

ΔΙΑΥΛΟΣ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ «ΔΙΑΥΛΟΣ» (ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2025 – ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ – ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2026) Έτος 15ο - Αρ. Φύλλου 50 - Διανέμεται Δωρεάν

editorial

την τελευταία φορά που τα είπαμε, στο προηγούμενο τεύχος του Δίαυλου, τρεις σημαντικές διοργανώσεις γύρω από τον χώρο της ψυχικής υγείας έλαβαν χώρα.

Αναφέρουμε με χρονολογική σειρά: 7ο Φόρουμ Παναγιώτης Σακελλαρόπουλος – Διάλογοι Κοινωνικής Ψυχιατρικής & Ψυχικής Υγείας της Εταιρίας Κοινωνικής Ψυχιατρικής (ΕΚΨ) τον Δεκέμβριο του 2025, Επιστημονική συζήτηση για το μέλλον της κοινοτικής ψυχιατρικής στην Ελλάδα της Εταιρίας Περιφερειακής Ανάπτυξης και Ψυχικής Υγείας (ΕΠΑΨΥ) τον Ιανουάριο του 2026 και το 3ήμερο Επετειακό Συνέδριο για τα 20 χρόνια της Ομοσπονδίας Φορέων Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης & Ψυχικής Υγείας ΑΡΓΩ τον Φεβρουάριο του 2026. Στο 7ο Φόρουμ της ΕΚΨ η Αυτοεκπροσώπηση ήταν συνδιοργανωτής και συμμετείχε σε αρκετά τραπέζια μέσω εκπροσώπων της. Τον επόμενο μήνα, μέλη μας παρακολούθησαν την Επιστημονική συζήτηση της ΕΠΑΨΥ και μας δόθηκε η ευκαιρία να γνωρίσουμε το έργο του εξαιρετικού ψυχιάτρου Jim van Os, από τον οποίο πήραμε και την συνέντευξη του τεύχους. Ενώ στο Επετειακό Συνέδριο της Αργώ απευθύναμε χαιρετισμό και κάποιοι από μας παρακολούθησαν σχεδόν το σύνολο των εργασιών του. Μικρές ανταποκρίσεις από τα παραπάνω υπάρχουν στις σελίδες του Δίαυλου.

Η άλλη σημαντική εξέλιξη είναι ότι στάλθηκε στους αρμόδιους φορείς η Ανοιχτή επιστολή που απαιτεί την επαναλειτουργία της Ειδικής Επιτροπής Προστασίας Δικαιωμάτων των Ανθρώπων με Ψυχικές Διαταραχές την οποία, τη στιγμή που γράφονται αυτές οι γραμμές (14/2), έχουν υπογράψει πάνω από 400 εκπρόσωποι φορέων ληπτών/οικογενειών και επαγγελματιών, καθώς και μεμονωμένοι λήπτες, φροντιστές και ενδιαφερόμενοι πολίτες. Παρατίθεται στο παρόν τεύχος και η απάντηση του υφυπουργού Ψυχικής Υγείας κ. Βαρτζόπουλου στην πρώτη επιστολή που είχαμε απευθύνει τον Μάρτιο του 2024, καθώς η Επιτροπή ήταν εν πολλοίς ανενεργή από τη σύστασή της, το 2022. Ο υφυπουργός ωστόσο δεν τήρησε τις δεσμεύσεις του, ενώ η σύσταση της νέας Επιτροπής, που έχει εξαγγελθεί, δεν έχει δρομολογηθεί ακόμη.

Αυτά και άλλα πολλά περιέχονται στο τεύχος του Δίαυλου που κρατάτε στα χέρια σας, διαβάστε τον και διαδώστε τον, ώστε η φωνή μας να φτάσει όσο πιο μακριά γίνεται.

Γεωργία Μυλωνάκη

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΤΟΥ JIM VAN OS



Ο Jim van Os είναι Καθηγητής Ψυχιατρικής Επιδημιολογίας και Πρόεδρος του Τμήματος Νευροεπιστημών στο Ιατρικό Κέντρο του Πανεπιστημίου της Ουτρέχτης στην Ολλανδία και Επισκέπτης Καθηγητής Ψυχιατρικής Επιδημιολογίας στο Ινστιτούτο Ψυχιατρικής, στο Λονδίνο, στη Βρετανία. Είναι μέλος της συντακτικής επιτροπής πολλών ευρωπαϊκών και αμερικανικών ψυχιατρικών περιοδικών. Από το 2014 περιλαμβάνεται στη λίστα Thomson Reuters Web of Science με τα «πιο επιδραστικά επιστημονικά μυαλά της εποχής μας στον κόσμο». Οι συνάδελφοί του τον έχουν ψηφίσει επανειλημμένα ως τον «καλύτερο ψυχίατρο στην Ολλανδία». Το 2023, έλαβε το Βραβείο Επιτεύγματος Ζωής της Διεθνούς Εταιρείας Έρευνας για τη Σχιζοφρένεια.

Τον γνωρίσαμε στην Επιστημονική συζήτηση που διοργάνωσε η Εταιρεία Περιφερειακής Ανάπτυξης και Ψυχικής Υγείας (ΕΠΑΨΥ) για το μέλλον της κοινοτικής ψυχιατρικής στην Ελλάδα και την Ευρώπη στο Μουσείο Μπενάκη τον Ιανουάριο, όπου ήταν ο κεντρικός ομιλη-

τής, και οι θέσεις του μας προκάλεσαν μεγάλο ενδιαφέρον. Καθώς βρίσκεται στο εξωτερικό, η συνέντευξη έγινε μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

Ο καθηγητής **Νίκος Στεφανής**, Διευθυντής της Ψυχιατρικής Κλινικής στο Αιγινήτειο, προλογίζει την συνέντευξη του Jim van Os για τον «Δίαυλο».

Με ιδιαίτερη χαρά και συγκίνηση προλογίζω αυτό το αφιέρωμα του «Δίαυλου» σε έναν συνάδελφο που είναι αφενός ένας από τους πιο επιδραστικούς επιστήμονες παγκοσμίως στον χώρο της ψυχικής Υγείας, αφ' εταίρου, ένας αγαπητός φίλος, μέντορας και συνοδοιπόρος για περισσότερο από τριάντα χρόνια: τον Καθ. Ψυχιατρικής Jim van Os. Ο Jim με το έργο και την στάση του αντιπροσωπεύει στο συνάφι μας την επιτομή ενός σπάνιου είδους συναδέλφου: του ανατρεπτικού ερευνητή/δασκάλου και του μεταρρυθμιστή με έντονο κοινωνικό και ανθρωπιστικό πρόσημο.

Γνώρισα τον Jim στις αρχές της δεκαετίας του 90 τότε ως νέος ειδικευόμενος Ψυχίατρος στο Ινστιτούτο Ψυχιατρικής του Λονδίνου (IoP, Maudsley Hospital). Μέσα από κοινές ερευνητικές αναζητήσεις, μας συνδέσε γρήγορα μια γνήσια φιλία που παρέμεινε διαχρονικά αναλλοίωτη.

Ο Jim ξεχώριζε για την ευγλωττία και την πολυμάθειά του (μιλάει άπταιστα 6 γλώσσες), την πραότητα του χαρακτήρα του, και την εκπληκτική γνώση του στην εφαρμοσμένη Επιδημιολογική έρευνα. Τον χαρακτηρίζει μια σπάνια ζεστασιά και ταπεινότητα στις διαπροσωπικές του επαφές, φαινομενικά αντίθετη με την σωρεία διεθνών τίτλων και επαίνων που απέσπασε από νωρίς στην ακαδημαϊκή πορεία του. Η επιστημονική λάμψη που τον τοποθετεί σταθερά στη λίστα των κορυφαίων ερευνητών του Thomson Reuters δεν αφαιρέσε στο ελάχιστο την φυσική του απλότητα και την βαθιά του ανθρωπιστική στάση προς τους λιγότερο προνομιούχους συνανθρώπους μας. Οι

Συνέχεια στην σελίδα 2

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΕΛΙΔΑ 2

- ✍ Συνέντευξη του Jim Van Os
- ✍ Η συμμετοχή μας στο 7ο Φόρουμ Παναγιώτης Σακελλαρόπουλος – Διάλογοι Κοινωνικής Ψυχιατρικής & Ψυχικής Υγείας

ΣΕΛΙΔΑ 3

- ✍ Από τον (ποδαρό)δρομο με μηχανάκι η διανομή στο πρώην Ψ.Ν.Α.
- ✍ ΑΝΟΙΧΤΗ ΕΠΙΣΤΟΛΗ

ΣΕΛΙΔΑ 4

- ✍ Συνέντευξη του Jim Van Os

ΣΕΛΙΔΑ 5

- ✍ Η Αντιγόνη γράφει
- ΕΛΠΙΖΩ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ
- ΤΟ ΨΑΡΕΜΑ - ΜΙΑ ΒΡΟΧΕΡΗ ΜΕΡΑ
- ΜΙΑ ΟΜΟΡΦΗ ΜΕΡΑ ΑΛΛΑ ΠΙΚΡΗ
- ΜΕΣΑ ΜΟΥ ΚΥΛΑ ΜΙΑ ΦΩΤΕΙΝΗ ΜΠΑΛΛΑ - ΤΟ ΛΙΜΑΝΑΚΙ ΜΑΣ
- ΜΕ ΠΛΗΓΩΝΕΙ
- ✍ «Για τους Ανήλιαγους»

ΣΕΛΙΔΑ 6

- ✍ ΤΟ ΔΑΓΚΩΜΑ ΤΟΥ ΣΚΥΛΟΥ
- ✍ 1ο Διήγημα με αρχή, μέση και τέλος, μικρού μήκους

ΣΕΛΙΔΑ 7

- ✍ Flamme Rouge....
- ✍ BLOODY SUNDAY... tonight
- ✍ Experience the dark...
- ✍ Holidays.....are fake!
- ✍ I just called to say...
- ✍ ΓΡΑΦΗ
- ✍ Το δικό μου κοινωνικό μήνυμα για τα ΠΑΙΔΙΑ των ΦΑΝΑΡΙΩΝ.

ΣΕΛΙΔΑ 8

- ✍ ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΚΑΙ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΤΟΥ JIM VAN OS

Συνέχεια από την 1η σελίδα

θέσεις του όμως ήταν από τα πρώτα χρόνια της γνωριμίας μας ριζοσπαστικές για την εποχή τους: πίστευε πως οι καινοτόμες επιδημιολογικές προσεγγίσεις που εφαρμόζε θα συμβάλλουν σημαντικά στην ανάλυση της πολύπλοκης αιτιοπαθογένειας των μειζόνων ψυχιατρικών διαταραχών. Τούτο σε ένα ακαδημαϊκό περιβάλλον που επικρατούσαν σχεδόν ντετερμινιστικές, βιολογικές/γενετικές προσεγγίσεις που «άνθισαν» στο Ινστιτούτο τα τέλη της δεκαετίας του 80. Την εποχή που η ψυχιατρική ακαδημαϊκή κοινότητα ήταν ακόμα βαθιά προσκολλημένη σε αυστηρές κατηγοριοποιήσεις των Ψυχιατρικών διαταραχών, ο Jim με τις επιδημιολογικές του μελέτες ανέδειξε την περιορισμένη εγκυρότητα των διακριτών μορφών τους, υποστηρίζοντας αντίθετα πως μία φασματική προσέγγιση όλων των ψυχώσεων, σε άξονες θετικών, αρνητικών, νοτικών και συναισθηματικών συμπτωμάτων εξυπηρετεί καλύτερα την κλινική πρακτική και την έρευνα. Εισήγαγε μέσα από τις μεγάλης κλίμακας επιδημιολογικές μελέτες στην χώρα του (NEMESIS I,II), αλλά και μαζί μας (ASPIS), την έννοια του «συνεχούς» των ψυχωτικών συμπτωμάτων που εκτείνονται από τον γενικό πληθυσμό έως την κλινική εκδήλωση, αμφισβητώντας τον απόλυτο διαχωρισμό υγείας-παθολογίας. Ανέδειξε την μέχρι πρότινος παραγνωρισμένη σημασία του περιβάλλοντος στην αιτιοπαθογένεια και εξέλιξη των ψυχωτικών διαταραχών ως επικεφαλής της μεγαλύτερης σύγχρονης Ευρωπαϊκή ερευνητικής μελέτης (EU-GEI), εισάγοντας για παράδειγμα τον όρο «exposome» για να περιγράψει ποσοτικά την δυσμενή επίδραση αθροιστικών παραγόντων κινδύνου (πχ παιδική κακοποίηση, αστικοποίηση, μετανάστευση, χρήση κάνναβης κλπ). Ο Jim συνδέθηκε περισσότερο, ίσως άδικα αν αναλογιστεί κανείς το εύρος του έργου του, με την δημόσια αμφισβήτηση του όρου «σχιζοφρένεια», ως αυθύπαρκτης κλινικής οντότητας αρθρογραφώντας πάντα με επιστημονικά επιχειρήματα, χαρακτηρίζοντάς τον όρο ξεπερασμένο, στιγμιστικό και μη ανταποκρινόμενο στα σύγ-

χρονα επιστημονικά δεδομένα. Για εκείνον, το DSM (το διαγνωστικό εγχειρίδιο) δεν είναι ευαγγέλιο, αλλά ένα «εργαλείο συνομιλίας» που συχνά εμποδίζει την πραγματική κατανόηση του ανθρώπινου πόνου. Σε μια πρόσφατη συνέντευξή του, χρησιμοποίησε τη φράση «θεοί δεν είμαστε» (God we are not), θέλοντας να υπενθυμίσει στους συναδέλφους μας ότι η ψυχιατρική αυθεντία πρέπει να υποχωρεί μπροστά στη βιωμένη εμπειρία του ατόμου.

Ο Jim διδάσκει πως η ανάκαμψη δεν είναι ένα ιατρικό αποτέλεσμα, αλλά μια κοινωνική και προσωπική διαδικασία επανασύνδεσης με τη ζωή. Το πάθος του για τη δημιουργία ενός «Οικοσυστήματος Ψυχικής Υγείας» (GEM) και η ίδρυση της πλατφόρμας Psychose Net στην Ολλανδία (μιας ψηφιακής κοινότητας που συν-δημιούργησαν ειδικοί και λήπτες υπηρεσιών με σκοπό την ψυχική ενδυνάμωση και ανάκαμψη μέσα από την διήγηση προσωπικών εμπειριών)

αποδεικνύει στην πράξη την διεύθυνση των θέσεων του στην οργάνωση καινοτόμων υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας. Ελάχιστοι ακαδημαϊκοί συνάδελφοι κατάφεραν όπως ο Jim να εμψύχουν νέες αντιλήψεις και πολιτικές Ψυχικής Υγείας πατώντας στα επιστημονικά δεδομένα που παρήγαγαν οι ίδιοι. Σε μια εποχή που το σύστημα Ψυχικής Υγείας στην Ελλάδα αναζητά νέους δρόμους, ο λόγος του Jim van Os λειτουργεί κατά την γνώμη μου ως πυξίδα. Μας θυμίζει πως βασικό συστατικό της Ψυχιατρικής μεταρρύθμισης δεν είναι μόνο η εύρεση πόρων για νέες δομές Ψυχικής Υγείας, αλλά και η αλλαγή αντιλήψεων και στάσεων που συνεπικουρείται από την συνεχώς αναπτυσσόμενη επιστημονική γνώση.

Η σχέση του Jim με την ελληνική ψυχιατρική κοινότητα είναι βαθιά και διαχρονική. Είχαμε την τιμή να τον φιλοξενήσουμε στην χώρα μας για πρώτη φορά στις αρχές της δε-

καετίας του 90, όταν μας επισκέφτηκε με σκοπό την συνδρομή του στην ανάλυση δεδομένων από την μεγάλη Ελληνική κοορτή του προγράμματος ASPIS. Έκτοτε έχει επισκεφθεί την χώρα μας πολλές φορές ως προσκεκλημένος ομιλητής μας αλλά και για λόγους αναψυχής με την οικογένειά του. Στα χρόνια που πέρασαν συνεργαστήκαμε στενά. Με κάθε κοινή δημοσίευση, κάθε κοινό πρόγραμμα, η εκτίμησή μου προς το πρόσωπό του και το έργο του παραμένει αναλλοίωτη. Είναι αναμφίβολα ένας από τους λίγους βαθιά σκεπτόμενους συναδέλφους που με το ήθος τους και το επιστημονικό ανίστημά τους επηρέασαν καθοριστικά τις προσωπικές αντιλήψεις και επιλογές μου στην Ψυχιατρική.

Αγαπώ Διάυλε, άριστη η επιλογή σου να εισάγεις τον Jim van Os το Ελληνικό αναγνωστικό κοινό!

Συνέχεια στην σελίδα 4

Η συμμετοχή μας στο 7ο Φόρουμ Παναγιώτης Σακελλαρόπουλος – Διάλογοι Κοινωνικής Ψυχιατρικής & Ψυχικής Υγείας

Από το βήμα του Διαύλου, η Αυτοεκπροσώπηση θέλει να ευχαριστήσει την Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος (ΕΚΨ) για την ισότιμη συμπερίληψη του Σωματείου μας στην συνδιοργάνωση του 7ου Φόρουμ Παναγιώτης Σακελλαρόπουλος – Διάλογοι Κοινωνικής Ψυχιατρικής & Ψυχικής Υγείας με τίτλο «Η τέχνη της ομότιμης υποστήριξης στην ανάκαμψη» που έγινε στο Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών Κοργιαλένιο Μπενάκειο Ε.Ε.Σ. στις 5 & 6 Δεκεμβρίου 2025. Στο φόρουμ συμμετείχαν με ομιλίες τους τα μέλη του ΔΣ της Αυτοεκπροσώπησης,



Γεωργία Μυλωνάκη, Λεονάρδος Σκόρδος, Παναγιώτης Διακάκης, Γιώργος Μιχάλης και Γιώργος Κεσίσογλου.



ΔΙΑΥΛΟΣ

Τριμηνιαία έκδοση της Ομάδας Δημοσιογραφικού Εργαστηρίου του Σωματείου «Αυτοεκπροσώπηση», 50ο 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.autoekprosopisi.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, Γιώργος Κεσίσογλου, Γιώργος Μιχάλης(Φωτογράφος), Θανάσης Ανεστόπουλος, Παναγιώτης Αντωνακούδης, Χαράλαμπος Μπουτζαρέλος.

Συντονισμός ομάδας:
Μυλωνάκη Γεωργία.

Επιμέλεια-συγκέντρωση άρθρων:
Μυλωνάκη Γεωργία,
Διακάκης Παναγιώτης.

Μοντάζ-Εκτύπωση:
Γούγια Σοφία

Από τον (ποδαρό)δρομο με μηχανάκι η διανομή στο πρώην Ψ.Ν.Α.

Τέλος ο (ποδαρό)δρομος στο κυλικείο του πρώην ΨΝΑ... και από 15 Νοέμβρη με το μηχανάκι διεξάγω την διανομή. Πολλά και διάφορα τα περιστατικά. Ένα δυσάρεστο περιστατικό που έγινε στα πλαίσια της εργασίας στο κυλικείο, αλλά ξεπεράστηκε με αμοιβαίες εξηγήσεις. Επιπλέον μία αυτοκτονία από λήπτη και μια απόπειρα...

Αυτά τα δυσάρεστα αλλά και τα ευχάριστα.

Κέρδισα το φλουρί στην βασιλόπιτα που κόψαμε μεταξύ μας οι συνάδελφοι του κυλικείου και το συλλογικό κείμενο που διαβάσαμε στην κοπή πίτας του ΕΥΖΗΝ.

Οι βάρδιες μου είναι πιο ευχάριστες, μιας και έχω μάθει την δουλειά και από την άλλη ότι το κλίμα με τους συναδέλφους είναι αλληλέγγυο. Αποτελούμε μια ενωμένη ομάδα και τα καταφέρνουμε παρόλο το φόρτο εργασίας.

Τα νέα από τους λήπτες – «ασθενείς» ο κ. Νίκος από το 2ο πήρε εξιτήριο (μεγάλη έλλειψη...) πρόλαβα και του έδωσα το προηγούμενο τεύχος του Αρχιπέλαγους που έγραφε για αυτόν. Εξιτήριο πήρε και η μεγάλη φιγούρα του 4ο ο Αδάμ, που ποτέ δεν είχε χρήματα και ήθελε τσιγάρα, να μας «ενοχλεί» συνέχεια στο τηλέφωνο, πήγε σε οικοτροφείο στην Πάρο. Επιπλέον 2 φιγούρες που έχουν πάρει εξιτήριο αλλά έρχονται καθημερινά στο κυλικείο και πίνουν καφέ, φαίνεται ο έξω κόσμος δεν είναι και παράδεισος.

Καινούργιοι και παλιοί που φεύγουν. Ο χειμώνας είναι δύσκολος όπως και το καλοκαίρι για όλους τους εργαζόμενους και για τους λήπτες. Οι παρεξηγήσεις μεταξύ μας λόγω των συναλλαγών και συναναστροφών ελάχιστες. Να τονίσουμε και την ανακίνηση του κυλικείου στο εξωτερικό χώρο που έγινε πιο προσιτό και ανθρώπινο.

Σας ευχαριστώ που μοιραστήκατε την εμπειρία μου και προχωρώ με νέα σχέδια που ελπίζω να γίνουν πραγματικότητα τόσο εντός της εργασίας όσο και έξω από αυτήν...

Θανάσης Π. Ανεστόπουλος
(Πάνθηρας *29)

Παρακάτω παραθέτουμε την επιστολή των Φορέων ψυχικής υγείας στον υπουργό Υγείας για την επίσηυση της επαναλειτουργίας της επιτροπής για τα δικαιώματα των ψυχικά ασθενών που έχει σταματήσει να λειτουργεί από το 2022, καθώς και την απάντηση του υφυπουργού υγείας κου Βαρτζόπουλου στην επιστολή που του στείλαμε το 2024.

10 Φεβρουαρίου 2026

ΑΝΟΙΧΤΗ ΕΠΙΣΤΟΛΗ

Συλλόγων, Ληπτών Υπηρεσιών, Οικογενειών, Επαγγελματιών Ψυχικής Υγείας και Πολιτών
ΠΡΟΣ το Υπουργείο Υγείας, τον Συνήγορο του Πολίτη και κάθε αρμόδιο φορέα

Απαιτούμε την άμεση λειτουργία της Ειδικής Επιτροπής Ελέγχου Προστασίας των Δικαιωμάτων Ατόμων με Ψυχικές Διαταραχές

Με το παρόν δηλώνουμε τη βαθιά μας ανησυχία για την αδράνεια λειτουργίας της Ειδικής Επιτροπής Ελέγχου Προστασίας των Δικαιωμάτων των Ατόμων με Ψυχικές Διαταραχές και την κατηγορηματική μας αντίθεση στη θεσμική υποβάθμιση της προστασίας των δικαιωμάτων των ασθενών με ψυχικές διαταραχές.

Παρά τα όσα υποστηρίχθηκαν για την ψήφιση του νόμου με τίτλο «Ολοκλήρωση της ψυχιατρικής μεταρρύθμισης», διαπιστώνουμε ότι στην πράξη οι εγγυήσεις της προστασίας των δικαιωμάτων των ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας καταργούνται.

Το ανώτατο όργανο ελέγχου, η Ειδική Επιτροπή Ελέγχου Προστασίας των Δικαιωμάτων των Ατόμων με Ψυχικές Διαταραχές, παραμένει ανενεργή για πάνω από τρία χρόνια, αμέσως μετά την τελευταία της συγκρότηση τον Σεπτέμβριο του 2022.

Υπενθυμίζουμε ότι η ηγεσία του Υπουργείου Υγείας είχε δεσμευτεί επανειλημμένα δημοσίως ότι οι παρατηρήσεις των Συλλόγων θα ληφθούν σοβαρά υπόψη και ότι το ζήτημα της λειτουργίας της Επιτροπής θα διερευνηθεί άμεσα.

Τρία χρόνια μετά οι δεσμεύσεις αυτές αποδείχθηκαν κενό γράμμα, αφήνοντας τους λήπτες υπηρεσιών χωρίς κανένα ουσιαστικό μέσο προστασίας απέναντι στην αυθαιρέσια.

Δεν υπάρχει διασφάλιση της προστασίας των δικαιωμάτων χωρίς ενεργούς μηχανισμούς ελέγχου.

Απαιτούμε:

1. Την άμεση επανενεργοποίηση της Ειδικής Επιτροπής Ελέγχου Προστασίας των Δικαιωμάτων και τη σύσταση ανάλογων επιτροπών σε κάθε νομό της χώρας
2. Τον ουσιαστικό έλεγχο των ακούσιων νοσηλείων σε δημόσιες και ιδιωτικές Μονάδες Ψυχικής Υγείας
3. Την τήρηση των δεσμεύσεων του Υπουργείου για ισότιμη συμμετοχή των ληπτών και των οικογενειών τους στα κέντρα λήψης αποφάσεων

Υπογράφουμε για να σπάσουμε τη θεσμική σιωπή.

ΥΠΟΓΡΑΦΕΣ

Η συλλογή υπογραφών συνεχίζεται. Το αίτημα υποστηρίζουν μέχρι στιγμής οι εκπρόσωποι των ακόλουθων φορέων:

ΦΟΡΕΙΣ – ΣΥΛΛΟΓΟΙ

1. Σωματείο Ληπτών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας «Αυτοεκπροσώπηση»
2. Κίνηση Αδελφών Ατόμων με προβλήματα Ψυχικής Υγείας (ΚΙΝΑΨΥ)
3. Κίνηση Οικογενειών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία (ΚΟΦΙΨΥ)
4. Πρώτος Ελληνικός Σύλλογος Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία (ΠΕΣΟΨΥ Βύρωνα)
5. Σωματείο Ατόμων με Ψυχική Αναπηρία Π.Ε. Αχαΐας «ΣΘΕΝΟΣ»
6. Σύλλογος Οικογενειών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία Βορειοανατολικών προαστίων Γιαννούλης Χαλεπάς
7. Σύλλογος Οικογενειών και Φί-

λων για την Ψυχική Υγεία Ημαθίας

8. Σύλλογος Οικογενειών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία Νομού Έβρου

9. Σύλλογος Οικογενειών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία Νομού Σερρών

10. Σύλλογος Οικογενειών και Φίλων για την Ψυχική Υγεία Ρεθύμνου

11. Σύλλογος Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία Θεσσαλονίκης

12. Σύλλογος Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία Κορυδαλλού

13. Σωματείο ΚΡΑΥΓΗ Ατόμων με Αναπηρία

14. Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος

15. Πανελλαδική Ένωση για την Ψυχοκοινωνική Αποκατάσταση και την Επαγγελματική Επανεκπαίδευση (ΠΕΨΑΕΕ)

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

17. Σύλλογος Εργαζομένων ΨΝΑ-Δαφνί

18. Athenian Gestalt

Τα στοιχεία των υπογραφόντων είναι στη διάθεση των αρμοδίων, εφόσον ζητηθούν. Παρατίθεται ο αριθμός των υπογραφόντων, ανά κατηγορία.

ΛΗΠΤΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ – ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ/ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ: 98 υπογράφοντες

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ: 170 υπογράφοντες

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΕΝΟΙ ΠΟΛΙΤΕΣ: 108 υπογράφοντες

From: ΥΦΥΠΟΥΡΓΟΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ [mailto:yfyπουργos.vd@moh.gov.gr]

Sent: Thursday, March 28, 2024 12:50 PM

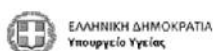
To: 'ΑΥΤΟΕΚΚΠΡΟΣΩΠΙΣΗ'

Subject: RE: ΚΕΙΜΕΝΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΕΙΔΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΨΥΧΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ - ΥΠΟΨΗΝ Κου ΒΑΡΤΖΟΠΟΥΛΟΥ

Αξιότιμοι κύριοι και κυρίες

Θα ήθελα να σας ευχαριστήσουμε για τα άμεσα αντανακλαστικά σας και τις εύστοχες παρατηρήσεις σας και να σας διαβεβαιώσουμε πως λάβαμε πολύ σοβαρά υπόψη μας τις υποδείξεις σας και θα διερευνησουμε άμεσα το θέμα.

Επίσης, κατανοούμε την ορθότητα των υποδείξεών σας για την 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 ενεργηθεί στο νέο νομοθέτημα.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

Email: yfyπουργos.vd@moh.gov.gr

Τηλ.: 2132161712, 2132161600, 2132161725

Συνέντευξη του Jim Van Os

Συνέχεια από την 2η σελίδα

Συνέντευξη στη Γεωργία Μυλωνάκη

Διαβάζουμε στο βιογραφικό σας ότι «έχετε αναπτύξει ένα πάθος για να κάνετε την ψυχιατρική πιο σχετική με τους χρήστες της όσον αφορά τη διαγνωστική πρακτική, τη χρήση επιστημονικών ευρημάτων για τη δημιουργία κλινικού αντίκτυπου, την οργάνωση των υπηρεσιών υγείας, τη διδασκαλία και τη συνδημιουργία με τους χρήστες». Μπορείτε να μας εξηγήσετε; Έχετε εκπληρώσει το πάθος σας; Υπάρχει πολύς δρόμος ακόμα;

Η ψυχιατρική έχει γίνει πολύ καλή στην ταξινόμηση των διαταραχών, λιγότερο καλή στο να βοηθά τους ανθρώπους να ζουν καλύτερες ζωές. Η εστίασή μου ήταν να επανασυνδέσω τη διάγνωση, την έρευνα και την οργάνωση των υπηρεσιών με τη βιωμένη εμπειρία. Αυτό σημαίνει να ξεκινάμε από αυτό που έχει σημασία για το άτομο, όχι από τις ετικέτες του DSM, να μεταφράζουμε τα ερευνητικά ευρήματα ώστε να έχουν αντίκτυπο στον πραγματικό κόσμο, να οργανώνουμε τη φροντίδα γύρω από τις κοινότητες, όχι γύρω από τους θεσμούς και να συνδημιουργούμε υπηρεσίες με τους χρήστες, όχι για αυτούς.

Αν έχω εκπληρώσει αυτό το πάθος; Όχι. Έχουμε σημειώσει πρόοδο, αλλά το σύστημα εξακολουθεί να περιστρέφεται γύρω από την παραγωγή, τη διάγνωση και τη διαχείριση κινδύνου. Υπάρχει πολύς δρόμος ακόμα.

Για ποιους λόγους ξεκινήσατε μια δημόσια υπηρεσία υγείας για την ψύχωση στην Ολλανδία, πώς διέφερε από αυτό που υπήρχε ήδη και πώς πηγαίνει;

Είδαμε ότι η φροντίδα της ψύχωσης ήταν πολύ νοσοκομειακή και πολύ βιοϊατρική. Ταυτόχρονα, η επιδημιολογική έρευνα έδειξε ότι οι ψυχωτικές εμπειρίες είναι συχνές στον πληθυσμό. Έτσι, ρωτήσαμε: Τι θα γινόταν αν προσεγγίζαμε την ψύχωση ως ένα δημόσιο ζήτημα ψυχικής υγείας; Τι θα γινόταν αν συνδυάζαμε την εξειδικευμένη φροντίδα με την υποστήριξη από ομοτίμους και τις ψηφιακές κοινότητες;

Αυτό οδήγησε σε πλατφόρμες όπως το PsychoseNet και σε περιφερειακές πρωτοβουλίες οικοσυστήματος. Η διαφορά είναι περισσότερη συμμετοχή από ομοτίμους, ψηφιακή πρόβαση και λιγότερη εστίαση στις χρόνιες ασθένειες, περισσότερη στην ανάρρωση και τη συμμετοχή. Είναι σε εξέλιξη. Πολιτισμικά, κερδίζει έδαφος. Δομικά, η χρηματοδότηση και το κανονιστικό πλαίσιο εξακολουθούν να επιβραδύνουν τα πράγματα.

Συμμετέχετε ενεργά στη μεταρρύθμιση της ψυχικής υγείας στην Ολλανδία. Ποια προβλήματα αντιμετωπίζετε, τί πρέπει να αλλάξει;

Τα κύρια προβλήματα είναι ο κατακερματισμός μεταξύ υγειονομικής περίθαλψης και κοινωνικής φροντίδας, τα οικονομικά κίνητρα που ανταμείβουν την παραγωγή θεραπείας, η υπεριατρικοποίηση της κοινωνικής και υπαρξιακής δυσφορίας και οι μακριές λίστες αναμονής.

Τι πρέπει να αλλάξει: η μετάβαση από το ατομικό εξειδικευμένο μοντέλο στο οικοσυστημικό μοντέλο, περισσότερες ομαδικές και κοινοτικές προσεγγίσεις, η ευέλικτη χρηματοδότηση σε όλους τους τομείς υγείας και κοινωνικής πρόνοιας και η ισχυρότερη εστίαση στη δημόσια ψυχική υγεία.

Κατά την περίοδο 2009-2015, ήσασταν συντονιστής ενός έργου IP ύψους 12 εκατομμυρίων



ευρώ του EU FP7 για τις αλληλεπιδράσεις γονιδίων-περιβάλλοντος στη σχιζοφρένεια. Πολλά χρήματα, δαπανήθηκαν σωστά; Ποιο ήταν το αποτέλεσμα;

Ναι, δαπανήθηκαν σωστά. Μάθαμε σημαντικά πράγματα. Το κύριο αποτέλεσμα ήταν ότι τα γονίδια και το περιβάλλον αλληλεπιδρούν με πολύπλοκους, δυναμικούς τρόπους. Δεν υπάρχει ένα μόνο γονίδιο σχιζοφρένειας. Ο κίνδυνος είναι κατανομημένος και εξαρτάται από το πλαίσιο. Το έργο εκπαίδευσε επίσης πολλούς νέους ερευνητές που τώρα ηγούνται του δικού τους έργου. Επιστημονικά, βοήθησε στην απομάκρυνση του πεδίου από τον απλοϊκό γενετικό ντετερμινισμό.

Είστε ενεργός στην κλινική έρευνα αλληλεπίδρασης γονιδίων-περιβάλλοντος στην κατάθλιψη και τη διπολική διαταραχή. Είναι το γονίδιο ή το περιβάλλον που κάνει τη διαφορά, είναι ισορροπημένα;

Δεν είναι ποτέ το ένα ή το άλλο. Τα γονίδια δημιουργούν ευαισθησία. Το περιβάλλον διαμορφώνει τον τρόπο με τον οποίο εκτυλίσσεται αυτή η ευαισθησία. Δεν είναι ισορροπημένα 50-50. Εξαρτάται από το άτομο και το πλαίσιο. Σε όρους δημόσιας υγείας, η τροποποίηση των περιβαλλόντων είναι συχνά πιο ισχυρή από την αναζήτηση γονιδίων.

Σε πρόσφατη έρευνα διαβάζουμε ότι τα όρια μεταξύ διαφορετικών ψυχωτικών καταστάσεων είναι θολά. Συμφωνείτε; Τί θα μπορούσε να σημαίνει αυτό για τους χρήστες;

Ναι, συμφωνώ. Η έρευνα δείχνει ισχυρή επικάλυψη μεταξύ σχιζοφρένειας, διπολικής διαταραχής και σοβαρής κατάθλιψης με ψυχωτικά χαρακτηριστικά. Τα όρια δεν είναι βιολογικά σαφή. Για τους χρήστες αυτό σημαίνει ότι η διάγνωση δεν πρέπει να καθορίζει την ταυτότητα, ότι η θεραπεία πρέπει να επικεντρώνεται σε προσωπικά πρότυπα και ανάγκες και ότι το στίγμα που συνδέεται με συγκεκριμένες ταμπέλες είναι επιστημονικά αδικαιολόγητο.

Ήσασταν μέλος της Ομάδας Ψύχωσης της Ομάδας Εργασίας του DSM-5. Το DSM έχει δεχθεί πολλές επικρίσεις για την υπερβολική διάγνωση της ανθρωπίνης κατάστασης. Ποια είναι η άποψή σας;

Το DSM ήταν μια προσπάθεια βελτίωσης της αξιολογίας. Δεν παρείχε βιολογική εγκυρότητα. Το πρόβλημα δεν είναι η ταξινόμηση αυτή καθαυτή. Όταν οι κατηγορίες αντιμετωπίζονται ως πραγματικές ασθένειες και όχι ως συμφωνίες εργασίας, υπεριατρικοποιούμε τον φυσιολογικό πόνο. Το DSM θα πρέπει να είναι ένα εργαλείο, όχι μια κοσμοθεωρία.

Συμπροεδρεύσατε στο συνέδριο APA DSM/ICD "Αποδομώντας την Ψύχωση". Περί τίνος επρόκειτο;

Αφορούσε την αμφισβήτηση της ιδέας ότι η ψύχωση είναι μια διακριτή οντότητα ασθένειας. Συζητήσαμε διαστατικά μοντέλα, επικάλυψη διαταραχών, αναπτυξιακούς και περιβαλλοντι-

κούς παράγοντες, εναλλακτικούς τρόπους οργάνωσης της φροντίδας. Ο στόχος δεν ήταν να αρνηθούμε τον πόνο, αλλά να επανεξετάσουμε το πλαίσιο.

Στην παρουσίασή σας στο Μουσείο Μπενάκη, τονίσατε τη δημιουργία μιας κοινωνίας με τρόπο που θα διαφυλάσσει την ψυχική υγεία πριν προκύψουν προβλήματα ψυχικής υγείας. Πιστεύετε ότι αυτό μπορεί να επιτευχθεί στον κόσμο στον οποίο ζούμε;

Είναι δύσκολο αλλά απαραίτητο. Η ψυχική υγεία συνδέεται στενά με την ανισότητα, τη μοναξιά, την εργασιακή ανασφάλεια, την ψηφιακή υπερφόρτωση και την έλλειψη νοήματος. Εάν δεν αντιμετωπίσουμε αυτούς τους παράγοντες, οι υπηρεσίες θα παραμείνουν υπερφορτωμένες. Η πρόληψη δεν είναι αφελής. Είναι δομική εργασία στην εκπαίδευση, τη στέγαση, την εργασία και την κοινοτική ζωή.

Ξέρω ότι επισκέπτεστε την Ελλάδα και είστε φίλος με επιφανείς Έλληνες ψυχιάτρους. Τι πιστεύετε για το ελληνικό σύστημα ψυχικής υγείας;

Η Ελλάδα έχει περάσει μια μεγάλη οικονομική κρίση, η οποία επηρέασε βαθιά τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Τα πλεονεκτήματα είναι τα ισχυρά οικογενειακά δίκτυα και οι αφοσιωμένοι επαγγελματίες. Οι προκλήσεις είναι η υποχρηματοδότηση, η άνιση κατανομή υπηρεσιών και η ένταση μεταξύ νοσοκομειακής και κοινοτικής φροντίδας. Όπως πολλές χώρες, αντιμετωπίζει το ίδιο ερώτημα μετάβασης: πώς να μεταβεί από ιδρυματικά σε κοινοτικά, προσανατολισμένα στην ανάρρωση συστήματα.

Στην Ελλάδα, εκτός από το δημόσιο σύστημα ψυχικής υγείας, υπάρχουν πολλές ΜΚΟ στον τομέα. Στην πραγματικότητα, υπάρχουν περίπου 900 κλίνες στα νοσοκομεία και 4.000 στον ιδιωτικό τομέα. Πού βρίσκεται η ισορροπία μεταξύ δημόσιου και ιδιωτικού στην ψυχική υγεία κατά την άποψή σας;

Η φροντίδα ψυχικής υγείας θα πρέπει να έχει ισχυρή δημόσια ραχοκοκαλιά. Η σοβαρή ψυχική ταλαιπωρία δεν μπορεί να εξαρτάται από την ικανότητα πληρωμής. Οι ιδιωτικές και οι πρωτοβουλίες ΜΚΟ μπορούν να καινοτομήσουν και να προσθέσουν ποικιλομορφία. Αλλά, η πρόσβαση του κοινού, ο έλεγχος ποιότητας και η ισότητα πρέπει να διασφαλίζονται συλλογικά. Η ισορροπία εξαρτάται από το αν το σύστημα προστατεύει πρώτα τους πιο ευάλωτους.

Από το 2014, συμπεριλαμβάνεστε στη λίστα του Thomson Reuters Web of Science με τα «επιστημονικά μυαλά της εποχής μας με τη μεγαλύτερη επιρροή στον κόσμο» και οι συγγραφείς σας σας έχουν ψηφίσει επανειλημμένα ως τον «καλύτερο ψυχίατρο στην Ολλανδία». Πώς σας φαίνεται αυτό; Είναι οι επιστήμονες οι νέες διασημότητες της εποχής μας; Νομίζω ότι είναι ένα καλό πρότυπο για να ξεπεράσουμε τους τραγουδιστές και τους αστέρες του κινηματογράφου.

Είναι ωραίο, φυσικά. Αλλά η επιστήμη είναι συλλογική εργασία. Η επιρροή βασίζεται στη συνεργασία. Οι επιστήμονες δεν πρέπει να είναι διασημότητες. Θα πρέπει να είναι δημόσιοι λειτουργοί. Αν γίνουν πρότυπα, θα πρέπει να είναι επειδή είναι περίεργοι, αυστηροί και κοινωνικά αφοσιωμένοι, όχι επειδή είναι διάσημοι. Αν οι νέοι μετακινηθούν από το να θαυμάζουν τους διασκεδαστές στο να εκτιμούν τους ανθρώπους που σκέφτονται κριτικά και εργάζονται για το κοινό καλό, αυτή θα ήταν μια υγιής πολιτιστική μετατόπιση.

Η Αντιγόνη γράφει

ΕΛΠΙΖΩ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ

Εκεί που ζεις στους δρόμους που περιδιαβαίνεις που τρως, κοιμάσαι, εκεί που ζεις, ελπίζω να είσαι ευτυχισμένος. Κι εγώ μαραζώνω, καίγομαι, να σε σκέφτομαι ευτυχισμένο που είσαι τόσο καλά. Και μένα που λιώνω μη με σκέφτεσαι, πονάω που το λέω, αλλά αντιμετωπίζω την αλήθεια. Τουλάχιστον ένας από τους δυο μας βρήκε την ευτυχία.

Θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας ένα ποίημα με τίτλο

«Για τους Ανήλιαγους»

Είναι αφιερωμένο σε ανθρώπους με ψυχικές δυσκολίες, σε όσους παλεύουν σιωπηλά, και σε όσους προσπαθούν να σταθούν μέσα σε έναν κόσμο που συχνά δεν αφήνει χώρο για την ευαλωτότητα.

Οι κουρτίνες ήταν πάντα κλειστές,
όχι για να κρύβεται,
μα για να μη βλέπει τον ήλιο
που δεν ένιωθε δικό της.

Ξυπνούσε — τόσο κουρασμένη.
Έφευγε κάθε πρωί η μισή για
δουλειά,
η άλλη μισή
έμενε στο κρεβάτι.

Το βάρος δεν ήταν ούτε φωνές
ούτε ουρλιαχτά.
Ήταν μια σιωπή
που φούσκωνε μέρα με τη μέρα.

Τη ρωτούσαν αν έχει κάτι.
Εκείνη χαμογελούσε —
εκείνο το χαμόγελο
που έχει μάθει να λέει «καλά»
χωρίς να το εννοεί.

Δεν ζήτησε βοήθεια.
Όχι γιατί δεν ήθελε,
αλλά γιατί νόμιζε
πως δεν την άξιζε.

Είναι πολλοί σαν αυτήν.
Περπατάνε ανάμεσά μας
με μάτια που ψάχνουν
όχι θαύματα,
αλλά κατανόηση.

Μια καλημέρα που να μη μοιάζει
τυπική.
Ένα «σε νιώθω».
Έναν ήλιο που δεν καίει,
αλλά ζεσταίνει απαλά.

ΤΟ ΨΑΡΕΜΑ

Άρχισα να παρατηρώ τον κόσμο. Όλα ξεκινούν από μια ερώτηση. Κατέβηκα στο χωριό μου για 3 μέρες. Βράδιασε και βγήκα από το σπίτι μου. Προμηθεύτηκα υλικά ψαρέματος. Πριν από δύο εβδομάδες είχα πάει για ψάρεμα με ένα παλιό καλάμι. Το τσιγκέλι που μας βάζει ο ψαράς τα μεγάλα ψάρια και ο χασάπης το κρέας.

Δεν είναι όλα στο μυαλό σου.
Προσπαθείς να χωρέσεις στο
κανονικό.
Ο κόσμος αυτός πνίγει όποιον λυγίζει.
Πώς να ανασάνει η ψυχή;

Κάποιοι γράφουν,
κάποιοι φωνάζουν,
κάποιοι λένε «δεν είμαι καλά»
και είναι καλά μ' αυτό.

Μόνοι τους έμαθαν
πώς να ζεσταίνονται με μια κουβέντα.
Να απαντούν στο «είμαι χάλια» με «κι
εγώ».
Με χώρο για την απουσία,
τη σιωπή,
το «δεν ξέρω τι νιώθω».

Φίλησαν τις ουλές τους.
Είπαν «σήμερα δεν μπορώ»
και δεν τους έσβησε κανείς.
Μοίρασαν το βάρος
κι έγινε πιο ελαφρύ —
δεν το κουβαλούσαν πια μόνοι.

Ο ήλιος δεν λάμπει το ίδιο για όλους.
Μα όσο έχεις ένα χέρι να κρατήσεις,
φωνές που λένε «δεν φταις εσύ»,
τότε οι ανήλιαγοι
δεν θα είναι μόνοι.

Θα είναι ο ένας
το φως του άλλου.

ΜΙΑ ΒΡΟΧΕΡΗ ΜΕΡΑ

Ήταν πρωί, η μέρα ήταν βροχερή, πήγαινε μαζί με την διάθεση της ψυχής του Γιώργου. Σήμερα ήταν η τελευταία μέρα, η μέρα του αποχαιρετισμού και του χωρισμού ταυτόχρονα. Λένε ότι ο χωρισμός είναι ένας μικρός θάνατος. Ο Γιώργος δεν μπορούσε να το δει διαφορετικά γιατί σήμερα θα έφευγε η Αννούλα του και θα έμενε μόνος. Πόσο θα μπορούσε να το αντέξει; Όχι δεν μπορούσε να το κατανοήσει αυτό γιατί η Αννούλα του πήγαινε για σπουδές στην Αμερική και δεν μπορούσε να την ακολουθήσει αφού έφευγε και δεν θα επέστρεφε τώρα κοντά εφόσον οι σπουδές ήταν 5 χρόνια σε μεγάλο Πανεπιστήμιο και ήταν δύσκολο να ζήσει αυτό το χωρισμό. Ήρθε η ώρα, την πήγε στο αεροδρόμιο, ήταν και οι δυο χάλια, αλλά δεν άλλαζε τίποτα. Το αεροπλάνο απογειώθηκε και μαζί με αυτό τα όνειρα του Γιώργου. Κούνησε το χέρι και γύρισε την πλάτη. Αυτόν τον χωρισμό τον θρηνούσε μόνος του. Η ζωή άλλωστε συνεχίζεται με ή χωρίς την αγαπημένη του.

ΤΟ ΛΙΜΑΝΑΚΙ ΜΑΣ

Ήταν νύχτα ξαστεριά, μια ασέληνος νύχτα. Η θεά Εκάτη είχε φορέσει το τεράστιο φόρεμα της, κεντημένο με ασπρήνια αστέρια. Η νύχτα έλαμπε από τα αστέρια κι ας ήταν ασέληνος. Στο μικρό λιμανάκι μας τα βραχάκια που τα έλουζε η θάλασσα λαμπύριζαν στην νύχτα. Ο Κωστής καθόταν επάνω στα βραχάκια και ονειρευόταν. Το κύμα που έσκαγε στην ακτή και στο βάθος φωταγωγημένος περνούσε ο θεόφιλος, το καράβι για την Μυτιλήνη και πιο μέσα τα γρι γρι που ψάρευαν. Όλα ήταν όμορφα, μαγικά, μια τέλεια βραδιά. Δίπλα στον Κωστή καθόταν η αγάπη, ο έρωτας, η ζωή που σε καλούσε κοντά της. Ο ορίζοντας στο βάθος, όπου έβλεπες την στρογγυλάδα της γης. Το καράβι άρχισε τα σφυρίγματα. Ο Κωστής σηκώθηκε, η νύχτα είχε τελειώσει και σε λίγο θα πρόβαλε η αυγή, η άλλη ομορφιά της ζωής. Ροδοδάκτυλη Ιώ βγήκε και χίλια χρώματα φώτισαν την μέρα που ξεκίνησε κι ο κόσμος ξεχύθηκε στους δρόμους. Ο κάματος της ζωής είχε ήδη αρχίσει.

ΜΙΑ ΟΜΟΡΦΗ ΜΕΡΑ ΑΛΛΑ ΠΙΚΡΗ

Η Αλίκη ξύπνησε πρωί βαριά, ωχ! Πάλι στο γιατρό θα πήγαινε... ντύθηκε βιαστικά και βγήκε στο δρόμο. Η βουή του δρόμου την εκνεύρισε, προσπάθησε να ηρεμήσει, μπήκε στο ΜΕΤΡΟ έφθασε στο ιατρείο και περίμενε την σειρά της. Ζήτησε από την Γραμματέα του γιατρού να της γράψει ταινίες μέτρησης σακχάρου κι όμως δεν της έγραψε, αν και είχε προηγηθεί ένας χρόνος από την τελευταία συνταγή και της είπε να πάει 1/4/2025. Ο γιατρός τα βρήκε όλα καλά και αφού τελείωσε η Αλίκη έφυγε με τα νεύρα κάγκελο που δεν της έγραψαν τις ταινίες. Έτσι πήγε στον ξενώνα της και είπε στην προϊσταμένη ότι ο γιατρός την βρήκε καλά και εκείνη έκανε μια κίνηση σαν: «σιγά τώρα...». Μα γιατί πάω στο γιατρό είπε η Αλίκη άμα δεν πιστεύουνε αυτά που τους λέω; Η Αλίκη είχε νεύρα φουλ και για τις ταινίες και με την προϊσταμένη, αλλά τώρα πήγαινε αλλού να περάσει καλά.

ΜΕΣΑ ΜΟΥ ΚΥΛΑ ΜΙΑ ΦΩΤΕΙΝΗ ΜΠΑΛΛΑ

Μέσα μου κυλά μια φωτεινή μπάλα που μου ζεσταίνει όλο μου το κορμί. Κάθε μέρα ξυπνάω και λέω σήμερα θα τα καταφέρω αλλά μένω στην προσπάθεια. Και κάθε νύχτα μένω κενή γιατί ούτε σήμερα τα κατάφερα, αλλά κοιμάμαι, περιμένοντας η επόμενη μέρα να μου παρουσιάσει όλα αυτά που περιμένω και δεν έρχονται.

ΜΕ ΠΛΗΓΩΝΕΙ

Πως με πληγώνει όταν περπατάω στους δρόμους και βλέπω την Πόλη μου που έχει αλλάξει. Με πληγώνει που σου αρέσει η αλλαγή, εμένα όχι. Έχω μείνει στο παρελθόν, δεν την μπορώ την καινούργια, σχεδόν, Πόλη μας, με τις τόσες ανέσεις, μετρό, τραμ καινούργια και μοντέρνα λεωφορεία, δεν μπορώ, ζω στο χθες. Με φοβίζει το αύριο, τι άλλο καινούργιο θα δούμε; Δεν το αντέχω. Το χθες με κρατά δέσμια, δεν μου αρέσουν οι αλλαγές. Ξέρω σε πληγώνω που το λέω αλλά αυτή είναι η αλήθεια. Με πληγώνει που ζεις ευτυχισμένος σε αυτό το όμορφο προάστιο που συνδυάζει βουνό και θάλασσα κι εγώ δεν μπορώ να έρθω ξανά, να κολυμπήσουμε, μαζί να πιούμε καφέ, να πάμε μαζί στον αγαπημένο μας αρχαιολογικό χώρο. Να ξέρεις αυτό με πληγώνει πολύ και δεν μπορώ να μείνω κι εγώ εκεί όπως παλιά.

Με εκτίμηση,

✍ Αθηνά Καρατζογιάννη

ΤΟ ΔΑΓΚΩΜΑ ΤΟΥ ΣΚΥΛΟΥ

Διήγημα από την Αθανασία Τρακαδά

«Ωωω! Τέλεια!!!» λέω ουρλιάζοντας σχεδόν και κλείνω το τηλέφωνο. Η μπτέρα μου με κοιτάει με περιέργεια.

– «Τι έγινε Νικόλ.»

– «Μαμά, θα πάω εκδρομή με την Ευδοκία.»

– «Που θα πάτε, για πόσο.»

– «Δυο μερούλες μόνο. Στο Ναύπλιο.»

– «Μα, παιδί μου, ο γιατρός είπε ότι είσαι ακόμα σε επεισόδιο. Για τέτοια είσαι; Πώς σου ήρθε.»

– «Θα προσέχω. Δεν θα κάνω τίποτα περιεργό. Το υπόσχομαι.»

– «Κουταμάρες. Δεν πρέπει να πας αυτό το διάστημα. Άσε που η Ευδοκία πίνει πάρα πολύ αλκοόλ. Μαζί της γίνεσαι το ίδιο.»

– «Λες βλακείες, εγώ θα πάω!» της λέω με βροντερή φωνή.

– «Εμένα δεν μ ακούς ποτέ. Πάλι θα με βασανίσεις. Τέλος πάντων. Κάνε ό,τι νομίζεις.»

Πάω στο δωμάτιό μου κάπως εκνευρισμένη. Ταυτόχρονα σκέφτομαι πως, ό,τι και να κάνω μ' ακολουθεί το φάντασμα της διπολικής διαταραχής. Παρόλα αυτά, δεν πτοούμαι και αρχίζω να γεμίζω τη βαλίτσα μου. Όλα σχεδόν τα ρούχα που παίρνω, είναι βραδινά. Προκλητικά φορέματα, κοντές φούστες, μπλούζες με ντεκολτέ, παγέτες και πάει λέγοντας.

– «Ευδοκία είμαι έτοιμη. Όποτε μπορείς πέρνα να με πάρεις από το σπίτι.»

– «Έγινε μικρή. Σε μισή ώρα θα είμαι εκεί.»

Τη φίλη μου την Ευδοκία τη γνώριζα από το γυμνάσιο, εδώ και πολλά χρόνια. Είχαμε διαλέξει διαφορετικούς δρόμους στη ζωή και δεν βλέπομασταν τόσο συχνά. Παρόλα αυτά την αγαπούσα πολύ, ήταν η καλύτερη μου φίλη και ήμασταν σαν αδερφές. Ήταν πολύ ζωντανός άνθρωπος, οξυδερκής και είχε φοβερό χιούμορ. Όποτε είχα πρόβλημα, ήταν η πρώτη που θα απευθυνόμουν. Βέβαια, κατά καιρούς είχαμε συγκρούσεις, έπινε πολύ, περισσότερο και από εμένα... Και, μάλλον, εκείνο τον καιρό ήταν λίγο τσιμπημένη μαζί μου. Εγώ, πάλι, δεν μπορούσα να τη δω έτσι.

Κάποια στιγμή, βλέπω την κόκκινη Alfa Romeo της Ευδοκίας. Τρέχω να κατέβω. Δεν χαιρετώ καν τη μάνα μου. Τοποθετώ τη βαλίτσα και μπαίνω στο αυτοκίνητο. Τη φιλώ. Ακούγεται στο τέρμα η Αλεξίου. Σε λίγο, το ρεπερτόριό αλλάζει και βάζουμε τοπικό σταθμό με βαριά σκυλάδικα. Τραγουδάμε και γελάμε τρανταχτά. Θυμόμαστε ιστορίες από το σχολείο. Τρέχει με χίλια. Πολύ γρήγορα έχουμε φτάσει στον προορισμό μας.

– «Κοίτα τι όμορφα που είναι Νικόλ!»

– «Ναι! Θα περάσουμε σούπερ!»

– «Πάμε να βρούμε το ξενοδοχείο που έχω κλείσει.»

Το ξενοδοχείο ήταν απρόσμενα πολυτελές και το δωμάτιο είχε δυο μονά κρε-

βάτια. Στα ενδότερα βλέπω μια τεράστια μπανιέρα. Το καλύτερο, όμως, είναι η θέα στο μπαλκόνι, μια απέραντη θάλασσα. Ξαπλώνουμε και όλα μας φαίνονται τέλεια.

– «Είδες; Πάντα στα καλύτερα σε φέρνω. Βασίλισσά σε έχω!»

– «Τι ώρα είναι άραγε.»

– «Κοντεύει οκτώ.»

– «Ωρα για κανένα ποτάκι.»

– «Θα βγούμε από τώρα.»

Τότε, η Ευδοκία άνοιξε τη βαλίτσα της και έβγαλε δύο μπουκάλια ούισκι.

– «Εξυπνη κίνηση Ευδοκία. Για βάλε.»

– «Άντε στην υγείά σου!»

– «Σκέτο.»

– «Ετσι πίνετε το Jack Daniels. Εγώ θα στα μάθω όλα.»

– «Εσύ είσαι η δασκάλα μου, δίδαξε με!»

– «Σ' αγαπώ Νικόλ.»

Αρχίσαμε να πίνουμε λες και δεν υπάρχει αύριο. Το ένα ποτό μετά το άλλο, μέχρι που σχεδόν τελείωσε το μπουκάλι. Ακούμε ροκ. Ταιριάζει με τη διάθεση της στιγμής. Μιλάμε για το πάθος μας το αλκοόλ. Πόσο μας μαγεύει και πόσο μας σκοτώνει. Κάποια στιγμή αποφασίζουμε να βγούμε έξω, σε κανένα μπαρ.

Πάω να ετοιμαστώ. Φοράω ότι πιο θηλυκό έχω με μεγάλο ντεκολτέ. Τα μακριά μου μαλλιά τα αφήνω κάτω και φοράω ένα κατακόκκινο κραγιόν. Η Ευδοκία μου σφυρίζει με επιδοκιμασία. Εκείνη φοράει ένα τζιν και ένα φούτερ. Το μέρος ήταν γεμάτο μαγαζιά. Εμείς μπήκαμε σε ένα όμορφο, σκοτεινό υπόγειο μπαρ. Κάτσαμε στη μπάρα. Το μαγαζί έπαιζε κυρίως Jazz. Οι θαμώνες έμοιαζαν να ζητούν κάτι παραπάνω από ένα ποτό και καπνός μύριζε παντού. Ο μπάρμαν βρίσκεται απέναντι μας. Πρέπει να είναι γύρω στα σαράντα, εμφανίσιμος άνδρας με διαπεραστικό βλέμμα. Φοράει μία μαύρη στενή μπλούζα και ένα μαύρο παντελόνι.

Παραγγέλνουμε το πρώτο ποτό. Κάνουμε αστεϊάκια με την Ευδοκία. Ο μπάρμαν μου συστήνεται και εγώ ανταποκρίνομαι. Πιάνουμε την κουβέντα. Με ενημερώνει για τα νέα κοκτέιλ...

Λίγο μετά, μας προτείνει να μας κεράσει δύο σφηνάκια. Του γνέφω θετικά και του χαμογελάω. Αυτό επαναλήφθηκε μερικές φορές ακόμα ενώ η Ευδοκία είχε αρχίσει να γίνεται ψυχρή μαζί μου. Εγώ πιάνω κουβέντα με τον μπάρμαν.

– «Είσαι πολύ γλυκιά.»

– «Ευχαριστώ.»

– «Τι θα κάνεις μετά από εδώ.» με ρωτάει ο μπάρμαν.

– «Ό,τι θέλει!» πετάγεται η Ευδοκία.

– «Γιατί ανακατεύεσαι.» τη ρωτώ εκνευρισμένη.

– «Εδώ ήρθαμε μαζί, όχι για να βρεις γκόμενο. Είσαι τελείως βλαμμένη.»

– «Άντε τώρα, που θα μου πεις και τι

να κάνω.»

– «Σήκω αμέσως να φύγουμε από εδώ» είπε ουρλιάζοντας.

– «Καλά, πάμε έξω και έχει να γίνει χαμός.»

Πληρώνω βιαστικά και λέω στον μπάρμαν ότι θα επιστρέψω.

Ορμάω έξω, που με περίμενε η Ευδοκία.

– «Που πάμε.» της λέω εκνευρισμένη.

– «Πάμε στην πλατεία, που δεν έχει ψυχρή τέτοια ώρα.»

Πάμε στο κέντρο του Ναυπλίου και εκεί δεν με σταματά τίποτα πια.

– «Μου λες γιατί μου έκανες χαλάστρα.»

– «Δεν ήξερα ότι και εδώ, ήρθες για άντρες. Έλεος. Το μυαλό σου συνέχεια εκεί.»

Έγινε έξαλλη. Καθώς το αλκοόλ ακόμα έρεε μέσα μου, δεν ήξερα τι έκανα. Ξαφνικά της ρίχνω δυο δυνατές σφαλιάρες. Αυτή αρχίζει να με κλωτσάει. Νιώθω να πονάω πολύ. Εγώ τη χτυπάω όπου βρω. Το ίδιο και αυτή. Η μια τραβάει τα μαλλιά της άλλης. Ουρλιάζουμε και βρίζουμε και οι δυο μας. Έχουμε κυλιστεί στο έδαφος και παλεύουμε. Ξαφνικά, η Ευδοκία με δαγκώνει πολύ δυνατά στο χέρι. Βγάζω μία κραυγή. Ο πόνος ήταν αβάσταχτος. Βλέπω την Ευδοκία να τρέχει. Σηκώνομαι όρθια και συνειδητοποιώ το χαλί μου. Τα ρούχα μου είναι σχισμένα, τα μαλλιά μου ανακατεμένα και είμαι γεμάτη χώματα. Το χέρι μου πονάει ακόμα. Σκέφτομαι ότι, ως εδώ ήταν, θα πήγαινα στην αστυνομία να την καταγγείλω.

Άρχισα να περιπλανιέμαι στους δρόμους του Ναυπλίου, ώρα δύο το πρωί. Αφού ρώτησα αρκετούς περαστικούς, βρέθηκε και ένας που μου εξήγησε πως θα οδηγηθώ στο αστυνομικό τμήμα οπου και βρέθηκα τελικά. Ξαφνικά αισθάνομαι άσχημα.

– «Καλησπέρα.»

– «Γεια σας, τι θα θέλατε.»

– «Έπεσα θύμα ξυλοδαρμού.»

– «Από ποιόν; Τον γνωρίζετε.»

– «Ναι, από μία φίλη μου.»

– «Και τι θέλετε να κάνετε.»

– «Μήνυση ίσως.»

– «Πώς λένε τη δράστιδα.»

– «Εεε... Αφήστε το καλύτερα.»

Βγαίνω έξω τρέχοντας. Κάθομαι σε ένα παγκάκι και ξεσπάω σε κλάματα. Δεν μπορούσα να το κάνω αυτό στη φίλη μου. Ξαφνικά, παρατηρώ το χέρι μου και βλέπω ότι έχει πρηστεί παρά πολύ. Φοβάμαι μην πάθω κάτι. Ευτυχώς, το νοσοκομείο ήταν πολύ κοντά.

– «Γεια σας. Έχω πρόβλημα με το χέρι μου.»

– «Θα σας φωνάξουμε σε λίγο. Καθίστε, να πάρω τα στοιχεία σας.»

Σε λίγο ακούω το όνομά μου. Ο γιατρός με κοιτάει καλά.

– «Τι έχετε.»

– «Έχει πρηστεί το χέρι μου» του το δείχνω.

– «Σκύλος σας δάγκωσε.»

– «Όχι, άνθρωπος.»

Ο γιατρός γούρλωσε τα μάτια του.

– «Θα κάνουμε μια ένεση και θα πρημήσετε σε λίγο.»

Μου κάνει την ένεση και μου το δένει.

– «Περαστικά και να προσέχετε.»

Βγήκα έξω και ήταν πια πρωί. Ο ήλιος έλαμπε, μα η διάθεσή μου μαύρη. Ήρθε η ώρα που προσπαθούσα να αποφύγω.

– «Ελα μαμά.»

– «Τι κάνεις αγάπη μου; Πως περνάτε.»

– «Όχι καλά.»

– «Τι έγινε.»

– «Σε παρακαλώ, πες σε κάποιον να έρθει να με πάρει.»

Πήρα έναν καφέ στο χέρι και κάθισα σ' ένα πεζούλι. «Δεν πάει άλλο έτσι, Νικόλ», σκεφτόμουν και δάκρυα κυλούσαν από τα μάτια μου.

1ο Διήγημα με αρχή, μέση και τέλος, μικρού μήκους

Το καλοκαίρι, ένα βράδυ που πήγα για να κοιμηθώ, το δωμάτιο ήταν σκοτεινό και επικρατούσε απόλυτη σιωπή. Όταν έπεσα στο κρεβάτι, δεν πέρασε πολλή ώρα, λίγα λεπτά θα έλεγα και ένιωσα να με πνίγει κυριολεκτικά η ατμόσφαιρα του δωματίου! Ήταν σαν κάτι να με τραβούσε στον πάτο της θάλασσας, σαν να πέφτω στο κενό και να χάνομαι! Ήταν ένα μαύρο, ένα ζοφερό συναίσθημα αλλά ταυτόχρονα γεμάτο από απόλυτο φόβο που για πρώτη φορά το ένιωθα.

Αμέσως εντελώς αντανάκλαστικά πετάχτηκα όρθιος και έτρεξα στο σαλόνι ανάβοντας το φως! Πήρα μια βα-

θιά ανάσα για να πρημήσω και άναψα με τρεμάμενα χέρια ένα τσιγάρο, οι πρώτες ρουφηξιές ήταν νευρικές και βαθιές που παραλίγο να πνιγώ από τον καπνό!

Μετά από αρκετή ώρα αποφάσισα ότι πρέπει να κοιμηθώ, αλλά φοβόμουν μην ξέροντας τι θα αντιμετωπίσω, έτσι γύρισα στο δωμάτιο και άνοιξα την τηλεόραση για να έχω ήχο και φως να μου κρατάει παρέα ώσπου να πρημήσω, να κουραστώ και τελικά να με πάρει ο ύπνος!

✍ Γιώργος Κεσίσογλου.

01.03.20

Η φωτογραφία του μήνα



Το δικό μου κοινωνικό μήνυμα για τα ΠΑΙΔΙΑ των ΦΑΝΑΡΙΩΝ.

Τα παιδιά στα ΦΑΝΑΡΙΑ και κόλαση στις γειτονιές
Τη ζωή τους πυροβολάμε, μα οι τύψεις δεν είναι πολλές
Δεν αξίζει μονάχα η λύπη και δεν φτάνει ο συλλογισμός
Λίγη ΑΓΑΠΗ από όλους ζητάνε και ό,τι άλλο θελήσει ο ΘΕΟΣ
Τα συμφέροντα όμως μιλάνε και τα χρήματα πνίγουν κραυγές
Τα δεσμά της ψυχής μας δεν σπάνε και οι πληγές δεν ξυπνούν ενοχές
Κάντε κάτι γιατί τα όνειρα σβήνουν, η ΕΛΠΙΔΑ έχει κιόλας χαθεί
Τα παιδιά αυτά δεν αντέχουν, απ' τη στάχτη ας γεννηθεί η ΖΩΗ.

✍ Παναγιώτης Αντωνακούδης
ωφελούμενος του Κέντρου Ημέρας ΑΝΕΛΙΞΗ,

ΓΡΑΦΗ

Τούτες τις ώρες
που περνώ
με το στυλό
στο χέρι
και γράφω
τα παθημάτα
που μου χουνε συμβεί
ας ήτανε
στο καπνλιό
κι αντί στυλό
ποτήρι
ας ήτανε στο καπνλιό
κι αντί χαρτί
τσιγάρο
ν αναπολώ
της νιότης μου
τη θεία ευδαιμονία.

✍ Χαράλαμπος Μπουτζαρέλος



I just called to say...

Holidays.....Επιλογή...σύγκρουση
και αντιθέσεις μαζί...Περπατώντας
ήσυχια η επιλογή, έχοντας ανθίσει, πε-
θαίνει και μένει η ελευθερία...όχι ότι
είσαι ελεύθερος αλλά ότι υπάρχει
ελευθερία...
Εσύ είσαι εκείνος που κάνει τις επι-
λογές, εσύ είσαι εκείνος που σταμά-
τησε να τις κάνει. Δεν υπάρχει τίποτα
να επιλέξεις. Μέσα από αυτήν την
χωρίς επιλογές κατάσταση ανθίζει η
μοναχικότητα. Ο θάνατος της επιλογής
δεν είναι ποτέ το τέλος της. Πάντοτε
ανθίζει και πάντοτε είναι καινούρια. Το
να πεθαίνεις για το γνωστό σημαίνει
να είσαι μόνος. Κάθε επιλογή βρίσκε-
ται στο πεδίο του γνωστού. Η δράση
σε αυτό το πεδίο φέρνει πάντα θλίψη.
Τέλος της θλίψης υπάρχει στη μοναχι-
κότητα.

✍ Γιώργος Κεσίσογλου

Flamme Rouge....

Flamme Rouge....
Amour passionne....
Έξω στου κρύους δρόμους της Αθή-
νας άνθρωποι τρέχουν με πολλές
σκέψεις στα κεφάλια τους και τα πα-
νωφόρια μέχρι το λαιμό....
Τα βλέμματα κολλημένα... φοράνε τις
παρωπίδες τους, δίπλα η πείνα και η
φτώχεια ξαπλώνουν παγερά και
βρώμικα...και οι υπόλοιποι κυνη-
γούν το χρήμα και το άγχος τους
στραγγίζει ως το μεδούλι....

✍ Γιώργος Κεσίσογλου



©George Michalis

Experience the dark...

Experience the dark....από έξω μια
μικρή και λεπτή επιδερμίδα ηλιοκα-
μένη, κορμί φιδίσιο και με κα-
μπύλες... θελκτικό και σαγηνευτι-
κό... μέσα όμως μαύρη και νονε-
μένη εσωτερική σπηλιά, χωνευτή και
χωνεμένη, κρύο και ψύχος τρομερό,
σταλακτίτες κρεμασμένοι αιώ-νες
μεγαλωμένοι...
Ερέθισμα και αμέσως συναίσθημα...
πόνος εσωτερικός... μαύρος και
άραχνος πόνος...πόνος άπονος
γεμάτο δάκρυα καυτά, κολλάνε στο
εσωτερικό και στοιχειώνουν το μυ-
αλό και την ψυχή...
Μουσική μελαγχολική, ήρεμη και
κατανοητική... τα τύμπανα των αυ-
τιών σπάνε από την απέραντη σιωπή,
τίποτε δεν ακούγεται, απόλυτη εκκω-
φαντική σιωπή, κάπου στην άκρη της
σπηλιάς το κλάμα ενός βρέφους που
σπαράζει, πεινάει και αισθάνεται την
μοναξιά του....

✍ Γιώργος Κεσίσογλου



BLOODY SUNDAY... tonight

BLOODY SUNDAY.....tonight?
Καυτό και πορφυρό το αίμα της καρ-
διάς μου....
Φωτιά που σιγοκαίει όπως τα κάρ-
βουνα στα τελευταία τους λίγο πριν η
μαυρίλα τους και ο καπνός που μυ-
ρίζει απελπιστικά άσχημα....
καλύπτουν τη νύχτα που πριν από
δευτερόλεπτα φώτιζαν και ζεσται-
ναν...
ήρθε το τέλος και η καρδιά μου κρυ-
ώνει λίγο λίγο.. σε λίγο θα παγώσει θα
γίνει στάχτη,
σκόνη στο αέρα της νυχτιάς, θα γίνει
ένα με τα άστρα...
θα ενωθεί με το ουρανό και το σύμπαν
ολόκληρο θα γίνει Ένα...
Στάζει από τα μάτια μου αργά και βα-
σανιστικά ένα παγωμένο δάκρυ θέλο-
ντας να δείξει στον καθρέφτη που κοι-
τώ πόσο η ψυχή μου πονά και πώς η
μόνη διέξοδος, αυτό το βιασμένο
δάκρυ...
η ψυχή μου πονά ενώ το μυαλό μου
ταραγμένο και χαστικό χορεύει σε τρε-
λούς ρυθμούς...τα χέρια μου ακου-
μπισμένα πάνω του και σφίγγοντας με
όλη την δύναμη, να προσπαθώ να το
σταματήσω...
την φρενήρη ταχύτητα ακολουθεί μια
πυκνή ροή ενός ποταμιού αίματος από
το δεξί ρουθούνι....

✍ Γιώργος Κεσίσογλου

Bloody Sunday tonight?.....again?

Holidays.....are fake!

I just called to say.....
Πήρα να σου πω πόσο μόνος νιώ-
θω... μέσα μου ένα κενό, ένα κενό
που μεγαλώνει...
Μοναξιά, διαφορετικότητα και αίσθη-
μα απόγνωσης και τεράστιας μελα-
γχολίας...ΛΥΠΗ....γιατί;; γιατί γαμώ-
το...!!!
Τέλεια μέρα, ξανά και ξανά....
Ο ήλιος σκάει μύτη και αρχίζει το φως
να λούζει ολάκερη την πλάση, η φύση
ξυπνάει....
Οι αχτίδες του με αγκαλιάζουν ζεστά
καθώς περπατώ στην οδό Κήπων....
το βλέμμα πέφτει σε κάτι τσουκνίδες
μουλιασμένες από τις πρωινές δρο-
σοσταλίδες... το χώμα βρεγμένο από
την νυχτερινή υγρασία, μυρίζει γιασεμί
και τριαντάφυλλο βουτηγμέ-να σε
μέντα....
Πάλι μόνος νιώθω...το κενό με επι-
σκέφτηκε πάλι....θέλω να το μοιρα-
στώ μαζί σου, να με νιώσεις να με
ακούσεις, να με γιατρέψεις...το θέλω
όσο δε πάει ο νους και η καρδιά σου
μαζί...σε εκλιπαρώ πάρε αυτό βάρος
από πάνω μου, την μαύρη ταφό-
πλακα....
Μόνος πάλι νιώθω....U can't touch
this....

✍ Γιώργος Κεσίσογλου

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 Αιγυπτεικού 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
<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/>

ΣΟΦΨΥ 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, Βύρωνα 162 32, τηλ/φαξ.: 210-7640277, sopsi.iatronet.gr
pesopsi.virona@gmail.com

Δίκτυο «Ακούγοντας Φωνές» - Hearing Voices Αιθαλίδου 11, Άγιος Ιωάννης 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
<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 Αιγυπτεικού, 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
egya@rokoijspe.gr
2103000128, 210 881 7310

ΕΓΥΑ ΑΘΗΝΑ-ΕΛΠΙΣ
Πανεπιστημίου 69, 10564 Αθήνα,
egya@athena-elpis.gr
2103318922

ΕΓΥΑ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ
Σολιώτη 55-57, 11522 Αθήνα
info.egya@gmail.com
210 6443148

ΕΓΥΑ ΕΥ ΖΗΝ
Δωδεκανήσου 14, 12241 Δυτική Αττική (Αιγάλεω)
egya@koijspe-euzin.gr
2110080483-4

ΕΓΥΑ ΙΡΙΣ
Πλ. Δημοκρατίας 6, 54630 Θεσσαλονίκη
koijspeiris.egya@gmail.com
2311219737

ΕΓΥΑ ΦΑΡΟΣ
Λεωφόρος Γ.Παπανδρέου 71, 26226 Πάτρα
egya_faros@outlook.com.gr
2616009140



ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΛΗΠΤΩΝ
ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
«ΑΥΤΟΕΚΠΡΟΣΩΠΗΣΗ»

<http://autoekprosopisi.gr/>

ΓΙΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ:
ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

IBAN: GR840110111000011100898698