

# ΔΙΑΥΛΟΣ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ «ΔΙΑΥΛΟΣ» (ΜΑΡΤΙΟΣ – ΑΠΡΙΛΙΟΣ – ΜΑΪΟΣ 2025)

Έτος 14ο - Αρ. Φύλλου 48 - Διανέμεται Δωρεάν

## editorial

Στο νέο τεύχος του Δίαυλου παρουσιάζουμε τα -σχετικά- νεοσύστατα Εξειδικευμένα Γραφεία Υποστηριζόμενης Απασχόλησης (ΕΓΥΑ) σε μια προσπάθεια να γνωστοποιήσουμε το έργο τους στο ευρύ κοινό, καθώς αποτελούν μια πολύ σημαντική προσπάθεια για την επαγγελματική αποκατάσταση των ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας, καθώς και ανθρώπων που βρίσκονται στο φάσμα του αυτισμού.

Επίσης φιλοξενούμε τις ομιλίες των μελών της Αυτοεκπροσώπησης στην ημερίδα για την Ομότιμη Υποστήριξη που έγινε στην Αθήνα τον Απρίλιο, προσπαθώντας να εξηγήσουμε τί είναι, καθώς γίνονται προσπάθειες για τη θεσμοθέτησή της στην Ελλάδα από την Εταιρεία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος, την ΠΕΨΑΕΕ και την ΕΠΑΨΥ.

Πολύ σημαντική είναι και η κοινή επιστολή πλήθους Συλλόγων – Οργανώσεων, ΝΠΙΔ, Σωματείων Εργαζομένων και μεμονωμένων επαγγελματιών προς τον υφυπουργό Ψυχικής Υγείας κ. Βαρτζόπουλο σχετικά με τη Μη Λειτουργία της Ειδικής Επιτροπής Ελέγχου Προστασίας Δικαιωμάτων Ατόμων με Ψυχικές Διαταραχές. Η νέα επιστολή στέλνεται έναν χρόνο μετά από την προηγούμενη, που παρά τις δεσμεύσεις του υφυπουργού, υπήρξε πλήρης αδράνεια.

Και βεβαίως δεν λείπουν τα διηγήματα, τα ποιήματα, ενώ σταδιακά θα φιλοξενήσουμε και περισσότερα έργα ωφελούμενων του ΠΕΣΟΨΥ Βύρωνα που είχαν την καλοσύνη να μας αποστείλουν.

Καλή ανάγνωση

Γεωργία Μυλωνάκη

## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΤΗΣ κ. ΠΟΛΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΥ

ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ ΚΑΡΑΤΖΟΓΙΑΝΝΗ

Η Πόλα Νικολάου γεννήθηκε και μεγάλωσε στον Πειραιά. Ολοκλήρωσε τις σπουδές της στην Κοινωνική Εργασία και στη συνέχεια εκπαιδεύτηκε στην Ομαδική Ανάλυση και την Οικογενειακή Θεραπεία από την Ελληνική Εταιρεία Ομαδικής Αναλυτικής και Οικογενειακής Θεραπείας (Πρόεδρος Ματθαίος Γωσσαφάτ). Από το 1984 εργάστηκε στο Ελληνικό Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής και Ερευνών και για περισσότερα από 40 χρόνια υπήρξε πρωτοπόρος στο κομμάτι που αφορά στην ανάπτυξη της επαγγελματικής εκπαίδευσης, στην προώθηση στην απασχόληση και την τοποθέτηση στην εργασία των ψυχικά ασθενών, έχοντας συμμετάσχει σε πληθώρα Ευρωπαϊκών Προγραμμάτων και Κοινωνικών Πρωτοβουλιών για την απασχόληση. Την περίοδο 2004 - 2013 διετέλεσε Πρόεδρος ΔΣ της Πανελλαδικής Ένωσης για την Ψυχοκοινωνική Αποκατάσταση και την Επαγγελματική Επανάσταση (ΠΕΨΑΕΕ). Με βαθιά πίστη στις αξίες της Κοινωνικής & Αλληλέγγυας Οικονομίας, υπήρξε μία από τους πρωτεργάτες του κινήματος των ΚοιΣΠΕ και διετέλεσε Γραμματέας της Πανελλήνιας Ομοσπονδίας Κοινωνικών Συνεταιρισμών Περιορισμένης Ευθύνης (ΠΟΚοιΣΠΕ) για 9 χρόνια (2015-2024). Είναι ιδρυτικό μέλος του ΚοιΣΠΕ «Ευ Ζην» και εκλεγμένη Πρόεδρος ΔΣ από το 2009 μέχρι σήμερα, αποτελώντας την καρδιά του Συνεταιρισμού.

Τα Εξειδικευμένα Γραφεία Υποστηριζόμενης Απασχόλησης (ΕΓΥΑ) είναι σαν ένας ΟΑΕΔ για την εργασία των ψυχικά πασχόντων;

Όντως είναι σαν ένας ΟΑΕΔ για την ψυχική υγεία, η σημερινή λεγόμενη ΔΥΠΑ. Απλά, θα λέγαμε ότι είναι ένας πολύ καινοτόμος και εξειδικευμένος ΟΑΕΔ!

Το Δίκτυο Υποστηριζόμενης Απασχόλησης των ΚοιΣΠΕ και της ΠΟΚοιΣΠΕ είναι πραγματικά μία μεγάλη καινοτομία για τα ελληνικά δεδομένα και ένα

μεγάλο βήμα για την ολοκλήρωση της ψυχιατρικής μεταρρύθμισης στη χώρα μας. Κι αυτό γιατί καλύπτει μια χρόνια έλλειψη και διασφαλίζει με τον καλύτερο τρόπο τη «συνέχεια της φροντίδας» ενός ατόμου, το οποίο μπορεί να λαμβάνει υπηρεσίες, να βελτιώνει σημαντικά την ψυχική του υγεία, αλλά να μην υποστηρίζεται συστηματικά για την ένταξη στην εργασία. Επίσης, το δίκτυο συμβάλλει ουσιαστικά στην μείωση της νοσοκομειακής φροντίδας. Το γεγονός αυτό αποδεικνύεται από τα πρώτα αποτελέσματα των Γραφείων, σύμφωνα με τα οποία κανένας από τους ωφελούμενους που εντάχθηκε στην εργασία δεν έχει νοσηλευτεί και δεν έχει διακόψει τη εργασία του λόγω υποτροπής.

Ποια είναι η εξειδίκευση των ΕΓΥΑ;

Όλη η φιλοσοφία τους στηρίζεται στο μοντέλο της Υποστηριζόμενης Απασχόλησης που αποτελεί μια ολοκληρωμένη διεπιστημονική προσέγγιση, για την καταπολέμηση των προκλήσεων και των διακρίσεων που αντιμετωπίζουν τα Άτομα με Ψυχοκοινωνικά προβλήματα και τα άτομα με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ) στην αναζήτηση και διατήρηση θέσεων εργασίας. Το μοντέλο αυτό έχει χρησιμοποιηθεί με μεγάλη επιτυχία τόσο στην Ευρώπη όσο και στην Αμερική. Είναι στην ουσία μια εξατομικευμένη προσέγγιση που ακολουθεί τις επιθυμίες, τις δυνατότητες και τις ανάγκες του ατόμου, ώστε να εισέλθει και να παραμείνει στην αγορά εργασίας. Παρέχει διαρκή υποστήριξη και στον εργαζόμενο αλλά και στην εταιρεία/οργανισμό που τον προσλαμβάνει προκειμένου να δημιουργηθεί μια παραγωγική και αποδοτική συνεργασία μεταξύ τους.

Πότε ιδρύθηκαν;

Τα ΕΓΥΑ ιδρύθηκαν τον Απρίλιο του 2024 και η πιλοτική εφαρμογή τους ολοκληρώνεται τον Δεκέμβριο 2025. Βέβαια, οφείλουμε να τονίσουμε ότι βασίζονται και αποτελούν συνέχεια της μακροχρόνιας πορείας που έχουν διανύσει όλοι οι ΚοιΣΠΕ της χώρας δημιουργώντας 800 και πλέον θέσεις εργασίας ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας στα 20 χρόνια λειτουργίας τους.

Το δίκτυο είναι αυτόνομο;

Φορέας υλοποίησης του Δικτύου Υποστηριζόμενης Απασχόλησης είναι η Πανελλήνια Ομοσπονδία Κοινωνικών Συνεταιρισμών, (ΠΟΚοιΣΠΕ), η οποία έχει αναλάβει την επιστημονική ευθύνη, την υποστήριξη και τον συντονισμό των ΕΓΥΑ.

Τα πέντε ΕΓΥΑ λειτουργούν στους Κοινωνικούς Συνεταιρισμούς «Αθηνά-Ελπίς», «Διαδρομές», «Ευ Ζην» για την Αθήνα, στον ΚοιΣΠΕ «Ίρις» για την Θεσσαλονίκη και στον ΚοιΣΠΕ «Φάρος» για την Πάτρα.

Συνέχεια στην σελίδα 4

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

### ΣΕΛΙΔΑ 2

Πως θα ήταν η διαδρομή μου αν είχα συναντήσει έναν peer worker. Οι «άτυποι» ομότιμοι συμπαραστάτες.

### ΣΕΛΙΔΑ 3

Η σημασία της εργασίας ατόμων με βιωμένη εμπειρία σε χώρους ψυχικής Υγείας. Το παράδειγμα του ΕΚΗ ΚΚΔ

### ΣΕΛΙΔΑ 4

Συνέντευξη της κ. Πόλα Νικολάου  
Αγχώδης διαταραχή - η διαδικασία της ίασης

### ΣΕΛΙΔΑ 5

Επιστολή - Καταγγελία  
Η Αντιγόνη γράφει - Ανάμεσα σε δύο αγάπες - Η Αννέτα - Ένα γράμμα στην αγάπη

### ΣΕΛΙΔΑ 6

Ο φίλος μου ο Jack  
Νόσος το μίγμα μιας άλλης ματιάς

### ΣΕΛΙΔΑ 7

Η σελίδα της ποίησης - Το τραγούδι ενός Σαμάνου - Ζωή - Άνοιξη μου... - Για αυτούς που άντεξαν - Προσευχή μιας Ψυχής με Διτολική Φλόγα  
ΠΕΣΟΨΥ  
Το αλάτι της ζωής  
Η φωτογραφία του Μήνα  
Χιούμορ από Θανάση Ανεστόπουλο

### ΣΕΛΙΔΑ 8

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΚΑΙ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

## Ομιλίες μελών της Αυτοεκπροσώπησης που εκφωνήθηκαν κατά την ημερίδα «Θεμελιώνοντας το μέλλον της ομότιμης υποστήριξης στην Ελλάδα: Ενδυνάμωση, Εκπαίδευση και Πράξη» που πραγματοποιήθηκε στις 8 Απριλίου 2025 και διοργανώθηκε από την Εταιρεία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος, την ΠΕΨΑΕΕ και την ΕΠΑΨΥ.

**Πως θα ήταν η διαδρομή μου αν είχα συναντήσει έναν peer worker.  
Οι «άτυποι» ομότιμοι συμπαραστάτες. Το κενό στην εκπαίδευση**

Όταν πρωτοάκουσα για τον θεσμό του ομότιμου συμπαραστάτη, τον τρόπο που βοηθάει ως ίσος προς ίσο τον ψυχικά πάσχοντα, δεν μπόρεσα παρά να αναρωτηθώ πως θα ήταν η διαδρομή μου με την ασθένεια αν είχα συναντήσει στο δρόμο μου και ιδιαίτερα στην αρχή έναν peer worker.

Δεν με απασχόλησαν τόσο οι καταθλίψεις που με ταλάνιζαν από την εφηβική μου ηλικία, μέχρι και τη διάγνωση της διπολικής στα 42 μου χρόνια το 2016, όσο το πρώτο επεισόδιο μανίας με ψυχωσικά στοιχεία της εκλιπούσας αδελφής μου στα 34 της χρόνια μια δεκαετία ωρρίτερα, το 2006. Τότε ήταν η πρώτη μου επαφή με την ψύκωση, μέσα από τα μάτια και την εμπειρία της αδελφής μου.

Το πρώτο επεισόδιο που ήταν εξαιρετικά βαρύ και μας οδήγησε στην απόφαση να της κάνουμε αναγκαστική νοσηλεία, τράβηξε το χαλί κάτω από τα πόδια όλων μας.

Ένας πανέξυπνος και χαρισματικός άνθρωπος, το στήριγμά μου, έχασε κυριολεκτικά το μυαλό του. Φωνές, σύνδρομο καταδίωξης, μη αναγνώριση φιλικών προσώπων, γενικευμένη σύγχυση. Όταν μέσα στο νοσοκομείο άρχισαν να ενεργούν τα φάρμακα γύρισε και με ρώτησε δακρυσμένη «τώρα είμαι τρελή δηλαδή». Όταν βγαίνοντας από το νοσοκομείο και πηγαίνοντας στις εξωτερικές υπηρεσίες του Δαφνίου πήγε να πάρει για πρώτη φορά τη φαρμακευτική συνταγή της και διάβασε πάνω στο βιβλιόριο «χρόνια πάθηση» και γυρνώντας με ρώτησε «αυτή η πάθηση θα με κατατρέχει για πάντα;» –δεν της είχαν εξηγήσει στο νοσοκομείο, το είδε στο βιβλιόριο και σοκαρίστηκε– εγώ δεν ήξερα τι να της απαντήσω.

Όταν τον πρώτο καιρό έκοψε τα φάρμακα και έκανε υποτροπή, δεν ήξερα πως να την πείσω ότι είναι αναγκαία, μέχρι που οδηγήθηκε και πάλι στο νοσοκομείο.

Μετά από κάθε μανία ακολουθούσε μια παρατεταμένη περίοδος κατάθλιψης και τότε τα ερωτήματα γίνονταν ακόμα πιο αμελικά. Όταν η διάθεση έπεφτε στο ναδίρ, όταν το κρεβάτι γινόταν το μοναδικό καταφύγιο, η ανάρρωση έμοιαζε με ουτοπία, δεν υπήρχε καν στο λεξιλόγιό μας. «Θα μπορέσω να ξαναδουλέψω; Να ξανακάνω φίλους; Να βγαίνω από το σπίτι; Θα είμαι για πάντα έτσι;».

Η απάντηση που έδινά ήταν ότι όλα θα φτιάξουν, αλλά ήταν μία απάντηση που δεν έπειθε ούτε κι εμένα την ίδια. Ήταν περισσότερο μια ευχή, μια προσδοκία. Γιατί; Γιατί δεν είχαμε γνωρίσει έναν άνθρωπο που να έχει διανύσει αυτή τη διαδρομή και να έχει βγει νικητής. Δεν είχαμε γνωρίσει έναν άνθρωπο που να έχει βιώσει την ψύκωση και την κατάθλιψη και να έχει καταφέρει να ξαναγίνει ένας ολοκληρωμένος και λειτουργικός άνθρωπος. Δεν ξέραμε ότι γίνεται, δεν

ξέραμε αν γίνεται.

Είναι τόσο σημαντικό αυτό θα μου πείτε; Είναι ΤΕΡΑΣΤΙΟ!

Αν ένας ομότιμος υποστηρικτής είχε βρεθεί στο δρόμο μας είτε στο νοσοκομείο, και κυρίως εκεί, είτε στα κέντρα ημέρας στη συνέχεια θα είχαμε μπροστά μας ένα από ζωντανό παράδειγμα ότι δεν χάνθηκαν όλα, ότι η ανάρρωση είναι εφικτή, ότι η λειτουργικότητα μπορεί να επανέλθει, ότι η ζωή έχει νόημα παρά τα σκαμπανεβάσματα της ασθένειας, ότι αυτή η πολύ δύσκολη προσωπική εμπειρία μπορεί να είναι πολύπλευρα πολύτιμη και να αποτελέσει μια ευκαιρία να βρει ο λήπτης έναν μελλοντικό ρόλο, όταν θα έχει ολοκληρώσει το δικό του ταξίδι ανάρρωσης.

Είναι εντελώς διαφορετικό να έχεις απέναντί σου έναν γιατρό ή έναν ψυχοθεραπευτή που θα σου εξηγήσει από τι πάσχεις και θα σε βοηθήσει θεωρητικά να προσεγγίσεις την ασθένεια και είναι άλλο το να μιλήσεις μαζί με κάποιον που πέρασε ό,τι εσύ, έζησε ανάλογες εμπειρίες και είχε αντίστοιχες επιφυλάξεις και ερωτήματα με εσένα. Είναι εντελώς διαφορετικό να σου λέει οποιοσδήποτε ότι μπορείς να τα καταφέρεις από ότι να στο λέει κάποιος που όντως τα κατάφερε να σταθεί στα πόδια του. Να το βλέπεις μπροστά σου με σάρκα και οστά, όχι στη θεωρία, αλλά στην πράξη. Πόσο μάλλον να διαπιστώνεις ότι όλη αυτή η δύσκολη εμπειρία δεν είναι ανάθεμα, αλλά ευκαιρία να βοηθήσεις άλλους ανθρώπους σαν κι εσένα και μάλιστα έχοντας έναν θεσμοθετημένο και ισότιμο ρόλο στο πλαίσιο μιας θεραπευτικής ομάδας.



Μαρσέλ Καρπέ στο βήμα και αριστερά η Αθηνά Φραγκούλη

### «Άτυποι» ομότιμοι συμπαραστάτες

Όσο στην Ελλάδα υπάρχουν «άτυποι» ομότιμοι συμπαραστάτες και κυκλοφορούν ανάμεσά μας. Για μένα ο πρώτος τέτοιος συμπαραστάτης ήταν η ίδια μου η αδελφή. Όταν έκανα το επεισόδιο μανίας το 2016 εκείνη είχε ολοκληρώσει μία διαδρομή 10 χρόνων που πάλευε με την ασθένεια και την είχε εν πολλοίς δαμάσει. Η φαρμακευτική αγωγή λειτουργούσε, είχε προλάβει υποτροπές πριν εξελιχθούν σε επεισόδιο, είχε έναν πλούσιο κοινωνικό κύκλο, συνδικαλιστική δράση μέσα από το Σωματείο Αυτοεκπροσώπησης και είχε καταφέρει να έχει μια επαγγελματική απασχόληση που την ικανοποιούσε και την ενδυνάμωνε.

Όπως καταλαβαίνετε, όταν βρέθηκα στα τάρταρα, είχα δίπλα μου έναν άνθρωπο που λειτούργησε για μένα σαν φάρος. Όσο μαύρα κι αν ήταν τα πράγματα έβλεπα ένα σταθερό φως να αναβοσβήνει και να μου δείχνει το δρόμο. Ήξερα μέσα

από τη δική της διαδρομή ότι γίνεται να επανέλθω και αυτό με γέμιζε δύναμη να υπομένω και να προσπαθώ. Χωρίς καθόλου να θέλω να υποτιμήσω τη συνδρομή της φαρμακευτικής αγωγής και της ψυχοθεραπείας, η πεποίθησή μου ότι θα ξαναβίωσα το νήμα της ζωής υφάνθηκε μέσα από το ζωντανό παράδειγμα της αδελφής μου.

Δεν ήταν η μόνη όμως. Είχα το ευτύχημα να γνωρίσω και άλλους ανθρώπους με διαγνώσεις, με βιωμένη ψυχιατρική εμπειρία, την τωρινή μου παρέα, που είχαν επίσης ολοκληρώσει το ταξίδι τους προς την ανάρρωση και στάθηκαν στήριγμα και έμπνευση για μένα. Άνεργοι, εργαζόμενοι σε ΚΟΙΣΠΕ, εργαζόμενοι στην ελεύθερη αγορά, άνθρωποι που ζουν τη ζωή τους παρά, ή μάλλον παράλληλα με την ψυχιατρική τους πάθηση. Βιώνοντας μια κατάθλιψη ετών μετά τη μανία, η παρέα αυτή αποτέλεσε για μένα το δεύτερο στήριγμά μου, που ενίσχυσε την πεποίθησή μου ότι η ανάρρωση και η φυσιολογική ζωή είναι εφικτή, η αδελφή μου δεν είναι υπερήρωας που τα κατάφερε, υπάρχουν κι άλλοι. Η αντίληψή μου αυτή εδραιώθηκε ακόμα παραπάνω όταν ήρθα σε επαφή με μέλη του Σωματείου Ληπτών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας Αυτοεκπροσώπηση, όπου γνώρισα ακόμη περισσότερους ανθρώπους που είναι λειτουργικοί και παλεύουν για τα δικαιώματά μας. Βγάζουμε την εφημερίδα μας, τον Δίαυλο, που γράφεται εξολοκλήρου από λήπτες και διατίθεται δωρεάν, πηγαίνουμε θέατρο, για καφέ, εκδρομές, κατεβαίνουμε στις απεργίες της ΓΣΕΕ και της ΑΔΕΔΥ για να διεκδικήσουμε τα δικαιώματά μας, όλα αυτά μας ενδυναμώνουν.

Για μένα, όλοι αυτοί οι «άτυποι» συμπαραστάτες αποτελούν μια δεξαμενή που θα μπορούσε να στελεχώσει το αυριανό δυναμικό των ομότιμων συμπαραστατών στην Ελλάδα. Άνθρωποι υπάρχουν. Πολλοί άνθρωποι που έχουν ολοκληρώσει το δρόμο τους προς την ανάρρωση και θα μπορούσαν να προσφέρουν τη βιωμένη εμπειρία τους για να βοηθήσουν και άλλους ανθρώπους σε αυτή την πορεία. Αλλά πώς;

### Το κενό στην εκπαίδευση

Κι εδώ ερχόμαστε στο κενό της εκπαίδευσης. Αν και στο εξωτερικό, σε διάφορες ευρωπαϊκές χώρες έχει θεσμοθετηθεί ο ρόλος του ομότιμου συμπαραστάτη και υπάρχει μια διαδικασία εκπαίδευσης, πιστοποίησης και εργασιακής αποκατάστασης σε μονάδες ψυχικής υγείας, στην Ελλάδα αυτή η σύμπραξη της Εταιρείας Κοινωνικής Ψυχιατρικής Παναγιώτης Σακελλαρόπουλος, της ΠΕΨΑΕΕ και της ΕΠΑΨΥ αποτελεί την πρώτη προσπάθεια προς αυτή την κατεύθυνση.

Στο πλαίσιο αυτής της προσπάθειας αναζητήσα φορείς εκπαίδευσης στο εξωτερικό. Με ενημέρωσαν για ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα στην Αυστραλία, φαινόταν εξαιρετικό, αλλά πέρα από το απαγορευτικό κόστος απευθυνόταν μόνο σε πολίτες της χώρας. Ξέρω ότι υπάρχει επίσης ένα αντίστοιχο πρόγραμμα στη Βρετανία, το οποίο έχει παρακολουθήσει μία φίλη με ψυχιατρική εμπειρία που ζει εκεί και το βρήκε εξαιρετικά αξιολογικό και αρκετά οικονομικό και έχει διεθνή

απεύθυνση. Η Ντίνα Πουρσανίδου, είναι εδώ μαζί μας, μπορεί να μας καταθέσει την εμπειρία της. Ωστόσο, αυτά τα προγράμματα απευθύνονται αποκλειστικά σε αγγλομαθείς και η πλειονότητα των ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας που τουλάχιστον εγώ γνωρίζω δεν έχει τέτοια επάρκεια στην αγγλική γλώσσα, ούτε και την οικονομική άνεση να πληρώσουν για να τα παρακολουθήσουν. Συνεπώς τέτοια προγράμματα εκπαίδευσης θα πρέπει να δημιουργηθούν εξαρχώς στην Ελλάδα, αξιοποιώντας τη διεθνή εμπειρία, ώστε κάθε λήπτης να μπορεί να έχει πρόσβαση σε αυτά. Θα πρέπει να βρεθεί ένας φορέας που θα αναλάβει το έργο της εκπαίδευσης, θα πρέπει να θεσμοθετηθεί η διαδικασία της πιστοποίησης, καθώς και να ρυθμιστεί νομικά το επάγγελμα του ομότιμου συμπαραστάτη. Ύστερα από μια συζήτηση με τον Στέλιο Μοίρα, που εξέφρασε τον προβληματισμό, μήπως δημιουργούμε προσδοκίες που δεν θα μπορέσουμε να εκπληρώσουμε αναφορικά με το εργασιακό κομμάτι, ένα έχω να πω: Εκπαιδύστε μας και θα στήσουμε ΚοινΣΕΠ (Κοινωνικές Συνεταιριστικές Επιχειρήσεις).

Γεωργία Μυλωνάκη

## ΔΙΑΥΛΟΣ

Τριμηνιαία έκδοση της Ομάδας Δημοσιογραφικού Εργαστηρίου του Σωματείου «Αυτοεκπροσώπηση», 48ο 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:

Αθανασία Τρακαδά, Αθηνά Καρατζογιάννη, Αντιγόνη Γκίνη, Γεωργία Μυλωνάκη, Γιάννης Δ.Σ., Θανάσης Ανεστόπουλος, Θανάσης Κατσιγιάννης, Ιάσωνας Χανδρινός, Λεονάρδος Σκόρδος, Μαρινέττα Παναγοπούλου, Παναγιώτης Διακάκης, Γιώργος Μιχάλης.

### Συντονισμός ομάδας:

Μυλωνάκη Γεωργία.

### Επιμέλεια-συγκέντρωση άρθρων:

Μυλωνάκη Γεωργία, Διακάκης Παναγιώτης.

### Μοντάζ-Εκτύπωση:

Γούγια Σοφία

## Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΒΙΩΜΕΝΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΕ ΧΩΡΟΥΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ. ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΟΥ ΕΚΗ ΚΚΔ

Αγαπητοί κύριοι και κυρίες καλημέρα σας.

Θα ήθελα με τη σειρά μου να μιλήσω για την ομότιμη υποστήριξη στην ψυχική υγεία και τη σημασία της εργασίας ατόμων με βιωμένη εμπειρία σε χώρους ψυχικής υγείας και πιο ειδικά το παράδειγμα του ΕΚΗ – ΚΚΔ στο οποίο είμαι εργαζόμενος. Τι είναι η υποστήριξη ομοτίμων;

Με τον όρο ομότιμοι αναφερόμαστε σε ένα σύνολο ανθρώπων που ανήκουν στην ίδια κοινωνική ομάδα με βάση κάποιο συγκεκριμένο χαρακτηριστικό, π.χ. ηλικία, ιστορικό, ικανότητες ή κοινωνική θέση. Εξίσου, ως ομότιμους μπορούμε να θεωρούμε όσους συμμετέχουν σε μια καθορισμένη ομαδική δραστηριότητα: μια ομάδα εργασίας, έναν σύλλογο για έναν κοινωνικό σκοπό κ.α.

Με τον όρο υποστήριξη ομοτίμων εννοούμε γενικά όταν δύο ή περισσότεροι άνθρωποι με παρόμοιες εμπειρίες ζωής συνάπτουν μία σχέση με σκοπό να προσφέρουν υποστήριξη ο ένας στον άλλο, ειδικά εάν ένα ή περισσότερα άτομα αντιμετωπίζουν μία δύσκολη κατάσταση (Peer2peer vocational training course, 2015). Το να δοθεί ένας αυστηρός ορισμός της υποστήριξης ομοτίμων είναι ένα απαιτητικό εγχείρημα, κυρίως επειδή ένα από τα καθοριστικά χαρακτηριστικά της υποστήριξης ομοτίμων είναι η ευελιξία και η προσαρμοστικότητα της, ούτως ώστε να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των ανθρώπων που εξυπηρετεί. Αυτός είναι ο λόγος που έχουν εμφανιστεί με την πάροδο του χρόνου διαφορετικές μορφές υποστήριξης ομοτίμων που διατηρούνται μέχρι σήμερα.

Η πιο κοινή μορφή, ίσως, της υποστήριξης ομοτίμων είναι εκείνη που προσφέρεται μέσα από τις ομάδες αυτοβοήθειας και αμοιβαίας υποστήριξης, από τις οποίες προέρχεται και η οργανωμένη πρακτική της υποστήριξης ομοτίμων. Πρόσφατα αναπτύχθηκε η θεσμική μορφή οργάνωσης και λειτουργίας της υποστήριξης ομοτίμων, που προσφέρεται από Εργαζόμενους Υποστηρικτές Ομοτίμων σε επαγγελματικές δομές και υπηρεσίες.

Ως προς τον αριθμό των ατόμων που εμπλέκονται, η υποστήριξη ομοτίμων μπορεί να λάβει χώρα σε ομάδα, όπου διάφορα (ή όλα) τα μέλη αναζητούν και προσφέρουν υποστήριξη ο ένας στον άλλον ταυτόχρονα. Σε αυτή την περίπτωση η ανταλλαγή της υποστήριξης είναι πολύπλευρη και επιτρέπει να διατηρηθεί μια σχετική ισορροπία ανάμεσα στην υποστήριξη που δίνεται και αυτήν που λαμβάνεται. Μπορεί επίσης να λάβει χώρα ανάμεσα σε δύο άτομα σε μια δεδομένη στιγμή, στην οποία, συνήθως, το ένα άτομο αναλαμβάνει το ρόλο του μέντορα που υποστηρίζει τον ομοτίμο του στην πορεία ανάκαμψής του από δύσκολες καταστάσεις.

Μέχρι σήμερα, η υποστήριξη ομοτίμων χρησιμοποιήθηκε πρωτίστως για να βοηθήσει άτομα που παλεύουν με δοκιμασίες που αφορούν στην ψυχική υγεία και στην ουσιοεξάρτηση. Η χρήση αυτής της

μεθοδολογίας στην αντιμετώπιση άλλων κοινωνικών και ατομικών προβλημάτων είναι περιορισμένη

### Σκοπός της υποστήριξης ομοτίμων

Ο σκοπός της παρέμβασης μέσω υποστήριξης ομοτίμων είναι να βοηθήσει ένα άτομο να διαχειριστεί με τον δικό του τρόπο τις δύσκολες καταστάσεις/συγκυρίες που βιώνει και είναι ενδεχομένως διαφορετικής φύσης. Γι' αυτό η υποστήριξη ομοτίμων στοχεύει στο να εδραιώσει ανάμεσα στους μετέχοντες στον διάλογο, την ανταλλαγή πληροφοριών, την πρόκληση και την υποστήριξη.

Προκειμένου να καταλάβουμε το σκοπό και τη φύση της υποστήριξης ομοτίμων, είναι βασικό να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν προσφέρει έτοιμες απαντήσεις και λύσεις. Τις περισσότερες φορές, πρέπει να βρεθούν προσωπικές απαντήσεις και κάθε άτομο πρέπει να βρει το δικό του δρόμο προς αυτές. Συνεπώς, ένας υποστηρικτής ομοτίμων συνοδοιπορεί με τον ομοτίμο του στη διαδικασία του να βρει τις δικές του απαντήσεις, αντί να δίνει οδηγίες. Και το κάνει αυτό χρησιμοποιώντας το προσωπικό του βίωμα. Η υποστήριξη ομοτίμων μπορεί να συνίσταται σε απλές πράξεις όπως το να μιλήσεις σε κάποιον, και έτσι να ακουστεί και να βγάλεις πράγματα από μέσα σου.

Η κοινή εμπειρία συνιστά το θεμέλιο λίθο στην υποστήριξη ομοτίμων με την έννοια ότι κάποιος που έχει περάσει μια όμοια εμπειρία και έχει ξεπεράσει τις δυσκολίες ίσως αποτελεί το σωστό πρόσωπο στο οποίο να στραφεί για βοήθεια κάποιος που παλεύει να ξεπεράσει παρόμοιες δυσκολίες. Πέρα από την παροχή υποστήριξης, ένα τέτοιο άτομο μπορεί να είναι το καλύτερο παράδειγμα ότι, όχι μόνο υπάρχει διέξοδος, αλλά αυτή είναι προσιτή και εφικτή. Ωστόσο, έστω κι αν οι ομότιμοι μοιράζονται σε γενικές γραμμές κοινές εμπειρίες, αυτές μπορούν και πάλι να διαφέρουν ως προς τη φύση ή τη διάρκεια τους. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι τόσο ο Ομοτίμος όσο και ο Υποστηρικτής Ομοτίμων θα έχουν την προσωπική τους ιστορία, τις συγκεκριμένες ανάγκες τους και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους. Έχοντας αυτό κατά νου, δίνεται η δυνατότητα να δημιουργηθεί μια αμοιβαία σύνδεση και σχέση που βασίζεται στην αμοιβαία κατανόηση, τον αλληλοσεβασμό και την κοινή εμπειρία.

Η κατανόηση ότι η υποστήριξη ομοτίμων δεν συνίσταται γενικά στην παροχή συμβουλών είναι κομβική. Στην πραγματικότητα, πολλοί Υποστηρικτές Ομοτίμων αναφέρουν ότι αποφεύγουν να δίνουν συμβουλές. Μιλούν για τις εμπειρίες τους και για το τι λειτουργήσει γι' αυτούς, αλλά αφήνουν τον ομοτίμο που λαμβάνει υποστήριξη να αποφασίσει αν θέλει να δοκιμάσει τη δική τους προσέγγιση.

### Η σημασία της εργασίας

Η εργασία αποτελεί ως γνωστόν το καλύτερο μέσο για την ανάπτυξη της δημιουργικότητας, της κοινωνικότητας, της αξιοπρέπειας και γενικά της κανονικότητας ενός ανθρώπου. Πόσο μάλλον το ίδιο ισχύει και για τους λήπτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας και σε ισχυρότερο βαθμό και με μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα γιατί με την βοήθεια της εργασίας ένας λήπτης καταφέρνει να ξεφύγει από την εμμονή στην ψυχική ασθένεια και στα συμπτώματά της, αφήνοντας έτσι πίσω το



Σωτήρης Κότσωνης (αριστερά) και Πάννης Σταυρόπουλος.  
Οι πρώτοι ομότιμοι συμπαραστάτες στην Ελλάδα στην Μονάδα Πρώιμης Παρέμβασης ΠΝΟΕΣ ΑΘΗ (ΕΠΑΨΥ)

κοινωνικό περιβάριο και ζώντας μια ζωή γεμάτη νόημα που τον αφήνει πλήρη και εντός της κοινότητας. Έτσι έχουμε από την μια την βιωμένη εμπειρία της ψυχικής ασθένειας η οποία επουλώνεται με την βιωμένη εμπειρία της καθημερινής κανονικής εργασίας από την άλλη. Και μην ξεχνάμε πως η κανονική εργασία ανήκει στα αναφαίρετα δικαιώματα των ληπτών, όπως και μια σειρά άλλων δικαιωμάτων των οποίων η κορωνίδα είναι το δικαίωμα της καθημερινής απασχόλησης γιατί με την κανονική εργασία ο λήπτης διαγράφει κατά πολύ μεγάλο ποσοστό και το κοινωνικό στίγμα που προκαλεί η ψυχική ασθένεια. Η εργασία θα πρέπει να ανταποκρίνεται στις δεξιότητες και ικανότητες του εκάστοτε λήπτη και σε ένα ωράριο και σε συνθήκες εργασίας που να μην τον εξουθενώνουν. Ακόμη με την καθημερινή εργασία προκύπτει και η ανάκαμψη καθώς ο λήπτης γίνεται συνοδοιπόρος στο ταξίδι του προς μια καλύτερη ποιότητα ζωής, με τους υπόλοιπους εργαζόμενους, αλλά και με το κοινωνικό περιβάλλον του γενικότερα. Τώρα όταν το εργασιακό περιβάλλον είναι μια μονάδα ψυχικής υγείας, τότε έχουμε το γεγονός της υποστήριξης ομοτίμων. Μια τέτοια Μονάδα είναι και το ΕΚΗ ΚΚΔ της ΠΕΨΑΕΕ όπου εργάζονται ως ομότιμοι υποστηρικτές εδώ και πολλά χρόνια ο υποφαινόμενος και ο Παναγιώτης Διακάκης στην υποδοχή των ωφελουμένων επισκεπτών της Μονάδας. Είναι πολύ σημαντική αυτή η συνοδοιπορία γιατί βοηθάει αυτή τη μονάδα ψυχικής υγείας αυξάνοντας το επίπεδο ποιότητας ζωής των ομοτίμων-εργαζόμενων, ανεβαίνει και το επίπεδο ποιότητας των παρεχομένων υπηρεσιών και άρα επιτυγχάνεται η ανάκαμψη όλων των ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Από την διάδραση των δύο ομοτίμων με τους ωφελούμενους αναδεικνύεται η πολύ καλή εντύπωση που κάνει προς τα έξω η λειτουργία του ΕΚΗ ΚΚΔ και η ανατροφοδότηση όλου του προσωπικού με θετικά σχόλια. Ακόμα η εμπειρία μου ως εργαζόμενος σε αυτή τη μονάδα ψυχικής υγείας όλα αυτά τα χρόνια ήταν πολύ σημαντική, εκπαιδευτική και μπορώ να πω συναρπαστική γιατί ήρθα και έρχομαι σε επαφή με εκατοντάδες ωφελούμενους – λήπτες ψυχικής υγείας και η συντριπτική πλειοψηφεία μου έχει πει τα καλύτερα λόγια για τη δουλειά που κάνω εκεί και

πόσο τους βοηθάω, τους αναπερώνω το ηθικό και τους δίνω ελπίδα ότι μπορούν και εκείνοι να τα καταφέρουν σε μια παρόμοια εργασία. Επίσης η συνεργασία με τους ειδικούς είναι ως επί το πλείστον άψογη και μπορώ να πω ότι τους βοηθάω ενημερώνοντας τους αν προκύψει κάποιο πρόβλημα συμπεριφοράς ή ψυχολογικής φύσης με κάποιον ωφελούμενο λήπτη.

Για παράδειγμα η ομότιμη υποστήριξη στην υποστήριξη των ατόμων με ψυχική δυσκολία και η συμμετοχή ομοτίμων σε μια πολυκλαδική ομάδα με επαγγελματίες ψυχ. υγείας βοηθάει στην καλύτερη κατανόηση και στην διεξαγωγή σωστότερων και πιο ασφαλών συμπερασμάτων για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της ασθένειας ή μιας ψυχικής δυσκολίας ή έντασης που έχουν κάποια στιγμή οι λήπτες μιας και ίδιες ή παρόμοιες δυσκολίες ή συμπτώματα μπορεί να έχει βιώσει και ένας ομότιμος. Επίσης και για να λυθούν τα όποια προβλήματα δημιουργούνται από συμπεριφορές των ληπτών στους ίδιους τους λήπτες είτε ακόμα και στους ίδιους τους επαγγελματίες.

Όσον αφορά την έδρα του σωματείου «Αυτοεκπροσώπηση» η οποία βρίσκεται κι αυτή στον χώρο εργασίας των ομοτίμων (στο οποίο είμαι Πρόεδρος και ο Παναγιώτης Διακάκης είναι ταμίας του Δ.Σ.), αυτή προϋποθέτει τις επισκέψεις των μελών της στο ΕΚΗ ΚΚΔ με αποτέλεσμα να γίνονται όλο και περισσότερες ζυμώσεις μεταξύ ληπτών και εργαζόμενων έτσι που το αποτέλεσμα αυτής της ζύμωσης να επιτυγχάνει την ανάκαμψη που είναι και το ζητούμενο. Από τη εμπειρία της συμμετοχής του κου Διακάκη στην κλινική εποπτεία της Μονάδας βγαίνει το συμπέρασμα πως οι όποιες παρεμβάσεις και γνώμες που δίδονται προς τους συναδέλφους επαγγελματίες ψυχικής υγείας αλλά ακόμη και προς τον επιστημονικά υπεύθυνο αντιμετωπίζονται με διάκριση και σεβασμό.

Σε όλα τα παραπάνω διακρίνουμε ένα κοινό πρόσημο που είναι το ότι η εργασία των ατόμων με βιωμένη ψυχιατρική εμπειρία σε μονάδες ψυχικής υγείας είναι αναγκαία και ικανή συνθήκη για την ανάκαμψη και την ποιότητα ζωής τους.

## Συνέντευξη της κ. Πόλας Νικολάου

Συνέχεια από την 1η σελίδα

**Σε ποιους τομείς εργάζονται οι ωφελούμενοι;**  
Καταρχάς, είμαστε πολύ χαρούμενοι γιατί μέχρι σήμερα **91 ωφελούμενοι** των ΕΓΥΑ έχουν βρει εργασία λαμβάνοντας τις υπηρεσίες μας. Οι κύριες ειδικότητες, οι οποίες αποτελούν και ένα δείκτη για τις προτιμήσεις των ωφελούμενων είναι: διοικητικοί υπάλληλοι και υπάλληλοι λογιστηρίου, πωλητές, υπάλληλοι αποθήκης εστίασης, καθαριότητας, τουριστικών επιχειρήσεων, τεχνολογικού τομέα και τηλεφωνικής εξυπηρέτησης. Οι εργοδότες είναι μικρές αλλά και μεγάλες επιχειρήσεις. Επίσης, πολλοί ωφελούμενοι έχουν ξεκινήσει να εργάζονται σε θέσεις στο Δημόσιο.

**Γίνεται προετοιμασία των υποψηφίων για να ενταχθούν στην αγορά εργασίας;**

Βεβαίως! Γίνεται εξατομικευμένη προετοιμασία και υποστήριξη, σύμφωνα με τις αρχές του Μοντέλου της Υποστηριζόμενης Απασχόλησης. Τα βήματα είναι: Υποδοχή του Αιτήματος, Διαμόρφωση του Επαγγελματικού Προφίλ, Σύνταξη Βιογραφικού, Ενδυνάμωση και Βελτίωση των Κοινωνικών και Εργασιακών Δεξιοτήτων μέσα από ατομικές ή ομαδικές συναντήσεις. Επίσης, υπάρχει συνεργασία με φορείς που συμβάλλουν στην εκπαίδευσή των υποψηφίων, όπως για παράδειγμα στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, όταν το επιθυμούν οι ίδιοι. Αυτό που πρέπει οπωσδήποτε να αναφέρουμε είναι ότι όλες οι παραπάνω διαδικασίες γίνονται με την ενεργή συμμετοχή του υποψήφιου εργαζόμενου στη λήψη των αποφάσεων που τον αφορούν.

**Ποια είναι μετά η διαδικασία;**

Το μεγάλο στοίχημα και το κομβικό σημείο, κάθε φορά, είναι: να προσδιορίσει ο ίδιος ο υποψήφιος τη θέση ή τις θέσεις εργασίας που ταιριάζουν στις επιθυμίες και την εξειδίκευση του και με βάση αυτό το δεδομένο να αναζητηθεί η πιο ταιριαστή διαθέσιμη θέση στην αγορά εργασίας. Άρα, στην ουσία υπάρχουν δύο διαδικασίες που «τρέχουν» συνεχώς παράλληλα. Η μία αφορά την συνεχή αναζήτηση εργοδοτών και την επικοινωνία μαζί τους. Η δεύτερη στην υποστήριξη του εργαζόμενου πριν την εύρεση της εργασίας και κατά τη διάρκεια της εργασίας με στόχο τη διατήρησή της. Γιατί ο στόχος της διατήρησης της θέσης είναι εξίσου σημαντικός με την εύρεσή της!

**Ποιοι είναι οι στόχοι σας;**

Όπως ανέφερα πριν, ο αριθμητικός στόχος είναι να δημιουργηθούν 150 θέσεις μέχρι το 2025 που λήγει το πρόγραμμα. Επίσης, στόχος είναι η ένταξη των υπηρεσιών του Δικτύου στη Γραμμή 10306, ώστε να δίνεται η δυνατότητα αυτόνομης αναζήτησης θέσης εργασίας από τον ίδιο τον λήπτη υπηρεσιών, χωρίς να προηγείται απαραίτητα παραπομπή. Ο στόχος αυτός είναι σημαντικός γιατί θεωρούμε ότι έχει δικαιωματικό χαρακτήρα. Τέλος, μετά από διεκδικήσεις της ΠΟΚοιΣΠΕ, υπάρχει σχεδιασμός και έγκριση από το Υπουργείο Υγείας να δημιουργηθούν επιπλέον 10 γραφεία σε ολόκληρη τη χώρα, με πιο μακροπρόθεσμο στόχο τη δημιουργία ΕΓΥΑ μέσα σε κάθε ΚοιΣΠΕ.



**Από πού χρηματοδοτείται αυτό το πρόγραμμα;**

Το πρόγραμμα χρηματοδοτείται από το Υπουργείο Υγείας, μέσω του Ταμείου Ανάπτυξης & Ανθεκτικότητας 2021-2025. Η συνέχεια της λειτουργίας τους έχει εγκριθεί από το Υπουργείο Υγείας και η χρηματοδότηση θα γίνει από το ΕΣΠΑ 2021-2027 των Περιφερειών.

**Ποια προβλήματα έχετε καταγράψει;**

Την ανάγκη αύξησης των παραπομπών από το σύστημα ψυχικής υγείας. Εμείς νιώθουμε ότι το εγχείρημα των ΕΓΥΑ είναι και πρέπει να είναι ένα κοινό εγχείρημα όλου του συστήματος ψυχικής υγείας και των επαγγελματιών που το στελεχώνουν, καθώς και των σωματείων και συλλόγων των ληπτών και των οικογενειών τους. Η α-

πασχόληση είναι αναπόσπαστο μέρος της θεραπευτικής προσπάθειας και ίσως αυτό δεν έχει εμπεδωθεί αρκετά. Είναι σημαντικό λοιπόν, να ενημερώνονται πιο συστηματικά τα άτομα που λαμβάνουν υπηρεσίες για το κομμάτι της εργασίας και να παραπέμπονται σε εμάς σε μεγαλύτερο βαθμό. Γιατί εμφανίζεται το φαινόμενο να έχουμε περισσότερες διαθέσιμες θέσεις εργασίας από ότι υποψήφιους!

Επίσης, ένα σημαντικό ζήτημα που έχουμε αντιληφθεί είναι ότι στο σύστημα υπηρεσιών ψυχικής υγείας οι υφιστάμενες δομές – κέντρα ημέρας, ξενώνες κλπ. - δεν καταγράφουν τα αποτελέσματά τους ούτε ως προς την απασχόληση, ούτε ως προς τη διασύνδεση με την απασχόληση. Πρότασή μας είναι ο δείκτης απασχόλησης και ο δείκτης διασύνδεσης με την απασχόληση να είναι κριτήριο αξιολόγησης για τις δομές ψυχικής υγείας.

**Έχετε δει αλλαγές στη ζωή των ωφελούμενων;**

Ως Πόλα, αυτό που βλέπω είναι ανθρώπους να ξεκινούν με χαμόγελο τη δουλειά, να είναι και να νιώθουν ισότιμοι και παραγωγικοί εργαζόμενοι, να αποκτούν οικονομική αυτάρκεια και αυτόνομη διαβίωση, να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες μαχητικά και όχι περιθωριοποιημένοι στο ημίφως του στίγματος.

Ως επαγγελματίες και υπεύθυνη του τομέα υποστηριζόμενης απασχόλησης της ΠΟΚοιΣΠΕ βλέπω ένα δίκτυο που αλλάζει ζωές γιατί επαγγελματίες ψυχικής υγείας και λήπτες υπηρεσιών «Δουλεύουν με την Ψυχή τους», φτάνοντας εκεί που νόμιζαν ότι δεν μπορούν!

## Αγχώδης διαταραχή - η διαδικασία της ίασης

Πριν ένα χρόνο μετρούσα τις αναπνοές μου προσπαθώντας να ηρεμήσω τους τρελούς χτύπους της καρδιάς μου. Αγχώδης διαταραχή. Μια στεγνή κλινική περιγραφή που με απωθούσε από την αρχή, αλλά τη συνήθισα. Πήγαινα κάθε πρωί στη δουλειά μου, χάιδευα τις γάτες μου, άκουγα γιαπωνέζικο φλάουτο και έλεγα ότι όλα θα πάνε καλά. Έγραφα ημερολόγιο για να μη χύνεται το μυαλό μου. Το ταβάνι βαρέθηκε να το κοιτάω, το δέρμα μου συνήθισε το παγωμένο νερό που έπρεπε να ενισχύσει την νιοπαμίνη, το διάβασμα με ζάλιζε (πέρυσι πιθανόν να ήταν η χρονιά που δε διάβασα ούτε ένα βιβλίο ολόκληρο). Δε με ενδιέφεραν τα προβλήματα άλλων, είχα δικά μου -πραγματικά και φανταστικά- που απαιτούσαν δράση.

Το γυμναστήριο αποδείχθηκε πρόσκαιρο, ωστόσο έμεινε η συνήθεια της κίνησης, είτε ως περιπάτημα, είτε ως πρωινές διατάσεις, μια αίσθηση ότι κινείσαι. Άνθρωποι ήρθαν στο σπίτι ακάλεστοι και μου πρόσφεραν λόγια ενθάρρυνσης, καφέ, τσιγάρο και συμπάθεια. Τους το ανταπέδωσα δίνοντάς τους από το περίσσευμα της ενσυναίσθησης. Χωρίς να το καταλαβαίνω η κουβέντα με τον ψυχοθεραπευτή ξεδίπλωσε μια γενναία παραδοχή: ότι οι ως τότε επιλογές ζωής κατέληξαν σε αδιέξοδο και έτσι μόνο το ξεφοβήθηκα το σκοτάδι.

Μερικά διαβάσματα ξωφαλτσα έμειναν. Βουδιστικές διδασχές, σκόνταπα πάνω τους αναζητώντας την πολυπόθητη ηρεμία. Αγάπα τον εαυτό σου μέχρι το μεδούλι, αγκάλιασε τα πάντα και μέσα σου και έξω, απενοχοποίησου, φρόντισε το σώμα σου, μη φοβάσαι την αλλαγή, μην προσκολλάσαι σε πρόσωπα και καταστάσεις, embrace impermanence, η ευτυχία είναι δεδομένο, όχι ζητούμενο, σταμάτα να σκέφτεσαι τι σκέφτονται οι άλλοι για σένα. Ταίριαξαν οι μικρές απλές σοφίες με την εισατολοπράμη των 10mg και η καρδιά σταμάτησε να χτυ-

πάει σαν τρελή. Δεν είχα ποτέ ενοχή που κατέφυγα στη χημεία, ξέρω πως δεν είναι πια ταμπού όλα αυτά. Στην κοινωνία της επίδοσης/απόδοσης όλοι παγιδευμένοι σε έναν τεράστιο θόλο διαμορφωμένο σε στίβο αντοχής. Κρίνεσαι συνεχώς, δε σταματάνε να σε κρίνουν και η ζωή μας γεμίζει με άχρηστα πράγματα, τεχνητά, σκουπίδια, ιλουστρασιόν γκόμενες και γελοίους γκόμενους.

Μεταφέρω αυτά που με έμαθε η διαδικασία της ίασης στους άλλους. Θέλω να τους "κολλήσω". Κάποιοι ακούν, κάποιοι όχι, κάποιοι γελάνε, δεν πειράζει. Ο φόβος, η απογοήτευση, η ανασφάλεια, ο εγωισμός, η οργή είναι βαρίδια αλλά δε μπορείς να τα πετάξεις με δύναμη στη θάλασσα, να τα ξεφορτωθείς έτσι απλά. Πρέπει να τα αγκαλιάσεις με υπομονή. Να τα χαιδέυεις τρυφερά, τόσο που να μοιάζει σαν να τους επιτρέπεις να απομακρυνθούν μόνο τους. Το μονοπάτι για την ίαση είναι μακρύ και δύσβατο, αλλά έχει ταμπέλες που εγγυώνται ότι τον δρόμο δεν θα τον χάσεις.

Κάθε δευτερόλεπτο που περνάει έχεις επιλογή για το πώς θα ζήσεις. Φρόντισε τις πληγές σου, σεβάσου τα όριά σου, μέτρα τον χρόνο σε εικοσιτετράωρα, κάνε το καλό όπου και όποτε μπορείς, κράτα την καρδιά σου μαλακή, αποδέξου την αλλαγή, χαμογέλα που είσαι ζωντανός, άγγιξε χωρίς να πληγώνεις, κάνε τη δουλειά σου αποτελεσματικά και αθόρυβα, απομάκρυνε το άγχος από τη ζωή σου. Είσαι υπεύθυνος για τη δράση και τις συνέπειες των επιλογών σου, εσύ και μόνο εσύ. Παρεμπιπτόντως αυτό είναι που ο δυτικός άνθρωπος αποκαλεί κάρμα, χωρίς να έχει ιδέα για ποιο πράγμα μιλάει.

Η μέρα σήμερα έχει τις μικρές και μεγάλες της οδύνης. Θα περάσουν. Είμαι βέβαιος.

✍️ *Ιάσωνας Χανδρινός*

## Επιστολή – Καταγγελία προς τον Υφυπουργό Ψυχικής Υγείας κ. Βαρτζόπουλο για τη μη λειτουργία της Ειδικής Επιτροπής Ελέγχου Προστασίας των Δικαιωμάτων των Ατόμων με Ψυχικές Διαταραχές

Θέμα: Αναφορικά με τη λειτουργία της Ειδικής Επιτροπής Ελέγχου Προστασίας των Δικαιωμάτων των Ατόμων με Ψυχικές Διαταραχές

Ως Σύλλογοι ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας και οικογενειών και φίλων ανθρώπων με προβλήματα ψυχικής υγείας, αναγκαζόμαστε να επανέλθουμε στο φλέγον ζήτημα της ανύπαρκτης λειτουργίας της Ειδικής Επιτροπής Ελέγχου Προστασίας των Δικαιωμάτων των Ατόμων με Ψυχικές Διαταραχές.

Σημειώνουμε ότι στην προηγούμενη καταγγελία μας, είχατε απαντήσει στις 28 Μαρτίου 2024 ότι μας ευχαριστείτε «για τα άμεσα αντανακλαστικά μας και τις εύστοχες παρατηρήσεις» μας και μας διαβεβαίωνετε ότι λάβατε πολύ σοβαρά υπόψη σας τις υποδείξεις μας και θα διερευνήσετε άμεσα το θέμα.

Έναν χρόνο αργότερα, διαπιστώνουμε ότι το υπουργείο Υγείας κι εσείς ο ίδιος προσωπικά, δεν έχετε προβεί σε καμία ενέργεια για την αποκατάσταση της λειτουργίας της Επιτροπής, η οποία έχει σταματήσει να συνεδριάζει και είναι επί της ουσίας εντελώς ανενεργή, ενώ τα προβλήματα των ψυχικά ασθενών πολλαπλασιάζονται.

Παράλληλα, στην απάντησή σας εκείνη, αναφέρατε ρητά: «κατανοούμε την ορθότητα των υποδείξεών σας για τη δημιουργία Επιτροπών Ελέγχου Προστασίας των Δικαιωμάτων των Ληπτών Υ.Ψ.Υ. δυνάμει του άρθρου 7 του Ν. 4416/2017, για το οποίο θα αναλάβουμε την πρωτοβουλία να ενεργοποιηθεί στο νέο νομοθέτημα».

Στο νέο νομοθέτημα που ψηφίστηκε το καλοκαίρι του 2024 ουδεμία πρόβλεψη υπήρξε να ενεργοποιηθεί η δημιουργία τέτοιων Επιτροπών στην Περιφέρεια.

Για μας τίθεται πλέον σοβαρό θέμα αξιοπιστίας των δεσμεύσεών σας και απαιτούμε άμεσα να διευθετήσετε τόσο το ζήτημα της λειτουργίας της Επιτροπής, όσο και της δημιουργίας αντίστοιχων επιτροπών στην Περιφέρεια.

Σας θυμίζουμε την προηγούμενη επιστολή – καταγγελία μας, καθώς τίποτα δεν άλλαξε από τότε, πέρα από την πάροδο ενός ολόκληρου έτους με την αδικαιολόγητη ολιγωρία σας:

Θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι έχουμε γίνει αποδέκτες πολλών παραπόνων αναφορικά με τη λειτουργία της Ειδικής Επιτροπής Ελέγχου Προστασίας των Δικαιωμάτων των Ατόμων με Ψυχικές

Διαταραχές.

Έχει περιέλθει σε γνώση μας το γεγονός ότι πλήθος υποθέσεων καταγγελιών και παραπόνων έχει κατατεθεί στην Επιτροπή χωρίς να έχει εξαχθεί κανένα πόρισμα και να έχει διενεργηθεί κανένας έλεγχος για το βάσιμο ή μη των καταγγελιών.

Καθ' όσον γνωρίζουμε η Επιτροπή δεν έχει πραγματοποιήσει καμία επίσκεψη σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας, όπως θα όφειλε, ούτε έχει υποβάλει καμία έκθεση αναφορικά με περιστατικό παραβίασης των δικαιωμάτων των ψυχικά ασθενών.

Θα θέλαμε να επιστήσουμε την προσοχή σας στο γεγονός ότι η Επιτροπή αυτή είναι ο μοναδικός φορέας που εποπτεύει και ελέγχει την προστασία των δικαιωμάτων των ατόμων με ψυχικές διαταραχές στην Ελλάδα και κατά συνέπεια, η αδράνεια της ή η κακή λειτουργία της επηρεάζει δυσμενώς τη ζωή χιλιάδων συνανθρώπων μας με ψυχικές διαταραχές και των οικείων τους.

Παρακαλούμε τον υφυπουργό Ψυχικής Υγείας κ. Βαρτζόπουλο να εξετάσει το αληθές των αιτιάσεών μας αναφορικά με την Επιτροπή και να προβεί στις αναγκαίες ενέργειες για να αποκαταστήσει την εύρυθμη λειτουργία της.

Επιπλέον θα θέλαμε να επαναλάβουμε το αίτημά μας για σύσταση ανάλογων επιτροπών σε κάθε περιφέρεια της χώρας, καθώς είναι αδύνατο μία μόνο εφταμελής Επιτροπή να είναι επιφορτισμένη με την εποπτεία και τον έλεγχο της προστασίας των δικαιωμάτων των ατόμων με ψυχικές διαταραχές σε ολόκληρη την ελληνική επικράτεια.

Ακόμη και αν η λειτουργία της Επιτροπής ήταν άσφογη, είναι φυσικά αδύνατο να μπορεί να καλύψει τις ανάγκες των ανθρώπων με ψυχιατρικές διαταραχές πανελλαδικά.

Σας ζητάμε να θέσετε σε εφαρμογή το άρθρο 7 του νόμου 4416/2017 για τη σύσταση επταμελών Επιτροπών Ελέγχου Προστασίας των Δικαιωμάτων των Ληπτών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας σε κάθε Περιφερειακή Διοίκηση Τομέων Ψυχικής Υγείας (Πε.Δι.Το.Ψ.Υ.), σύμφωνα με το οποίο, με απόφαση του Υπουργού Υγείας ορίζονται τα μέλη των Τομεακών Επιτροπών Ελέγχου Προστασίας των Δικαιωμάτων των Ληπτών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας, η έδρα τους, ο τρόπος οργάνωσης και λειτουργίας τους, καθώς και κάθε άλλο σχετικό θέμα.

Οι υπογράφωντες Σύλλογοι:

Σωματείο Ληπτών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας «Αυτοεκπροσώπηση» Πανελλήνια Ομοσπονδία Συλλόγων Οργανώσεων για την Ψυχική Υγεία (ΠΟΣΟΨΥ)

Κίνηση Οικογενειών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία (ΚΟΦΙΨΥ)

Πρώτος Ελληνικός Σύλλογος Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία (ΠΕΣΟΨΥ)

Σύλλογος Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία (ΣΟΨΥ Κορυδαλλού)

Σύλλογος Οικογενειών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία Βορειοανατολικών Προστίων Γιαννούλης Χαλεπής (ΣΟΨΥ ΒΑ)

Σύλλογος Οικογενειών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία Ημαθίας (ΣΟΨΥ Ημαθίας)

Σύλλογος Οικογενειών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία Ν. Σερρών (ΣΟΨΥ Ν. Σερρών)

Συνογράφωντες φορείς Ψυχικής Υγείας:

Ομοσπονδία Φορέων Ψυχικής Υγείας Αργώ

Εταιρεία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Παναγιώτης Σακελλαρόπουλος

Πανελλαδική Ένωση για την Ψυχοκοινωνική Αποκατάσταση και την Επαγγελματική Επανεξέλιξη (ΠΕΨΑΕΕ)

Συνογράφωντες Σύλλογοι Επαγγελματιών Ψυχικής Υγείας:

Πανελλήνιος Σύλλογος Νοσοκομειακών Ψυχολόγων και Ψυχολόγων Δημόσιων Δομών Υγείας (ΠΑΝΣΥΝΟΨΥ)

Ενιαίος Σύλλογος Εργαζομένων ΨΝΑ

Πενταμελής Επιτροπή της ΕΙΝΑΠ της Πολυδύναμης Νοσηλευτικής Μονάδας Ψυχικής Υγείας Αττικής (πρώην ΨΝΑ)

Συνογράφωντες Επαγγελματίες:

Αθανασοπούλου Μαρία, Κοινωνική Λειτουργός, ΠΝΜΨΥΑ (πρώην ΨΝΑ)

Αντωνάτου Λεμονιά, ΤΕ Νοσηλεύτρια, ΠΝΜΨΥΑ (πρώην ΨΝΑ)

Ασημακοπούλου Ξένη, Ειδική Παιδαγωγός, ΠΝΜΨΥΑ (πρώην ΨΝΑ)

Βαλκάνη Φωτεινή, Κοινωνική Λειτουργός, ΠΝΜΨΥΑ (πρώην ΨΝΑ)

Βάλτερ Μάρθα, Ψυχολόγος, ΠΝΜΨΥΑ (πρώην ΨΝΑ)

Βασιλοπούλου Σπυριδούλα, Ψυχολόγος, ΠΝΜΨΥΑ (πρώην ΨΝΑ)

Γιαννοπούλου Μαρία, Ψυχολόγος, ΠΝΜΨΥΑ (πρώην ΨΝΑ)

Γιαννοπούλου Χριστίνα, Εργοθεραπεύτρια, ΠΝΜΨΥΑ (πρώην ΨΝΑ)

Γυφτάκη Έλλη, Ψυχολόγος, ΠΝΜΨΥΑ

(πρώην ΨΝΑ)

Ζαγόρη Δήμητρα, ΤΕ Νοσηλεύτρια, ΠΝΜΨΥΑ (πρώην ΨΝΑ)

Θεράπου Κυριακή, Ψυχολόγος, ΠΝΜΨΥΑ (πρώην ΨΝΑ)

Κακογιάννη Μαρία, Ψυχολόγος, ΠΝΜΨΥΑ (πρώην ΨΝΑ)

Καμπούρη Ελένη, Εργοθεραπεύτρια, ΠΝΜΨΥΑ (πρώην ΨΝΑ)

Καραλή Ανδριάντα, Κοινωνική Λειτουργός, ΠΝΜΨΥΑ (πρώην ΨΝΑ)

Καραμπέτσου Παρασκευή, Ψυχολόγος, ΠΝΜΨΥΑ (πρώην ΨΝΑ)

Καρβούνη Λουκία, ΤΕ Νοσηλεύτρια, ΠΝΜΨΥΑ (πρώην ΨΝΑ)

Κωνσταντινίδη Μαρία, ΤΕ Νοσηλεύτρια, ΠΝΜΨΥΑ (πρώην ΨΝΑ)

Λαγούδα Κατερίνα, ΤΕ Νοσηλεύτρια, Π.Ν.Μ.Ψ.Υ.Α.(πρώην ΨΝΑ)

Λαμπροπούλου Αθανασία, Εργοθεραπεύτρια, Π.Ν.Μ.Ψ.Υ.Α.(πρώην ΨΝΑ)

Λιούσα Λίνα, Εργοθεραπεύτρια, ΠΝΜΨΥΑ (πρώην ΨΝΑ)

Μαραγκοδάκη Έφη, Εργοθεραπεύτρια, ΠΝΜΨΥΑ (πρώην ΨΝΑ)

Μπαρτζώκη Αιμιλία, Ψυχολόγος, ΠΝΜΨΥΑ (πρώην ΨΝΑ)

Μασουρίδη Εύα, Κοινωνική Λειτουργός, ΠΝΜΨΥΑ (πρώην ΨΝΑ)

Μέρου Θάλεια, Ψυχολόγος, ΠΝΜΨΥΑ (πρώην ΨΝΑ)

Μεταξά Μαρία, Ψυχολόγος, ΠΝΜΨΥΑ (πρώην ΨΝΑ)

Μουχτούρη Βαρβάρα, Ψυχολόγος, ΠΝΜΨΥΑ (πρώην ΨΝΑ)

Παντελίδου Καλλιόπη, ΤΕ Νοσηλεύτρια, ΠΝΜΨΥΑ (πρώην ΨΝΑ)

Παπαδόπουλος Ιωάννης, Ψυχίατρος, Π.Ν.Μ.Ψ.Υ.Α.(πρώην ΨΝΑ)

Ποδαρά Φωτεινή, ΠΕ Νοσηλευτών, ΠΝΜΨΥΑ (πρώην ΨΝΑ)

Πουλής Βαγγέλης, Ψυχολόγος, ΠΝΜΨΥΑ (πρώην ΨΝΑ)

Πούλος Αριστείδης, ΔΕ Ειδικών Θεραπευτών, ΠΝΜΨΥΑ (πρώην ΨΝΑ)

Στάκος Χαράλαμπος, ΤΕ Νοσηλεύτης, ΠΝΜΨΥΑ (πρώην ΨΝΑ)

Στάκου Γεθσημανή, ΤΕ Νοσηλεύτρια, Π.Ν.Μ.Ψ.Υ.Α.(πρώην ΨΝΑ)

Σταντζούρη Σμαράγδα, Ψυχολόγος, ΠΝΜΨΥΑ (πρώην ΨΝΑ)

Τσάμη Αθανασία, ΤΕ Νοσηλεύτρια, ΠΝΜΨΥΑ (πρώην ΨΝΑ)

Τσίρκος Βασίλης, Εργοθεραπευτής, ΠΝΜΨΥΑ (πρώην ΨΝΑ)

Χριστόπουλος Δημήτριος, Τε Νοσηλεύτης, ΠΝΜΨΥΑ (πρώην ΨΝΑ)

## Η Αντιγόνη γράφει

### ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΕ ΔΥΟ ΑΓΑΠΕΣ

Σε δυο αγάπες είμαι ανάμεσα, στο παρελθόν και στο παρόν. Την παλιά μου αγάπη δεν την χαρίζω, ούτε καν το σκέφτομαι, αλλά ήρθε και μια καινούργια που κι αυτή δεν την αφήνω. Όχι δεν είμαι σε δίλημμα, αγαπώ και το παρελθόν και το παρόν. Μέλλον δεν υπάρχει έως τώρα, ούτε με τον πρώτο, ούτε με τον επόμενο.

Πως μπερδεύτηκα έτσι; Γι αυτό είμαι μόνη, γιατί προς το παρόν τίποτα δεν προχωράει, ούτε με τον έναν, ούτε με τον άλλον. Αυτός είναι άλλωστε ο λόγος που δεν έχω φτιάξει μια ολοκληρωμένη σχέση. Περιμένω την παλιά μου αγάπη, έτσι μου είχε πει όταν έφυγε. Με έχει φάει η προσμονή, αλλά περιμένω και το πρώτο βήμα, που δεν το ελπίζω από την καινούργια αγάπη. Δεν με στεναχωρεί τίποτα όμως, μου αρκεί που είμαι ερωτευμένη μονίμως με κάποιον ανεκπλήρωτο έρωτα. Εσείς τι λέτε; Έχω δικίο;

### Η ΑΝΝΕΤΑ

Μια φορά κι ένα καιρό, όταν ήμουν κάποτε 11 ετών, ο μπαμπάς, όταν πηγαίναμε τα καλοκαίρια στην Πελοπόννησο, μου είχε πάρει ένα γαϊδουράκι, την Αννέτα, για να παίζω. Την αγαπούσα πάρα πολύ, ερχόταν στην πόρτα και της έδινα ψωμί να φάει. Είχαμε κι άλλα ζωάκια κι όταν ανοίγαμε την πόρτα μαζευόντουσαν όλα για φαγητό. Τι όμορφα χρόνια! Έχω φωτογραφία με την Αννέτα. Τα βράδια έφευγε από το σπίτι και πήγαινε στο καφενείο απ' έξω και περίμενε τον μπαμπά. Τι όμορφα χρόνια! Δεν είχα ανέβει ποτέ πάνω της για να μη την κουράσω και δεν άφηνα και κανέναν άλλον να ανέβει. Κάποιες φορές το έσκυγε και άψαχνε να την βρούμε, αλλά ερχόταν μόνη της.

Εκείνα τα χρόνια τα θυμάμαι και μελαγχολώ. Ανοίγω το παράθυρο του νου και ζω τις αναμνήσεις με την Αννέτα. Αυτά έχω να πω για το γλυκό μου γαϊδουράκι που το ανέσυρα από την μνήμη μου και μου θύμισε παλιούς, όμορφους καιρούς. Μου είχαν χαρίσει και μια μινιατούρα γαϊδουράκι και σήμερα που άνοιξα το κουτί των αναμνήσεων, τι να πω μια το παράθυρο του νου, μια το κουτί της μνήμης, μπαίνουμε στη λεωφόρο του παρελθόντος και προχωράμε, ξέροντας βέβαια, ότι αυτή η βόλτα δεν θα μας βγάλει πουθενά. Είναι μια όμορφη ανάμνηση, έτσι απλά, η Αννέτα κι εγώ.

### ΕΝΑ ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΗΝ ΑΓΑΠΗ

Πάνε πολλά χρόνια που έχω να σε δω, οι μνήμες που έχω από σένα γεμίζουν τη ζωή μου. Θυμάμαι το λιμανάκι μας που κολυμπούσαμε, η κοινή αγάπη μας για αυτό. Αγαπούσαμε πολύ το Σούνιο, εκεί ήταν η κοιτίδα της αγάπης μας. Τι όμορφα περνούσαμε! Ο έρωτας ήταν τόσο δυνατός που γέμιζε τα μάτια μας δάκρυα. Σ' αγαπούσα πολύ τόσο που δεν μπορεί να το χωρέσει το μυαλό μας, αν αγαπείς δίνεσαι και νοερά και αληθινά. Είχαμε το δικό μας βραχάκι και καθόμασταν δίπλα δίπλα και δεν μιλούσαμε, μιλούσαν οι καρδιές μας, κοιτούσαμε τον ορίζοντα και ήταν λες και υπήρχε ένας μαγνήτης και μας τραβούσε. Μετά πηγαίναμε κάτω από την ομπρέλα, στρώναμε δύο πετσέτες και ξαπλώναμε. Πάλι δεν μιλούσαμε, η γλώσσα της αγάπης ήταν πιο δυνατή.

Το βράδυ κάναμε βόλτες και βλέπαμε τα πεφταστέρια και κάναμε και οι δυο την ίδια ευχή. Τι δυνατός έρωτας, τι μεγάλη αγάπη! Μου έλεγες, χαριτολο-

γώντας, ασέληνος νύχτα, όταν δεν είχε φεγγάρι. Ήταν όλα υπέροχα, αυτή η αγάπη κρατάει πολλά χρόνια και τώρα που δεν βλέπομαστε ακόμα κρατάει. Ανοίγω το παράθυρο του νου και με κατακλύζουν οι αναμνήσεις που μου καίνε την ψυχή.

Έφυγες, ξέρω είσαι μόνος και με αγαπάς όπως κι εγώ, αλλά ζούμε χωριστά. Θέλω να σε δω, να δω το λιμανάκι μας, γιατί εσύ πηγαίνεις εκεί που είναι η θάλασσα που σου φωνάζει, σε ρωτά και μουρμουρίζει που είναι; Στο φωνάζει ο ήλιος, όλα με ζητούν, αλλά η καρδιά σου με κρατά μέσα της και δεν θέλει, κανείς να ξέρει για την αγάπη σου. Τι να την κάνω τόσο αγάπη, αν δεν την εκδηλώνεις; Έτσι ήταν πάντα ο μεγάλος αλλά ανεκπλήρωτος έρωτας. Ίσως για αυτό κρατάει ακόμη γιατί δεν ολοκληρώθηκε ποτέ. Και τώρα γράφω ένα γράμμα στην αγάπη που δεν τελείωσε ποτέ, γράμμα στο μεγάλο έρωτα, στον ανεκπλήρωτο έρωτα.

# Ο φίλος μου ο Jack

Δίλημμα από την Αθανασία Τρακαδά

Είναι απόγευμα. Κάθομαι στο σαλόνι και απέναντί μου είναι κρεμασμένο ένα μεγάλο ολοστρόγγυλο ρολόι. Η Μπέλλα η γάτα μου έχει κουρνιαστεί δίπλα μου. Η ώρα είναι έξι ακριβώς. Κοιτάω συνέχεια την ώρα, μέχρι να φτάσει οκτώ παρά είκοσι πέντε, για να πιω. Κάθε λεπτό που περνούσε, ο δείκτης του ρολογιού μοιάζει να κινείται όλο και πιο αργά. Η ανυπομονησία μου μεγαλώνει με κάθε τικάρισμα. Έχω κάνει συμφωνία με τον εαυτό μου να πίνω όταν βραδιάζει, δηλαδή όταν η ώρα έχει το οκτώ μπροστά.

Νιώθω τόσο άσχημα, και σωματικά και ψυχολογικά... Τα χέρια μου τρέμουν. Νιώθω ένα σφίξιμο στο στομάχι. Κάθε σκέψη, κάθε αίσθηση με ρουφάει σε μια δίνη από απελπισία. Μερικές φορές δεν μπορώ να αναπνεύσω καλά...

Κάποια στιγμή, περιμένοντας, ακούω το κουδούνι της πόρτας, είναι η φίλη μου, η Ελένη. Με ξέρει πολύ καλά. Κάθεται απέναντί μου και την κερνάω κάτι να πει

– «Τι κάνεις, Ελένη;»

– «Καλά, λέω. «Ο Κώστας είναι αλλού για αλλού».

– «Χώρισε οριστικά τελικά;»

– «Ναι, δυστυχώς, δεν έβρισκα κανένα ενδιαφέρον πια».

– «Και για αυτό σκας; Ξέρεις τι είπε ο Χέμιγγουεϊ; "Πίνω για να κάνω τους άλλους να δείχνουν πιο ενδιαφέροντες"».

Άρχισα να γελάω δυνατά. Ήταν κάτι με το οποίο ταυτιζόμουν απόλυτα εκείνον τον καιρό.

– «Εσύ Νικόλ, πως τα πας με το ποτό;»

– «Τα ίδια. Αλλά, πιστεύω, ότι αν θέλω μπορώ να το κόψω».

– «Όλοι οι αλκοολικοί τα ίδια λένε.»

Τρομερά εκνευρισμένη, της είπα να κοιτάει τα δικά της προβλήματα και να αφήσει εμένα ήσυχη. Δεν ήθελα να παραδεχτώ ότι έχω πρόβλημα ούτε στον εαυτό μου.

Η Ελένη έφυγε άρον άρον, καθώς δεν ήθελε μπλεξίματα μαζί μου.

Τελικά, ο δείκτης του ρολογιού έφτασε στο πολυπόθητο σημείο και αναστέναξα με ανακούφιση. Κατευθύνθηκα προς το μπαρ και άρχισα την ιεροτελεστία. Ένα από τα κρουσάλλια ποτήρια που μου είχε χαρίσει η Ελένη, τα οποία είχε αποκαλέσει "κουβάδες", γεμίστηκε με παγάκια που έτριζαν όταν ήρθαν σε επαφή με το γυαλί. Το Jack Daniels, το αγαπημένο μου, συμπλήρωσε το ποτήρι, ενώ μερικές σταγόνες νερό το αραιώσανε απαλά. Η πρώτη γουλιά είναι υπέροχη και αναζωογονητική. Φυσικά, για να φύγουν τα σωματικά συμπτώματα, έπρεπε να τελειώσω το πρώτο. Στο δεύτερο πια, όλα τα βλέπω υπέροχα. Έχω αρχίσει και πιστεύω ότι το ποτό είναι μαγικό. Συνεχίζω και πίνω και πίνω...

Ακούω μουσική ροκ στο τέρμα και καννίζω Marlboro, το ένα μετά το άλλο. Έχει πάει αργά και δεν μπορώ ούτε τα πόδια μου να πάρω, παρόλα αυτά δεν σταματάω εδώ. Παίρνω το κινητό και αρχίζω να τηλεφωνώ σε γνωστούς, φίλους και συγγενείς. Τα δάχτυλά μου τρέμουν καθώς πατάω τα νούμερα στο κινητό, αφήνοντας πίσω τους μια σειρά από άσχημα συναισθήματα. Οι περισσότεροι δεν μου απαντούν είτε επειδή είναι αργά είτε επειδή με ξέρουν. Κάθε απόρριψη είναι σαν ένα ακόμη χτύπημα κάτω από τη ζώνη, που με βυθίζει ακόμα πιο βαθιά στη μοναξιά. Ο δύστυχος ο φίλος

μου, έκανε το λάθος και το σήκωσε. Εγώ το μόνο που ήθελα ήταν μια ασήμαντη αφορμή για να βγάλω το θυμό μου και, φυσικά, βρέθηκε. Γινόμουν τόσο επιθετική, που ούτε εγώ δεν το πίστευα.

Αργότερα ξάπλωσα στο κρεβάτι, ντυμένη ακόμα με τα ρούχα της ημέρας και αισθάνθηκα μια βαθιά κόπωση να με κατακλύζει. Τα μάτια μου ήταν βαριά και η σκέψη μου θολή. Ξαφνικά, ένιωσα μια απαλή αφή στο χέρι μου. Ήταν η Μπέλλα, που με κοιτούσε με τα μεγάλα της πράσινα μάτια. Στα μάτια της διάβασα μια ανησυχία που με τσάκισε. Συγκριτικά με την ήρεμη και απαλή ματιά της, τα δικά μου συναισθήματα έμοιαζαν με μια θύελλα που έσπαγε στα βράχια. Ένα δάκρυ κύλησε στο μάγουλό μου. «Πρέπει να προσέχεις πιο πολύ τον εαυτό σου. Εγώ πρέπει να σου το πω;» μου είπε η Μπέλλα με μια φωνή που έμοιαζε να βγαίνει από τα βάθη της καρδιάς της. Τα λόγια της με έκαναν να νιώσω μικρή και αδύναμη. Ένωσα ένα κόμπο στο λαιμό μου, ένας συνδυασμός τροπής και ευγνωμοσύνης. Την τράβηξα στην αγκαλιά μου και την έσφιγγα δυνατά. Ήταν η μόνη παρηγοριά που χρειαζόμουν εκείνη τη στιγμή.

Οι μέρες περνούσαν και εγώ έπινα όλο και περισσότερο. Το «οκτώ παρά» σαν ώρα έναρξης ποτού, είχε πάει περίπατο. Πολλές φορές έβαζα ποτό στον καφέ το πρωί.

Είναι Σάββατο βράδυ και η μοναξιά με σκοτώνει. Οι φίλοι μου, με τις συνεχείς κριτικές τους, με έχουν απομακρύνει. Ένα κύμα θυμού με κατακλύζει καθώς σκέφτομαι τις συμβουλές τους. Ανοίγω την εφαρμογή γνωριμιών, στο διαδίκτυο όπου όλοι αναζητούν μια στιγμή απόδρασης. Με ένα κλικ, βυθίζομαι σε έναν κόσμο άγνωστων προσώπων και ανώνυμων συνομιλιών. Ο πρώτος που τραβάει την προσοχή μου είναι ένας τύπος με το χαρακτηριστικό: «πίνω πολύ». Γελάω πικρά. «Δεν πρέπει να έχουμε κάτι κοινό;», σκέφτομαι. Η Μπέλλα, με κοιτάζει με τα μεγάλα της μάτια, σαν να καταλαβαίνει την απελπισία μου.

Βάζω ένα ποτό ακόμα. Ο ήχος, όταν κυλάει το ποτό στα παγάκια, μου φέρνει ηδονή.

Τα δάχτυλά μου τρέμουν λίγο καθώς πληκτρολογώ, ανυπομονώντας την απάντησή του. Η συνομιλία μας κυλάει σαν ποτάμι, και σύντομα βρίσκουμε κοινά σημεία. Αισθάνομαι μια αναπάντεχη ζεστασιά καθώς μοιραζόμαστε τις ιστορίες μας. Είναι σαν να έχουμε γνωριστεί μια ζωή. Κανονίζουμε να βρεθούμε σε ένα σκοτεινό μπαράκι, ένα μέρος όπου όλοι μπορούν να χαθούν στα ποτήρια τους.

Πάω να ετοιμαστώ, ήδη νιώθοντας λίγο ζαλισμένη. Ντύνομαι στα γρήγορα και βάζω ένα κραγιόν. Βιάζομαι να βγω και να πιω. Νιώθω καλά. Φτάνοντας στην εξώπορτα βλέπω τη Μπέλλα να μου φωνάζει:

– «Νικόλ μη φύγεις, σε παρακαλώ.»

– «Άσε με.»

– «Φοβάμαι για σένα. Όλο βγαίνεις με αγνώστους και πίνεις.»

– «Γεια σου Μπέλλα. Άλλη φορά αυτά.»

Μέχρι να βγω με είχε γδάρει για τα καλά. Το άλλο πρωί, ξυπνάω ολόγυμνή και με έναν τρομερό πονοκέφαλο. Το πιο άσχημο, όμως, ήταν το μέρος που βρισκόμουν. Μου ήταν παντελώς άγνωστο. Όσο σκεφτόμουν, μου έρχονταν αχνά κάποιες

εικόνες. Τίποτα το ιδιαίτερο όμως.

Ξαφνικά μπαίνει στο δωμάτιο ένας μεσήλικας χοντρός, με πολλά μούσια και φορούσε μια ριγέ πιτζάμα. «Πώς στο καλό πήγα μ αυτόν;». Συλλογίστηκα.

– «Κοιμήθηκες καλά Νικόλ;»

– «Ναι μια χαρά, μήπως μπορείς να μου φέρεις ένα αναλγητικό;»

– «Φυσικά, μισό.»

Ξαφνικά, άρχισα να βάζω τα ρούχα μου μανιασμένα, για να φύγω από εκεί όσο πιο γρήγορα γίνεται.

Αφού κατάφερα να φύγω χωρίς να γίνω αντιληπτή, άρχισα να τρέχω στα δρομάκια σαν τρελή. Δεν μου θύμιζε τίποτα η περιοχή. Ξαφνικά βλέπω μπροστά μου ένα περίπτερο. Αγοράζω μια μπίρα και την πίνω μονορούφι. Ευτυχώς, ο περίπτεράς μου εξήγησε που περίπου θα βρω ταξί. Μάτια όμως. Ήμουν τόσο αγχωμένη και απελπισμένη... Κουρασμένη ιδρωμένη, έτοιμη να βάλω τα κλάματα, εδέησε και εμφανίστηκε ταξί. Έτρεξα κατά πάνω του κι ο οδηγός φοβήθηκε. Μέχρι να φτάσω σπίτι, έτρεμα.

Πριν ακόμα ανέβω στο σπίτι, άκουσα τη Μπέλλα να φωνάζει. Τρέχω γρήγορα να δω τι γίνεται.

– «Που ήσουν πάλι; Είχα ένα κακό προ-αίσθημα.»

Δεν άντεξα άλλο. Ξέσπασα σε λυγμούς μπροστά της.

– «Μπέλλα δεν αντέχω άλλο. Το ποτό με έχει διαλύσει.»

– «Ηρέμησε, ίσως βρούμε λύση. Χάιδεψέ με τώρα.»

Δυστυχώς, όμως, τα πράγματα χειροτέρευαν. Οι μέρες μου έμοιαζαν όλες ίδιες, μια ατέλειωτη σειρά από ώρες που κύλαγαν αργά και βασιανιστικά. Η μοναξιά με είχε καταπιεί ολόκληρη, σαν μια μαύρη τρύπα που δεν είχε πάτο. Ξυπνούσα, έπινα καφέ, παρακολουθούσα τηλεόραση, έπινα, έτρωγα, κοιμόμουν. Η κυριότερη εξοδός μου ήταν στο σούπερ μάρκετ για να αγοράσω τα ποτά μου. Η δουλειά μου είχε καταρρακλώσει σε ένα βούρκο από υποχρεώσεις που δεν με ενέπνεαν πλέον. Οι φίλοι και οι συγγενείς είχαν γίνει μια μακρινή ανάμνηση. Η Μπέλλα, η γάτα μου, ήταν η μόνη σταθερή παρουσία στη ζωή μου... Δεν περίμενα πότε, όμως, ότι εκείνο το βράδυ θα ανέτρεπε όλη μου τη ζωή...

Δέκα το βράδυ και ενώ είμαι ήδη λιώμα, χωμένη μέσα στο ψυγείο μετράω τις μπίρες και τις βρίσκω λίγες για απόψε. Φοράω στα γρήγορα μια φόρμα και ένα μπλουζάκι και τρεκλίζοντας, ξεκινάω για το περίπτερο. Εδώ κάνω το μεγάλο λάθος. Ξεχνάω την πόρτα ανοικτή. Από μέσα ακούω την Μπέλλα να λέει: «Να έρθω μαζί σου;» Δεν δίνω καμία σημασία.

Τυρνώντας σπίτι, το μόνο που θέλω είναι να συνεχίσω να πίνω μέχρι θανάτου. Αυτό και κάνω. Κάποια στιγμή διαπιστώνω ότι έχω πολύ ώρα να δω την Μπέλλα. Παρόλα αυτά δεν έχω κουράγιο να κάνω κάτι. Αποκοιμείται.

Το άλλο πρωί ξυπνάω και, ακόμη νηφάλια όπως είμαι, ψάχνω για τη Μπέλλα. Το μοναδικό πλάσμα που με αγαπούσε ανιδιοτελώς. Πουθενά όμως. Βάζω σε όλο το σπίτι τα αγαπημένα της φαγητά, φωνάζω το όνομά της, αλλά δεν υπάρχει καμία απάντηση. Η απουσία της είναι ένα κενό που δεν μπορώ να γεμίσω.

Ξαφνικά, σκέφτομαι ότι μπορεί χτες να

είχα αφήσει ανοικτή την εξώπορτα. Με πιάνει τρέμουλο και πανικός. Κατεβαίνω τρέχοντας κάτω... Αυτό που βλέπω, να μην το δει κανείς. Η Μπέλλα αιμόφυρτη στον δρόμο. Η κραυγή μου ακούστηκε σε όλη την περιοχή. Την πήρα αγκαλιά και τη φιλούσα. Οι γείτονες που είχαν μαζευτεί, έλεγαν διάφορα. Δεν έδινα καμία σημασία.

Κάποια στιγμή, με τη Μπέλλα αγκαλιά, πήγα σπίτι. Κατευθείαν βάζω να πιω. Σε δυο ώρες είχα πει ένα μπουκάλι. Δεν νιώθω καθόλου καλά ψυχολογικά. Παίρνω τηλεφώνω την Ελένη και της λέω τι συνέβη. Πολύ γρήγορα είναι μαζί μου. Με βρίσκει σε κακή κατάσταση και με διαβεβαιώνει ότι θα τα φροντίσει όλα.

Οι μέρες πέρασαν αλλά τίποτα δεν ήταν ίδιο εκτός από το ποτό. Δεν ξέρω αν η Μπέλλα ήταν η αφορμή πάντως, εγώ, λίγο αργότερα και με τη θέλησή μου, μπήκα στο νοσοκομείο για αποτοξίνωση. Κάτι καινούργιο άρχισε για μένα και συνάμα σκληρό.

Κάποτε τελείωσε και αυτό. Ήμουν καλά πια.

## ΝΟΣΟΣ ΤΟ ΜΙΓΜΑ ΜΙΑΣ ΑΛΛΗΣ ΜΑΤΙΑΣ

Ανοχή και ψυχική ισορροπία εκφράζει τις ανομοιογενείς και κατ' εξακολούθησιν έρευνες στον αυτισμό αλλά και την ψυχική νόσο. Οι εντός του φάσματος πολίτες, διαγνωσμένοι και μη έχουν τεράστια αποθέματα για να τα εξαντλήσουν στην τεχνολογία και μελέτη. Όπως όμως και τις ανεξάντλητες τέτοιες δυνάμεις για να αλλάζουν το αναπηρικό και συστημικό καθεστώς που τους περιβάλλει. Νέες μελέτες και γεγονότα που ήρθαν και στην χώρα μας μας οριοθετούν με δυνατότητες έρευνας στην τεχνητή νοημοσύνη. Ήδη το ίδρυμα Λάτση ερευνώντας γύρω από την νόσο στον αυτισμό και κατά συνέπεια στην ψυχική νόσο, ανακαλύπτουν με επικεφαλής για τις δύο αυτές ίσως αντίθετες, ίσως ομόνες ασθένειες, στις προσωπικότητες παιδιών και εφήβων, αλλά και ενηλίκων, ταύτιση ευφυΐας (δεν γνωρίζουμε το επίπεδο) στους νοσούντες (Ψ) και ΔΥΦΑ (φάσμα) και κατ' επέκταση ψυχικής ασθένειας.

Αυτό όμως ανοίγει τον δρόμο για καλύτερες υπηρεσίες στην πορεία των φαρμάκων και οριοθετεί κακώς κείμενα στις (Ψ) και ΔΥΦΑ παθήσεις. Δηλαδή να στην εργασία με έρευνα και να να μπει επιτέλους η λογική που καλύπτει το φάρμακο και να μιλάμε φανερά για ψυχική νόσο, χωρίς την ιδέα του έγκλειστου, επικίνδυνου ψυχικά πάσχοντα. Εμείς είμαστε έξω. Τα χρόνια του φόβου τα αφήνουμε πίσω και οι ανάγκες είναι ίδιες με όλους, βιολογικές και ατομικές. Τώρα η εκπαίδευση θα καθορίσει τι θα πουν οι παράγοντες και ποιες λύσεις θα βρουν για να χαθεί και να διαλυθεί το σκοτάδι και το στίγμα. Υπεύθυνος προγράμματος από το ίδρυμα Λάτση τάχθηκε (δεν τον γνωρίζω προσωπικά) ο κύριος Ιατρού. Με δημοσκόπηση στα ΜΜΕ μας έδωσε ελπίδες και κίνητρο για ένα καλό μέλλον στη ψυχική και αυτιστική νόσο. Ευχαριστώ,

✍ Θανάσης Κατσιγιάννης

## Η φωτογραφία του μήνα



ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝΤΑΙ:

ΓΕΩΡΓΙΑ: Κούρεμα στα μαλλιά, κούρεμα στο χρέος, μα ποτέ κούρεμα στα αισθήματα!

ΑΘΗΝΑ: Για πάντα μαζί!

ΑΝΤΙΓΟΝΗ: Η ζωή είναι ωραία και στα 60!

## ΠΕΣΟΨΥ (ΠΡΩΤΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ)

από τον Διονύση Ανδρουσόπουλο



## Ισπανία - Πορτογαλία : Ατμοσφαιρικό Φαινόμενο

ΧΙΟΥΜΟΡ 26.04.2025 - Π\* 29



## Η σελίδα της ποίησης

### ΤΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΕΝΟΣ ΣΑΜΑΝΟΥ

Ω, το πέπλο της νύχτας σ' αυτό το αεράκι  
θα 'ρθει κοπελιά μου σε τούτο το κονάκι  
Και εάν λιγδωθεί και η κάπα μου μ' αυτό το αεράκι  
Πες μου το τ' αγαπώ να αισθανθώ λιγάκι  
Μέσα σε τούτο το κορμάκι το δροσερό φιλάκι  
Δροσιά λογάκια και αν έγραφα την κάψα  
που την νιώθω  
Πώς να σου το ξαναπώ και ζωντανός δεν σκάω  
Και πεθαμένος μάτια μου μα δεν τα παρατάω.

✍ Θανάσης Κατσιγιάννης.

### ΑΝΟΙΞΗ ΜΟΥ...

Άνοιξη μου...  
Δεν θέλω να πικραίνεσαι...  
Μείνε κοντά μου,  
Που έχω τόσα να σου πω...  
Για το αλφαβητάρι της σιωπής –  
Για τα πικρά καλοκαίρια...  
Τα χρυσά δακτυλίδια  
Του φεγγαριού  
Θα σου χαρίσω  
Να μη μου κλαίς.  
Κι έπειτα,  
Τι θα ήταν το πρωινό αστέρι  
Δίχως τα δικά σου μάτια  
...να το θωρούν....

✍ Πάννης,  
Κέντρο Ψυχικής Υγείας Περιστερίου

### Προσευχή μιας Ψυχής με Διπολική Φλόγα

Θεέ μου — ή Φως, ή Εαυτέ μου βαθύτερε —  
κράτα με όταν τα χρώματα γίνονται πολύ έντονα,  
και γλύκανε τις αιχμές όταν όλα σκοτεινιάζουν.  
Δώσε μου σοφία να αναγνωρίζω τον άνεμο πριν  
γίνει καταιγίδα,  
και τρυφερότητα να μην μαλώνω τον εαυτό μου  
όταν πέφτω. Δώσε μου σταθερότητα  
χωρίς να μου στερήσεις την έμπνευση.  
Δώσε μου γείωση  
χωρίς να με φυλακίσεις στη βαρύτητα.  
Να με μάθω — όχι μόνο στα άκρα μου,  
μα και στα ενδιάμεσα:  
εκεί όπου χτίζεται η καθημερινότητα,  
εκεί όπου φυτρώνει η ηρεμία.  
Όταν πετώ, βοήθησέ με να χαμηλώνω  
με αγάπη και όχι με ενοχή.  
Και όταν χάνομαι στο σκοτάδι,  
να θυμάμαι:  
ό,τι κι αν νιώθω,  
είμαι ακόμη εδώ.  
Και είμαι ακόμη άξια αγάπης. Ευλόγησε τις  
στιγμές που δεν αντέχω τον εαυτό μου.  
Και σπρίξέ με να γίνω σπίτι για μένα,  
μέσα στη μεταβλητότητά μου.  
Γιατί δεν είμαι μόνο η διαταραχή μου.  
Είμαι ψυχή που μαθαίνει να αγαπά  
και να ζει —  
ακόμα και μέσα στην καταιγίδα.  
Γένοιτο

✍ Μαρινέτα Παναγοπούλου

### Ζωή

Ζωή, που ανθίζεις σαν ρόδο νωπό,  
στη λάμψη του ήλιου, στο πρώτο νερό.  
Γελάς και δακρύζεις, πονάς και πετάς,  
κι όλο μαθαίνεις, κι όλο ρωτάς.  
Στα βήματά σου ο κόσμος γυρνά,  
σε παίρνει, σε φέρνει, μα δεν σταματά.  
Χαρές και φουρτούνες, ταξίδια γοργά,  
κι η κάθε στιγμή σου φωτιά και δροσιά.  
Μα να, στο σκοτάδι μια σκιά προχωρά,  
ο θάνατος έρχεται, δίχως μιλιά.  
Μη σκιάζεσαι όμως, μην κλαίς και μην τρέμεις,  
δεν παίρνει, μα δίνει, αν ξέρεις να βλέπεις.  
Είναι μια πόρτα, ένα φως μακρινό,  
μια σκάλα που υψώνεται ως τ' ουρανό.  
Κι αν η ζωή μας τελειώνει εδώ,  
στην άκρη της νύχτας γεννιέται το φως.

✍ Δ.Σ.

### Για αυτούς που άντεξαν

Για εκείνους που βάδισαν μέσα στη μπόρα,  
με βλέμμα που έκαίγε σαν δυνατή φλόγα.  
Που κράτησαν όρθια τη ψυχή τους,  
κι ας λύγισε κάποτε το κορμί τους.  
Για όσους τα δάκρυα έγιναν βροχή,  
μα δεν έσβησαν μέσα τους τη ζωή.  
Που η νύχτα τούς βρήκε μ' ανοικτή την  
καρδιά,  
κι ας είχε πληγές από παλιά.  
Για εκείνους που έπεσαν μα ξανασηκώθηκαν,  
που πάλεψαν και δεν υποχώρησαν.  
Που έφταξαν φως απ' το πιο βαθύ σκοτάδι,  
και βάδισαν πάλι χωρίς κανένα σημάδι.  
Σε εσάς, που αντέξατε,  
που γίνετε πέτρα και θύελλα μαζί.  
Που ακόμα κι όταν όλα έσβηναν,  
φυλάξατε μέσα σας μια σπιθαμή ζωή.

✍ Δ.Σ.

### ΤΟ ΑΛΑΤΙ ΤΗΣ ΖΩΗΣ



Το αλάτι της ζωής, η νοστιμιά της καθημερινότητας. Το πρωί ξυπνάω και μ' αρέσει το πρωινό χουζούρι, έρχεται και η γατούλα μου η πιπίνα και το σκυλάκι μου η μπαλού κι όλοι μαζί παίζουμε. Η καλύτερη ώρα της ημέρας, το πρωινό χουζούρι και το παιχνίδι με τα αγαπημένα μου ζώακια.  
Περνάει η ώρα με αυτό και μετά θα σηκώθω με χαρά να φτιάξω καφέ. Τα ζώακια με ακολουθούν και τους βάζω να φάνε και μετά πίνω τον καφέ. Ντύνομαι και παίρνω την μπαλού για την πρωινή της βόλτα, την γυρίζω σπίτι και συνεχίζεται η μέρα μου με το χουζούρι και τα ζώακια μου.

✍ Αντιγόνη Γκίνη

## ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΚΑΙ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

### Μονάδες Έγκαιρης Παρέμβασης στην Ψύχωση

#### Πειραιώς 33 - Μονάδα Έγκαιρης Παρέμβασης στην Ψύχωση (ΜΕΠ)

Αποσκοπεί στην έγκαιρη αντίχωση 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 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 Αιγυπτειού 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 Παρέμ-

βασης 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 νοπτικής 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:aaspalax@gmail.com) - [litsakapetanou.d@gmail.com](mailto:litsakapetanou.d@gmail.com)

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

**ΠΕΣΟΨΥ** Νεαπόλεως 9-11, Βύρωνα 162 32, τηλ/φαξ.: 210-7640277, [sopsi.iatronet.gr](mailto:sopsi.iatronet.gr)  
[pesopsi.virona@gmail.com](mailto:pesopsi.virona@gmail.com)

**Δίκτυο «Ακούγοντας Φωνές»** - Hearing Voices Αιθαλίδου 11, Άγιος Ιωάννης [athinahvsynantisi@gmail.com](mailto:athinahvsynantisi@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](mailto: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 Αιγυπτειού, 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.

### ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΜΕΝΗΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ (ΕΓΥΑ)

Συντονιστής δικτύου:  
**Πανελλήνια Ομοσπονδία ΚοιΣΠΕ**  
 Ηπείρου 24, 10433 Αθήνα  
[egy@pokoispe.gr](mailto:egy@pokoispe.gr)  
 2103000128, 210 881 7310

**ΕΓΥΑ ΑΘΗΝΑ-ΕΛΠΙΣ**  
 Πανεπιστημίου 69, 10564 Αθήνα,  
[egy@athena-elpis.gr](mailto:egy@athena-elpis.gr)  
 2103318922

**ΕΓΥΑ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ**  
 Σολιώτη 55-57, 11522 Αθήνα  
[info.egy@gmail.com](mailto:info.egy@gmail.com)  
 210 6443148

**ΕΓΥΑ ΕΥ ΖΗΝ**  
 Δωδεκανήσου 14, 12241 Δυτική Αττική (Αιγάλεω)  
[egy@koiispe-eyzin.gr](mailto:egy@koiispe-eyzin.gr)  
 2110080483-4

**ΕΓΥΑ ΙΡΙΣ**  
 Πλ. Δημοκρατίας 6, 54630 Θεσσαλονίκη  
[koiispeiris.egy@gmail.com](mailto:koiispeiris.egy@gmail.com)  
 2311219737

**ΕΓΥΑ ΦΑΡΟΣ**  
 Λεωφόρος Γ.Παπανδρέου 71, 26226 Πάτρα  
[egy\\_faros@outlook.com](mailto:egy_faros@outlook.com)  
 2616009140



**ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΛΗΠΤΩΝ**  
**ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**  
**«ΑΥΤΟΕΚΠΡΟΣΩΠΗΣΗ»**

**www.autoekprosopisi.gr**

ΓΙΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ:  
 ΑΡΙΘΜΟΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ EUROBANK  
 IBAN: GR4002602150000490201288897