι αντικοινωνικός». Λίγες είναι οι φορές που θα αναρωτηθούμε πόσα αγαθά μπορεί να στερείται κάποιος επειδή οι συνθήκες της ζωής του δεν του επέτρεψαν να αξιοποιήσει τις ικανότητες του. Ακόμα πιο σπάνια θα αναρωτηθούμε πώς μπορεί να αισθάνεται ένα άτομο με σοβαρά ψυχικά προβλήματα απέναντι στους άλλους. Πόσο συχνά ο φόβος αποκάλυψης του προβλήματος, η απόρριψη από φίλους και συγγενείς οδηγεί πολλούς στην απομόνωση.

Με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας (10/10/2009)**, το **Κέντρο Ημέρας «Εστία»** διοργάνωσε εκδήλωση με στόχο την ενημέρωση της τοπικής κοινότητας πάνω στο θέμα της ψυχικής ασθένειας και της περιθωριοποίησης που υφίστανται άτομα με σοβαρό ψυχιατρικό ιστορικό. Η σκέψη μας ήταν η εκδήλωση αυτή να αποτελέσει το μέσο για μια καλύτερη επικοινωνία με ανθρώπους της τοπικής κοινότητας. Να μας γνωρίσουν και να τους γνωρίσουμε. Να μάθουν ότι τα άτομα με σχιζοφρένεια και άλλες σοβαρές ψυχικές διαταραχές μοιράζονται τις ίδιες ανάγκες και



επιθυμίες με όλους. Έχουν τα ίδια αιτήματα για δουλειά, εκπαίδευση, συντροφιά και κοινωνική ζωή.

Η εκδήλωση δεν θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί χωρίς την πολύτιμη συνεισφορά του **Κοινωνικού Συνδέσμου Κατοίκων Χαριλάου**, του οποίου τα μέλη μας καλωσόρισαν στο χώρο τους και εξασφάλισαν την παρουσία κοινού από την τοπική κοινότητα, ώστε το έργο του Κέντρου Ημέρας «Εστία» καθώς και οι εμπειρίες των μελών του να μπορούν να γίνουν γνωστά στο ευρύτερο κοινό. Μία από τις πιο συγκινητικές στιγμές της εκδήλωσης ήταν όταν μέλος του Κέντρου αφηγήθηκε τη ζωή της πριν και μετά την έναρξη της ψυχικής νόσου, τα προσωπικά της βιώματα στο ψυχιατρείο και τα εμπόδια που έπρεπε να ξεπεράσει μετά τη νοσηλεία της. Επιπλέον το σύνολο των μελών ετοίμασαν σε συνεργασία με το προσωπικό του Κέντρου Ημέρας ένα οπτικο-ακουστικό δρώμενο με θέμα: **“Κέντρο Ημέρας Εστία: Εικόνες και Εμπειρίες”** που προκάλεσε συγκίνηση σε όσους το παρακολούθησαν. Παραθέτουμε μέρος των

σκέψεων των μελών που παρουσιάστηκαν από τους ίδιους: *«...Πολλές φορές οι γονείς μου, άθελά τους, μην έχοντας την κατάλληλη ενημέρωση για τη νόσο μου, με κάνουν να αισθάνομαι διαφορετική, στιγματισμένη», «...Οι φίλοι μου με προβληματισμό δέχτηκαν την κατάστασή μου, δεν μπόρεσαν να με βοηθήσουν γιατί δεν γνώριζαν πώς να με προσεγγίσουν», «...Δεν έχω αυτοπεποίθηση αυτό το καταλαβαίνει ο κόσμος και έτσι δεν θα βρω δουλειά. Δεν είμαι αισιόδοξος. Η ζωή ευνοεί τους τολμηρούς», «...Αν έχεις και το στίγμα πάνω σου με το ασήκωτο βάρος του να σε ακινητοποιεί, πώς να τα καταφέρεις;», «...Ένα σημαντικό ζήτημα αποτελεί η σωστή ενημέρωση της κοινωνίας, η καλόπιστη προσέγγιση του κόσμου και η δική μας ισχυρή θέληση για θετική πορεία μέσα στην καθημερινή αμείλικτη πραγματικότητα».*

Προσκεκλημένος ομιλητής ήταν ο κ. **Αηδονόπουλος, ψυχίατρος, Διευθυντής της Μονάδας Επανεπίταξης του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης,**

συνέχεια στη σελίδα 11 →

Ομάδα κηπουρικής στο Κέντρο Ημέρας “ΑΝΑΤΟΛΗ”



*Τσίγγανου Ιωάννα, Ψυχολόγος
Ζαρζοπούλου Αγγελική,
Κοινωνική Λειτουργός*

Η θεραπευτική αξία της ενασχόλησης με την κηπουρική έχει παρατηρηθεί από τα αρχαιότερα χρόνια ενώ κατά το 19ο αιώνα ο **Benjamin Rush** που θεωρείται πατέρας της ψυχιατρικής στις ΗΠΑ τονίζει τη θετική επίδραση της κηπουρικής σε ανθρώπους με ψυχική ασθένεια.

Η ενασχόληση των μελών του **Κ.Η. ΑΝΑΤΟΛΗ** με την κηπουρική στο πλαίσιο της δημιουργικής απασχόλησης αλλά και εκπαίδευσης αποτελούσε μακροχρόνια επιθυμία μελών του προσωπικού. Η σύλληψη της ιδέας για τη δημιουργία μιας ομάδας κηπουρικής προήλθε μέσα από την αξιολόγηση των αναγκών και των δυνατοτήτων των μελών του Κ.Η. Η ανάγκη για την εύρεση μιας στοχοκατευθυνόμενης δραστηριό-

τητας που θα αποσκοπούσε στη βελτίωση των ατομικών και κοινωνικών δεξιοτήτων ενώ παράλληλα θα έδινε την ευκαιρία στα μέλη να κινηθούν εκτός του Κέντρου και να έρθουν σε επαφή με τις ευεργετικές επιδράσεις της φύσης οδήγησε το προσωπικό τον Οκτώβριο του 2009 στη δημιουργία της ομάδας Κηπουρικής.

Η ομάδα συντονίζεται από τη Κοινωνική Λειτουργό ενώ ανάλογα με τις περιστάσεις και τις ανάγκες της ομάδας συμμετέχουν η απασχολησιοθεραπεύτρια και η φροντιστής. Ο **Δασάρχης Πολυγύρου, κ. Ιωάννης Τσιρέλας**, με προθυμία και ευγενική διάθεση παραχώρησε στο Κ.Η. μια έκταση που ενδείκνυται για τη καλλιέργεια οπωροκηπευτικών και βρίσκεται στο χώρο του Δασαρχείου Πολυγύρου. Η ομάδα γίνεται μια φορά την εβδομάδα και συμμετέχουν όλα τα μέλη του Κ.Η. Παράλληλα κατά τη διάρκεια της εβδομάδας αποτελεί ευθύνη

των μελών η φροντίδα του κήπου. Έτσι πέρα από την ενεργή συμμετοχή στην ομαδική διαδικασία, μικρές υποομάδες δύο ή τριών ατόμων αναλαμβάνουν την διεκπεραίωση ενός μικρότερου έργου για τη συντήρηση του κήπου κατά τη διάρκεια της υπόλοιπης εβδομάδας.

Πριν την έναρξη της ομάδας απαραίτητη ήταν η προετοιμασία των μελών μέσα από άλλες ομαδικές δραστηριότητες. Τα μέλη μας χρειάστηκαν κινητοποίηση και ενθάρρυνση καθώς οι περισσότεροι από αυτούς έχουν συνηθίσει έναν καθιστικό τρόπο ζωής και την τέλεση ομαδικών δραστηριοτήτων που απαιτούν λιγότερη κίνηση, άσκηση, σωματική και αισθητηριακή διέγερση. Κατά την προετοιμασία διερευνήθηκε η σχέση των μελών με τη φύση, οι γνώσεις τους, οι δυσκολίες που μπορεί να έχουν, τα ενδιαφέροντα τους, τα οφέλη, οι προηγούμενες θετικές και αρνητικές εμπειρίες. Ο στόχος τέθηκε από κοινού: **η**

δημιουργία ενός κήπου που θα παράγει προϊόντα τα οποία θα καταναλώνονται είτε μέσα στο Κ.Η. είτε στο σπίτι του κάθε μέλους.

Για την εμπύχωση και την εμπλοκή των μελών στην ομαδική δραστηριότητα καταλυτικό ρόλο έπαιξαν οι συντονίστριες της ομάδας, οι οποίες αποτελώντας πρότυπο κινητοποιούσαν τα μέλη στην κίνηση, στη δραστηριότητα, στη δημιουργία, στην αλληλεπίδραση και την επικοινωνία. Από την άλλη παρατηρήθηκε ότι τα πιο δραστήρια μέλη συχνά κινητοποιούσαν τους υπόλοιπους είτε μοιράζοντας τις γνώσεις τους, είτε βοηθώντας στην ολοκλήρωση της δραστηριότητας.

Η επαφή με τη φύση φαίνεται ότι διεγείρει συναισθήματα και αυθόρμητες αντιδράσεις που μέσα σε ένα πιο κλειστό περιβάλλον ενδεχομένως αποκαλύπτονται πιο δύσκολα. Εντύπωση προκάλεσε με την έναρξη της ομάδας, η αλληλεπίδραση των μελών κατά την τέλεση της συγκεκριμένης ομαδικής δραστηριότητας. Πολλά συναισθήματα κλιμακώθηκαν μέσα από αυτήν: **θυμός, φόβος, ευχαρίστηση, χαρά, αγωνία για το αποτέλεσμα της προσπάθειας, ενθουσιασμός ...** Οι πληροφορίες που λαμβάνονται για τον τρόπο επικοινωνίας μεταξύ τους, αποτέλεσε πολύτιμο υλικό για τον τρόπο που δομούν τις σχέσεις τους μέσα στο Κ.Η είτε μεταξύ τους είτε με το προσωπικό. Πληροφορίες που το προσωπικό χρησιμοποιεί για την επίτευξη των ατομικών θεραπευτικών στόχων των μελών.

Τώρα πια μέλη και προσωπικό απολαμβάνουν τους καρπούς της προσπάθειας τους αφού τα πρώτα λαχανικά άρχισαν να γεμίζουν το μεσημεριανό τραπέζι του Κέντρου. Η ικανοποίηση από τη χαρά της ολοκλήρωσης μιας δραστηριότητας και της άμεσης απολαβής των κόπων διαδέχεται τα πρώτα συναισθήματα δισταγμού και φόβου για το νέο, το διαφορετικό. Μερικοί από αυτούς αλλάζουν εικόνα, έστω και για λίγο. Ο ΧΧ., μέλος του Κ.Η., συνήθως κάθετα στην πολυθρόνα, σέρνει τα



πόδια του όταν περπατά, δυσανασχετεί όταν πρέπει να κινηθεί, καπνίζει ασταμάτητα και δήλωσε ότι αυτό που βλέπει στη μελλοντική του ζωή είναι «ένα τίποτα». Ο ίδιος άνθρωπος είναι αυτός που σκάβει, ποτίζει, κινείται, μιλά μοιράζοντας εργασίες. Είναι αυτός που ανησυχούσε αρχικά για το πώς θα καταφέρουν να μετατρέψουν το χώμα σε καρπό και πως θα επηρεάσει η κακοκαιρία τους καρπούς της προσπάθειας όλων.

Τέτοιες εικόνες διεγείρουν σκέψεις για τη θεραπευτική αξία της δημιουργικής επαφής με τη φύση, δίνουν δύναμη, ενισχύουν προσπάθειες μελών και προσωπικού του **Κ. Η. "Ανατολή"**. Σκέψεις που οδηγούν σε πράξεις και συμβάλουν στην επίτευξη του γενικού στόχου που είναι η λειτουργική αυτονομία των μελών του.

Εκδήλωση με θέμα:

«Στίγμα Ψυχικής Ασθένειας και Κοινωνικός Αποκλεισμός. Αλλάζοντας Οπτική»

συνέχεια από τη σελίδα 9

ο οποίος παρουσίασε στοιχεία για το στίγμα και την ποιότητα ζωής ατόμων που αντιμετωπίζουν ψυχικά προβλήματα. Ο **Σύλλογος Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία Θεσσαλονίκης (Σ.Ο.Ψ.Υ.)** έστειλε εκπρόσωπο, η οποία μας ενημέρωσε για το υποστηρικτικό έργο του συλλόγου στην κοινωνική ενσωμάτωση ατόμων με ψυχιατρικά προβλήματα και προσκάλεσε τον κόσμο να διαδώσει το μήνυμα της ανάγκης για στήριξη όχι μόνο του μέλους που νοσεί αλλά και της οικογένειάς του. Τέλος, η εκδήλωση έκλεισε με ένα εικαστικό δρώμενο: ζητήθηκε από το κοινό να αποτυπώσει το **"στίγμα με μια πινακίδα"** πάνω σε μπλουζάκια, τα οποία ο καθένας μπορούσε να πάρει μαζί του. Η συμμετοχή του κοινού ήταν μεγάλη. Μέσα σε κλίμα ζωντάνιας, ο κόσμος πειραματίστηκε με τα χρώματα, εκφράστηκε και αποτύπωσε την εμπειρία του με αυτόν τον ιδιαίτερο τρόπο. Η εκδήλωση αυτή ήταν ένα μήνυμα αισιοδοξίας και ελπίδας ότι όλοι μαζί κάνουμε βήματα προς την κοινωνική ενσωμάτωση ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας!



Ομάδα γυμναστικής στο Οικοτροφείο “Αθωνας”



Χρυσοχοϊδου Βούλα
Ψυχολόγος -
Συντονίστρια Οικοτροφείου “Αθωνας”

Η ομάδα γυμναστικής ξεκίνησε τον Οκτώβριο 2009 με τη συμμετοχή 5 ενοίκων (με μέσο όρο ηλικίας τα 54 χρόνια), οι οποίοι δέχτηκαν με αρκετή προθυμία να συμμετέχουν, αφού είχε προηγηθεί η συζήτηση και επαφή με τον υπεύθυνο της ομάδας, **κ. Ιωαννίδη Χ., γυμναστή με πολυετή εμπειρία αντίστοιχων ομάδων στο Κ.Ε.Κ.Υ.Κ.Α.μ.Ε.Α. Πολυγύρου.** Θα μπορούσε κανείς να αναρωτηθεί για την χρησιμότητα λειτουργίας μιας τέτοιας ομάδας σε ένα ψυχογηριατρικό Οικοτροφείο, δεδομένου ότι οι ενοικοί μας είναι ηλικιωμένοι, ωστόσο έχοντας ως γνώμονα την ανάγκη ήπιας άσκησης στο πλαίσιο της διατήρησης ή/και εξασφάλισης μιας καλύτερης φυσικής κατάστασης των ενοίκων αποφασίσαμε τουλάχιστον να δοκιμάσουμε. Η ομάδα διεξάγεται κάθε Τρίτη πρωί και η διάρκειά της είναι περίπου 40 λεπτά.

Αρχικά, συζητήθηκε το πλαίσιο, ο τρόπος διεξαγωγής και οι στόχοι της ομάδας, έγιναν οι αγορές του κατάλληλου αθλητικού εξοπλισμού και η απαραίτητη διαμόρφωση του χώρου. Αναφορικά με την οργάνωση και τους στόχους της ομάδας συναποφασίστηκε από τον συντονιστή της και τους συμμετέχοντες ότι οι ασκήσεις που περιλαμβάνονται πρέπει να συνδυάζουν την ανάγκη εκγύμνασης διαφόρων μυϊκών ομάδων του σώματος όσο και την ανάγκη εκτόνωσης και δημιουργικού ομαδικού παιχνιδιού.

Οι στόχοι που τέθηκαν ήταν:

- η απόκτηση σωστής στάσης σώματος
- η ενίσχυση καλών συνηθειών (π.χ. τοποθέτηση του βάρους του σώματος στα πόδια όταν σκύβουμε κι όχι επιβάρυνση της μέσης)
- η ενδυνάμωση
- η βελτίωση του οπτικοκινητικού συντονισμού
- το δέσιμο της ομάδας
- η προώθηση της επικοινωνίας.

Στο πλαίσιο αυτό πραγματοποιείται σε κάθε συνάντηση αρχικά ένα πρόγραμμα απλών ασκήσεων ενδυνάμωσης διάρκειας 20 περίπου λεπτών και στη συνέχεια π.χ. ένα ομαδικό παιχνίδι με τις μπάλες, εκμάθηση απλών βημάτων χορού, ένας περίπατος ή γρήγορο βάδισμα στον εξωτερικό χώρο κλπ. Σε κάθε συμμετέχοντα παρέχεται εξατομικευμένη παρέμβαση αναφορικά με τον τρόπο εξάσκησης του και θετική ενίσχυση για την προσπάθειά του. Έως σήμερα η ομάδα πραγματοποιείται με την παρουσία 4 μελών συστηματικά, οι οποίοι συμμετέχουν επιδεικνύοντας ιδιαίτερο ζήλο και δηλώνουν ευχαριστημένοι, καθώς **«η γυμναστική τους αναζωογονεί και τους ανανεώνει».**

Σημαντικό είναι ότι καθώς ο περιβάλλοντας χώρος του Οικοτροφείου είναι μεγάλος ενδείκνυται για ομαδικά παιχνίδια και περιπάτους. Εξάλλου, η κοντινή απόσταση του Οικοτροφείου από την παραλία μπορεί να αποτελέσει την αφορμή για επιπλέον δραστηριότητες, προσφέροντας ποικιλία και επαφή με τη φύση.