

ΔΙΑΛΟΓΟΣ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ «ΔΙΑΛΟΓΟΣ» (Σεπτέμβριος - Οκτώβριος - Νοέμβριος 2011)

Έτος 4ο - Αρ. Φύλλου 14 - Διανέμεται Δωρεάν



ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΛΗΠΤΩΝ

ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

«ΑΥΤΟΕΚΠΡΟΣΩΠΗΣΗ»

Αλκαμένους 8 - Αθήνα 104 39

Τηλ. & fax: 210-8257112-15

www.autoekprosopisi.gr

e-mail: autoekprosopisi@pepsaee.gr

Blog: autoekprosopisi.blogspot.com

«ΔΙΑΒΑΣΤΕ... ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΜΑΣ»

...για το βιωματικό εργαστήριο με θέμα το σωματείο «Αυτοεκπροσώπηση» αλλά και την επαγγελματική αποκατάσταση (σελ. 3)

Εμπειρίες αλλά και σκέψεις από την συμμετοχή στην ανοιχτή συζήτηση για την απασχόληση (σελ. 4)

Εντυπώσεις για τις πολιτιστικές δράσεις του τριήμερου (εικαστικό εργαστήριο, χορός διαμαρτυρίας με τους Quilombo, συναυλία με τους Ashes of Matches) (σελ. 5)

Συμπεράσματα και προτάσεις από την περιφέρεια για περαιτέρω δικτύωση (σελ. 5)

Ελεύθερες φωνές (σελ. 6-7)

ΜΕ ΜΕΓΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΕ Η ΤΡΙΗΜΕΡΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΟΠΟΛΙΣ-ΓΚΑΖΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΩΝ ΠΥΡΗΝΩΝ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΛΗΠΤΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Αυτό το τεύχος της εφημερίδας μας είναι αφιερωμένο στην ενημέρωση σχετικά με την τριήμερη συνάντηση, που πραγματοποιήθηκε στην Τεχνόπολις, Γκάζι. Η ημερίδα ήταν το τελικό στάδιο του προγράμματος, που είχε την ονομασία «Δημιουργία Περιφερειακών Πυρήνων Δικτύωσης Ληπτών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας» και υλοποιήθηκε από το σωματείο Ληπτών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας «Αυτοεκπροσώπηση» σε συνεργασία με την Πανελλαδική Ένωση για την Ψυχοκοινωνική Αποκατάσταση και την Επαγγελματική Επανάταξη (Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε.).

Η τριήμερη συνάντηση των ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας με τίτλο «Προχωρώντας συλλογικά για την κατοχύρωση των δικαιωμάτων μας ως ισότιμων πολιτών. Δικτυωνόμαστε - Συμμετέχουμε- Διεκδικούμε» που πραγματοποιήθηκε στις 10-12 Οκτωβρίου 2011 στην Τεχνόπολις -Γκάζι του Δήμου Αθηναίων, αποτέλεσε την τελική συνάντηση των ληπτών μετά τις τέσσερις περιφερειακές συναντήσεις που έχουν πραγματοποιηθεί σε Κεφαλονιά, Ρέθυμνο, Άρτα-Γιάννενα και Χίο.

Σε αυτήν τη τριήμερη συνάντηση έγιναν σημαντικά βιωματικά εργαστήρια, που αφορούσαν το σωματείο «Αυτοεκπρο-

*πίτητα για εμάς,
χωρίς εμάς*



σώπηση», αλλά και την επαγγελματική αποκατάσταση. Επίσης, έγιναν πολιτιστικές δράσεις κι εκδηλώσεις, όπως το εικαστικό εργαστήριο, μια συναυλία με τους Aces of matches, αλλά και τους Quilombo, καθώς και ένα dj party. Επιπλέον, η μερίδα είχε διάφορες ενότητες, όπως αυτή των ελευθέρων φωνών, τη βράβευση του Clemens, ενημέρωση σχετικά με την ακούσια κι εκκούσια νοσηλεία και άλλα.

Μπορεί να λεχθεί με βεβαιότητα πως η ημερίδα με τις παράλληλες δράσεις της στεφθήκανε με επιτυχία, κρίνοντας και από την μαζικότητα της συμμετοχής, αλλά και από το γεγονός πως **πολλά σημαντικά πράγματα ειπωθήκανε, όχι μόνο από την πλευρά των ειδικών, αλλά κι από αυτή των ληπτών.** Σε αυτήν τη συνάν-

τηση έγιναν σημαντικά βήματα διεκδίκησης, που σχετίζονται με το επίδομα, το εργασιακό καθεστώς και άλλα, καθώς λήπτες μίλησαν για αυτά τα θέματα μπροστά σε εκπροσώπους του δήμου, του υπουργείου υγείας, αλλά και μπροστά σε ειδικούς ψυχικής υγείας.

Κλείνοντας, να σημειώσω πως στις δράσεις της τριήμερης συνάντησης συμμετείχαν συνολικά **πάνω από 500 άνθρωποι (λήπτες κι επαγγελματίες υπηρεσιών ψυχικής υγείας αλλά και άνθρωποι από την κοινότητα) γεγονός που καταδεικνύει εμφαντικά το κοινό αίτημα για ενδυνάμωση, δικτύωση και συσπείρωση των ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας σε πανελλαδικό επίπεδο.**

✍ Μοσχόπουλος Γεράσιμος

Ευχαριστίες

Ευχαριστούμε θερμά όλους τους εκπροσώπους που μας τίμησαν με την παρουσία τους και για το ενδιαφέρον που έδειξαν στην πρωτοβουλία αυτοοργάνωσης των ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας:

- 1) Τον κ. Σπηλιώπουλο, σύμβουλο του κ. Μπόλαρη (Υφυπουργού Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης).
- 2) Την κα Κατσικάρου Σταυρούλα, Προϊσταμένη Διεύθυνσης Ψυχικής Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης.
- 3) Την κα Γιαννοπούλου, Αντιδήμαρχο Κοινωνικής Πολιτικής Δήμου Αθηναίων.
- 4) Την κα Τένια Χρυσανθακοπούλου, Προϊσταμένη Μονάδας Β' Ειδικής Υπηρεσίας Τομέα Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης
- 5) Τον κ. Γιώργο Παπανδρέου, Πρόεδρος ΤΕΧΝΟΠΟΛΙΣ-Δήμος Αθηναίων
- 6) Τον κ. Βαρδακασάνη, Πρόεδρο ΕΣΑμεΑ και Ευρωπαϊκού Forum Ατόμων με Αναπηρία.

Η φωτογραφία του μήνα



Σκέψεις, ιδέες και συναισθήματα που γεννιούνται:

Επιστροφή
στην δραχμή;
αναγιόσοςο
θυναισθηκο
μυρτώ

Δραχμή
6 ημερί νει
Πισωχόθριβελ,
υποζιμωσι
νομή θρεπτος
ΑΚΡΙΒΕΙΑ!
Δημήτρης

Είτε ευρύ είτε
δραχμή τα βάσανα
του λαού είναι τα
ίδια
Λεονάρδος

Είμαστε 6ε
πολύ δύσκολη
θέση τώρα...
Παναγιώτης
Το ευρύ φεύγει...
η δραχμή έρχεται!
Γεράσιμος.

Σιωπή

Σιωπή απλωμένη
στων ανθρώπων τις κραυγές,
Μέσα της κυλούν
αντίλαλοι του παρελθόντος
πυροβολισμοί του μέλλοντος,
πικρό δάκρυ
του χαμένου παρόντος.

Στο παλιό σπίτι
σωπαίνουν τα πουλιά
κι ο αυλόγυρος γεμίζει ίσκιο.
Απ' τη χαραμάδα
μπάνει δυνατό φως,
Ολάνοιχτες αγκαλιές
ζωγραφίζει
με χειροπέδες χρυσαφίες.
Η βρύση στάζει
κι ένα μικρό γαρίφαλο,
με σκυμμένο κεφάλι,
ζητά την αλήθεια.
Το σούρουπο φεύγει
με θυμάσι,
μα αλυσίδες πολλές
πλέκουν στεφάνια
και στολίζουν
μια θάλασσα,
που στο βυθό της
τους ήχους της σιωπής
τραβά για πάντα,
σαν να μην υπήρξαν ποτέ.

✍ Στέλλα Μπακνή

ΔΙΑΛΟΣ

Τριμηνιαία έκδοση της Ομάδας
Αυτοβοήθειας-Ενδυνάμωσης,
14ο τεύχος

Διεύθυνση επικοινωνίας:

Τράμπερ 4 & Σωνιέρου,
Αθήνα 104 38.
Τηλ: 210 - 8818946,
fax: 210 - 5245302,
e-mail: pdiakakis@gmail.com,
ιστοσελίδα:
www.autoekprosopisi.gr
ιστολόγιο:
autoekprosopisi.blogspot.com

Μπορείτε να στείλετε άρθρα,
σχέδια, ποιήματα ή οτιδήποτε άλλο
προς δημοσίευση στην εφημερίδα
μας.

Συντακτική ομάδα:

Μοσχόπουλος Γεράσιμος,
Διακάκης Παναγιώτης, Μαχαίρας
Διονύσης, Φούντα Θωμαΐς,
Σκόρδος Λεονάρδος,
Τσαγκουρνός Γιώργος,
Μανιατοπούλου Στέλλα, Βασιλάκη
Νατάσα, Π.Χ., Πετσαλάκης
Γιάννης, Κοντοκόστας Σωτήρης,
Χούση Εντέλα, Ζάχου Όλγα,
Τσάκιρος Νίκος, Ζαφείρης Γιάννης,
Τσώνου Βάσω, Στρογγυλός
Παντελής, Μπάκνη Στέλλα.

Καλλιτεχνική επιμέλεια:

Αναγνώστου Χριστίνα
Κουβέλη Πατρίτσια

Μοντάζ & εκτύπωση:

Καρούσος Σταύρος

ΠΟΙΗΜΑ ΤΟΥ ΔΙΟΝΥΣΗ ΜΑΧΑΙΡΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΛΛΟΓΗ ΤΟΥ «ΤΟ ΛΥΚΟΦΩΣ ΤΩΝ ΘΕΩΝ»

Οι φλόγες της φωτιάς
ακροβατούν
πάνω στις παγωμένες εκτάσεις των χαμένων ψυχών.

Σαν τον Προμηθέα ξανακλέβω τη φωτιά από τους θεούς
για να ζεστάνω και τη δική μας ψυχή.

Σπάστε τις πέτρες!
Λειώστε τους πάγους!
Επιτέλους οι αναπνοές αρχίζουν να γίνονται
βαθιές και ανακουφιστικές
σαν το βουητό της θάλασσας όταν ξεσπάει το κύμα
στις πέτρες της καρδιάς μας...

Ο άνεμος συνεπαίρνει τις αισθήσεις μας
και τις ταξιδεύει σε τόπους ανέγγιχτους από δυστυχία,
ζωντανεύει τις δομές της ανθρώπινης φύσης μας,
βιώνοντας το θεϊκό μας κομμάτι
που τελικά είναι και το πιο ανθρώπινο...

Κι η βροχή πέφτει ασταμάτητα
προσπαθώντας να σβήσει την φωτιά των πάγων
που βαραίνει τις ανθρώπινες ψυχές.

ΣΤΑ ΔΕΚΑΞΙ

Για κάθε σφάλμα μεγάλο,
Λέω πως δε κάνω άλλο,
Όμως δυστυχώς στη πράξη,
Μια ζωή στην ίδια τάξη.

Με το δάκρυ στάλα-στάλα,
Λέω πάω για κρεμάλα,
Που αντί να 'μαι εντάξει,
Σα να μπήκα στα δεκάξι.

Έτσι κάνω πια όλο σάλο,
Μάθε με να χορεύω μπάλο,
Στα μαλλιά σου από μετάξι,
Ας μην έχω σπορ αμάξι.

✍ Παντελής Στρογγυλός



ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ

Μια λεμονιά στην γειτονιά
παίρνει αέρα και κινά
για αρκτική και άγρια μέρη
μα την επέτuche ένα αστέρι

✍ Βασιλική Τσώνου

...για το βιωματικό εργαστήριο «Η ενδυνάμωση της Αυτοεκπροσώπησης»

Στα πλαίσια της τριήμερης συνάντησης, πραγματοποιήθηκε το βιωματικό εργαστήριο «Η ενδυνάμωση της Αυτοεκπροσώπησης». Το εργαστήριο αυτό πραγματοποιήθηκε την πρώτη ημέρα της τριήμερης συνάντησης την Δευτέρα 10 Οκτωβρίου του 2011 όπου και συνέπεσε με την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας. Το παρακολούθησαν 22 άτομα τα οποία προήλθαν είτε από την περιφέρεια, δηλαδή από τις πόλεις που είχε επισκεφτεί το σωματείο - και μιλάμε κυρίως από Κεφαλονιά, Ρέθυμνο, Άρτα, Γιάννενα και Χίο- είτε από δομές ψυχικής υγείας της Αττικής. Τον συντονισμό του εργαστηρίου τον είχα εγώ μαζί με τον ταμία του σωματείου «Αυτοεκπροσώπησης» τον Παναγιώτη Διακάκη. Επίσης υπήρχε και ένας επαγγελματίας όπου κρατούσε τα πρακτικά από αυτά που λέχθηκαν. Αρχικά κάναμε έναν κύκλο και αφού

είπε ο καθένας το όνομα του άρχισε η συζήτηση. Έγινε μια πρώτη εισήγηση από την Ιωάννα Καραχάλιου μέλος του Δ.Σ. του σωματείου σε σχέση με το τι είναι το σωματείο, από ποιους αποτελείται και πότε δημιουργήθηκε και μετάμίλησα εγώ και ανάφερα την φιλοσοφία και τους στόχους του σωματείου καθώς και την εμπειρία μου όλα αυτά τα χρόνια που είμαι πρόεδρος και τι αποκόμισα από τη συμμετοχή μου σε αυτό. Η συζήτηση πήγε πολύ καλά, μίλησαν σχεδόν όλοι οι παρευρισκόμενοι, έγιναν ερωτήσεις σε σχέση με το σωματείο και μίλησαν και όλοι οι λήπτες από την περιφέρεια σχετικά με το τι επιτεύχθηκε ή όχι στις πόλεις τους όλη αυτήν την περίοδο όσο αφορά την δημιουργία ομάδων αυτοβοήθειας.

Οι εντυπώσεις από το βιωματικό εργαστήριο της αυτοεκπροσώ-

πησης ήταν πολύ καλές γιατί ακούστηκαν πολλές απόψεις και πολλοί λήπτες από την Αττική που δεν είχαν την εμπειρία των ομάδων αυτοεκπροσώπησης και αυτοβοήθειας είδαν πως λειτούργησε σε αυτό το εργαστήριο και τους άρεσε πολύ και ενθουσιάστηκαν. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι όταν μοιράζεσαι με τον άλλον ένα πρόβλημα που σε απασχολεί αυτό παύει να είναι πρόβλημα του ενός με συνέπεια να γίνεται ανταλλαγή απόψεων και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να συγκεντρώνεις πληροφορίες και να βρίσκεις λύσεις στο πρόβλημά σου. Ακόμα πολλοί μίλησαν για το τι πρέπει να γίνει και πόσο επιτακτική είναι η ανάγκη δημιουργίας ομάδων αυτοβοήθειας. Επίσης υπήρξε έντονος διάλογος και προβληματισμός για το αν τα σωματεία ληπτών πρέπει να συμπεριλάβουν και οικογένειες. Αυτό που εξέφρασαν

πολλοί λήπτες από την περιφέρεια ήταν ότι υπάρχει έντονο το στίγμα εκεί, οι οικογένειες κρύβουν το πρόβλημα - όπως και εδώ άλλωστε- έγιναν προσπάθειες να ξεκινήσουν ομάδες αυτοβοήθειας αλλά ίσως ακόμα δεν είναι έτοιμοι και χρειάζεται περαιτέρω βοήθεια από το σωματείο.

Τέλος θα ήθελα να προσθέσω ότι αναφέρθηκε το πρόβλημα της υποχρηματοδότησης των δομών ψυχικής υγείας, όπου θέτει σε κίνδυνο την αξιοπρέπεια των ψυχικά ασθενών και την υγεία τους και ότι πρέπει να δράσουμε ενωμένοι μαζί με τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας και τους γονείς ώστε να αφυπνιστεί η κοινωνία για να μην καταλήξουμε να επιστρέψουμε στα άσυλα και στον Καιάδα. ΤΙΠΟΤΑ ΓΙΑ ΕΜΑΣ ΧΩΡΙΣ ΕΜΑΣ.

✍️ Λεονάρδος Σκόρδος

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ

Οι λήπτες κατέθεσαν την αγωνία τους σχετικά με πιεστικές συνθήκες εργασίας στην ελεύθερη αγορά και το αν μπορούν να ανταπεξέλθουν. Για κάποιους η πίεση αυτή αυξάνει τον κίνδυνο μιας υποτροπής. Εκφράστηκε ωστόσο η άποψη ότι η ομαλή ή μη προσαρμογή του λήπτη στην εργασία του, εξαρτάται από το στάδιο στο οποίο βρίσκεται και το πόσο έτοιμος είναι. Για παράδειγμα είναι πολύ δύσκολο να ανταπεξέλθει αμέσως μετά από μια νοσηλεία.

Αυτοί οι προβληματισμοί καταδεικνύουν το σημαντικό ρόλο της προστατευόμενης εργασίας και του υποστηρικτικού πλαισίου που παρέχει στο λήπτη, ως ένα μεταβατικό στάδιο, με απώτερο στόχο την ελεύθερη αγορά.

Ένα άλλο καίριο ζήτημα για τους λήπτες είναι εάν πρέπει να ενημερώσουν ή όχι τον εργοδότη για την ασθένειά τους.

Συζητήθηκε επίσης η σημασία της κατάρτισης, της προετοιμασίας και της διαρκούς υποστήριξης του λήπτη κατά διαδικασία ένταξης στην αγορά εργασίας. Είναι μεγάλη η ανάγκη δημιουργίας εξειδικευμένων γραφείων υποστήριξης της απασχόλησης, που θα συνοδεύουν ενεργά το λήπτη στη διαδικασία ανεύρεσης θέσης εργασίας αλλά και στη διατήρηση αυτής της θέσης.

Εκφράστηκε η μεγάλη αγωνία των ληπτών για την τύχη που μπορούν να έχουν στη σημερινή συγκυρία με την κρίση που βαθαίνει.

Εκφράστηκε μεγάλο ενδιαφέρον και έντονη επιθυμία να δημιουργηθούν νέοι ΚΟΙΣΠΕ και τέθηκαν πολλά ερωτήματα για το πως αυτό μπορεί να γίνει και πως να κινηθούν.

✍️ Γιώργος Τσαγκουρνός.



ΕΝΤΥΠΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΤΡΙΗΜΕΡΟ ΚΑΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΤΗΝ 12η ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

Είμαι από την Λαμία, όλα τα προηγούμενα χρόνια δεν γνώριζα τι είναι η ΠΕΨΑΕΕ, τι είναι το Σωματείο ψυχικής υγείας, κ.λ.π. Για λόγους υγείας της μητέρας μου εγκαταστάθηκα στην Αθήνα και αργότερα γνώρισα μέσω ημερίδας άτομα από το Σωματείο ψυχικής υγείας. Σιγά σιγά τοποθετήθηκα με την παρουσία μου σε ομάδες εμπύχωσης που έφευγα και φεύγα κάθε φορά εμπυχωμένη, ανάλαφρη σαν το αεράκι και ανανεωμένη. Επίσης έγινα μέλος στην ομάδα της ημερίδας «Διάυλος» που υπήρχε, υπάρχει και θα υπάρχει. Να μη σας κουράζω, βρήκα μία αγκαλιά με λουλουδάτες νότες στην ψυχική μου υγεία.

Πληροφορώντας για την ημερίδα ήθελα να γράψω και εγώ λίγα λόγια για τα προβλήματα, τα αιτήματα, κλπ και έτσι έγινε. Μίλησαν λήπτες, ψυχίατροι, εκπρόσωποι δομών όπως της Άρτας, των Ιωαννίνων, της Κρήτης, κλπ. Οι εντυπώσεις μου είναι ικανοποιητικές γιατί όλα αυτά που ζητάμε να γίνουν πχ υποδομές Κέντρων Ψυχικής Υγείας σε νομούς στην Ελλάδα, νοσοκομεία, όπου δεν υπάρχουν, ακόμη και ιδρύματα για εκείνους που είναι μόνοι, εξοπλισμένα με σύγχρονα μηχανήματα, προσωπικό ειδικευμένο στον τομέα ψυχικής υγείας και καλύτερη ποιότητα γενικά στην ψυχική υγεία, όπως στην νοσηλεία κλπ. Στην συνέχεια για τους πυρήνες ώσπου να γίνουν περισσότερα σωματεία ψυχικής υγείας και μέσα από μία συνάντηση στα σπίτια μας και όχι μόνο στα καφενεία και στις καφετέριες, αλλά και σε μία αίθουσα ενός δήμου ή συλλόγου, ή ακόμη και σε ένα μικρό χώρο, ώστε να δημιουργήσουμε τους πυρήνες για τα σωματεία της ψυχικής υγείας.

Στο χέρι μας είναι να ενωθούμε όλοι μαζί με αγάπη, κατανόηση, ελπίδα, όρεξη για δουλειά, συνέπεια, ώστε να υπάρξουν και για μας κάποιοι να μας ακούσουν, κάποιοι να μας καταλάβουν, κάποιοι να μας νοιώσουν, για ένα καλύτερο μέλλον με ασφάλεια και σιγουριά στην ψυχική υγεία. Επίσης να δημιουργήσουμε και άλλες ημερίδες και ταξίδια σε διάφορες πόλεις της Ελλάδας, τοποθετώντας τις δικές μας προτάσεις και ακούγοντας εμάς τους ίδιους, ώστε ενωμένοι όλοι μαζί, να βοηθήσουμε ο ένας τον άλλον.

Ευχαριστώ.

✍️ Θωμαΐς Φούντα.

Εμπειρίες αλλά και σκέψεις από την συμμετοχή στην ανοιχτή συζήτηση για την απασχόληση

Στην ανοιχτή συζήτηση για την απασχόληση υπήρξε μεγάλο ενδιαφέρον και συμμετοχή γιατί ήταν κατά την γνώμη μου ένα σπουδαίο θέμα και έγινε αισθητή η παρουσία των ληπτών με τις ερωτήσεις τους, καθώς και απλώς με το ενδιαφέρον τους να έρθουν και να την παρακολουθήσουν.

Αναδείχθηκε ότι αναγκαστικά η πορεία προς την Αυτοεκπροσώπηση ενός λήπτη υπηρεσιών ψυχικής υγείας, περνά μέσα από την εργασία καθώς και τόσο από την ενσυναίσθηση, όσο και από την αντίληψη ότι η ζωή του δεν είναι μόνο η ασθένεια, αλλά και όλα τα απλά αλλά τόσο σημαντικά πράγματα, όπως η χαρά, η λύπη, η συμμετοχή στα κοινά, η φιλία, η διασκέδαση, η αγάπη, κ.α. Επίσης βγήκε από την συζήτηση το συμπέρασμα ότι οι λήπτες να μην κληθούν την χειραφέτηση, μέσω της εργασίας, αλλά με λάθος τρόπο. Δηλαδή όταν αναζητούν εργασία, το κάνουν χωρίς να βάζουν ισχυρό κίνητρο γι' αυτό. Έτσι τις περισσότερες φορές η έλλειψη αποφασιστικότητας αλλά και ρίσκου φέρνει την αποτυχία στην προσπάθεια ανεύρεσης και διατήρησης μιας εργασίας, όπου αυτό με τη σειρά του οδηγεί σε ματαιώση. Όλες αυτές οι ματαιώσεις δημιουργούν το φαινόμενο της χιονοστιβάδας και τον βαρύνουν στο τέλος περισσότερο.

Χρειάζεται, επομένως ο λήπτης να έχει ένα υπαρκτό λόγο που να τον κινητοποιεί να βρει και να διατηρήσει εργασία. Βλέπουμε, λοιπόν ότι από τη μία δεν διαφέρει σε τίποτα ο νόμος που διέπει την αγορά εργασίας, τόσο για τους λήπτες, όσο και για τους εργαζόμενους γενικά και από την άλλη, τα μέσα που θα διευκολύνουν στην ανεύρεση εργασίας (όπως οι εταιρείες εκπαίδευσης προσωπικού) υπάρχουν, αρκεί να χρησιμοποιούνται μετά από προετοιμασία, έτσι ώστε να έχει νόημα και όλη η προσπάθεια. Λέγοντας **προετοιμασία** εννοώ να έχουμε υπόψη μας τα εξής:

ΕΧΕΙ ΔΙΑΦΟΡΑ Ο ΛΗΠΤΗΣ ΑΝΕΡΓΟΣ ΑΠΟ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΑΝΕΡΓΟ;

Ο λήπτης άνεργος έχει διπλό κίνητρο για απασχόληση. Όχι μόνο τις οικονομικές απολαβές και την εξασφάλιση διαβίωσης, αλλά και την ευκαιρία που του δίνεται να αποδείξει το αντίθετο από αυτό που φρονεί το κοινωνικό στίγμα για αυτόν. Ότι δηλαδή, όχι μόνο δεν είναι ανίκανος για όλα, αλλά αντιθέτως, ότι είναι ικανός να εργασθεί και να ανταποκριθεί, όπως όλοι, στις υποχρεώσεις της δουλειάς που έχει αναλάβει.

ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΩΝ ΛΗΠΤΩΝ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ:

- Να έχουν ένα πρότυπο εργαζομένου λήπτη, που τα καταφέρνει καλά.
- Να υπάρχει ενδιαφέρον από το περιβάλλον του λήπτη, αλλά και διασυνδέσεις από αυτό προκειμένου να προωθηθεί κάπου ο ενδιαφερόμενος.
- Να έχει ένα σταθερό χώρο αναφοράς μέσα στον οποίο να εκδηλώνεται καθημερινά η προσπάθεια του να βρει εργασία.

ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΑΝΕΥΡΕΣΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

- Το κοινωνικό στίγμα, από πλευράς εργοδοτών κυρίως, αλλά και η απορρόφησή του από τον λήπτη (αυτοστίγμα) κάτι που ακυρώνει τις δυνάμεις και τις δυνατότητές του ως προσόντα που διαθέτει στην πορεία του για ανεύρεση εργασίας.

- Όπως το κίνητρο, άρα και οι πιθανότητες να βρεθεί εργασία και να διατηρηθεί από έναν λήπτη είναι διπλά, έτσι και οι δυσκολίες είναι πιο πολλές σε σχέση με τους υπόλοιπους ανέργους, διότι αν δεν προσέξει και κάνει υποχωρήσεις στις βασικές του υποχρεώσεις όπως η απρόσκοπτη λήψη των φαρμάκων, οι τακτικές συναντήσεις με τον θεράποντα γιατρό του, η αποχή από το αλκοόλ και ο ποιοτικός βραδινός ύπνος, τότε έρχονται οι δυσκολίες τόσο στην ανεύρεση όσο και στη διατήρηση της εργασίας, διότι έτσι διαταράσσεται η ισορροπία που τον κρατά μακριά από τις υποτροπές και κοντά στην κοινότητα.

ΤΙ ΠΡΟΤΕΙΝΩ:

- Αφοσίωση στις βασικές υποχρεώσεις του
- Να έχει εμπιστοσύνη στις δυνάμεις του αλλά και την πεποίθηση ότι θα βρει δουλειά

Να έχει ένα σταθερό χώρο αλλά και πρόσωπο αναφοράς που θα του εμπνέουν εμπιστοσύνη και σε αυτά θα βρίσκει τις κατάλληλες διασυνδέσεις με την προστατευμένη αλλά και την ελεύθερη αγορά.

✍ Παναγιώτης Διακάκης.



CLEMENS W. HUITINK

Στην τελική συνάντηση (ημερίδα) που έγινε στην Αθήνα παρευρέθηκε και ο Clemens W. Huitink ο άνθρωπος που με την εμπειρία του από τη δημιουργία σωματείων ληπτών των υπηρεσιών ψυχικής υγείας στην Ολλανδία, βοήθησε να δημιουργηθεί το σωματείο μας η «αυτοεκπροσώπηση», μεταφέροντάς μας όλη του την τεχνογνωσία. Ο Ολλανδός λήπτης υπηρεσιών ψυχικής υγείας παρουσίασε «το παράδειγμα εναλλαγής από τον λήπτη-αντικείμενο στο λήπτη-υποκείμενο και τις αξίες των ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας στην Ευρώπη».

Έχοντας ταξιδέψει ο ίδιος σε πολλές χώρες του κόσμου ήταν ο κατάλληλος άνθρωπος για να μας μιλήσει για το πώς πρέπει να είναι η σύγχρονη ψυχιατρική κατάσταση, στις σχέσεις που διέπουν στους ψυχιατρικούς χώρους, τους επαγγελματίες που εργάζονται σ' αυτούς και τους λήπτες των υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Ενώ το παλιό σύστημα ήταν μια πυραμίδα, όπου στην κορυφή ήταν το ψυχιατρικό νοσοκομείο, μετά ο ψυχίατρος, μετά ο νοσηλεύτης και στη βάση ο λήπτης ο οποίος δεχόταν παθητικά υπηρεσίες και θεραπευτική αγωγή, στο καινούργιο σύστημα όλα ήταν σε ισότιμη οριζόντια βάση όπου ο ψυχικά πάσχων συμμετέχει ισότιμα με τον γιατρό του και τον νοσηλεύτη του για τις υπηρεσίες που λαμβάνει και τη θεραπευτική του αγωγή, έξω από το νοσοκομείο σε προστατευόμενα διαμερίσματα ή ξενώνες εντασσόμενος σχεδόν πλήρως στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο.

Κλεινόντας την παρουσίασή του έδωσε έναν ορισμό του "RESPECT": Responsive Encouraging Sensitive Perceptive Empowering Caring Thoughtful και προσκάλεσε τους Έλληνες λήπτες να δώσουν έναν αντίστοιχο στην αντίστοιχη ελληνική λέξη «ΣΕΒΑΣΜΟΣ».

Για όλη του τη συνεισφορά στη δημιουργία του σωματείου μας και τη δράση του σ' όλο τον κόσμο το σωματείο μας τον βράβεψε, αποδίδοντάς του τιμητική πλακέτα και τον έκανε επίτιμο μέλος του.

✍ Γιώργος Τσαγκουρνός
Γεράσιμος Μοσχόπουλος



... για την κατάρρευση της Ψυχιατρικής Μεταρρύθμισης

Με την ευκαιρία του αφιερώματος στην τελική συνάντηση στο Γκάζι θα ήθελα να πω ορισμένα πράγματα για την κρίση που μαστίζει τον χώρο της ψυχικής υγείας σήμερα -σκέψεις που ήταν στην πραγματικότητα παρούσες καθ' όλη τη διάρκεια του τριημέρου.

Η εφιαλτική και ζοφερή οικονομική κατάσταση στην οποία βρίσκεται η χώρα με την υλοποίηση του Μνημονίου και του Μεσοπρόθεσμου προγράμματος βάλλει ανεπανόρθωτα και το χώρο της ψυχικής υγείας, αφού, οι περικοπές που προβλέπονται σύμφωνα με πρόσφατη

απόφαση του Υπουργείου Υγείας, σημαίνουν στην πραγματικότητα **το τέλος της ψυχιατρικής μεταρρύθμισης**. Είναι καταστροφικό να σκεφτόμαστε την κατάρρευση της (η οποία άλλωστε έχει μείνει ανολοκλήρωτη), και την επιστροφή στα άστυλα ή ακόμα χειρότερα την εγκατάλειψη στο δρόμο 1500 ψυχικά ασθενών από τις δομές ψυχικής υγείας, την κατάρρευση των υπηρεσιών προς 35000 ψυχ. ασθενών με το κλείσιμο 210 δομών ψυχικής υγείας και την απόλυση 3000 προσωπικού από τις δομές αυτές. Θα ήθελα να επιστημονώ ότι όλα αυτά τα χρόνια που υπήρχε το πρόγραμμα «Ψυχαργός» γινόταν πάρα πολύ καλή και επιστημονική δουλειά σε πολλές δομές και τώρα όλα αυτά πετάγονται στον Καιάδα μαζί με τις ελπίδες και τα όνειρα των πιο ευαίσθητων και ευάλωτων κοινωνικά ομάδων στη χώρα μας.

Θεωρώ ότι με αυτόν τον τρόπο δεν πλήττονται μόνο οι λήπτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας αλλά υποβαθμίζεται η αξία της ανθρώπινης ζωής και αξιοπρέπειας γενικότερα, διευρύνοντας την οικονομική κρίση σε κρίση αξιών και ηθικής. Υπό αυτήν την έννοια μας αφορά όλους.

Τέλος θα ήθελα να ενώσω την οργή και το θυμό των ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας με τις φωνές των εργαζομένων από όλη την ψυχική υγεία και τον κλάδο της υγείας γενικότερα. Διεκδικούμε την διατήρηση αλλά κι επέκταση των κεκτημένων και μαχόμαστε ενάντια στην υποχρηματοδότηση της ψυχιατρικής μεταρρύθμισης, στο κλείσιμο των δομών και των απολύσεων των εργαζομένων σ' αυτές.

✍ Λεονάρδος Σκόρδος

ΕΝΤΥΠΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΩΝ ΤΗΣ ΕΠΑΡΧΙΑΣ

Στην ενότητα παρουσίασης των προϋποθέσεων για την ανάπτυξη πρωτοβουλιών αυτοεκπροσώπησης και τη δημιουργία σωματείων στην περιφέρεια, στην Ημερίδα της τελικής συνάντησης του προγράμματος στην Αθήνα, μας δόθηκε η ευκαιρία να ακούσουμε επαγγελματίες και λήπτες από τις πόλεις που είχαμε επισκεφτεί για το αν και πόσο είχαν προχωρήσει τα πράγματα στην προσπάθεια δημιουργίας των πυρήνων που θα γίνονταν η βάση για τη μετέπειτα εξέλιξή τους σε σωματεία.

Εκπρόσωποι ληπτών και επαγγελματιών από την Κεφαλονιά, το Ρέθυμνο, την Άρτα, τα Ιωάννινα, την Πρέβεζα, τη Χίο κατέθεσαν τις εμπειρίες τους και τα αιτήματά τους. Κοινές διαπιστώσεις των εκπροσώπων είναι η μεγάλη ανάγκη των ληπτών να βγουν από την απομόνωση και η επιθυμία να οργανωθούν σε ομάδες για την προάσπιση των δικαιωμάτων τους. Η ανάγκη αυτή φάνηκε από την άμεση ανταπόκριση τους στο κάλεσμα για συμμετοχή στις δράσεις των περιφερειακών. Πρώτα απ' όλα το στίγμα που υπάρχει για τους λήπτες των υπηρεσιών ψυχικής υγείας ιδίως στις κλειστές κοινωνίες της περιφέρειας, ακόμα και για τους επαγγελματίες του χώρου. Αναδείχθηκε ακόμα η έλλειψη του επαγγελματία που θα βοηθήσει στο πρώτο στάδιο τους λήπτες των υπηρεσιών ψυχικής υγείας στο να δημιουργήσουν έναν πυρήνα που θα αναλάμβανε να φτιάξει μια ομάδα αυτοβοήθειας που θα μπορούσε να γίνει στο μέλλον σωματείο. Ένα άλλο πρόβλημα που αναδείχθηκε ήταν ότι δεν υπάρχει ο κατάλληλος χώρος όπου θα μπορούσαν να συγκεντρώνονται οι λήπτες για να μιλήσουν για τα προβλήματά τους αλλά και να προχωρήσουν στην ίδρυση ενός σωματείου. Άλλο πρόβλημα που μας παρουσίασαν οι λήπτες από την περιφέρεια ήταν η έλλειψη μέσου μεταφοράς που θα τους βοηθούσε να μετακινούνται από και προς το χώρο αναφοράς.

Από τις παρουσιάσεις των εκπροσώπων των επαρχιακών πόλεων βγήκε το συμπέρασμα ότι λίγο-πολύ οι δυσκολίες για δημιουργία ομάδων αυτοβοήθειας είναι παντού, περίπου, οι ίδιες. Όπως π.χ. η εντύπωση που έχουν οι λήπτες στην επαρχία, ότι η ένταξη σε μια τέτοια ομάδα στιγματίζει τα μέλη της. Η απάντηση είναι πως το στίγμα εμφανίζεται όταν κάποιος απομονώνεται και ξεχωρίζει τον εαυτό του από τους άλλους, παραβλέποντας τον κοινωνικό του χαρακτήρα, ως ανθρώπου. Αντίθετα όταν εντάσσεται σε μία ομάδα, την ίδια ακριβώς στιγμή «ταιριάζει» με τα υπόλοιπα μέλη οπότε το στίγμα μειώνεται κατά πολύ.

Ένα άλλο πρόβλημα που αναγνωρίστηκε από τους ανθρώπους της επαρχίας είναι το ότι πολύ ευχάριστα δέχονται, αρχικά, την ιδέα της νέας ομάδας, όμως αυτή η ιδέα στη συνέχεια με την πρώτη δυσκολία εγκαταλείπεται και αποδυναμώνεται, έτσι τελειώνει εκεί η προσπάθεια. Η απάντηση σε αυτό έρχεται εύκολα, λέγοντας πως η μόνη περίπτωση που δεν παρουσιάζονται καθόλου δυσκολίες, είναι αυτή στην οποία δεν κάνει κανένας τίποτα. Όμως όταν επιχειρείται κάτι καλό, πάντα έρχονται αντιξοότητες, οι οποίες πρέπει να αντιμετωπισθούν συλλογικά, με επιμονή και υπομονή.

Μέσα από όλα αυτά τα προβλήματα που μας παρουσίασε η περιφέρεια φάνηκε έντονα ότι χρειάζεται χρόνος για να δημιουργηθούν οι προϋποθέσεις για την ίδρυση σωματείων. Η παρουσίαση όλων αυτών των προβλημάτων βοήθησε το σωματείο μας να γνωρίσει σε βάθος ποιά είναι η κατάσταση στις πόλεις που επισκεφτήκαμε και να μπορέσει έτσι να βοηθήσει όσο περισσότερο γίνεται τις προσπάθειες για τη δημιουργία σωματείων στην περιφέρεια.

Κλείνοντας, θα θέλαμε να πούμε πως αν, ολόκληρη η οικογένεια της ψυχικής υγείας (λήπτες, επαγγελματίες, οικογένειες ληπτών) μαζί με την υπόλοιπη κοινότητα, αντιμετωπίζουν η μία την άλλη διαδραστικά και συμπληρωματικά αφήνοντας την πληροφορία να ρέει ελεύθερα και προς τις δύο κατευθύνσεις, τότε δεν θα υπάρχει χώρος για το στίγμα από τη μία και από την άλλη η ανταπόκριση σε κάθε ανάγκη θα γίνεται πιο άμεση, με συνέπεια να καταλήγουν οι λήπτες στην αυτοφροντίδα και στην αυτοεκπροσώπησή τους, πιο γρήγορα και πιο εύκολα.

✍ Παναγιώτης Διακάκης,
Γεράσιμος Μοσχόπουλος
Γιώργος Τσαγκουρνός

«Αποτίμηση εικαστικού εργαστηρίου για το τριήμερο»



Η αποτίμηση αφορά στην παράλληλη δράση του εικαστικού εργαστηρίου που πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του τριημέρου. Οι συντονίστριες του ήταν η Χριστίνα Αναγνώστου, εικαστικός, και η Πατρίσια Κουβέλη, ψυχολόγος. Δημιούργησαν, στην αίθουσα «Άγγελος Σικελιανός» το εργαστήριο, ένα καλαίσθητο περιβάλλον, όπου είχε συμβολικά την πορεία ενός θεραπευόμενου ή αλλιώς λήπτη, από την αρχή της εκδήλωσης της νόσου, μέχρι την θεραπεία και εν τέλει τη αυτοεκπροσώπηση.

Παρά τις δυσκολίες που παρουσιάστηκαν (απεργίες ΜΜΜ και άστατος καιρός) οι οποίες εμπόδιζαν την λειτουργία του εργαστηρίου, όσοι παρευρέθηκαν εξέφρασαν θετικά και σημαντικότερα σχόλια, προφορικά, αλλά και γραπτώς σε ένα πίνακα ανακοινώσεων. Τα έργα ήταν ζωγραφιές σε χαρτί ή καμβά και κολλάζ, με ποικίλα υλικά, χρώματα, πηλό, είδη κατασκευών κ.ά. Το αποτέλεσμα κρίνεται εξαιρετικό, καθώς πολλοί άνθρωποι εξέφρασαν τις ευαισθησίες τους, μέσω της εικαστικής τέχνης και η τελευταία μπορεί να λειτουργήσει θεραπευτικά για τον οποιονδήποτε άνθρωπο, ενώ παράλληλα μπορεί να βοηθήσει τον καλλιτέχνη να εναρμονιστεί με τα συναισθήματά του.

✍ Γεράσιμος Μοσχόπουλος

«Ταξίδι με τους Quilombo»



Στις 10 Οκτωβρίου και ώρα 20:30μμ πραγματοποιήθηκε μια ζωντανή εκδήλωση της αυτοεκπροσώπησης για τον αποστιγματισμό της νόσου στο πλαίσιο του τριημέρου. Οι Quilombo είναι ένα μουσικό συγκρότημα και παίζει με αφροβραζιλιάνικα κρουστά. Τα μέλη του συγκροτήματος ήταν οι εμψυχωτές της βραδιάς εκείνης.

Πιο αναλυτικά, ξεκίνησαν οι Quilombo, με τους δυναμικούς ρυθμούς τους, κι εμείς μαζί τους αρχίσαμε να χορεύουμε και να αφηρόμαστε στη λατινική μουσική. Κάναμε μια πορεία στους δρόμους του Κεραμεικού, της οποίας αφετηρία ήταν το Τεχνόπολις, Γκάζι και τελικός προορισμός ο ίδιος. Στο ενδιάμεσο, όμως, οι Quilombo μας ταξιδέψανε σε μέρη μακρινά, όπου υπήρχε μόνο χαρά, κέφι κι ενθουσιασμός. Παράλληλα με το γεγονός, μοιράζαμε ενημερωτικά φυλλάδια στον κόσμο, που διασκέδαζε στο Γκάζι. Τα φυλλάδια ήταν σχετικά με την αυτοεκπροσώπηση, αλλά και με το τριήμερο.

Τελικώς, να αναφέρω πως όσοι παρευρεθήκαμε στην εκδήλωση, ξεφαντώσαμε και ξεχάσαμε τις έγνοιές μας, οπότε δικαίως το συγκρότημα Quilombo έφερε τον τίτλο του εμψυχωτή.

✍ Μοσχόπουλος Γεράσιμος

Το βράδυ της τετάρτης στις 12 Οκτωβρίου πραγματοποιήθηκε μια συναυλία στο Τεχνόπολις, Γκάζι. Η συναυλία συντρόφευε το κλείσιμο της ημερίδας και το συγκρότημα ήταν οι «Aces of matches».

Σε ό,τι αφορά το είδος της μουσικής, που παίχτηκε, κυριάρχησε το ξένο κι ελληνικό ποπ, αλλά και το ροκ. Κατά τη διάρκεια της συναυλίας, η μουσική ήταν πολύ ευχάριστη και δυνατή. Χορέψαμε, γελάσαμε και γενικότερα περάσαμε πολύ καλά. Αξίζει να αναφερθώ σε ένα κύριο, ο οποίος ήταν η ψυχή του γλεντιού, αφού πρωτοστατούσε στη διασκέδαση, με διάφορες χορευτικές φιγούρες και με πολύ μπρίο. Το κέφι συνεχίστηκε μέχρι αργά το βράδυ.

Κλείνοντας, είμαι σε θέση να πω πως οι «Aces of matches» άναψαν ένα σπίρτο φωτιάς κι ενθουσιασμού και δημιουργήθηκε μια φλόγα εκείνη τη βραδιά, η οποία μας ζέστανε και μας βοήθησε να περάσουμε όμορφα εκείνη τη βραδιά.

✍ Μοσχόπουλος Γεράσιμος

«Βραδιά κεφιού με τους Aces of matches»





Ελεύθερες Φωνές

ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΦΩΝΕΣ

Σας ευχαριστούμε που μας δίνετε τη δυνατότητα να ακουστούν οι Ελεύθερες Φωνές μας.

Είναι σημαντική για εμάς η συμμετοχή σας, να είστε δίπλα μας που μας δίνετε κουράγιο και ελπίδα να συνεχίσουμε. Κατά το σύνταγμα, όλοι είμαστε ισότιμοι πολίτες. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να υπάρχει ίση μεταχείριση, όσον αφορά την εργασία, που είναι σημαντική και θεραπευτική για όλους. Οι λήπτες υπηρεσιών Ψυχικής υγείας είναι δύσκολο να βρουν εργασία. Μια εργασία προσφέρει επικοινωνία, χαρά, δημιουργία και χρήματα για την κάλυψη των βιοποριστικών αναγκών. Στην Ελλάδα πρέπει να καταπολεμήσουμε τις προκαταλήψεις εναντίον των ληπτών υπηρεσιών Ψυχικής υγείας. Όλοι έχουμε το δικαίωμα να συμμετέχουμε σε υπηρεσίες Ψυχικής υγείας. Μας παρέχουν τη δυνατότητα για επικοινωνία, Ψυχαγωγία, ευκαιρίες στην απασχόληση, κοινωνικοποίηση, εκπαίδευση, αθλητικές δραστηριότητες και συμμετοχή στα κοινά. Όλοι έχουμε το δικαίωμα σε μια αξιοπρεπή διαβίωση: υγεία, παιδεία, ιατροφαρμακευτική περίθαλψη, εργασία και επιδόματα. Είναι σημαντικό να γίνονται παρόμοιες συναντήσεις και συνέδρια για να ακουστούν και να διεκδικήσουμε τα δικαιώματά μας!

Στην κοινωνία μας υπάρχει ακόμα η λεκτική και σωματική βία. Η συχνότητα και η έντασή τους είναι τέτοια, που έχουμε μάθει να ζούμε μ' αυτή, να την θεωρούμε ως αυτονόητη κατάσταση και να είμαστε εξοικειωμένοι μαζί της. Στην περίπτωση των Ψυχικά ασθενών, της πιο αδύναμης κοινωνικής ομάδας, βρίσκει την πιο σκληρή της μορφή. Γνωρίζουμε ότι σε Ψυχιατρεία και άλλα ιδρύματα, ασκείται σωματική, λεκτική βία και οικονομική εκμετάλλευση. Επίσης, η

ακούσια καθήλωση, το δέσιμο με λουριά, η εισαγγελική παρέμβαση αποτελούν τραυματικές εμπειρίες και προκαλούν έλλειψη εμπιστοσύνης, στεναχώρια, υποτίμηση, χλευασμό, φόβο, θυμό, κλάμα, σπασμένα νεύρα, διλήμματα. Σε αυτή την περίπτωση, όταν είσαι υπό τη «σκιά» άλλων, αισθάνεσαι εξαρτημένος. Θυμώνεις, φοβάσαι, νιώθεις αδυναμία, εκνευρισμό, νιώθεις έλλειψη αυτοπεποίθησης, απαισιοδοξία.

Όμως, η ζωή προχωρά μπροστά κι εμείς μαζί της. Ξέρουμε πως πρέπει να διαχειριστούμε τις καταστάσεις, όπως πρωτίστως πώς να μην φτάνουμε στο σημείο να χάνουμε τον έλεγχο.

Σε αυτή την προσπάθεια μας βοηθάει η εργασία, η επικοινωνία, τα διαλείμματα, το μοίρασμα και δομές όπως το κέντρο ημέρας και οι δικοί μας άνθρωποι. Θέλοντας να μιλήσουμε για επικοινωνία, θα θέλαμε να πούμε ότι χρειαζόμαστε δίπλα μας ανθρώπους σταθερούς και ειλικρινείς για να μπορούμε να λειτουργούμε υπεύθυνα, με πρόγραμμα. Οι περισσότεροι από εμάς δεν αισιοδοξούν αφού έχουν πλήρη αντίληψη της κατάστασης που βιώνουν, κάθε μέρα και διαφορετικά. Θέλουμε να διαλέγουμε εχέμυθα άτομα για να τους εκμυστηρευτούμε κάποια πράγματα για τον εαυτό μας και να υπάρχει σταθερή κατάσταση στην οικογένεια των Ψυχικά ασθενών για να μπορούμε κι εμείς να είμαστε αισιόδοξοι και να συμβιβαστούμε με τις δυσκολίες. Θέλουμε ίση μεταχείριση και όχι να αντιμετωπιζόμαστε με προ καταλήψεις αφού όλοι οι άνθρωποι έχουν αδυναμίες είτε είναι ψυχικά ασθενείς είτε όχι. Η ανάγκη για βαθύτερη επικοινωνία και κοινωνική αποδοχή με σεβασμό μας δίνει χαρά και μας βοηθάει να κατανοήσουμε τους άλλους και αυτοί εμάς.

Η ελευθερία στην κοινωνικοποίηση και τον διάλογο μας δίνει τη δύναμη να μη λυγίζουμε μπροστά στα προβλήματα της αρρώστιας αφού έχουμε στόχους και ικανότητες και μπορούμε να προσπαθούμε να γινόμαστε κάθε μέρα και καλύτεροι.

Ο κάθε άνθρωπος, πέρα από τις βασικές ανάγκες επιβίωσης, έχει ανάγκη και από δημιουργική απασχόληση. Όταν συμμετέχουμε σε ομαδικές δραστηριότητες, σε ένα ισορροπημένο περιβάλλον ελεύθερης έκφρασης συναισθημάτων και σκέψεων, βοηθιόμαστε να επικοινωνούμε με τους άλλους, να αναπτύσσουμε τις ικανότητές μας, να ακονίζουμε το μυαλό μας, να διευρύνουμε τη φαντασία μας και τους ορίζοντές μας, να ανακαλύπτουμε νέα πράγματα και να νιώθουμε ευχαρίστηση. Η δημιουργική απασχόληση δεν είναι μόνο ο ελεύθερος χρόνος, αλλά και η εργασία. Η ικανοποίηση τέτοιων αναγκών μας κάνει να αισθανόμαστε ισότιμα μέλη σε μια κοινωνία. Στην καθημερινότητά μας όμως δεν έχουμε μόνο ανάγκες, αλλά και στόχους. Και αυτά τα δύο είναι αλληλένδετα. Με τους στόχους μπορούμε να σχεδιάσουμε το μέλλον, κάνοντας το επόμενο βήμα και γεμίζοντας με αυτοπεποίθηση, ευχαρίστηση, σιγουριά και ικανοποίηση ότι τα καταφέρνουμε. Οι στόχοι όταν είναι ομαδικοί μας βοηθάνε να αισθανόμαστε πιο σταθεροί, πιο σίγουροι, αποφεύγοντας να παρεκκλίνουμε από αυτούς.

Είναι γεγονός ότι υπάρχει μεγάλη προκατάληψη γύρω από την Ψυχική ασθένεια. Στις προσωπικές σχέσεις, στο οικογενειακό, κοινωνικό, φιλικό, επαγγελματικό περιβάλλον.

Επικρατεί κοινωνικός αποκλεισμός, περιθωριοποίηση, απόρριψη, φόβος, επιθετικότητα. Ο «σχιζοφρενής δολο-

φόνος με το πριόνι», ο «τρελός του χωριού» αποτελούν στερεότυπα και ταμπέλες για τον ψυχικά ασθενή. Στην πραγματικότητα, όμως, αυτό που ισχύει είναι ότι όλοι μας είμαστε διαφορετικοί. Έχουμε διαφορετικές απόψεις, ανάγκες, ευαισθησίες, ιδιαιτερότητες, συναισθήματα, σκέψεις, ικανότητες, είτε ασθενείς είτε υγιείς. Πώς μπορείς να σεβαστείς όμως αυτή τη διαφορετικότητα όταν δεν γνωρίζεις τον άλλον; Ας αφήσουμε όμως για λίγο στην άκρη την ασθένεια και ας μιλήσουμε για μια κοινή καθημερινότητα. Ας γνωριστούμε μέσα από αυτή. Ελάτε προς εμάς να σας ακούσουμε και να μας ακούσετε. Να ξεπεράσουμε τον φόβο μας και να ανταλλάξουμε απόψεις, ιδέες, συναισθήματα και εμπειρίες. Εμείς προτείνουμε οι Φωνές μας να ενωθούν με τις φωνές των ανθρώπων από όλη τη Ελλάδα και σε μια δυνατή φωνή να ζητήσουμε το αυτονόητο, ανοιχτά αυτιά και κατανόηση.

✍ Σωτήρης Κοντοκόστας
Εντέλα Χούση

Τα κείμενα που παρατίθενται εδώ γράφτηκαν και διαβάστηκαν από λήπτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας στην ενότητα «ελεύθερες φωνές» που πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια της ημερίδας, υπό το συντονισμό της Ιωάννας Καραχάλιου και του Γεράσιμου Μοσχόπουλου.

ΑΥΤΟΕΚΠΡΟΣΩΠΗΣΗ

Μήνυμα Στέλλας Μανιατοπούλου

Τα άτομα με ψυχική ασθένεια θέλουν να έχουν ίσες ευκαιρίες και δικαιώματα στην εργασία και στη ζωή.

Μακάρι τα χρήματα του ΕΣΠΑ να πάνε σε όλους τους φορείς της ψυχικής υγείας και να πηγαίνουν για καλό σκοπό.

Σε όλες τις χώρες δίνονται ίσες ευκαιρίες σε όλους τους ανθρώπους και στους ψυχικά πάσχοντες και στους υγιείς.

Τώρα θέλω να σας πω για τη δική μου ευκαιρία που μου δόθηκε μετά από πολλές δυσκολίες που πέρασα στη ζωή μου.

Είμαι πολύ τυχερή που βρέθηκα στο Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας και έμαθα πολλά πράγματα. Πρώτα έμαθα να σέβομαι αυτό που είμαι και να διαβάζω βιβλία ψυχολογίας κ. Επίσης απέκτησα πρότυπα τους ανθρώπους μαζί με τους οποίους εργάζομαι μαζί στο Ινστιτούτο, αλλά και στον ΚοιΣΠΕ «διαδρομές» και στην ΠΟΚΟΙΣΠΕ.

Ευχαριστώ
✍ Στέλλα
29/9/2011

Είμαι 27μισυ χρόνων και από τα 16 μου χρόνια αντιμετωπίζω προβλήματα ψυχικής αναταραχής. Όλα ξεκίνησαν από μία ερωτική απογοήτευση και κατάλαβα πως η ιδιαιτερότητά μου είναι πως είμαι ευάλωτη περισσότερο από το φυσιολογικό και πως σε μία κατάσταση πρέπει να δείχνω μεγαλύτερη ψυχραιμία. Στα 23 μου ήρθα αντιμέτωπη με μία πάρα πολύ δύσκολη φάση. Ένωθα τον κόσμο να γκρεμίζεται, πονούσα πάρα πολύ και κατέρρεα μέρα με την μέρα. Σήμερα βρίσκομαι στην συντήρηση, έχω ξεπεράσει κατά πολύ το πρόβλημα και αντιμετωπίζω τα πράγματα με λογική και ψυχραιμία. Δεν είχα ενημερωθεί για τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας, ώπου η ψυχίατρός μου μου πρότεινε το Κέντρο Ψυχικής Υγείας Περιστερίου. Με δική μου προσπάθεια και την ανάλογη στήριξη από το πρόγραμμα έχω αρχίσει να επανέρχομαι, να είμαι πιο δυνατή και να ελπίζω για το καλύτερο.

✍ Όλγα Ζάχου

Επαγγελματική εργασία σε ανθρώπους με ψυχοκοινωνικές δυσκολίες.

Ονομάζομαι Γιάννης Ζαφείρης και εργάζομαι στον Κοινωνικό Συνεταιρισμό «Ευ ζην» στο ταπητουργείο. Έχω κάποιες προτάσεις.

1. Συνεργασία με ιδιωτικές επιχειρήσεις με σκοπό το άνοιγμα των αγορών.
2. Τηλεοπτική διαφήμιση των ΚοιΣΠΕ και συγκεκριμένα στα προϊόντα που παράγουν.
3. Περισσότερα χρήματα στους εργαζόμενους.
4. Προσλήψεις εξειδικευμένου προσωπικού.

Ευχαριστώ

ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Ο εγκλεισμός μου στο Θριάσειο νοσοκομείο μετά από ένα ψυχολογικό πρόβλημα που είχα ήταν μία τραυματική εμπειρία. Οι μέρες δεν περνούσαν μέσα στο νοσοκομείο και δεν μπορούσα να κοιμηθώ ήρεμα. Πρέπει να υπάρχουν πολλά κέντρα ψυχικής υγείας γιατί μετά τον εγκλεισμό μου στο Θριάσειο νοσοκομείο παρακολούθησα ένα πρόγραμμα και έλυσα πολλά προβλήματά μου.

Ανώνυμο



Ελεύθερες Φωνές

Καλησπέρα σας,

Μου ανατέθηκε να αναπτύξω το οικονομικό θέμα των ΑΜΕΑ και δη των ληπτών ψυχικής υγείας.

Εκφράζω την άποψη χιλιάδων ανθρώπων που υποφέρουμε από τη μοίρα μας από ψυχικές ασθένειες και δυστυχώς η Ελληνική Πολιτεία, το Ελληνικό Κράτος, το Υπουργείο Οικονομικών και οι ιθύνοντες μας έχουν καταδικάσει να αγωνιούμε και να αγωνιζόμαστε για να ζήσουμε με 300 EURO μηνιαίως.

Κάθε οικογένεια έχει ένα ζωντανό παράδειγμα από έναν ψυχικά ασθενή και γνωρίζετε πολύ καλά ότι δυστυχώς υπό τις επικρατούσες συνθήκες της χώρας μας, οι λήπτες δεν είναι δυνατόν να εργαστούμε. Δεν υπάρχουν προστατευμένα περιβάλλοντα εργασίας για εμάς όπως στο εξωτερικό ή και αν υπάρχουν είναι σε πιλοτικό στάδιο ακόμα.

Το παραπάνω το περιέγραψα για να ρωτήσω, είναι δυνατόν ένας ψυχικά παθών να ζήσει με 300 EURO το μήνα;

Έσεις κ. Υπουργέ μπορείτε να ζησετε με 300 EURO το μήνα;

Εσείς κ. Υφυπουργέ μπορείτε να ζησετε με 300 EURO το μήνα;

Ρητορικό ερώτημα. Δεν σας το λέω για να μας λυπηθείτε. Δεν ζητάμε τον οίκτο σας, απλά θέλουμε και απαιτούμε, να απαιτούμε το προνοιακό επίδομα να γίνει 600 EURO το μήνα, ώστε να μπορέσουμε να έχουμε μια αξιοπρεπή ζωή. Να μην είμαστε 40 χρόνων και να στηρίζομαστε στη σύνταξη του μπαμπά.

Είμαστε τόσα χρόνια στην Ευρωπαϊκή ένωση και τίποτα δεν θυμίζει Ευρώπη. Στη Γαλλία το αντίστοιχο επίδομα είναι 1200 EURO.

Επίσης, όταν κάποιος νοσεί από την εφηβεία του (όπως εγώ), και φυσικά δεν έχει τα απαιτούμενα 1500 ένσημα του ΙΚΑ (1500 μέρες για τη γη της επαγγελίας), να έχει το δικαίωμα να αποκτήσει σύνταξη. Διότι ως τώρα δε δικαιούται. Δηλαδή αν έχεις νοσήσει πριν τα 18 και φυσικά δεν έχεις μπορέσει να εργαστείς, δεν παίρνεις ποτέ σύνταξη. Αυτό είναι το Ελληνικό Κράτος και η Πρόνοιά του.

Για να μην σας κουράζω θα ανακεφαλαιώσω σε 2 σημεία: ΖΗΤΑΜΕ:

1. Αύξηση του προνοιακού επιδόματος από 300 euro στα 600 euro μηνιαίως
2. Έκδοση σύνταξης πριν τα 18 σε σοβαρές περιπτώσεις

Ευχαριστώ,

✍ Χριστίνα Παζοπούλου

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΝΙΚΗΘΕΙ Η ΨΥΧΙΚΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ - Η ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΜΟΥ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

Είμαι ασθενής εδώ και 18 χρόνια (1991).

Σήμερα 1) δουλεύω, 2) κρατώ επίβλεψη για σπίτι και οικογένεια, 3) κάνω μεταπτυχιακό

Θεωρώ ότι «τα κατάφερα» διότι:

1) Διότι πήρα από νωρίς στα δικά μου χέρια την ευθύνη για τη θεραπεία μου.

2) Διότι πήγα παραπέρα από το να παίρνω απλώς τα φάρμακά μου (τυχερή, με έπιασαν καλά),

Τα «παραπέρα» είναι 5 κατηγορίες:

1) ΥΓΙΕΙΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

- Κατάλληλη διατροφή βιολογικά (με οικον. θυσίες)
- Καθημερινή άσκηση
- Αποχή από κάπνισμα, καφέ, αλκοόλ, ξενύχτια, ναρκωτικά.

2) ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ:

- Συμπληρώματα διατροφής Ω-3
- Αποκατάσταση προβλημάτων υγείας με πρωτόκολλα εναλλακτικής ιατρικής

- Ομοιοπαθητική, βιοσυντονισμός
- Νευροανάδραση επεισοδιά μου έγιναν πιο σπάνια και πιο ήπια.

3) ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Από Αγγλικά βιβλία για τη διαταραχή μου, την ορθομοριακή ψυχιατρική (και θέματα διατροφής, υγείας ψυχολογίας Ελληνικά + Αγγλικά.)

4) ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ατομική και οικογενειακή (Βοήθησε να βρω το νόημα της ζωής-μου έφυγε η κατάθλιψη)

5) ΣΥΣΠΕΙΡΩΣΗ σε ΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ

Προσφέρει αλληλοσυντηριάζω, αλληλοϋποστήριξη, ενισχύει την διαπραγματευσιμότητα των εμπλεκόμενων στην ψυχική υγεία

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ:

Αν εγώ τώρα είμαι καλά, το ίδιο μπορείτε να γίνετε κι εσείς ή ο άνθρωπός σας που νοσεί.

✍ Νατάσα Βασιλάκη



Σύμφωνα με τον ισχύοντα νόμο 2071 /1992 περί ακούσιας νοσηλείας, δηλαδή τον εγκλεισμό κάποιου σε ψυχιατρική κλινική οι προϋποθέσεις είναι:

«Ο ασθενής να πάσχει από ψυχική διαταραχή.

Να μην είναι ικανός να κρίνει για το συμφέρον της υγείας του.

Η έλλειψη νοσηλείας να έχει ως συνέπεια είτε να αποκλεισθεί η θεραπεία του είτε να επιδεινωθεί η κατάσταση της υγείας του, ή

η νοσηλεία ασθενή που πάσχει από ψυχική διαταραχή να είναι απαραίτητη για να αποτραπούν πράξεις βίας κατά του ίδιου ή τρίτου.

Η αδυναμία ή η άρνηση προσώπου να προσαρμόζεται στις κοινωνικές ή ηθικές ή πολιτικές αξίες, που φαίνεται να επικρατούν στην κοινωνία, (ΕΥΤΥΧΩΣ) δεν αποτελεί καθ' αυτή ψυχική διαταραχή».

ΤΑ ΚΟΧΥΛΙΑ

Το βάθος ξεπερνούσε τα εκατό μέτρα. Η Ντόρα Λίντ θα εξακολουθούσε την εργασία της, μέσα στο υδάτινο περιβάλλον, αν γύρω της ένας καρχαρίας δεν διέγραφε ανοιχτούς κύκλους.

Αναγνώρισε αμέσως το θηρίο. Δεν ανήκε στα επικίκδυνα είδη. Ήταν ωστόσο τρία μέτρα μακρύτες.

Χωρίς να κουνήσει απ' τη θέση της κατανάλωνε περισσότερο οξυγόνο γιατί είχε λαχανιάσει. Ήξερε πως δεν έπρεπε να φοβάται. Μα δεν είχε κανένα όπλο να πολεμήσει τον καρχαρία, ή τουλάχιστον να τον διώξει.

Κι εκείνος όλο στένευε τους κύκλους του.

Έλπιζε πως ο άντρας της θα είχε αντιληφτεί τι συμβαίνει από την επιφάνεια. Τον είδε που βούτηξε. Μ' ένα ψαροντούφεκο, ο Ρόμπερτ, κατευθύνθηκε προς το ζώο. Ο καρχαρίας δεν έπαψε να κάνει κύκλους μέχρι τη στιγμή που δέχτηκε το δυνατό χτύπημα ανάμεσα στα μάτια.

Αφού ταραχτήκε σύσσωμος μερικές φορές, προσγειώθηκε άτσαλα στο βυθό, με ουρά από αίμα.

Το ζεύγος Λίντ ανέβηκε αμέσως έπειτα στην επιφάνεια γιατί το χυμένο αίμα θα μάζευε όλους τους καρχαρίες της περιοχής. Και πράγματι μετά από λίγα λεπτά ένα κοφτερό πτερυγίο έσκιζε τα κύματα πέντε μέτρα μακριά από την βάρκα.

-Πάμε να φύγουμε, πρότεινε η Ντόρα, φανερά φοβισμένη. Αρκετά για σήμερα.

-Δεν είναι αρκετά. Το ξέρεις. Όμως μπορούμε να μείνουμε κάτω για πολύ ψάχνοντας στην πιο πολυσύχναστη περιοχή από καρχαρίες;

-Και αν είχαμε βρει τουλάχιστον ένα, μεμιάς θα αφήναμε την επικίνδυνη έρευνα.

-Χμ... Βλέπεις το κοχύλι θάτσερου αν δεν ήταν τόσο σπάνιο δεν θ' άξιζε το βάρος του με ίσο βάρος χρυσού.

-Καλά. Ας απομακρυνθούμε λοιπόν. Δεν έχω την επιθυμία να σκοτώσουμε όλους τους καρχαρίες ή να φαγωθούμε από κάποιον...

-Αυτός εδώ ήταν ο δεύτερος. Το ισχυρό δηλητήριο στο καμάκι είναι ακαριαίο.

Είναι αλήθεια πως ο Ρόμπερτ Λίντ ήταν από τους καλύτερους εξερευνητές βυθού στον κόσμο. Μαζί με τη σύζυγό του Ντόρα, διακινδύνευαν κάθε λεπτό της ζωής τους προκειμένου να πετύχουν αυτό που ήθελαν.

Αφού απομακρύνθηκαν ένα μίλι σχεδόν, ο Ρόμπερτ βούτηξε κρατώντας το ψαροντούφεκό του οπλισμένο. Τίποτα δεν έδειχνε να τον ανησυχεί. Έτσι άρχισε να ψάχνει. Ύστερα από δέκα λεπτά κάτι μπερδεύτηκε στη μέση του. Ήταν ένα ξερό φύκι σαν θάμνος. Το παραμέρισε με το χέρι του. Κάτω από το φύκι είδε κάτι μισοκρυμμένο στην άμμο. Αυτή τη φορά δεν γελιόταν.

Ξέθαψε ένα μικρό όστρακο ίσαμε ένα μήλο.

Το στόμιο του ήταν μισό από το μήκος του. Στην αρχή η ράβδωση ήταν πλατιά και είχε πάνω πορτοκαλί χρώμα. Κατέληγε σε ένα μικρό ελικοειδές κώνο. Ήταν το κοχύλι θάτσερου.

Έκανε νόημα στη γυναίκα του, που κολιμπούσε να κατέβει. Της έδειξε το κοχύλι κι εκείνη αφού το περιεργάστηκε αρκετά, έκανε ένα μορφασμό χαράς που ο Ρόμπερτ μπόρεσε να δει μέσα από τη μάσκα της.

Ένας καρχαρίας στα πενήντα μέτρα δεν διακρινόταν μες στα θαλά νερά.

Συνέχιζε να σκαλίζει με το χέρι. Βρήκε δυο τρία κοχύλια εκεί γύρω. Τα έδειξε της γυναίκας του. Τα τόσο σπάνια όστρακα βρίσκονταν εκεί μαζεμένα.

Έξαλλοι κι οι δυο άρχισαν να τα μαζεύουν χωρίς να προσέξουν τον κίνδυνο που παραμόνευε. Σε λίγα δευτερόλεπτα ο καρχαρίας είχε πλησιάσει στα δεκατρία μέτρα.

Μόλις τον είδε ο Ρόμπερτ τρόμαξε. Ήταν τίγρης, δηλαδή επικίνδυνος. Έδωσε τα κοχύλια που κρατούσε στη γυναίκα του. Έσκυψε να πιάσει το ψαροντούφεκο μα ήταν πολύ αργά. Ο καρχαρίας του είχε επιτεθεί.

Τα έντρομα μάτια της Ντόρας είδαν τον άντρα της να κομματιάζεται μέσα στις επτά σειρές από δόντια του καρχαρία. Πανικόβλητη ανέβηκε στην επιφάνεια κι έφυγε όσο πιο γρήγορα μπορούσε από τον τόπο του δράματος.

Πέρασαν χρόνια για να συνέλθει από το ξαφνικό κακό.

Ποτέ δεν ξαναβούτηξε πια.

Κι ούτε ποτέ φανέρωσε το μέρος με τα κοχύλια.

Τα πήρε κι αυτά η θάλασσα όπως είχε πάρει και τον άντρα της.

✍ Γιάννης Πετσαλάκης
Δημοσιευμένο

Γελοιογραφία

Η κηδεία του χιονάνθρωπου



<http://www.misterfun.gr/eikones/geloiografies>

Ανέκδοτο...

Πεδαμένοι και...εκόννη

- Μαμά, μαμά! Εσύ Σε μου είπες ότι όποιος πεδώνει μετά γίνεται εκόννη!

- Ναι, παιδί μου.

- Μαμά, φοβάμαι.

- Γιατί παιδί μου;

- Γιατί κάτω από το κρεβάτι μου υπάρχουν τάρτα πορτολάι πεδαμένοι...

<http://asteiakia.gr/>

Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης
Ναυτικού

τηλ. 210 5574121

Γραμμή SOS της Γενικής Γραμματείας
Ισότητας

τηλ. 210 3220900

Γραμμή "Δίπλα σου" για κακοποίηση
στην οικογένεια

τηλ. 80011888881

Χαμόγελο του Παιδιού

<http://www.hamogelo.gr>

SOS: 1056 Γραμμή Υποστήριξης Παιδιών
Στο τηλέφωνο απαντούν παιδοψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί και εθελοντές. Ακούν τους προβληματισμούς των παιδιών όλο το 24ωρο και δέχονται καταγγελίες για παιδική κακοποίηση ή εκμετάλλευση.

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΚΑΙ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

Κέντρα Ψυχικής Υγείας

ΑΘΗΝΑ - ΠΕΙΡΑΙΑΣ

**Κέντρο Κοινωνικής Ψυχικής Υγείας
Βύρωνα-Καισαριανής**
Δήλου 14, Καισαριανή,
τηλ. 210 7640111, 210 7644705,
210 7662247

Κέντρο Ψυχικής Υγείας Περιστερίου
Πλούτωνος 19 και Ηφαιστου, Περιστερί,
τηλ. 210 5756226, 210 5756401,
210 5756664

Κέντρο Ψυχικής Υγείας Χαλανδρίου
Μεσογείων και Ζαλόγγου 6,
Αγ. Παρασκευή,
τηλ. 210 6015079, 210 6016030

**Κοινωνικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας
Παγκρατίου Τμήμα Ενηλίκων**
Φερεκύδου 5, Παγκράτι,
τηλ. 210 7016611

**Κέντρο Ψυχικής Υγείας Αθηνών
Υπηρεσία Κοινωνικής Ψυχιατρικής
Ενηλίκων**
Ιουλιανού 18 & Μαυροματαίων, Αθήνα,
τηλ. 210 8210222

Κέντρο Ψυχικής Υγείας Αιγάλεω
Σούτσου 4 - Πλατεία Δαβάκη, Αιγάλεω,
τηλ. 210 5449898

Κέντρο Ψυχικής Υγείας Πειραιά
Μπουμπουλίνας 15, Πειραιάς,
τηλ. 210 4170546

**Κέντρο Ψυχικής Υγείας Δραπετσώνας -
Κερατσινίου**
Ελ. Βενιζέλου και Ανδριανού 1,
Δραπετσώνα, τηλ. 210 4630100,
210 4630134

**Τμήμα Ψυχιατρικής Εφήβων και Νέων
Μεσογείων 154, τηλ. 210 7480901**

**Κέντρο Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης
Βοτανικού**
Ελασιδών 30 & Κωνσταντινουπόλεως,
Βοτανικός, τηλ. 210 3424024

**Κέντρο Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης
Ζεφυρίου**
Εθν. Μακαρίου 2, Ζεφύρι,
τηλ. 210 2682685, 210 2684194

Γραμμή «Μαζί για το παιδί»
Συμβουλευτική για κλήσεις που αφορούν
τη ψυχική υγεία παιδιού-εφήβου, την
άσκηση βίας μέσα στην οικογένεια, τα
παιδιά με ειδικές ανάγκες και τα παιδιά
που βρίσκονται σε κίνδυνο. Τηλ. 11525

**Γραμμές Άμεσης Βοήθειας (SOS) -
Πληροφόρησης - Υποστήριξης**

**Κέντρο Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας
(ΕΚΑΚΒ)**
τηλ. 197 ή 210-197, όλο το 24ωρο, όλες
τις ημέρες της εβδομάδας

Γιατροί χωρίς σύνορα
τηλ. 210 5200500

**Εφημερεύοντα νοσοκομεία,
διανυκτερεύοντα φαρμακεία, ιατροί**
τηλ. 1434

**ΟΚΑΝΑ, Οργανισμός κατά των
Ναρκωτικών**
τηλ. 1031

**Ανοιχτή τηλεφωνική γραμμή του
Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής
(Ψ.Ν.Α.) για Αλκοολικούς**
τηλ. 210 3617089

**Ανοιχτή γραμμή απεξάρτησης
τοξικομανών**
τηλ. 210 5323780

Ανοιχτή γραμμή απεξάρτησης ΙΑΣΩΝ
τηλ. 210 8656600

**Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης της
ΙΘΑΚΗΣ**
τηλ. 2310 515150

**Γραμμή για εξάρτηση από τυχερά
παιχνίδια**
τηλ. 800111-0401

Γραμμή SOS Αιγινήτειο
τηλ. 210 7222333

**"Γραμμή Ελπίδας" της Αντικαρκινικής
Εταιρείας**
τηλ. 210 3802800

**Γραμμή Βοήθειας για θέματα AIDS
(Νοσοκ. Συγγρού)**
τηλ. 210 7222222

**Κέντρο Άμεσης Ψυχολογικής
Υποστήριξης**
τηλ. 210 8840712

**Ανοιχτή γραμμή οικογενειακής
συμβουλευτικής & θεραπείας**
τηλ. 210 5234737

Ανοιχτή γραμμή εφήβων και νέων
τηλ. 210 3638833

**Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης
Στρατού**
τηλ. 8001145551, 210 8105068

**Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης
Αεροπορίας**
τηλ. 8001145552

Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.

Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του
Παιδιού & του Εφήβου

<http://www.epsype.gr>

SOS: 801 801 11 77 Γραμμή Υποστήριξης
Παιδιών & Εφήβων

Η γραμμή απευθύνεται σε γονείς, παιδιά,
εφήβους, εκπαιδευτικούς, επαγγελματίες
ψυχικής υγείας και γενικά σε οποιονδή-
ποτε έχει ανάγκη συμβουλής, υποστή-
ριξης, βοήθειας, σχετικά με θέματα για την
ψυχική υγεία της οικογένειας.

Ώρες λειτουργίας γραμμής: Καθημερινά,
9:30 π.μ. έως 8:30 μ.μ., Σάββατο: 9:30
π.μ. έως 2:30 μ.μ.

**Μονάδα Επείγουσας Τηλεφωνικής
Βοήθειας**

SOS: 210 72 22 333 Αιγινήτειο

Νοσοκομείο, Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική
Κλινική

Τηλεφωνική βοήθεια για ψυχολογικά
προβλήματα.

Ώρες λειτουργίας γραμμής: Καθημερινά,
3:00 μ.μ. έως 11:00 μ.μ.

"ΣΑΜΑΡΕΙΤΗΣ" (Ε.Ε.Σ.)

3ης ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 21, ΑΘΗΝΑ 104 32
Τηλ. 210 5248132



ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΛΗΠΤΩΝ
ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
«ΑΥΤΟΕΚΠΡΟΣΩΠΗΣΗ»

Αλκαμένους 8 - Αθήνα 104 39

Τηλ. & fax: 210-8257112-15

www.autoekprosopisi.gr

e-mail: autoekprosopisi@pepsae.gr

Blog: autoekprosopisi.blogspot.com