

ΔΙΑΥΛΟΣ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ «ΔΙΑΥΛΟΣ» (ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2023 - ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2024) Έτος 13ο - Αρ. Φύλλου 43 - Διανέμεται Δωρεάν

editorial

Περιμένοντας να τεθεί σε διαβούλευση το νομοσχέδιο για την ψυχιατρική μεταρρύθμιση αποφασίσαμε σε αυτό το τεύχος να δημοσιεύσουμε το κοινό κείμενο αιτημάτων και μελλοντικών δράσεων που συνοπογράψαμε με άλλους συλλόγους οικογενειών και φίλων ατόμων με ψυχιατρική εμπειρία της Αττικής με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα για την Ψυχική Υγεία στις 10 Οκτώβρη 2023.

Το κείμενο αυτό στάλθηκε στα αρμόδια υπουργεία και μένει να φανεί αν έστω και κάποια από τα αιτήματά μας θα έχουν συμπεριληφθεί στο νομοσχέδιο που αναμένεται. Τα προβλήματα είναι πολλά και χρόνια, αλλά οι λύσεις διαθέσιμες, αρκεί να υπάρχει η πολιτική βούληση αυτές να εφαρμοστούν.

Επιθυμία μας είναι αυτό το κείμενο να διαβαστεί και να γίνει κτήμα των ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας και των οικογενειών, φίλων και φροντιστών τους, καθώς και των επαγγελματιών του χώρου ώστε οι μελλοντικές μας δράσεις να είναι συλλογικές, συντονισμένες και αποτελεσματικές.

Ο Δίαυλος αυτή τη στιγμή διατίθεται δωρεάν από τα γραφεία της ΠΕΨΑΕΕ (Ηπείρου 41 και Αχαρνών) και ηλεκτρονικά από τη σελίδα του Συλλόγου Αυτοεκπροσώπηση (<http://autoekprosopisi.gr>). Ξέρουμε ότι η καλύτερη διάδοση του φύλλου γίνεται στόμα με στόμα και χέρι με χέρι, σας καλούμε λοιπόν να γίνετε κι εσείς κρίκος στην αλυσίδα της διανομής του.

Καλή ανάγνωση!

Γεωργία Μυλωνάκη

Συνέντευξη Μενέλαου Θεοδωρουλάκη

Προέδρου της Πανελλήνιας Ένωσης για την Ψυχοκοινωνική Αποκατάσταση και Επαγγελματική Επανάταξη στην δημοσιογράφο κα Αθηνά Καρατζογιάννη

Ο Μενέλαος Θεοδωρουλάκης είναι ο πρόεδρος της Πανελλήνιας Ένωσης για την ψυχοκοινωνική αποκατάσταση και Επαγγελματική Επανάταξη. Είναι πτυχιούχος Κοινωνικής Πολιτικής και Κοινωνικής Ανθρωπολογίας και κάτοχος Διδακτορικού Διπλώματος, Δραστήριος με πολλές δράσεις στο ενεργητικό του, αναφέρθηκε μεταξύ άλλων στα επόμενα σχέδιά της ΠΕΨΑΕΕ, όπως το δίκτυο διαδικτυακής συνηγορίας που θέλει να αναπτύξει στην ακούσια νοσηλεία και στα μεγαλύτερα προβλήματα που έχει ο χώρος της ψυχικής υγείας στην Ελλάδα.

1. Πείτε μας λίγα λόγια για την ΠΕΨΑΕΕ, πότε ιδρύθηκε και τις δράσεις της.

Η ΠΕΨΑΕΕ ιδρύθηκε το 1996 από μια ομάδα πρωτοποριακών και προοδευτικών επαγγελματιών ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένων και καθηγητών ψυχιατρικής. Εκείνη την περίοδο δε γινόταν στην Ελλάδα συζήτηση για επαγγελματική αποκατάσταση ψυχικά πασχόντων και η ΠΕΨΑΕΕ σημείωσε την πρώτη μεγάλη της και σημαντική θεσμική αλλαγή σε συνεργασία με την Ευρωπαϊκή Συνομοσπονδία Κοινωνικών Επιχειρήσεων με την προώθηση του νόμου 27/16 του 1999, του θεσμού των κοινωνικών συνεταιρισμών περιορισμένης ευθύνης. Από τότε και σταθερά υποστηρίζει την προώθηση στην απασχόληση και τη δημιουργία κοινωνικών συνεταιρισμών και κοινωνικών επιχειρήσεων με πολλές θεσμικές παρεμβάσεις και

αλλαγές, όπως η αλλαγή του νόμου 44/88 του 2017, όπου πετύχαμε σε συνεργασία με την ΠΟΣΟΨΥ και την ΠΟΚΟΙΣΠΕ να μην διακόπτεται κανένα επίδομα και καμία σύνταξη ψυχικά πασχόντων που εργάζονται ακόμα και στην ελεύθερη αγορά.

2. Μιλήστε μας για τις δομές της ΠΕΨΑΕΕ.

Η ΠΕΨΑΕΕ έχει αυτή τη στιγμή 7 μονάδες ψυχικής υγείας και δημιουργεί τώρα την όγδοη μονάδα. Έχει ένα οικοτροφείο στον Κορυδαλλό, δύο κέντρα ημέρας στο κέντρο της Αθήνας, κέντρα υποστήριξης εργαζομένων στον Πειραιά και στο Αιγάλεω, μια κινητή μονάδα στη Δυτική Αττική, ένα κέντρο ημέρας στην Ελευσίνα και ένα εξειδικευμένο κέντρο ημέρας υποστήριξης μέσω τέχνης του Παπάγου, το οποίο θα λειτουργήσει τον επόμενο μήνα.

3. Τα επόμενα σχέδιά σας ποια είναι;

Η ΠΕΨΑΕΕ δε σταματά σ' αυτά που έχει, προωθεί κι άλλες θεσμικές αλλαγές. Ο πρώτος στόχος είναι η δημιουργία του πρώτου Recovery College σε συνεργασία με το ΕΠΙΨΥ και την Α' πανεπιστημιακή κλινική του Αιγινήτειου νοσοκομείου. Φιλοδοξούμε σε συνεργασία με καθηγητές και ομότιμους υποστηρικτές από το εξωτερικό να έχουμε δυνατότητα εκπαίδευσης, τόσο σε επαγγελματίες στη μεθοδολογία του recovery και συνακόλουθα της συνηγορίας, όσο και σε λήπτες δίνοντας πιστοποίηση για εργασία ως ομότιμοι υποστηρικτές στις μονάδες ψυχικής υγείας.

4. Υπάρχει χρονοδιάγραμμα για αυτό το πρόγραμμα;

Τον Σεπτέμβρη θα αρχίσει να υλοποιείται. Πιστεύω τότε θα ανακοινώσουμε την πρώτη εκπαιδευτική σειρά.

5. Ο δεύτερος στόχος ποιος είναι;

Ο δεύτερος στόχος είναι να αναπτύξει η ΠΕΨΑΕΕ με την ομοσπονδία ΑΡΓΩ ένα δίκτυο διαδικτυακής συνηγορίας για θέματα ψυχικής υγείας. Η ΠΕΨΑΕΕ έχει ήδη προετοιμάσει μια σειρά από επικαιροποιημένους οδηγούς για τα δικαιώματα των ατόμων με ψυχοκοινωνικά προβλήματα και έναν οδηγό για την εφαρμογή

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΕΛΙΔΑ 2

- ΔΡΑΣΕΙΣ για την ΥΓΕΙΑ
- «Από τα ίδια στα χειρότερα;»
- ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ
- ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ ΔΕΝΤΡΟ

ΣΕΛΙΔΑ 3

- ΚΕΙΜΕΝΟ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΣΕΛΙΔΑ 4

- Συνέντευξη Μενέλαου Θεοδωρουλάκη

ΣΕΛΙΔΑ 5

- Έντονες αντιδράσεις για τις αλλαγές στην ακούσια νοσηλεία
- ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΣ
- Η ΠΡΩΤΗ ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ

ΣΕΛΙΔΑ 6

- Θλίψη
- Παράξενη πόλη
- Ο Σταυρός

ΣΕΛΙΔΑ 7

- Η φωτογραφία του Μήνα
- Η παρουσίαση του έργου του ποιητή και στιχουργού Σπύρου Ζαχαράτου
- ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΕΚΕΙΝΟ
- Ο ΠΟΛΕΜΟΣ

ΣΕΛΙΔΑ 8

- ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΚΑΙ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

Συνέχεια στην σελίδα 4

ΔΡΑΣΕΙΣ για την ΥΓΕΙΑ

04/01/2024

Με κινητοποίηση διαμαρτυρίας και διεκδίκησης στην είσοδο του Νοσοκομείου, την Πέμπτη 4 Γενάρη, ο Σύλλογος Εργαζομένων Χαλκίδας έδωσε συνέχεια στις αγωνιστικές πρωτοβουλίες για την ανάδειξη των σοβαρών προβλημάτων υποστελέχωσης, την εξάντληση του λιγοστού προσωπικού και την επιτακτική ανάγκη για μαζικές προλήψεις μόνιμου προσωπικού.

14/01/2024

ΘΗΣΕΙΟ - ΣΤΑΘΜΟΣ ΗΣΑΠ

Συναυλία στις 14 Γενάρη για το Νομοσχέδιο Διάλυσης Δημόσιων Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας και Απεξάρτησης.

Μαζική συγκέντρωση διαμαρτυρίας και μουσική συναυλία με τίτλο «Όχι στη διάλυση και το κλείσιμο των δημόσιων υπηρεσιών ψυχικής υγείας και απεξάρτησης» πραγματοποιούν στο Θησείο, σωματεία και φορείς που δρουν στους συγκεκριμένους χώρους, αντιδρώντας σε σχετικό νομοσχέδιο της κυβέρνησης.

Κάτω τα χέρια από τις δημόσιες υπηρεσίες ψυχικής υγείας και απεξάρτησης είναι το μήνυμα που στέλνουν πλήθος κόσμου που έχουν κατακλύσει τον πεζόδρομο της Ερμού στο Θησείο στην Αθήνα. Στη σκηνή δεσπόζουν οι σημαίες της Παλαιστίνης στέλνοντας παράλληλα μήνυμα αλληλεγγύης στον αγωνιζόμενο λαό. Η εκδήλωση ξεκίνησε με την ομάδα κρουστών quilombo τη μονάδα απεξάρτησης 18 άνω και τη μονάδα απεξάρτησης από το αλκοόλ.

14/01/2024

Κινητοποίηση την Κυριακή 14 Γενάρη στις 11 π.μ. στην Περιφέρεια Ηπείρου διοργάνωσαν Σωματεία και φορείς ενάντια στη διάλυση των υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας και απεξάρτησης

Σε ψήφισμά τους σωματεία και φορείς στα Ιωάννινα, εκφράζουν την πλήρη διαφωνία τους με το περιεχόμενο του νομοσχεδίου για την ψυχική υγεία και τις εξαρτήσεις, για την ίδρυση του Εθνικού Οργανισμού Πρόληψης και Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων (Ε.Ο.Π.Α.Ε.) που πρόκειται να εισαχθεί προς ψήφιση στη Βουλή.

01/02/2024

Συγκέντρωση διαμαρτυρίας έξω από το υπουργείο Υγείας πραγματοποιήθηκε από εργαζόμενους σε καθαριότητα, φύλαξη και εστίαση καθώς και από υγειονομικούς των νοσοκομείων, ενάντια στις απολύσεις που τους ανακοινώνει η κυβέρνηση. Ακολούθησε πορεία στο υπουργείο Εργασίας.

Κεντρική διεκδίκηση είναι με ευθύνη της κυβέρνησης να μετατραπούν οι συμβάσεις όλων των συμβασιούχων στις δημόσιες μονάδες Υγείας σε αορίστου χρόνου με πλήρη δικαιώματα.

Σημειώνεται ότι πάνω από 6.000 είναι οι συγκεκριμένοι εργαζόμενοι σε καθαριότητα, φύλαξη, εστίαση, οι οποίοι είχαν υπογράψει ατομική σύμβαση και σήμερα κινδυνεύουν να βρεθούν στον δρόμο, καθώς το υπουργείο σκοπεύει να παραδώσει τις παραπάνω υπηρεσίες σε εργολάβους.

01/02/2024

Στάση εργασίας από τις 12 το μεσημέρι μέχρι τις 15:00 και συγκέντρωση στο Υπουργείο Εργασίας για τους εργαζόμενους που εργάζονται στο ΕΣΥ μέσω προγραμμάτων ΔΥΠΑ, με αίτημα την άμεση υπογραφή της ανανέωσης των συμβάσεων, πραγματοποίησε η Ομοσπονδία Εργαζομένων στα Δημόσια Νοσοκομεία.

«Έξω οι εργολάβοι από τα νοσοκομεία», «μόνιμη για όλους σταθερή εργασία», «πάρτε πίσω τις απολύσεις», είναι τα συνθήματα που κυριάρχησαν στη κινητοποίηση έξω από το υπουργείο Εργασίας.

✍️ *Θανάσης Π. Ανεστόπουλος
(Πάνθηρας *29)*

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

Εκάναμε το εκπαιδευτικό σεμινάριο στην ΠΕΨΑΕΕ, όπου είχε και σάντουιτς και καφέ και χυμούς. Το σεμινάριο κράτησε τέσσερις μέρες και στο τέλος μας πήγαν όλους σε κέντρο για φαγητό, όπου ήταν πολύ όμορφα, είχε και μουσική. Επεράσαμε υπέροχα, ευχαριστούμε το προσωπικό της ΠΕΨΑΕΕ και τον Πρόεδρο Μενέλαο Θεοδωρουλάκη. Σας ευχαριστούμε από καρδιάς όλους.

✍️ *Αντιγόνη Γκίνη*

«Από τα ίδια στα χειρότερα;»

Ο mini ανασχηματισμός έφερε (πάλι) τον Αδ. Γεωργιάδη στο Υπουργείο Υγείας. Όταν είχε αναλάβει την περίοδο 2013-2014 είχε «καταφέρει» το κλείσιμο 7 νοσοκομείων, απολύσεις υγειονομικών, την φυγή χιλιάδων υγειονομικών στο εξωτερικό, το περίφημο 5ευρω στα εξωτερικά ιατρεία των νοσοκομείων κ.α. Παρατηρούμε ότι η κυβέρνηση έχει στόχο την υποβάθμιση και την απαξίωση του κοινωνικού αγαθού υγείας, ώστε οι υπηρεσίες να γίνουν «δώρο» στον ιδιωτικό τομέα. Η έλλειψη προσωπικού (εξοντωτικά ωράρια που φτάνουν ως εγκεφαλικό επεισόδιο σε αναισθησιολόγο...), απαρхайωμένες υποδομές (όροφοι να πέφτουν...), μισθοί πείνας που οδηγούν άξιους γιατρούς στο εξωτερικό, ατελείωτη ταλαιπωρία σε ασθενείς για να ικανοποιήσουν το δικαίωμα τους στην υγεία....

Συμπέρασμα όποιος/α έχει τα χρήματα, «οδηγός» για την κυβέρνηση να λύσει το πρόβλημα του. Όμως και λεφτά να έχεις, ο ιδιωτικός τομέας, δεν μπορεί και πολύ να τα καταφέρει όπως αποδείχτηκε στην περίοδο της

«πανδημίας».

Με το νομοσχέδιο για την ψυχική υγεία και την απεξάρτηση, ακολουθείται η επίθεση στο δημόσιο χαρακτήρα που πρέπει να απαρτίζεται η υγεία μας. Η απαξίωση των ψυχιατρικών χωρίς να υπάρχουν άλλες δομές, η κάκιση κατάσταση των ψυχιατρικών, τα «βασανιστήρια», το «στίγμα», η οικονομική εξαθλίωση που έχουμε να αντιμετωπίσουμε....

Σε αυτήν την ζοφερή πραγματικότητα που βιώνουμε, πρέπει να πάρουμε τα μέτρα μας, δυναμώνουμε το σωματείο μας, δρούμε με άλλες αντίστοιχες ομάδες και συλλογικές υπερασπίζοντας το ΔΗΜΟΣΙΟ ΚΑΙ ΔΩΡΕΑΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ... αγωνιζόμαστε για τα δικαιώματά μας, για να καλύψουμε τις ανθρώπινες ανάγκες με αξιοπρέπεια...

✍️ *Θανάσης Π. Ανεστόπουλος
(Πάνθηρας *29)
Γ. Γραμματέας του ΔΣ*

ΔΙΑΥΛΟΣ

Τριμηνιαία έκδοση της Ομάδας Δημοσιογραφικού Εργαστηρίου του Σωματείου «Αυτοεκπροσώπηση», 43ο τεύχος.

Η τακτική χρηματοδότηση της εφημερίδας, αλλά και η φιλοξενία της παραπάνω ομάδας παρέχονται από την Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε.

Διεύθυνση επικοινωνίας:
Ηπείρου 41, Αθήνα 104 39.
Τηλ: 2108818946,
fax: 2144120200,
e-mail: geomylo@gmail.com
ιστοσελίδα:
www.autoekrosopisi.gr

Τα κείμενα που υπάρχουν εντός της εφημερίδας εκφράζουν τις προσωπικές απόψεις των αρθρογράφων – δημιουργών, που υπογράφουν τα κείμενα αυτά.

Συντακτική ομάδα:
Θανάσης Ανεστόπουλος,
Αντιγόνη Γκίνη,
Αθηνά Καρατζογιάννη,
Θανάσης Κατσιγιάννης,
Γιώργος Μιχάλης,
Γεωργία Μυλωνάκη,
Αθανασία Τρακαδά,
Βασίλης.

Συντονισμός ομάδας:
Μυλωνάκη Γεωργία.

Επιμέλεια-συγκέντρωση άρθρων:
Μυλωνάκη Γεωργία,
Διακάκης Παναγιώτης.

Μοντάζ-Εκτύπωση:
Καρούσος Σταύρος.

✍️ *Αντιγόνη Γκίνη*

ΚΕΙΜΕΝΟ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ

Εξ' αφορμής της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας ως σύλλογοι οικογενειών και φίλων ατόμων με ψυχιατρική εμπειρία στην Αττική καθώς και "Σωματείο Ληπτών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας Αυτοεκπροσώπηση", συντάξαμε από κοινού ένα κείμενο αιτημάτων και μελλοντικών ενεργειών που κρίνουμε ως άμεσα και έμμεσα εμπλεκόμενοι ότι θα προάγει την ισότιμη διαβίωση των ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Πολλά από τα κάτωθι αιτήματα είναι ήδη θεσμοθετημένα αλλά μη εμπράκτως εφαρμοσμένα εντείνοντας το στίμα γύρω από τα ζητήματα ψυχικής υγείας με κάθε πιθανό τρόπο. Και τη φετινή χρονιά λοιπόν, είμαστε ακόμα εδώ να τονίζουμε και να διεκδικούμε τα αυτονόητα, τη κοινωνική συμπερίληψη.

1. ΙΑΤΡΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ:

Στα πλαίσια της κοινοτικής ψυχιατρικής πολλά ακόμη πρέπει να σχεδιαστούν και να εφαρμοστούν στην πατρίδα μας. Με την αποασυλοποίηση μειώθηκαν οι ημέρες νοσηλείας αλλά το 90% των ψυχικά ασθενών που πηγαίνει μετά τις αλληπάλληλες νοσηλείες; Στην οικογένεια η οποία από αγάπη και ευθύνη -αλλά αβοήθητα- καλείται να φροντίσει το καταβεβλημένο παιδί της.

A. Παρακολούθηση της συνεχούς πορείας της ψυχικής νόσου με επισκέψεις και κατ' οίκον όπου είναι ανάγκη: φαρμακευτική αγωγή και αντιμετώπιση υποτροπών στο βαθμό που να αποτρέπεται η ακούσια νοσηλεία ή να μετατρέπεται σε εκούσια (ψυχίατρος, νοσηλεύτρια)

B. Απαγόρευση καθηλώσεων -χημικών και μηχανικών- καθώς κατά αυτόν τον τρόπο απανθρωπίζονται οι συνθήκες διαβίωσης των ατόμων με ψυχιατρική εμπειρία. Βασικό αίτιο της προαναφερθείσας πράξης, αποτελούν τα υποστελεχωμένα νοσοκομεία. Επομένως, η πρόσληψη επαγγελματιών (ψυχιάτρων, ψυχολόγων, κοινωνικών λειτουργών κλπ) και η ένταξη των ληπτών σε κοινοτικά προγράμματα εναλλακτικών θεραπειών όπως η μουσικοθεραπεία, το ψυχόδραμα, η εργοθεραπεία, η άθληση κτλ., θα αποτελούσαν καίριους παράγοντες αποτροπής των υποτροπών και θα συνέβαλαν στη διατήρηση μιας καλής ψυχολογίας για τα εν λόγω άτομα.

Γ. Υποστήριξη με κάθε μέσο των κοινωνικών σχέσεων του ψυχικά ασθενούς. Σχέσεων με οικογένεια, συγγενείς, φίλους, εργασιακό και εγγύτερο κοινωνικό περιβάλλον.

Δ. Ουσιαστική προσβασιμότητα των ατόμων με ψυχιατρική εμπειρία στην απασχόληση, ενημέρωση, αξιολόγηση της μορφής απασχόλησης σύμφωνα με τις δυνατότητες του ασθενούς και συνεχή υποστήριξη του στο εργασιακό περιβάλλον. Υποστήριξη στην πρόσβαση στην εργασία και των φροντιστών όπου είναι ανάγκη (σύμβουλοδιαβίωσης/ κοινωνικό λειτουργό)

Z. Ενημέρωση, εκπαίδευση και ψυχοκοινωνική υποστήριξη των οικογενειών που φροντίζουν τους ψυχικά ασθενείς για την σωστή αντιμετώπιση των συνεπειών της ψυχικής νόσου. Επίσης να υπάρξει επιδότηση των πιστοποιημένων οικογενειακών φροντιστών που πλήττονται οικονομικά με την απασχόληση στη φροντίδα του ψ. ασθενούς. Η λύση αυτή ίσως μειώνει τις δαπάνες των δημοσίων δομών ψυχικής υγείας.

2. ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ:

A. Πλήρη αποσύνδεση των επιδομάτων αναπηρίας από μισθούς και συντάξεις εξ ίδιας εργασίας ή συντάξεις θανόντα γονέα. Τα επιδόματα παραχωρούνται για τις ανάγκες της νόσου και ποτέ δεν θεωρούνται σε όλη την Ευρώπη, ως επαρκές ποσό για να καλύψει τις βιοποριστικές ανάγκες των ληπτών. Στην πατρίδα μας δυστυχώς έτσι έχουν καταλήξει για τους περισσότερους ψυχικά ασθενείς.

B. Πλήρη αποσύνδεση του χρόνου έναρξης της αναπηρίας από δικαιώματα ψυχικά ασθενών όπως σύνταξη θανόντα γονέα κλπ.

Γ. Δυνατότητα επιλογής του ασθενούς μεταξύ της σύνταξης από θανόντα γονέα ή σύνταξη από δική του εργασία σε όποιον χρόνο συμφέρει τον ασθενή.

Δ. Πλήρες ποσό από Εθνική σύνταξη μετά από απασχόληση 5 ετών σε όποιον φορέα, συμπεριλαμβανομένου και του χρόνου εξαγοράς.

E. Υπηρεσίες οικιακού βοηθού ανεξαρτήτου εισοδήματος «Βοήθεια στο σπίτι», όπου και να ζει ο ψυχικά ασθενής μόνος ή την οικογένειά του με ποσοστό αναπηρίας 50% και άνω

Z. Μηδενική συμμετοχή σε όλα τα φάρμακα και εγκαθίδρυση του μειωμένου ωραρίου για τους λήπτες εργαζόμενους (εύλογες προσαρμογές στον χώρο εργασίας).

ΣΤ. Επαναφορά της ρύθμισης του άρθρου 18 του ν. 4172/2013, που προέβλεπε μείωση φόρου από ιατρικές δαπάνες τόσο για τους λήπτες όσο και για τις οικογένειές τους όπως και δωρεάν νοσηλεία για τους ανασφάλιστους λήπτες.

H. Ευμενέστερη αντιμετώπιση των προσλήψεων για τα άτομα με ψυχιατρική εμπειρία στις δημόσιες υπηρεσίες, στον δήμο, στον ΟΑΕΔ, στους ΚΟΙΣΠΕ και ιδιώτες.

Θ. Με τη καινούρια πραγματικότητα των επιτροπών του ΚΕΠΑ έγινε δυσκολότερη η πιστοποίηση της αναπηρίας, με αποτέλεσμα πολλά άτομα που λάμβαναν το επίδομα αναπηρίας στο παρελθόν να μην το λαμβάνουν πια. Αυτό σε συνδυασμό με τη παρακράτηση των συντάξεων και των επιδομάτων από κάποιες στεγαστικές δομές να αμβλύνει κατά πολύ τη ποιότητα της ζωής τους αφού -με τον έναν ή τον άλλο τρόπο- στερούνται ακόμη και του μοναδικού εισοδήματος που λαμβάνουν.

I. Αύξηση του επιδόματος αναπηρίας στα 500 ευρώ τον μήνα με στόχο την αξιοπρεπή διαβίωση των ληπτών δεδομένου του πληθωρισμού.

3. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΠΟΔΟΧΗ/ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ:

Αποτελεί γεγονός ότι στην χώρα μας η εκπαίδευση γύρω από τα ζητήματα ψυχικής υγείας είναι ελάχιστη έως μηδενική, με αποτέλεσμα να μην γίνονται έγκαιρα αναγνώσιμα. Επιτακτική ανάγκη αποτελεί η έναρξη της εκπαίδευσης από τα σχολεία, τις οικογένειες και το κοινωνικό περιβάλλον. Με τον τρόπο αυτό, το άτομο και οι «οι άλλοι» να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα συμπτώματα και όταν αναγνωρίζονται να αντιμετωπίζονται με τέτοιο τρόπο για να καταφέρουν τα άτομα να ενταχθούν εύκολα στο κοινωνικό περιβάλλον και να μην απογοητεύονται λόγω του στίγματος και του φόβου.

A. Θεσμοθέτηση ψυχοεκπαίδευσης στα σχολεία

από επαγγελματίες Ψυχικής Υγείας.

B. Να πραγματοποιηθεί η πρόσληψη ψυχολόγων και κοινωνικών λειτουργών σε όλες τις σχολικές βαθμίδες.

Γ. Εξάλειψη του στιγματιστικού λόγου από τα ΜΜΕ καθώς επηρεάζεται ο ψυχισμός των ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας αλλά και εκπαίδευση των λοιπών πολιτών για τις ισχύουσες ορολογίες των ζητημάτων ψυχικής υγείας (από το σχολείο, από διαφημιστικές καμπάνιες).

Δ. Αποσύνδεση των συγγενών εγκλημάτων με τη ψυχική νόσο. Έχει μάλιστα ερευνητικά αποδειχθεί ότι το ποσοστό εγκληματικότητας από τους ψυχιατρικά ωφελούμενους είναι ίσο ή και μικρότερο ανά τα χρόνια με τον κοινό πληθυσμό.

E. Εκπαίδευση της αστυνομίας σχετικά με την ορθή αντιμετώπιση ενός άτομο που βρίσκεται σε κρίση όταν αυτή συμμετέχει στη μεταφορά του στα ψυχιατρικά νοσοκομεία. Η βιαιότητα και η απάνθρωπος συμπεριφορά κατά τη μεταφορά στιγματίζει ες αεί τόσο το ίδιο το άτομο όσο και τον οικογενειακό του περίγυρο.

ΣΤ. Εφαρμογή του νόμου 4461(ΦΕΚ 38, Τεύχος Α', 28-03-2017), άρθρο 7 για τον ορισμό μελών των Τομεακών Επιτροπών Ελέγχου Προστασίας των Δικαιωμάτων των ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας σε κάθε Περιφερειακή Διοίκηση Τομέων Ψυχικής Υγείας, η οποία θα έχει άμεση διασύνδεση με την Ειδική Επιτροπή Ελέγχου Προστασίας των δικαιωμάτων των ατόμων με ψυχικές διαταραχές.

Το παρόν υπογράφεται από:

Τον Χριστόφορο Παπαδάκη
Πρόεδρος Σ.Ο.Ψ.Υ. Κορυδαλλού



«Σωματείο Ληπτών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας Αυτοεκπροσώπηση»
autoekprosopisi@pepsae.gr
Ο Πρόεδρος Λεονάρδος Σκόρδος



Το Δ.Σ. του συλλόγου ΣΟΦΨΥ ΒΑ Αττικής
Η πρόεδρος Ασημίνα Κατσαρού
Η γραμματέας Αργυρώ Λιτσάκη



ΠΡΩΤΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ
Π.Ε.Σ.Ο.Ψ.Υ.

Έδρα :Νεαπόλεως 9-11,16232 Βύρωνας τηλ. 2107640 277

E-mail : pesopsi.virona@gmail.com

Η πρόεδρος

Γαννετοπούλου Αναστασία



Συνέντευξη Μενέλαου Θεοδωρουλάκη

Συνέχεια από την 1η σελίδα

της σύμβασης του ΟΗΕ για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρίες στο χώρο της ψυχικής υγείας. Υπάρχουν πολλοί γενικοί οδηγοί και από τον ΠΟΥ και από άλλους οργανισμούς για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία, δεν υπάρχει όμως ένας εξειδικευμένος οδηγός που να βάζει το ζήτημα της δικαστικής συμπαράστασης και τον περιορισμό στην δικαιοπραξία.

6. Ποια είναι η άποψή σας για την ακούσια νοσηλεία;

Πρέπει να θεσμοθετηθεί ένα νέο πλαίσιο, επειδή το υπάρχον, μετά την αλλαγή του 2023 δεν εφαρμόζεται, δηλαδή της δημιουργίας κινητών μονάδων υλοποίησης των ακούσιων νοσηλειών. Εμείς ζητάμε να δημιουργηθεί στο ΕΚΑΒ ειδική υπηρεσία, με μια μονάδα τουλάχιστον ανά Περιφερειακή ενότητα. Είναι απαράδεκτο να υλοποιούνται διαδικασίες ακούσιας νοσηλείας από την αστυνομία, πρέπει να γίνεται όπως σε κάθε άλλο ασθενή από το Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας με εξειδικευμένο προσωπικό που θα περιλαμβάνει ψυχιατρικούς νοσηλευτές και ειδικά αυτοκίνητα. Οι χειροπέδες δεν αποτελούν δείγμα πολιτισμού σε έναν ασθενή, αποτελούν δείγμα καταπάτησης δικαιωμάτων.

7. Η αστυνομία θα αποχωρεί όταν θα πηγαίνει τον ασθενή στα επείγοντα. Το σχολίο σας.

Αυτή είναι επίσης μια λάθος απόφαση διότι δεν έχει κανένας το δικαίωμα στην Ελλάδα πλην των αρμόδιων αστυνομικών οργάνων, να περιορίζει την ελευθερία κανενός. Άλλο να υπάρχει χημική ή μηχανική καθήλωση με πρωτόκολλο ιατρικό και άλλο στα εξωτερικά ιατρεία που μπορεί να μη χρήζει.

8. Υπάρχουν χώρες που λειτουργούν σαν πρότυπο;

Η Μεγάλη Βρετανία, υλοποιεί ειδική υπηρεσία του ΕΚΑΒ στις ακούσιες νοσηλείες. Στην ψυχιατρική μεταρρύθμιση στην Ελλάδα έχουμε ακολουθήσει και το παράδειγμα της Ιταλίας σε ό,τι αφορά την αποασυλοποίηση και τους κοινωνικούς συνεταιρισμούς. Έχουμε ακολουθήσει και το παράδειγμα της Αυστραλίας, της Ολλανδίας και πολλών άλλων χωρών σε ό,τι αφορά τις μονάδες έγκαιρης παρέμβασης, έχουμε ακολουθήσει και το παράδειγμα της Γαλλίας σε ό,τι αφορά την τομεοποίηση.

9. Τα μεγαλύτερα προβλήματα συνοπτικά ποια είναι στην Ελλάδα;

Ξεκινούν από τη μη κάλυψη των αναγκών παιδιών και εφήβων, και της άνοιας διότι δεν ήταν στην προτεραιότητα και στον σχεδιασμό τα προηγούμενα χρόνια. Τότε δόθηκε πολύ μεγάλο βάρος στην αποασυλοποίηση και τη δημιουργία στεγαστικών κυρίως δομών, χωρίς να αναπτύσσεται παράλληλα ένα κοινοτικό δίκτυο υπηρεσιών. Υπάρχουν νομοί που δεν έχουν καμία υπηρεσία ψυχικής υγείας.



Το δεύτερο μεγάλο ζήτημα είναι η υποστελέχωση, η λειψανδρία στον δημόσιο τομέα ψυχικής υγείας, με ιδιαίτερη έμφαση στους ψυχιάτρους και στους παιδοψυχιάτρους. Αυτή τη στιγμή ο δημόσιος τομέας λειτουργεί με μείον 65% στο προσωπικό, σε σχέση με το 2010. Έχουμε συρρίκνωση από 9.500 άτομα προσωπικό σε λιγότερο από 3.500 σήμερα. Αυτό δημιουργεί ζητήματα και για την ποιότητα της νοσηλείας και για την κάλυψη των αναγκών.

Επίσης επειδή η ψυχιατρική μεταρρύθμιση ήρθε με τη μορφή της αποασυλοποίησης δημιουργήθηκαν κάποιες νησίδες υπερπροσφοράς υπηρεσιών, όπου υπήρχε παλιά ψυχιατρείο (στην Κέρκυρα, στη Σούδα, στα Χανιά, στην Τρίπολη, στην Κατερίνη) και ένα αρχιπέλαγος ακάλυπτων αναγκών στις περιοχές που δεν ιδρύθηκαν ούτε κέντρα ψυχικής υγείας ούτε κλινικές στα γενικά νοσοκομεία.

10. Στη χώρα μας γιατί είναι ανολοκλήρωτη η ψυχιατρική μεταρρύθμιση;

Οι λόγοι είναι πολλοί. Πολιτικοί διότι μέχρι το 2020 δεν αποτελούσε προτεραιότητα η ψυχική υγεία για το υπουργείο Υγείας. Με τον Covid άρχισε να μπαίνει στις προτεραιότητές του. Προϋπήρχαν λόγοι κακού σχεδιασμού. Οι μονάδες υπήρχαν για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα περίξ των αστικών κέντρων Αθήνας και Θεσσαλονίκης και έτσι δημιουργούσαμε γεωγραφικούς αποκλεισμούς. Π.χ. στο Βόρειο Αιγαίο ως το 2000 δεν υπήρχε δημόσια υπηρεσία ψυχικής υγείας.

11. Υπάρχει βελτίωση στο χώρο σήμερα;

Σε μεγάλο βαθμό, έχουμε πάνω από 1000 κοινοτικές μονάδες ψυχικής υγείας. Έχουμε κλείσει έξι ψυχιατρεία, άλλες χώρες, όπως το Βέλγιο, προσπαθούν ακόμα. Έχουμε ένα ευρύ δίκτυο που ακόμα αναπτύσσεται.

12. Τι χρειάζεται για να έχει ο πολίτης καλές υπηρεσίες ψυχικής υγείας;

Χρειάζεται σε κάθε νομό να υπάρχει μια ψυχιατρική κλινική σε γενικό νοσοκομείο, σε κάθε νομό ένα κέντρο ψυχικής υγείας και ένα κέντρο ημέρας για άνοια, για αυτισμό και για παιδιά και εφήβους. Στο δίκτυο των υπηρεσιών πρέπει να εξασφαλίσουμε κάλυψη των αναγκών για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες, παιδιά, εφήβους, ενήλικες, υπερήλικες, για την άνοια και όλες τις κατηγορίες υπηρεσιών, πρωτοβάθμια φροντίδα, δευτεροβάθμια, επαγγελματική και ψυχοκοινωνική αποκατάσταση, στέγαση και προώθηση στην απασχόληση.

13. Οι εμπλεκόμενοι φορείς συνεργάζονται; Υπάρχει σύγκλιση;

Υπάρχει σύγκλιση σε επίπεδο αρχών και αξιών, όλοι προωθούμε την κοινωνική και κοινοτική ψυχιατρική. Υπάρχει χάσμα πολλές φορές με την κυβέρνηση, πολλές φορές για δημοσιονομικούς λόγους. Σήμερα όμως υπάρχει μια ανάπτυξη των υπηρεσιών ψυχικής υγείας μέσα από το ταμείο ανάκαμψης και ανθεκτικότητας, το ΕΣΠΑ.

Έχουν προστεθεί 70 μονάδες ψυχικής υγείας στο σύστημα και θα προστεθούν τουλάχιστον 40.

Για να είμαι ακριβοδίκαιος υπάρχει πολιτική επιλογή από το 2019, η επένδυση να γίνεται μέσω των νομικών προσώπων ιδιωτικού δικαίου, μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα διότι έχουν μια ευελιξία και μια δυνατότητα αμεσότερης υλοποίησης.

Αυτό μας δυσχεραίνει παρόλο που θεωρούμαστε ευεργετημένοι σαν νομικά πρόσωπα ιδιωτικού δικαίου, μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα. Όμως η ψυχική υγεία χωρίς δημόσιο τομέα δεν μπορεί να υπάρξει.

14. Πως χαρακτηρίζετε το νομοσχέδιο για την ψυχική υγεία;

Αυτή τη στιγμή υπάρχει ένας δημόσιος διάλογος γύρω από ένα νομοσχέδιο που έχει δοθεί άτυπα στη δημοσιότητα. Η απάντηση του υπουργού ψυχικής υγείας κ. Βαρτζόπουλου, ήταν πως αυτό που κυκλοφόρησε είναι ξεπερασμένη έκδοση και έχει αλλάξει ριζικά. Δεν έχω στα χέρια μου το επικαιροποιημένο νομοσχέδιο για να το σχολιάσω. Αυτό που μπορώ να πω είναι ότι επιχειρεί μια διοικητική αλλαγή μεταφοράς όλων των αρμοδιοτήτων σχεδόν, στις υγειονομικές περιφέρειες, χωρίς όμως μεγάλη μελέτη για την καθημερινότητα του συστήματος σήμερα. Οι υγειονομικές περιφέρειες ήδη υπολειτουργούν λόγω έλλειψης στελεχών. Αν μεταφερθεί και το σύνολο της ψυχικής υγείας σε αυτές και μάλιστα με μια ιατροκεντρική προσέγγιση, μας βρίσκει κάθετα αντίθετους. Ζητήσαμε να συμπεριληφθούν οι οικογένειες και οι λήπτες με λόγο σε κάθε βήμα.

15. Τελικά στην Ελλάδα δε θέλουμε ή δεν μπορούμε;

ΟΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΝ Η ΚΥΒΕΡΝΗΣΗ ΔΕΝ ΘΕΛΕΙ.

Σας ευχαριστώ πολύ.

Έντονες αντιδράσεις για τις αλλαγές στην ακούσια νοσηλεία

Την έντονη αντίδραση των νοσοκομειακών γιατρών και των εργαζόμενων στα ψυχιατρικά νοσηλευτικά ιδρύματα έχει προκαλέσει η εγκύκλιος του υπουργείου Υγείας αναφορικά με την αστυνομία και την παραλαβή, κατόπιν εισαγγελικής εντολής, ψυχικά ασθενών, από τους ψυχιάτρους κατά την εισαγωγή τους σε ψυχιατρική κλινική νοσοκομείου ή σε ψυχιατρικά νοσοκομεία.

Τι λέει η εγκύκλιος

«Με στόχο τη διαφύλαξη των δικαιωμάτων των προσαγομένων, αλλά και την αξιοποίηση του προσωπικού της Ελληνικής Αστυνομίας, οι παραλήπτες της εγκυκλίου παρακαλούνται για τα ακόλουθα:

- Ο εφημερεύων ψυχίατρος καλείται προς παραλαβή του περιστατικού, το ταχύτερο δυνατόν, μετά την άφιξη στην νοσηλευτική μονάδα, αποφεύγοντας οιοσδήποτε τυχόν καθυστερήσεις.
- Ο αστυνομικός υπάλληλος αποδεσμεύεται αμέσως μετά την έναρξη της διαγνωστικής διαδικασίας.
- Οποιαδήποτε μετακίνηση του περιστατικού εντός ή εκτός της νοσηλευτικής μονάδας υποδοχής γίνεται με δικά της μέσα και ευθύνη».

Η εγκύκλιος ορίζει ότι οι αστυνομικοί που μεταφέρουν με περιπολικά και χειροπέδες ψυχικά ασθενείς σε διέγερση των οποίων ο Εισαγγελέας διέταξε την εισαγωγή τους σε ψυχιατρική κλινική Νοσοκομείου ή Ψυχιατρικά Νοσοκομεία **θα αποχωρούν από τα επείγοντα μόλις αρχίζει η διαγνωστική εκτίμηση** και πριν ολοκληρωθεί η μετάβαση του ασθενούς στη κλινική για νοσηλεία όπως συμβαίνει μέχρι σήμερα.

Η Πανελλήνια Ομοσπονδία Εργαζομένων Δημόσιων Νοσοκομείων (ΠΟΕΔΗΝ), σημειώνει ότι ένας ψυχικά ασθενής που μεταφέρεται με χειροπέδες σε περιπολικό και με συνοδεία πολλών αστυνομικών αφήνεται ελεύθερος όταν πατάει το πόδι του στα επείγοντα χωρίς να παραμένουν οι αστυνομικοί στην εξέταση και χωρίς να τον συνοδεύουν στην κλινική που εισάγεται.

«Με την εφαρμογή αυτής της εγκυκλίου **θα έχουμε αποδράσεις ψυχικά ασθενών, επιθέσεις βίας** σε βάρος του λιγοστού προσωπικού των επειγόντων και κατά των άλλων ασθενών που περιμένουν για εξέταση στα επείγοντα» σημειώνει η ΠΟΕΔΗΝ επισημαίνοντας μεταξύ άλλων ότι είναι **ακατανόητος** ο «θεραπευτικός λόγος» που επικαλείται το υπουργείο Υγείας.

Παράλληλα, η **Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία** (ΕΨΕ) τονίζει από την πλευρά της σχετικά με την επίμαχη εγκύκλιο ότι καθώς οι αστυνομικοί που συνοδεύουν άτομο στα ΤΕΠ ενός νοσοκομείου για ψυχιατρική εξέταση μετά από εισαγγελική εντολή αποχωρούν πριν καν αρχίσει η εξέταση του, **αφαιρούνται «όλα τα μέτρα που έχουν λάβει έτσι ώστε να εξασφαλιστεί η προστασία του ίδιου αλλά και του περιβάλλοντος**. Ως συνέπεια, εξεταζόμενοι με ποικίλου βαθμού διαταραχή της συμπεριφοράς, συμπεριλαμβανομένης και της καταστροφικής συμπεριφοράς έναντι του εαυτού τους και τρίτων, αφήνονται πρόωρα στην ευθύνη νοσηλευτικών μονάδων οι οποίες δεν έχουν ως σήμερα καταλληλώς στελεχωθεί και οργανωθεί χωροταξικά».

«Τα ανωτέρω μπορεί να έχουν σοβαρότατες συνέπειες στην υγεία και στη σωματική ακεραιότητα τόσο των εξεταζόμενων όσο και του προσωπικού. Επίσης, μπορεί να οδηγήσουν σε αποκλεισμό από τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας άτομα που τις έχουν απόλυτη ανάγκη» τονίζει η ΕΨΕ και υπογραμμίζει ότι για την εφαρμογή της εν λόγω εγκυκλίου **απαιτείται η πρόσληψη ειδικά εκπαιδευμένου και ευάριθμου προσωπικού ασφάλειας και φύλαξης προκειμένου να είναι δυνατή η ασφαλής εξέταση**, πρώτα από όλα για το άτομο που εξετάζεται, καθώς και η ασφαλής μεταφορά του μεταξύ των διαφόρων τμημάτων του νοσοκομείου».

✍ Γεωργία Μυλωνάκη

ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΣ

Ο δημοσιογράφος του κάτωθι, αντί να υποτροπιάζει με όσα και τόσα που του συμβαίνουν, κάθεται και τι; Αναλύει μέσα στο μικρό του μυαλούδάκι, πρώτον ότι ο ίδιος διαδίδει για τον εαυτόν του, τι θα του πουν οι άλλοι. Απρόσκλητοι φίλοι, με αντίκτυπο του τι η ζωή μας παρουσιάζει, σαν δεδομένο και καθιερωμένο, με σχήμα και μορφή άποψης, για τα κοινωνικά καθιερωμένα πατατάκια. Ο ενίοτε κοινωνικός περίγυρός, μας φροντίζει τόσο πολύ, που όλοι όσους ρωτήσεις θα πουν.....

Δεύτερον, ο στιγματισμός κατά πρόσωπο δεν δικαιολογείται μόνο όταν θες φάρμακα ή τουλάχιστον, δεν τα παίρνεις στην ώρα τους. Βλέπετε η κοινή χρήση φαρμάκων είναι δεδομένη καλή αρχή. Άρα, αφού υπογράψαμε ότι αρρώστησες, πολύ απλά δεν ξέρουμε να σε κάνουμε υγιή πολίτη, με συγκεκριμένα τέτοια δικαιώματα που διαφέρουν από αυτά των υπολοίπων πολιτών. Έτσι η πολιτεία μας φροντίζει για αποκατάσταση. Άντε, έλα όμως που δεν ξέρουν τι έχεις. Και για αυτό δεν «κουνάει» το σύστημα.

Τρίτον, πρέπει να αξιολογηθείς, να βρουν τι και γιατί συμβαίνει, με διαφορετικούς (στην κάθε περίοδο που θα διανύεις την ψυχική σου νόσο) γαιτρούς, τύπου ειδικότητας και ειδικούς, να σου πιστοποιούν ότι λένε τα εγ-

χειρίδια και οι πλατιές γνώμες, πότε λέγονται θεωρίες και πότε έλλειψη συμπερασμάτων. Μα συγγνώμη και δεν θα ξαναθίξω κάποιους. Όταν υπάρχει τόσο βαρύ, σοβαρό και ανίαιο περιστατικό, τότε το νοσοκομείο γιατί είναι;

Τέταρτον, είναι δυνατόν να μην υπάρχει ειδικότητα, σύμφωνα με την πάθηση του άμοιρου αυτού ανθρώπου που με δύο υπογραφές τον υποχρεώνετε να παραπεμφθεί πάλι και πάλι, σύμφωνα με τις θεωρίες περί ενεργής ψύχωσης και βάλτε πολύ παρακάτω γνώμες, γνωματεύσεις και αρρωστημένα μυαλά. Θα σας επιστρέψω τις προσβολές, με λόγια ίδια, αλλά που πληγώνουν εσάς κύρια. Ζείτε από αρρωστημένα λεφτά, που ουκ ολίγον τα ξεζουμίζετε από την πειραματική αποθήκη που μας κλειδώνετε και μας υποχρεώνετε σε βασανιστήρια, δέσιμο, πλύσιμο με το λάστιχο, ένεση και απειλές και όχι μόνο στρέφετε την κοινή γνώμη εναντίον μας, χωρίς οι πολίτες να γνωρίζουν πως πλουτίζετε και θέλετε να μοιραστείτε και την τέχνη πλάι σας. Όχι, η τέχνη είναι πλάι μας και ας γίνεται και εναντίον μας. Ευχαριστώ.

✍ Αθανάσιος Κατσιγιάννης

Η ΠΡΩΤΗ ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ

Το 1896 έγιναν οι πρώτοι Ολυμπιακοί αγώνες στην Αθήνα. Πριν από αυτό, υπήρχε μεγάλο οικονομικό πρόβλημα γιατί δεν υπήρχαν χρήματα να φτιάξουν στάδιο κι έτσι επήγαν και βρήκαν τον Ανδρέα Συγγρό να βοηθήσει, είπε το ναι και έφτιαξαν το Παναθηναϊκό Στάδιο. Μετά πήγαν στον Κωστή Παλαμά να τους γράψει τον Ολυμπιακό Ύμνο και αυτός το έκανε. Κι έτσι το 1896 έγιναν οι πρώτοι Ολυμπιακοί Αγώνες, μετά την Αρχαιότητα.

Ένας νέος από τον Μαραθώνα που πωλούσε νερό, ο Σπύρος Λούης, έτρεξε τότε στον Μαραθώνιο και ήρθε πρώτος. Να πω και κάτι άλλο. Ο Φειδιππίδης, ήταν αυτός που έτρεξε από τον Μαραθώνα στην Αθήνα, εκεί που είναι τώρα το Παναθηναϊκό Στάδιο και που στην Αρχαιότητα έκαναν τα Παναθηναία και είπε το «νενικήκαμεν», ότι δηλαδή οι Έλληνες νίκησαν τους Πέρσες και έπεσε νεκρός.

Επίσης, στην Σπάρτη, οι Έλληνες, έκα-

ναν και κάτι άλλο. Όταν έθαψαν τους δικούς τους νεκρούς, έθαψαν και τους Πέρσες, γιατί στην Αρχαιότητα, ήταν μεγάλο αμάρτημα να αφήνουν τους νεκρούς άθαφτους.

✍ Αντιγόνη Γκίνη



©George Michalis

Θλίψη

Η ώρα είναι 5 το πρωί. Έχει σκοτάδι ακόμα έξω. Κάνει κρύο. Είναι κάνα μήνας τώρα που σηκώνομαι τόσο πρωί. Δεν το αντέχω. Μόλις ανοίγουν τα μάτια μου και συνειδητοποιώ που βρίσκομαι, σε ποιο κόσμο, θέλω να πεθάνω.

Το υπνοδωμάτιο είναι σε άθλια κατάσταση. Παντού αποσιγάρα, κούπες με μισοτελειωμένο καφέ, μπουκάλια νερό, φάρμακα... Το καταλαβαίνω και με ενοχλεί. Δεν έχω ούτε διάθεσή ούτε κουράγιο για να κάνω κάτι για αυτό.

Σηκώνομαι από το κρεβάτι με δυσκολία. Κρυώνω. Κατευθύνομαι προς τη κουζίνα για να φτιάξω καφέ. Είναι όλα άπλυτα. Αναγκάζομαι να πλύνω μια κούπα και ένα κουτάλι. Είναι φοβερά δύσκολο. Τελικά τα καταφέρνω και τον φτιάχνω. Επιστρέφω στο κρεβάτι.

Ξαπλώνω και ανάβω τσιγάρο. Κάθε μέρα τα ίδια. Ένα αίσθημα κενού. Σκοτάδι έξω, σκοτάδι και μέσα μου. Κοιτάω το δωμάτιο και αισθάνομαι πολύ άσχημα για την κατάσταση που έχω καταλήξει. Αν δεν ερχόταν σποραδικά η αδερφή μου να συγυρίσει μάλλον θα με είχαν φάει τα ποντίκια. Αστεία σκέψη αλλά τίποτα πλέον δε βρίσκω αστείο. Παίρνω τα πρωινά φάρμακα με ένα μισοτελειωμένο μπουκάλι νερό.

Με μαύρες σκέψεις η ώρα περνάει. Είναι 12 το μεσημέρι. Το τηλέφωνο χτυπάει. Δεν το σηκώνω. Δεν έχω διάθεση. Δεν κοιτάω καν ποιος είναι. Ξαναχτυπάει. Είναι η αδερφή μου. Αναγκάζομαι να το σηκώσω γιατί θα ανησυχήσει.

– Καλησπέρα Νικόλ

– Γεια σου Μαρία

– Πως είσαι σήμερα;

– Τα ίδια

– Τι θα φας; Σου έχω αφήσει παστίτσιο

– Δεν πεινάω

– Δεν πάει άλλο έτσι, δεν το καταλαβαίνεις;

– Καλά εντάξει, θα δω

– Είμαι στη δουλειά, θα τα ξαναπούμε, γεια

– Αφού δεν έχω όρεξη πως στο καλό να φάω; Ίσως τσιμπήσω κάτι το βράδυ. Προς το παρόν διψάω αλλά δεν έχω το κουράγιο να πάω στην κουζίνα.

Κάθομαι στο κρεβάτι και η δυστυχία μου με πνίγει. Περιμένω το βράδυ να κοιμηθώ. Έχω έναν αβάσταχτο κόμπο στο στομάχι. Σαν να πονάω στη ψυχή. Δε σηκώνω κανένα τηλέφωνο πια, δεν κοιτάω κανένα κοινωνικό δίκτυο.

Πάω στην κουζίνα και όρθια όπως ήμουν τρώω 3 πιρουνιές από το φαγητό. Μετά πάλι στο κρεβάτι. Οι τύψεις με κατακλύζουν. Τι έκανα όλα αυτά τα χρόνια; Πόσα λάθη; Τα πάντα σκοτεινά. Καπνίζω ένα τσιγάρο και περιμένω να κοιμηθώ.

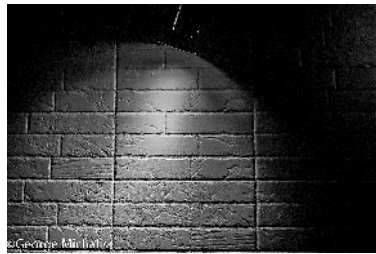
Οι μέρες περνούν και μοιάζουν αρκετά μεταξύ τους. Όμως κάποια στιγμή τα πράγματα χειροτερεύουν. Είμαι συνέχεια κουλουριασμένη στο κρεβάτι. Εγώ,

που είμαι δεινή καπνίστρια, δε βάζω τσιγάρο στο στόμα μου. Όχι μόνο δεν τρώω τίποτα αλλά δεν πίνω και νερό. Κανείς δεν μπορεί να καταλάβει τη δυστυχία που περνάω.

Μια μέρα έρχεται η αδερφή μου και μου λέει ότι θα πάμε να βρούμε το γιατρό στο νοσοκομείο.

– Γεια σου Νικόλ, τι χάλια είναι αυτά; δείχνει απογοητευμένη.

Στενοχωριέμαι που την βλέπω έτσι. Με στενοχωρεί να απογοητεύω τους άλλους. Αγαπώ τις αδερφές μου. Είναι το μόνο στήριγμα που έχω. Τι μπορώ να κάνω όμως; Τίποτα. Κλαίω από μέσα μου. Γιατί ούτε να κλάψω πραγματικά δεν μπορώ.



– Δεν αντέχω άλλο Μαρία

– Πρέπει να πάμε στο γιατρό. Έχεις φτάσει σε άθλια κατάσταση

– Τι να μου κάνει ο γιατρός; Τα φάρμακα τα παίρνω

– Μπορεί να στα αλλάξει και να πας καλύτερα

– Βλακείες. Όλα τα φάρμακα τα ίδια κάνουν

– Σε παρακαλώ πόρτο σαν βόλτα

– Άλλη όρεξη δεν είχα να πάω βόλτα

– Κάντο για μένα τότε

Μετά από πολλές αντιρρήσεις δέχτηκα.

Έχω να κάνω μπάνιο 2 εβδομάδες. Φοράω ότι βρίσκω μπροστά μου και φεύγουμε.

Μίλησα με το γιατρό ελάχιστα, δεν είχα πολλά να του πω. Τότε αυτός αποφάσισε ότι πρέπει να νοσηλευτώ. Έτσι και έγινε. Φυσικά μου άλλαξε την αγωγή. Η αδερφή μου πήγε σπίτι και μου έφερε μερικά πράγματα. Τι να τα κάνω;

Στο νοσοκομείο δεν μιλάω με κανέναν. Συνήθως κάθομαι σε μια γωνιά ακίνητη και αμίλητη. Νιώθω ένα τεράστιο κενό και μια ένα βρίσκομαι μέσα σε ένα έντονο σκοτάδι. Δεν τρώω τίποτα και δεν καπνίζω πια. Η κάθε μέρα είναι ίδια και απaráλλακτη. Ούτε να αυτοκτονήσω δεν έχω το κουράγιο να σκεφτώ. Είμαι τελειώς παγωμένη.

Ακούω τους γιατρούς μου να λένε ότι τα πράγματα είναι πολύ δύσκολα και ότι έχω κατατονική κατάθλιψη που δεν περνάει εύκολα μόνο με τα φάρμακα.

Δεν κατάλαβα τι μπορεί να εννοούσαν αλλά απέφυγα να σχολιάσω.

Όλο το διάστημα που είμαι μέσα στο νοσοκομείο, έρχονται οι αδερφές μου να με δουν. Βλέπω ότι δεν μπορούν να κάνουν κάτι και στενοχωριούνται.

Μια μέρα μας καλεί οικογενειακώς ο

γιατρός στο γραφείο του. Εγώ πήγα κάπως αδιάφορη ενώ οι αδερφές μου γεμάτες αγωνία

– Καλησπέρα σας

– Καλησπέρα, λέμε όλοι

– Όπως ξέρετε τα πράγματα δεν πάνε καλά με τη Νικόλ.

– Συμφωνείς Νικόλ;

– Ναι, απαντάω ξερά

– Για το λόγο αυτό και επειδή το φάρμακα δεν αρκούν σε σένα θα κάνουμε και μερικές θεραπείες ECT.

– Εντάξει λέω κατευθείαν εγώ για να πάω να κρυφτώ.

– Το ηλεκτροσόκ είναι; λέει τρομαγμένα η αδερφή μου.

– Έτσι λεγόταν τα παλιά χρόνια. Τώρα γίνεται με αναισθησία και ο ασθενής δεν καταλαβαίνει τίποτα

– Νικόλ βγες έξω, μη σε ταλαιπωρούμε άλλο. Θα ήθελα να συζητήσω λίγο ακόμα με τις αδερφές μου.

Αμέσως μου ήρθε στο μυαλό η ταινία η φωλιά του κούκου

Ήταν όμως μια σκέψη φευγαλέα. Πήγα και κάθισα στη γωνιά μου ακίνητη και κρύφτηκα στο κενό μου.

Την άλλη μέρα με πήραν σχεδόν με το ζόρι για να μου κάνουν διάφορες εξετάσεις. Καρδιολογική πνευμονολογική και πάει λέγοντας...

– Νικόλ είναι για το καλό σου είπε η Μαρία.

Καμία απάντηση εγώ.

– Θα γίνεις σίγουρα καλά...

Σε όλο το διάλογο ήμουν σιωπηλή όπως όλο τον τελευταίο καιρό.

Πάω και κάθομαι στη γνωστή γωνιά μου και κοιτάω το κενό. Δε μιλάω σε κανέναν. Μας φωνάζουν για φαγητό. Φυσικά και δεν πάω. Η αδερφή μου πριν λίγο μου είχε φέρει του κόσμου τις λιχουδιές αλλά δεν άγγιξα ούτε μια.

Την επόμενη μέρα θα έκανα την πρώτη θεραπεία. Με ξύπνησε πρωί πρωί η αδερφή μου και πήγαμε και κάτσαμε έξω από μια αίθουσα που έγραφε απ έξω θεραπείες Το μόνο που σκεφτόμουν ήταν πότε θα τελειώσει να πάω στο κρεβάτι μου να συνεχίσω τον ύπνο μου. Αντίθετα η αδερφή μου ήταν πολύ αγχωμένη και προσπαθούσε να καθησυχάσει και μένα. Εγώ στον κόσμο μου.

Κάποια στιγμή ακούω το όνομά μου. Μπαίνω μέσα. Το μόνο που θυμάμαι είναι τον αναπνευστήρα και μια γλυκιά αίσθηση όταν μου έκανε την ένεση αναισθησίας. Χωρίς αίσθηση του χρόνου μετά από λίγο ξυπνάω. Με ρωτάνε αν όλα είναι καλά και τους γνέφω ναι. Βγαίνω έξω λίγο ζαλισμένη. Παραπατάω λίγο και η Μαρία τρέχει να με κρατήσει. Με κατακλύζει με ερωτήσεις για τη θεραπεία. Δεν έχω το κουράγιο να της πω αλλά ούτε και κάτι ιδιαίτερο έχω να της πω. Γυρίζω στο κρεβάτι μου.

Παράξενη πόλη

Είναι παράξενη αυτή η πόλη

Όταν χωράνε χειροπέδες στο κοντινό μπαλκόνι

Είναι παράξενη τούτη η γη

Όταν μιλάμε και δεν ακουγόμαστε πολύ
Μοιάζει η σελήνη σαν ακατοίκητο σπίτι
Σώπα ταιριάζει σαν τότε πάλι ετούτη η λύπη

Θέλπες πάντα να μένεις εδώ

Μπροστά από γκρι μαξιλάρια

Πίσω από τα πολλά τα σ' αγαπώ

Μένουν οι λέξεις εκεί μοναχές

Σάμπως υπάρχουν ακόμα κι αυτές

Μην κλαις δεν πειράζει αυτό το πρωί

Μου είπες κάποτε κοιτώντας την αυγή.

Είναι παράξενη αυτή η πόλη

Όταν μου λες η χώρα κρυώνει

Είναι παράξενη αυτή η πόλη

Όταν πέτυχες το σ' αγαπώ.

Μια άλλη φορά έμεινες μόνη

Σου λέω σταμάτα σε τούτη τη στάση

Σώπα το βράδυ μόλις έχει φτάσει

Είναι η σιωπή που δεν λυγίζει

Ζύγισε τα μίλια το τασάκι τις

αναμνήσεις

Γίνεται τώρα που είναι νωρίς

Αλλιώς μετράει ο χρόνος μα θαρρείς

Είναι παράξενη αυτή η πόλη

Όταν σωπαίνουμε και μένουμε μόνοι

Είναι παράξενη αυτή η πόλη

Αυτό το ξέρουν πάρα πολλοί

✍ Β.Π.

Ο Σταυρός

Επιτέλους ήρθε η μεγάλη μέρα. Τα 8 αδερφάκια την περίμεναν με χαρά. Ο Σεραφεΐμ, η Πόπη, η Γωγώ, η Μαρία, η Τίνα, η Ελπίδα, η Ιωάννα και ο Μάνος. Ο Σεραφεΐμ σαν πιο μεγάλος είχε πάρει την άδεια από τον λιμενικό πατέρα του να βουτήξει να πιάσει τον Σταυρό. Ήταν πια 17 ετών. Όλη η οικογένεια κατέβηκε στο λιμάνι της πόλης που βρίσκονταν κόσμος πολυς, ιερείς, οι αρχές του τόπου, ο Δήμαρχος και άλλοι. Οι κυρίες όλες ανεξαιρέτως, με ρούχα πανάκριβα, όπως και όσοι από τους άντρες δεν θα βουτούσαν, με πολύ ακριβά ρούχα όλοι. Όταν ο ιερέας έριξε τον Σταυρό, έπεσαν πολλά νέα παιδιά και να, άκου, ο Σεραφεΐμ φώναζε «τον έπιασα» και τον έδωσε σε σεμνά και ταπεινά στον ιερέα κι έτρεξε για το σπίτι να ντυθεί. Σε λίγο γύρισαν και οι υπόλοιποι κι ο πατέρας, που τους είχε πει ότι σήμερα θα έτρωγαν έξω, πω πω χαρά. Ο πατέρας συγκινημένος αγκάλιασε τον Σεραφεΐμ. «Μπράβο γιέ μου με έκανες υπερήφανο» και συμπλήρωσε «μας έκανες όλους υπερήφανους». Φέτος γιορτάσαμε τα Άγια Θεοφάνεια διαφορετικά από άλλες χρονιές. Όπως η μέρα είχε ξεκινήσει χαρούμενα, έτσι τελείωσε. Γύρισαν όλοι στο σπίτι πολύ ευχαριστημένοι. Τα μάγουλα των παιδιών ήταν ροδοκόκκινα. Και η μπέρα για να κλείσει γλυκά η μέρα, έφτιαξε λουκουμάδες με μέλι. Έτσι μελένια ευχόμαστε να είναι η ζωή τους.

✍ Αθανασία Τρακαδά

✍ Αντιγόνη Γκίνη

Η φωτογραφία του μήνα



©George Michalis

- «Η καρδιά μου χτυπά σαν το περιστέρι που πετά» - Αντιγόνη
- «Όταν πεινάνε τα περιστέρια πρέπει να τα φροντίζουμε» - Θανάσης
- «Άγγιγμα ψυχής, άνοιγμα φτερών» - Γιώργος
- «Λίγο ακόμα να σπκωθούμε, λίγο ψηλότερα» - Αθηνά
- «Σταχτιά πετάγματα ανάτασης ψυχής» - Γεωργία

Ο ΠΟΛΕΜΟΣ

Ο πόλεμος είναι ότι χειρότερο έχει η ανθρωπότητα. Καταστρέφει τα πάντα, διώχνει τους ανθρώπους από τα σπίτια τους, πεθαίνουν παιδιά, μάνες. Στη Μέση Ανατολή έχουν σκοτωθεί 6000 παιδιά, έχει ισοπεδωθεί όλη η χώρα τους, έχουν καταστραφεί τα νοσοκομεία, τα σπίτια δεν έχουν τρόφιμα, νερό, φαγητό, ενέργεια. Όλα είναι στο μηδέν και παρόλα αυτά συνεχίζουν. Χρόνια έχουν πόλεμο εκεί οι άνθρωποι και έχουν μάθει να ζουν έτσι. Πως μπορείς να συνηθίσεις να ζεις σε εμπόλεμη κατάσταση; Είναι μια φρίκη και δεν θα σταματήσει ποτέ. Οι κάτοικοι φεύγουν όσοι μπορούν, γίνονται πρόσφυγες, πηγαίνουν σε άλλα κράτη, αλλά όπου και να πάνε δεν τους θέλει κανείς. Αλλά δεν είναι μόνο στην Μέση Ανατολή. Πόλεμος είναι και στην Ουκρανία. Εκεί να δεις καταστρο-

φή. Από 60 εκατομμύρια έχουν μείνει 16 εκατομμύρια, άλλοι έχουν φύγει, άλλοι έχουν σκοτωθεί. Κι όλα αυτά γίνονται κάτω από την μύτη των μεγάλων δυνάμεων. Η δύση παρακολουθεί και εφοδιάζει με όπλα την Ουκρανία και περιμένουν με τους χάρτες στο τραπέζι και αλλάζουν τα σύνορα. Από αυτούς έρχονται όλα. Και τότε θα τελειώσει ο πόλεμος κανείς δεν ξέρει, στην Ουκρανία είναι περίπου 2 χρόνια, στην Μέση Ανατολή αναζωπυρώνεται κατά διαστήματα από το 1948 και δεν υποχωρεί κανείς, σκοτώνουν τα γυναικόπαιδα και η περιοχή έχει γίνει σφαγείο.

Ότι και να γράψω, η πραγματικότητα με ξεπερνάει. Ο θεός να τους βοηθήσει να τελειώσει ο πόλεμος, που είναι το μεγαλύτερο κακό στην ανθρωπότητα.

✍️ Αντιγόνη Γκίνη

Η παρουσίαση του έργου του ποιητή και στιχουργού Σπύρου Ζαχαράτου

Ήταν μία ήσυχη βραδιά στο ξενώνα και ενώ σέρφαρα με το κινητό τηλέφωνο, όπως συχνά κάνω, μου ήρθε μια πρόσκληση από ένα φίλο ποιητή. Αμέσως το σύστημα κινητοποιείται και ανακαλύπτω πως ο Σπύρος ο Ζαχαράτος μου έστειλε μια πρόσκληση για μια εκδήλωση που θα γίνονταν μετά από κάποιες μέρες, στον όμιλο των εξυπηρετητών, προς τιμή του! Αμέσως η ημερομηνία καρφώθηκε στο μυαλό μου και μετά από έγκριση από την εργοθεραπεύτρια μου και την κοινωνική μου λειτουργό ήρθε η μέρα που θα γινόμασαν μάρτυρες του έργου του ποιητή και στιχουργού Σπύρου Ζαχαράτου.

Ένα υπέροχο βράδυ, εγώ και η Ελένη, φτάσαμε με τον ηλεκτρικό έξω από την πόρτα του ομίλου των εξυπηρετητών.

Μας υποδέχτηκε ο ίδιος ο Σπύρος στην είσοδο, καλοσυνάτος και προσπαθής και καθώς περιεργαζόμασταν το ζεστό χώρο, μας κρατούσε παρέα με την απλότητα του λόγου ενός μορφωμένου ανθρώπου.

Η εκδήλωση ξεκίνησε με ένα τραγούδι σε στίχους του Σπύρου και μουσική του Σπύρου Σαμοίλη. Η ατμόσφαιρα ζεστάθηκε πολύ και το χειροκρότημα έπεφτε άφθονο.

Μετά το πρώτο χειροκρότημα, ήρθε η ώρα για ένα ντοκιμαντέρ γύρω από την δράση των εξυπηρετητών. Ελπιδοφόρο. Θετική ενέργεια. Μου θύμισε την ΠΕΨΑΕΕ.

Μετά από το ντοκιμαντέρ, ήρθε η ώρα να απαγγείλει εγκάρδιο χαιρετισμό ο πρόεδρος του ομίλου, Ανδρέας Δρίτσας.

Ο πρόεδρος του ομίλου μίλησε με τα πιο όμορφα λόγια για το ποιόν και το

έργο του Σπύρου Ζαχαράτου. Συγγραφέας και ο ίδιος και μεγάλος οδοδείκτης του ομίλου και όλων μας....

Στη συνέχεια διαβάστηκε κείμενο από τον Κώστα Καρούσο, Πρόεδρο της Ελληνικής Εταιρίας Λογοτεχνίας. Ποιητής, εξάιρετος κριτικός, εικαστικός ανιχνευτής λέξεων και νοημάτων...

Μετά ήρθε η σειρά της Παναγιώτας Χριστοπούλου Ζαλώνη, ιέρεια της γραφής, λογοτέχνης εκδότρια, ανθολόγος...

Ανάμεσα στους καλύτερους ποιητές και λογοτέχνες αξίζει να αναφέρουμε τον Βασίλη Τσακίρογλου την Λέτα Κουτσόχερα μοναδική στην ανάλυση, Αικατερίνη Αλυσανδράτου ποιήτρια εκλεκτή ταλαντούχα στην ανάλυση με φιλοσοφικές αρετές και για κλου της βραδιάς ο Σπύρος Σαμοίλης ο συνθέτης ζωγράφος αιογράφος και φίλος για 40 χρόνια.

Η σύνδεση τα ανθρώπινα λόγια του απογειώσαν την βραδιά. Συγκλονιστικός στην ερμηνεία του στο διαχρονικό τραγούδι από το «Κάλλος στο Ιόνιο στο θέλω να πω ένα τραγούδι»...

Τέλος αξίζει να αναφέρουμε την Ευμορφία Καλύβα, την Βασιλική Εργαζάκη και την Παρασκευή Κωστοπέτρου, ψυχή της οργάνωσης στην διεύθυνση της βραδιάς.

Και θα κλείσουμε με ένα ποίημα του Σπύρου.

Φλεβάρης να 'μουν

Του Τσαρούχη

Με ανοιγμένα τα φτερά

Να ταξιδέψω εκεί που 'χει

Μόνο αποικία η χαρά!

✍️ Γιώργος Μιχάλης

ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΕΚΕΙΝΟ

Εκείνο το καλοκαίρι του 1995, πώς το θυμάμαι, πώς σημάδεψε την ζωή μου; Τις όμορφες αυτές στιγμές δεν θα τις ξαναζήσω ποτέ. Υπάρχουν στο μπαούλο των αναμνήσεων, εκεί κλεισμένες. Τόσα χρόνια και δεν έχω ξεχάσει ούτε ένα «και» από τότε. Το καλοκαίρι στην παραλία της Αγίας Μαρίνας δεν ήταν ένα καλοκαίρι, ήταν πέντε. Ο ήλιος, η θάλασσα, η αλμύρα. Πυρακτωμένος ο ήλιος, έκαιγε τα γεμάτα αλμύρα κορμιά. Η ζωή μου σταμάτησε εκεί, στο τελευταίο καλοκαίρι, στην παραλία. Εγώ, εκείνος, η καυτή αμμουδιά, η θάλασσα η προξενήτρα και η βενζινακατος «ΙΑΣΩΝΑΣ». Ζω για να θυμάμαι, το παράθυρο του νου ανοίγει κάθε βράδυ κι εγώ θαμώνας της ζωής μου. Βλέπω την ζωή μου να κυλά κι εγώ ανήμπορη να κάνω κάτι. Τα χρόνια

περνούν, η ζωή μου πέρασε έτσι απλά, αθόρυβα, χωρίς να ακουστεί το παραμικρό, λες και είχα πολλές ζωές να ζήσω. Όμως ο χρόνος με γυρίζει πίσω σε εκείνο το καλοκαίρι, το τελευταίο καλοκαίρι της ζωής μου. Γιατί τα επόμενα καλοκαίρια, τα έζησα σκλάβο μέσα στην ελευθερία μου. Η ζωή μου σταμάτησε εκεί, ο χρόνος έβαλε τέλος, αλλά μόνο το σημάδι μέσα μου δούλευε και δουλεύει εκείνο το καλοκαίρι με οδηγό τον έρωτα, την αύρα της θάλασσας και την πυρακτωμένη άμμο. Όσο ζω θα θυμάμαι για πάντα το τελευταίο προπύργιο της ελεύθερης ζωής μου. Είπα αντίο στον έρωτα και καλωσόρισα την δυστυχία.

✍️ Αντιγόνη Γκίνη

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΚΑΙ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

Μονάδες Έγκαιρης Παρέμβασης στην Ψύχωση

Πειραιώς 33 - Μονάδα

Έγκαιρης Παρέμβασης στην Ψύχωση (ΜΕΠ)

Αποσκοπεί στην έγκαιρη ανίχνευση και αντιμετώπιση των ψυχωτικών συμπτωμάτων στο αρχικό τους στάδιο, προσφέροντας εξατομικευμένη υποστήριξη και θεραπεία διάρκειας έως 3 χρόνια, σε ένα φιλικό και συνεργατικό περιβάλλον.

Η ΜΕΠ απευθύνεται σε άτομα που κατοικούν στον Κεντρικό Τομέα Αθηνών, ηλικίας 17-35 ετών, που εμφανίζουν Πρώτο Ψυχωτικό Επεισόδιο.

Η φροντίδα αποτελείται από: κλινική αξιολόγηση, συμβουλευτική υποστήριξη, φαρμακευτική αγωγή, ατομική ψυχοθεραπεία, οικογενειακή θεραπεία, ψυχοεκπαίδευση σχετικά με την ψύχωση και τα συμπτώματά της, διαχείριση συνοδών ψυχικών προβλημάτων, ανίχνευση και διαχείριση προειδοποιητικών σημείων υποτροπής, ενίσχυση της επαγγελματικής αποκατάστασης και των κοινωνικών δεξιοτήτων.

Η ΜΕΠ μπορεί να προσφέρει υποστήριξη τόσο εντός, όσο κι εκτός της υπηρεσίας που στεγάζεται, όταν αυτό κρίνεται απαραίτητο, όπως για παράδειγμα με επισκέψεις στο σπίτι. Σε περιπτώσεις που χρειάζεται νοσηλεία η ΜΕΠ είναι διασυνδεδεμένη με την Α΄ Ψυχιατρική Κλινική του Αιγινήτειου Νοσοκομείου ΕΚΠΑ, ώστε να εξασφαλίζεται η συνέχεια στη φροντίδα.

Επικοινωνία:

Διευθ.: Πειραιώς 33, Αθήνα 105 52. Τηλ.: 214 4091200

Ώρες λειτουργίας: Δευτέρα - Παρασκευή: 9πμ - 5μμ

E-mail: peiraios33@epipsi.gr

<https://www.peiraios33.gr/>
<https://www.facebook.com/profile.php?id=61550819535566>

Μονάδα Έγκαιρης Παρέμβασης στην Ψύχωση "ΠΝΟΕΣ Ath"

Η Μονάδα Έγκαιρης Παρέμβασης θα παρέχει υπηρεσίες ψυχικής υγείας σε έφηβους και νεαρούς ενήλικες που βιώνουν για πρώτη φορά ψυχωτικό επεισόδιο, όπως και στις οικογένειές τους.

Η πολυκλαδική ομάδα των Μονάδων αποτελείται από: • Ψυχιάτρους, κλινικούς ψυχολόγους, νευροψυχολόγους και ψυχοθεραπευτές • Κοινωνικούς λειτουργούς • Νοσηλευτές ψυχικής υγείας • Εργαζόμενους ομότιμης υποστήριξης

Παρεχόμενες Υπηρεσίες • Ενημέρωση σε σχέση με την κατανόηση της ψυχικής νόσου της ψύχωσης και τις θεραπευτικές επιλογές • Ψυχιατρική διάγνωση, φαρμακευτική αντιμετώπιση και κλινική παρακολούθηση • Ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις, όπως γνωσιακή ψυχοθεραπεία, οικογενειακή ψυχοθεραπεία και θεραπείες νοητικής ενδυνάμωσης • Ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις, όπως βελτίωση κοινωνικών δεξιοτήτων και υποστήριξη σε σχέση με κοινωνικές, εκπαιδευτικές, εργασιακές ανάγκες • Κοινωνικές υπηρεσίες με συμβουλευτική και υποστήριξη για κοινωνικά και οικονομικά θέματα, όπως επιδόματα, προνοιακά βοηθήματα

Μεγάλου Αλεξάνδρου 48, 15124 Μαρούσι, Αττική

211-0014837

pnoes.ath@epapsy.gr

Σύλλογοι στην Αττική

Αυτοεκπροσώπηση, Ηπείρου 41 Αθήνα, 210-8818946, autoekprosopisi@pepsaee.gr
<http://autoekprosopisi.gr/>
<https://www.facebook.com/AUTOEKPROSOPISI>

ΠΟΣΟΨΥ Πανελλήνια Ομοσπονδία Συλλόγων Οργανώσεων για την Ψυχική Υγεία, Ελευθερίου Βενιζέλου 236, Τ.Κ. 16341 Ηλιούπολη, Αθήνα, 210-9948098, posopsi@gmail.com
<https://www.posopsi.gr/>

ΣΟΨΥ ΒΑ Αττικής Σκρα 8-Πλατεία Εργατ. Πολυκατοικιών, δίπλα στο Β' ΚΑΠΗ - 15124 Μαρούσι 6937398014 sopfsiva@gmail.com
<https://www.sopfsiva.gr/>
<https://www.facebook.com/61551376067857>

ΚΟΦΙΨΥ Έδρα: Θέμου Άννινου 15, 111 41 Αθήνα - Γραφείο ενημέρωσης: Τζαβέλλα 19 - Εξάρχεια 210 228 6760 aaspalax@gmail.com - litsakapetanou.d@gmail.com

ΣΟΨΥ Κορυδαλλού Γρηγορ. Λαμπράκη 231, 18120 Κορυδαλλός, 211 110 3342
sopsykorydallos@yahoo.gr
<https://www.facebook.com/sopsy.korydallos>

ΠΕΣΟΨΥ Νεαπόλεως 9-11, Βύρωνας 162 32, τηλ/φαξ.: 210-7640277, sopsi.iatronet.gr
pesopsi.virona@gmail.com

Δίκτυο «Ακούγοντας Φωνές» - Hearing Voices Αιθαλίδου 11, Άγιος Ιωάννης athinahnvsynantisi@gmail.com
694 691 5635 (Βάσω), 694 430 2577 (Λυκούργος)
<https://www.hearingvoices.gr/>
<https://www.facebook.com/hearing.voices.796>

Πρωτοβουλία Ψ - Πρωτοβουλία για ένα Πολύμορφο Κίνημα για την Ψυχική Υγεία, Αιθαλίδου 11, Άγιος Ιωάννης
protouvoulia.psy@gmail.com
<https://protouvouliapsy.blogspot.com/>
<https://www.facebook.com/groups/316067108586346/>

Χάρτης Ψυχικής Υγείας του υπουργείου Υγείας

Αναζήτηση με βάση την Τοποθεσία, την Περιφέρεια, το Όνομα, τον Δήμο, την Πόλη της Μονάδας:

<https://bi.moh.gov.gr/mhealthmaps/showmap>

Τηλεφωνικές γραμμές δωρεάν ψυχολογικής βοήθειας

Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης - 10306

Υπάγεται στο υπουργείο Υγείας, με συμμετοχή του ΕΚΠΑ, του Αιγινήτειου, του ΕΚΚΑ, του Χαμόγελου του Παιδιού και της Ομοσπονδίας "ΑΡΓΩ".

Είναι 24ωρη και δωρεάν.

Γραμμή Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας 197 (Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης - Ε.Κ.Κ.Α)

Απευθύνεται σε όλο τον πληθυσμό που αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα **ψυχοκοινωνικής** φύσης, αλλά κυρίως σε άτομα, οικογένειες και ευάλωτες πληθυσμιακές ομάδες που διέρχονται κάποιας μορφής **κρίση** ή περιέρχονται σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης, π.χ. θύματα οικογενειακής βίας. Είναι στελεχωμένη με εξειδικευμένους **κοινωνικούς λειτουργούς και ψυχολόγους**. Λειτουργεί δωρεάν ως γραμμή έκτακτης ανάγκης **όλο το 24ωρο**.

Γραμμή Βοήθειας για τη Αυτοκτονία: 1018

Η Γραμμή Παρέμβασης για την Αυτοκτονία εντάσσεται από τον Απρίλιο του 2012 στο πλαίσιο του **Κέντρου Ημέρας για την Πρόληψη της Αυτοκτονίας**, το οποίο λειτουργεί από την ΜΚΟ ΚΛΙΜΑΚΑ, με την υποστήριξη του Υπουργείου Υγείας. Στο Κέντρο Ημέρας για την Πρόληψη της Αυτοκτονίας, **ειδικά εκπαιδευμένοι, επαγγελματίες ψυχικής υγείας αναλαμβάνουν την θεραπευτική αντιμετώπιση ατόμων που έχουν εκδηλώσει αυτοκτονική συμπεριφορά**. Μπορείτε να καλείτε **κάθε μέρα, 24 ώρες** (αστική χρέωση).

ΚΕΘΕΑ-Γραμμή τηλεφωνικής Υποστήριξης "ΙΘΑΚΗΣ" 1145

Ενημέρωση για τις **ναρκωτικές ουσίες**, πληροφόρηση για υπηρεσίες και **συναισθηματική** στήριξη σε **χρήστες συγγενείς και φίλους**. Όλο το εικοσιτετράωρο.

Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων (ΚΕΘΕΑ) - 1114

Υπηρεσίες απεξάρτησης από **αλκοόλ και τζόγο**.



ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΛΗΠΤΩΝ
ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
«ΑΥΤΟΕΚΠΡΟΣΩΠΗΣΗ»

www.autoekprosopisi.gr