

ΔΙΑΥΛΟΣ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ «ΔΙΑΥΛΟΣ» (Μάρτιος- Απρίλιος-Μάιος 2011)

Έτος 4ο - Αρ. Φύλλου 12 - Διανέμεται Δωρεάν



ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΛΗΠΤΩΝ

ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

«ΑΥΤΟΕΚΠΡΟΣΩΠΗΣΗ»

Αλκαμένους 8 - Αθήνα 104 39

Τηλ. & fax: 210-8257112-15

e-mail:autoekprosopisi@pepsaee.gr

Blog:autoekprosopisi.blogspot.com

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

«Ο «Πυρός» έσβησε»
Μια αυτοτελής ιστορία από
το διήγημα «Και ο Χάρος έχει
προβλήματα»
του Γεράσιμου Μοσχόπουλου
Σελ. 4

Ιστορία βασισμένη στο
παραμύθι «Ο πιστός φίλος»
από τη Βάσω Τσώνου
Σελ. 5

Αγάπη... μια δημιουργία της
Αντωνίας Γεωργιάδη
Σελ. 5

Το δικαίωμα του πολίτη στην
εργασία...
από την Θωμαΐδα Φούντα
Σελ. 6

Ποιήματα με τους Γιώργο
Αγγέλη, Χ.Π., Ελένη Πίσσα,
Διονύση Μαχαίρα
Σελ. 7

ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΧΗ ΤΗΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΝΟΣΟΥ ΣΤΟ 46ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

1. Εισαγωγή
2. Η Πρώτη Συνάντηση της Ομάδας Μαθητών.
3. Η Δεύτερη Συνάντηση της Ομάδας Μαθητών.
4. Συνάντηση με Εκπαιδευτικούς και Γονείς.
5. Επίσκεψη Μαθητών στο Κέντρο Ημέρας της Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε
6. Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης του Προγράμματος.
7. Επίσκεψη Μελών Κέντρου Ημέρας και Εργαζομένων σε εκδήλωση Μαθητών στο σχολείο.
8. Επίλογος.

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η αγωγή κοινότητας στα σχολεία σηματοδοτεί μια ουσιαστική προσπάθεια ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για την άρση του στίγματος της ψυχικής νόσου και των μύθων που την συνοδεύουν, δίνοντας την δυνατότητα της κοινωνικής ένταξης αλλά και της ουσιαστικής κοινωνικής συνεύρεσης και συναλλαγής έξω από τα περιοριστικά στιγματιστικά πλαίσια των ψεύτικων εικόνων και των μύθων. Το σχολείο ως κεντρικός πυρήνας διαμόρφωσης αντιλήψεων και ιδεών αλλά και τροποποίησης των γνωσιακών και συναισθηματικών αντιδράσεων που στηρίζονται στους μύθους αναφορικά με την ψυχική νόσο, αποτελεί ένα ζωτικό

χώρο ουσιαστικής αγωγής κοινότητας, οδηγώντας στην κοινωνική ένταξη ατόμων με ψυχοκοινωνικές δυσκολίες.

Το Εξειδικευμένο Κέντρο Ημέρας «Κέντρο Κοινωνικού Διαλόγου» της Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε σε συνεργασία με τον Συμβουλευτικό Σταθμό Νέων Αθηνών και με το Κέντρο Ημέρας «στο Κέντρο Της Πόλης» της Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε., υλοποίησαν ένα πρόγραμμα αγωγής κοινότητας για την αποδοχή της διαφορετικότητας της ψυχικής νόσου στο 46ο Γυμνάσιο Αθηνών.

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα περιλάμβανε δύο συναντήσεις με τους μαθητές Γ' Γυμνασίου του σχολείου, μία συνάντηση καθηγητών και γονέων του σχολείου και τέλος μία επίσκεψη των μαθητών Γ' Γυμνασίου στο Κέντρο Ημέρας της Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε.

2. Η ΠΡΩΤΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΜΑΘΗΤΩΝ

Η πρώτη συνάντηση των μαθητών πραγματοποιήθηκε στις 13 Δεκεμβρίου 2011. Η συνάντηση έγινε σε ομάδα αποτελούμενη από 16 μαθητές Γ' Γυμνασίου με σύνθεση από όλα τα τμήματα της τάξεως. Στην ομάδα συμμετείχαν 11 κορίτσια και 5 αγόρια ενώ υπήρχαν και 2 συντονιστές (Οι 2 Επιστημονικά Υπεύθυνοι των Κέντρων Ημέρας της Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε). Η διάρκεια της ομάδος ήταν 2 ώρες.



Στην συγκεκριμένη συνάντηση οι μαθητές μέσα από βιωματικές ασκήσεις μπόρεσαν στην αρχή να γνωριστούν καλύτερα τόσο μεταξύ τους όσο και με την διαδικασία της ομάδος και στην συνέχεια να μιλήσουν για τις εικόνες που έχει ο καθένας τους για την ψυχική νόσο. Μερικές από τις σκέψεις που εκφράστηκαν από του μαθητές και αφορούσαν τις αναπαραστάσεις τους για την ψυχική νόσο, είναι ότι η ψυχική νόσος είναι ένας κόσμος που διαφέρει πολύ από τον δικό μας, που αντιλαμβάνεται τα πράγματα διαφορετικά από εμάς και που πιθανόν δεν υπάρχουν τύψεις. Επίσης ότι η ψυχική νόσος είναι μια μορφή ψυχασθένειας όπου τα άτομα είναι αποκομμένα από την κοινωνία και τους συμπεριφέρονται σαν να είναι διαφορετικοί και μερικές φορές τους φέρονται βίαια. Μέσα από τις συγκεκριμένες συμπεριφορές της κοινωνίας

Συνέχεια στη σελίδα 3

ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΤΗΝ ΑΡΤΑ

Την Τρίτη 12/4 ως και την Παρασκευή 15/4 του 2011 πραγματοποιήθηκε προσπάθεια δημιουργίας πυρήνων δικτύωσης των Ληπτών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας στην Άρτα. Η προσπάθεια αυτή ανατέθηκε στο Σωματείο «Αυτοεκπροσώπηση» από το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης με χρηματοδότηση από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση. Η όλη προσπάθεια είχε την στήριξη της Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε. και ήταν

η τρίτη από τις συνολικά 4 επισκέψεις, που περιλαμβάνει το πρόγραμμα, στην επαρχία και 1 τελικά, στην Αθήνα στο πλαίσιο ενός χρονικού ορίζοντα 10 μηνών.

Το πρόγραμμα της δραστηριότητας στην Άρτα περιελάμβανε:

- Επίσκεψη σε δομές ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης (Ξενώνας «Μελισάνθια» Γ.Ν. Άρτας, Ψυχιατρική Κλινική Γ.Ν. Άρτας, Κέντρο Ημέρας «Σκυτάλη» στα Γιάννενα και Κη-

ροπλασείο «Δαίδαλος» στα Γιάννενα)

- Βιωματικό εργαστήριο με θέμα: «Η ενδυνάμωση της αυτοεκπροσώπησης»
- Βιωματικό εργαστήριο με θέμα: «Η Απασχόληση ως παράγοντας χειραφέτησης και αποστιγματισμού»
- Ημερίδα με θέμα: «Ζητήματα Ενδυνάμωσης και Ενίσχυσης

Συνέχεια στη σελίδα 4

ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΤΗΝ ΑΡΤΑ

Συνέχεια από την σελίδα 1

της Αυτοεκπροσώπησης των ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας».

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ 1ου ΒΙΩΜΑΤΙΚΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ

Στο πρώτο βιωματικό σεμινάριο στην Άρτα συμμετείχαν συνολικά 16 άτομα από τα οποία οι 14 ήταν λήπτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας και οι 2 ήταν επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

Το θέμα του εργαστηρίου ήταν οι εμπειρίες, η ενδυνάμωση σε μια ομάδα αυτοβοήθειας και οι τεχνικές αυτοεκπροσώπησης. Στην αρχή της ομάδας αφού τα μέλη γνωρίστηκαν μεταξύ τους έγινε μια αναφορά στο πρόγραμμα της δημιουργίας των πυρήνων δικτύωσης ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Στη συνέχεια έγινε η παρουσίαση του σωματείου «Αυτοεκπροσώπηση», δηλαδή πως αυτό συστάθηκε, ποια ανάγκη οδήγησε προς τα εκεί, τη φιλοσοφία και τους στόχους που εκφράζει. Στο ουσιαστικό μέρος ήταν η διαλογική συζήτηση των μελών του εργαστηρίου. Τα συμπεράσματα που βγήκαν ήταν τα εξής:

1) Οι λήπτες από την Άρτα και οι λήπτες από Ιωάννινα και Πρέβεζα εκδήλωσαν το ενδιαφέρον τους να δημιουργηθεί ένας τοπικός σύλλογος, παράλληλα όμως τόνισαν τις δυσκολίες που οι ίδιοι προ-

βλέπουν σ' αυτήν την προσπάθεια. Όπως το στίγμα που ακολουθεί τους ψυχικά ασθενείς, ιδιαίτερα σε μια κλειστή κοινωνία όπως την Άρτα και τα Ιωάννινα και την προκατάληψη απέναντι στην ψυχική νόσο.

2) Οι λήπτες αλλά και οι επαγγελματίες ανέφεραν ένα σοβαρό πρακτικό κώλυμα που έχει να κάνει με την έλλειψη διαθέσιμου χώρου για την πραγματοποίηση των συναντήσεων μεταξύ των ληπτών με εύκολη πρόσβαση.

3) Τέθηκε ο προβληματισμός του ποιος θα αναλάβει την πρωτοβουλία να αρχίσει και να συντονίσει την προσπάθεια συσπείρωσης και δικτύωσης των ληπτών, κάτι που απαιτεί χρόνο, χρήματα, προσωπική επένδυση και τουλάχιστον στα πρώτα βήματα την ενεργό παρουσία, στήριξη και βοήθεια των επαγγελματιών.

4) Από την άλλη μεριά όλοι συμφώνησαν στο θετικό ρόλο της ομάδας όπως η αλληλοϋποστήριξη, η αλληλεγγύη και η ενδυνάμωση των ληπτών.

5) Μέσα από την συμμετοχή στην ομάδα βελτιώνεται η εικόνα του εαυτού, ανακτάται η αυτοεκτίμηση του λήπτη και τελικά επιστρέφει η χαμένη πίστη στις δυνάμεις του και

6) Όταν η ομάδα μετεξελιχθεί σε σύλλογο τότε τα μέλη του αποκτούν πιο δυνατή φωνή και μπορούν να προβάλουν και να διεκδι-

κήσουν αποτελεσματικότερα τα δικαιώματά τους.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ 2ου ΒΙΩΜΑΤΙΚΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ

Στο δεύτερο βιωματικό εργαστήριο που είχε θέμα την απασχόληση των ληπτών των Υπηρεσιών ψυχικής Υγείας και στο οποίο συμμετείχαν 21 λήπτες από Άρτα, Πρέβεζα και Γιάννενα εκφράστηκε το ενδιαφέρον και η αγωνία των ληπτών να μάθουν για τις δυνατότητες και τα δικαιώματά τους στο χώρο της εργασίας. Διαπιστώθηκε μεγάλη έλλειψη ενημέρωσης για την προστατευόμενη εργασία και ειδικότερα για τον θεσμό των ΚΟΙΣΠΕ. Υπάρχει μεγάλη ανάγκη προβολής και διαφήμισης των ΚΟΙΣΠΕ στην τοπική κοινότητα, ιδιαίτερα αυτή την περίοδο που δημιουργείται ένας νέος ΚΟΙΣΠΕ στην περιοχή που βρισκόμαστε. Αναδεικνύεται λοιπόν η άμεση ανάγκη οι τοπικοί φορείς με επικεφαλής το Γενικό νοσοκομείο Άρτας να δραστηριοποιηθούν για την επίτευξη αυτού του στόχου. Παράλληλα τέθηκε η πρόθεση από τους λήπτες από τα Γιάννενα για ίδρυση ΚΟΙΣΠΕ και στη δική τους πόλη.

Κατατέθηκαν εμπειρίες των ληπτών από την απασχόληση του στο χώρο της ελεύθερης αγοράς και της προστατευόμενης εργασίας. Στην προστατευόμενη εργασία αναδείχθηκαν ελλείψεις εξο-

πλισμού, υποδομών και εξειδικευμένων επαγγελματιών στο μάρκετινγκ για την προβολή προώθηση των προϊόντων. Επίσης διαπιστώθηκε το αίτημα αύξησης των μισθών και των επιδομάτων. Έγινε μεγάλη συζήτηση για το αν η γνωστοποίηση του προβλήματος ψυχικής υγείας του υποψήφιου προς εργασία λήπτη προς τον εργοδότη του αποτελεί μειονέκτημα ή πλεονέκτημα τόσο για τη πρόσληψη όσο και για τη διατήρηση της θέσης εργασίας.

Για το παραπάνω ζήτημα αλλά και για μια σειρά από άλλα ζητήματα αναδεικνύεται έντονα η ανάγκη δημιουργίας εξειδικευμένων γραφείων υποστηριζόμενης προετοιμασίας, ανεύρεση θέσης εργασίας και τοποθέτηση με διαρκή υποστήριξη.

Τέλος από όλους τους λήπτες που είχαν την ευκαιρία να εργαστούν αναδείχθηκε ο θεραπευτικός ρόλος της εργασίας.

✍ Παναγιώτης Διακάκης

ΟΜΑΔΑ ΦΙΛΑΘΛΩΝ... ΕΠΙ ΤΩ ΕΡΓΩ

Την Κυριακή 20 Μαρτίου 2011 η ομάδα φιλάθλων του Κέντρου Ημέρας «...στο Κέντρο της Πόλης» της Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε. παρακολούθησε τον ποδοσφαιρικό αγώνα του πρωταθλήματος μεταξύ των ομάδων Παναθηναϊκού-Κέρκυρας στο Ολυμπιακό Στάδιο της Αθήνας που έληξε υπέρ του Παναθηναϊκού με σκορ: 3-2. Όσον αφορά την ομάδα φιλάθλων αυτή δημιουργήθηκε μέσα στο 2011 και αποτελείται από τρεις λήπτες που με τον συντονισμό του Διοικητικού υπεύθυνου της Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε. παρακολουθούν ένα αγώνα πρωταθλήματος κάθε μήνα με δύο συναντήσεις που η μία πραγματοποιείται την Παρασκευή πριν τον συγκεκριμένο αγώνα και η δεύτερη πραγματοποιείται μία μέρα μετά (την Δευτέρα). Και στις δύο συναντήσεις σχολιάζεται το επικείμενο μας



αναπτύσσοντάς το και με τη βοήθεια αθλητικών εφημερίδων που διαβάζονται κατά τη διάρκεια των συναντήσεων αυτών. Να σημειωθεί εδώ ότι η εμπειρία της εξόδου καθενός από μας στο γήπεδο τόσο κατά τη μετάβαση μας από και προς τα εκεί, όσο και κατά τη διάρ-

κεια του παιχνιδιού ήταν ξεχωριστή για την σύσφιξη των σχέσεων μεταξύ των μελών που είχαν την ευκαιρία να συζητάνε ο ένας με τον άλλον και να μαθαίνουν πράγματα που δεν ήξεραν.

✍ Παναγιώτης Διακάκης

ΔΙΑΥΛΟΣ

Τριμηνιαία έκδοση της
Εφημερίδας «ΔΙΑΥΛΟΣ»,
12ο τεύχος.

Διεύθυνση επικοινωνίας:
Εξειδικευμένο Κέντρο Ημέρας -
Κέντρο Κοινωνικού Διαλόγου -
Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε.
Τράμπερ 4 & Σωνιέρου,
Αθήνα 104 38.
Τηλ: 210 - 8818946,
fax: 210 - 5245302,
e-mail: pdiakakis@gmail.com,
ιστολόγιο:
autoekprosopisi.blogspot.com

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

Συντακτική ομάδα:

Μοσχόπουλος Γεράσιμος,
Κατσιγιάννης Θανάσης, Αγγέλης
Γιώργος, Διακάκης Παναγιώτης,
Μαχαίρας Διονύσης, Χ.Π,
Γεωργιάδη Αντωνία, Φούντα
Θωμάς, Φιλιππίδης Κώστας,
Τετάνης Όθων, Πίσσα Ελένη,
Τερζακόπουλος Γιώργος, Τσώνου
Βάσω, Πετσαλάκης Γιάννης,
Κορφιάτης Αντώνης.

Μοντάζ & εκτύπωση:

Σταύρος Καρούσος

ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΧΗ ΤΗΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΝΟΣΟΥ ΣΤΟ 46ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Συνέχεια από την σελίδα 1

τα άτομα με ψυχική νόσο χάνουν την αυτοπεποίθησή τους και δεν κάνουν καμία προσπάθεια να γίνουν καλά αφήνοντας την ζωή στην τύχη.

Επίσης η ψυχική νόσος είναι να κάνεις κάτι που σου έχει καρφωθεί στο μυαλό ξεφεύγοντας από την λογική και την πραγματικότητα, να χάνεις το μυαλό σου και πολλές φορές να μην καταλαβαίνεις τι κάνεις.

3. Η ΔΕΥΤΕΡΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΟΣ ΜΑΘΗΤΩΝ

Η δεύτερη συνάντηση με τους μαθητές πραγματοποιήθηκε στις 21 Δεκεμβρίου με διάρκεια 2 ώρες, την ομάδα την αποτελέσαν τα ίδια μέλη που ήταν στην πρώτη συνάντηση. Η ομάδα εστίασε την προσοχή της στους μύθους και τις αλήθειες που αφορούν την ψυχική νόσο. Οι μαθητές μέσα από βιωματικές ασκήσεις ανέδειξαν τους μύθους που συνοδεύουν την ψυχική νόσο και τους ανέτρεψαν μέσα από την πραγματικότητα που την χαρακτηρίζει. Μύθοι όπως αυτοί της επικινδυνότητας των ατόμων με ψυχική νόσο, της αναγκαιότητας να κλείνονται στο ψυχιατρείο, ότι δεν θεραπεύονται ποτέ, ήρθαν στην επιφάνεια και έγιναν αντικείμενο διαλόγου και επεξεργασίας από τους μαθητές ανατρέποντας τους με την αλήθεια. Χαρακτηριστικά είναι ορισμένα από τα μηνύματα των μαθητών προς τα άτομα με ψυχική νόσο στο κλείσιμο της ομάδας. «Αυτοί που σε αγαπάνε είναι δίπλα σου», «Να έχετε θέληση, να μην το βάζετε κάτω και να προσπαθήσετε να λύσετε τα πρόβλημά σας με συζήτηση και όχι με άσχημες ραγδαίες λύσεις», «είμαστε μαζί σου», « ποτέ μην τα παρατάς συνέχισε να προσπαθείς».



4. ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΜΕ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΓΟΝΕΙΣ

Η συνάντηση με τους γονείς και καθηγητές του 46 Γυμνασίου Αθηνών πραγματοποιήθηκε στις 18 Ιανουαρίου 2011 και είχε διάρκεια δύο ώρες. Η συνάντηση έγινε σε μορφή ομάδας 10 μελών εκ των οποίων 9 ήταν γυναίκες και 1 άντρας. Η ομάδα αποτελούταν από 4 καθηγητές, 2 γονείς, 2 σχολικούς φύλακες, 1 καθαρίστρια, 1 γραμματέας του σχολείου. Στην ομάδα συμμετείχαν 2 σύμβουλοι από τον Συμβουλευτικό Σταθμό Νέων Α Αθήνας και συντονίζονταν από τους 2 εργαζόμενους της Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε. (Οι 2 Επιστημονικά Υπεύ-

θυνοί των Κέντρων Ημέρας της Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε.). Στην συγκεκριμένη συνάντηση μέσα από βιωματικές διαδικασίες συζητήθηκαν θέματα που αφορούν τις εικόνες και τις κοινωνικές αναπαραστάσεις για την ψυχική νόσο, τους μύθους που τις συνοδεύουν και την πραγματικότητα που υπάρχει. Λέξεις και φράσεις όπως «διαφορετικό», «αμηχανία», «ευαισθησία», «κατάθλιψη», «παραίτηση», «αγωνία αν θα το αντιμετωπίσω σωστά», «ταύτιση με το πρόβλημα, προβολή στον εαυτό μου», ακούστηκαν από τους γονείς και τους καθηγητές στην ερώτηση «τι έρχεται στον νου όταν ακούμε την λέξη ψυχική νόσος- ψυχική ασθένεια».

Ανάμεσα στους μύθους που έγιναν αντικείμενο διαλόγου και επεξεργασίας στην ομάδα ήταν ο μύθος που θέλει τα άτομα με ψυχική νόσο αδύναμα να εργαστούν, επικίνδυνα και βιαία, ότι για την ψυχική νόσο ευθύνονται αποκλειστικά οι γονείς και το οικογενειακό περιβάλλον.

Στην ομάδα υπήρξε η δυνατότητα να δούμε προσεκτικά τους συγκεκριμένους μύθους και μέσα από την διαλογική διαδικασία και την ενημέρωση να τους ανατρέψουμε. Στο τέλος της ομάδας τα μέλη έλαβαν ένα αναλυτικό οδηγό με φορείς ψυχικής υγείας που υπάρχουν κοντά στην περιοχή που εδρεύει το σχολείο.

5. ΕΠΙΣΚΕΦΗ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ ΤΗΣ ΠΕΨΑΕΕ

Η επίσκεψη των μαθητών της Γ Γυμνασίου του Σχολείου στο Κέντρο Ημέρας «στο Κέντρο της Πόλης» της Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε. πραγματοποιήθηκε στις 25 Ιανουαρίου 2011 και είχε διάρκεια 2,5 ώρες. Η επίσκεψη πραγματοποιήθηκε από τους μαθητές Γ Γυμνασίου που συμμετείχαν στις προηγούμενες συναντήσεις στον χώρο του σχολείου. Τους μαθητές τους συνόδευε μια καθηγήτρια του σχολείου. Η επίσκεψη των μαθητών σε μια μονάδα ψυχικής υγείας τους έδωσε την δυνατότητα να ενημερωθούν για τα προγράμματα της, να συνυπάρξουν και να συνδημιουργήσουν με λήπτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας.

Μαθητές, λήπτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας και επαγγελματίες ψυχικής υγείας μέσα από μια άσκηση δημιουργίας ζωγράφων μαζί και έκαναν κολάζ με κεντρικό θέμα τα 12 βήματα της ψυχικής υγείας. Επίσης μέσα από μια διαδικασία караόκε όλοι μαζί τραγουδήσαμε και



γελάσαμε, ανατρέποντας δυναμικά τα στερεότυπα και τις προκαταλήψεις που συνοδεύουν την ψυχική νόσο, τον μύθο που χωρίζει την κοινωνία σε ομάδες υγιών και μη υγιών πολιτών.

6. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος της αγωγής κοινότητας εδόθησαν ερωτηματολόγια τόσο στους μαθητές όσο και στους γονείς και καθηγητές ρωτώντας τι είναι αυτό που τους άρεσε και δεν τους άρεσε από τις συναντήσεις μας και τι είναι αυτό που κρατάνε στην σκέψη τους για την ψυχική νόσο.

Ορισμένες από τις τοποθετήσεις των μαθητών ήταν «Μου άρεσε όταν πήγαμε σε μια ειδική αίθουσα και τραγουδήσαμε με την ψυχή μας, αλλά και όταν γνωρίσαμε νέους ανθρώπους και φάγαμε μαζί», «Αυτό που κρατάω στην σκέψη μου είναι ότι υπάρχει μέριμνα και πως είναι ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζεται. Επίσης πως η επανακοινωνικοποίηση αυτών των ανθρώπων είναι εφικτή», «αυτό που μου άρεσε από τις δύο συναντήσεις μας είναι γενικά όλη η διαδικασία της συζήτησης, της εργασίας σε ομάδες και της ανάλυσης διάφορων θεμάτων», «τα άτομα τα οποία υποφέρουν από ψυχική νόσο δεν είναι άρρωστοι και το πρόβλημα τους αντιμετωπίζεται με συζήτηση και υποστήριξη από τα γύρω τους πρόσωπα». Ορισμένες από τις τοποθετήσεις των γονέων και καθηγητών ήταν «ήταν ενδιαφέρον γιατί ενημερωθήκαμε για τα άτομα με ψυχική νόσο ή ψυχική διαταραχή, ανταλλάξαμε απόψεις, εμπειρίες και τρόπους αντιμετώπισης των περιπτώσεων», «δεν μου άρεσε ο λίγος χρόνος που είχαμε στην διάθεση μας», «αυτό που κρατάω στην σκέψη μου είναι ότι όσο η ψυχική νόσος παραμένει άγνωστη και κρυμμένη τόσο θα μας γεμίζει φόβο», «η ψυχική νόσος είναι και αυτή σαν όλες τις άλλες τις νόσους, πολλές φορές αντιμετωπίσιμη και κυρίως έξω από το μυστηριώδες πέπλο που την περικλείει». Αναφορικά με τους γονείς και τους καθηγητές και στην ερώτηση που αφορούσε για ποιο άλλο θέμα θα επιθυμούσαν να πραγματοποιηθεί παρέμβαση στο σχολείο τους υπήρξαν τοποθετήσεις αναφορικά με θέματα ψυχικής υγείας που αφορούν την εφηβεία, την κατάθλιψη, τις φοβίες, προβλήματα που αντιμετωπίζουν συχνά με τα παιδιά, το επαγγελματικό άγχος,



θέματα βίας, άγχους και συμπεριφοράς των μαθητών.

7. ΕΠΙΣΚΕΦΗ ΜΕΛΩΝ ΚΕΝΤΡΟΥ ΗΜΕΡΑΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΣΕ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Στις 4-3-2011 το 46ο Γυμνάσιο Αθηνών και οι μαθητές του φιλοξένησαν εργαζόμενους της Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε. και μέλη του Κέντρου Ημέρας «στο Κέντρο της Πόλης». Στο σχολείο οι μαθητές είχαν οργανώσει ένα όμορφο αποκριάτικο πάρτι barbecue. Στην εκδήλωση αυτή υπήρξε η δυνατότητα λήπτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας και μαθητές να βρεθούν μαζί, να συνομιλήσουν, να φάνε και να χορέψουν.



ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα της αγωγής κοινότητας για την αποδοχή της ψυχικής νόσου που πραγματοποιήθηκε στο 46ο Γυμνάσιο Αθηνών σηματοδότησε μια ουσιαστική προσπάθεια για την άρση των μύθων που συνοδεύουν την ψυχική νόσο. Μέσα στην σχολική κοινότητα προσπαθήσαμε να αλλάξουμε εκείνες τις αντιλήψεις και τις επακόλουθες συναισθηματικές αντιδράσεις που θέλουν να φοβόμαστε ένα άτομο με ψυχική νόσο, πράττοντας ένα βήμα ενάντια στο στίγμα της ψυχικής ασθένειας. Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά τον Συμβουλευτικό Σταθμό Νέων Α Αθήνας που μας βοήθησε στην υλοποίηση του συγκεκριμένου προγράμματος από την πρώτη στιγμή μέχρι την ολοκλήρωσή του, ευελπιστώντας σε συνέχεια της συνεργασίας μας.

Επιστημονικά Υπεύθυνος
Εξειδικευμένου Κέντρου Ημέρας
Κορφιάτης Αντώνης

Επιστημονικά Υπεύθυνη Κέντρου
Ημέρας «Κέντρο Κοινωνικού
Διαλόγου» «Στο Κέντρο της Πόλης»
Ντεβέ Μαρία

ΜΙΑ ΑΥΤΟΤΕΛΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΗΓΗΜΑ «ΚΑΙ Ο ΧΑΡΟΣ ΕΧΕΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ» ΤΟΥ ΓΕΡΑΣΙΜΟΥ ΜΟΣΧΟΠΟΥΛΟΥ

«Ο «Πυρσός» έσβησε!»

Το πουλίμαν ταξίδευε στον Όλυμπο για τουρισμό. Η ποδοσφαιρική ομάδα «Πυρσός» έκανε και τις διακοπές της συντροφικά. Υπήρχε καλό κλίμα, αφού όλοι τραγουδούσαν:

-«Μέγας ο Πυρσός!

Είναι σαν Θεός!

Όλους τους νικά!

Και τους κατακτά!»

Ήταν ηλιόλουστη μέρα και κανονικά ο οδηγός του πουλίμαν δε θα είχε πει, αλλά η αρραβωνιαστικιά του, τον είχε αφήσει και ένιωθε γάλια ψυχολογικά το προηγούμενο βράδυ. Γι' αυτό το λόγο οδηγούσε νευρικά κι απρόσεκτα. Παρόλα αυτά, οι παίχτες της ομάδας δεν καταλάβαιναν τίποτα, καθώς βρισκόντουσαν σε τρελό κέφι. Σε μια στροφή, ο οδηγός, που τα είχε πει, δεν υπολόγισε καλά, με αποτέλεσμα το πουλίμαν να πέσει στο γκρεμό. Μερικά δευτερόλεπτα αργότερα τα τραγούδια και οι χαρές σταματήσανε. Τίποτα δεν ήταν ίδιο. Πρώτος μίλησε ο τερματοφύλακας:

-«Μα καλά πριν από λίγο δεν ήταν μέρα; Ποιος έσβησε τα φώτα;»

Ο αριστερός μπακ, ο οποίος τα έπαιρνε όλα κυριολεκτικά, απάντησε ως εξής:

«Τα φώτα του πουλίμαν έτσι κι αλλιώς σβηστά ήτανε, αφού υπήρχε ήλιος!»

Ο τερματοφύλακας, όμως, που κάτι τέτοιοι τύποι του έφερναν εμετό, αμέσως είπε αγανακτισμένα:

-«Είναι δυνατόν να μην κατάλαβες ότι ήταν ένας συμβολισμός; Τα φώτα υποτίθεται πως είναι ο ήλιος!»

Ο αριστερός μπακ, όμως ήταν χαμηλών τόνων και δεν αρπαζότανε, γι' αυτό αποκριθήκε ήρεμα και χαμηλόφωνα:

-«Που να το καταλάβω εγώ; Ένας ταπεινός ποδοσφαιριστής είμαι εγώ!»

Ο αρχηγός της ομάδας, ο επιθετικός, το κλασικό 11άρι, ήθελε να πάρει το «παιχνίδι» πάνω του με ήρεμο τρόπο:

-«Ψυχραιμία συμπαίχτες μου! Θα υπάρχει μια λογική εξήγηση! Τα φαινόμενα απατούν πολλές φορές και γι' αυτό...» δεν πρόλαβε να πει, επειδή όλοι είχαν στρέψει την προσοχή τους αλλού, καθώς μια σκοτεινή φιγούρα είχε ξεπροβάλει στον ορίζοντα...

Ένας ψηλός, μαυροντυμένος, με κουκούλα και μ' ένα σιδερένιο δρεπάνι περπατούσε προς το μέρος τους. Ο μέσος, το 10άρι, που ήταν απίστευτος πλακατζής είπε γελώντας:

-«Φίλε άρχησες για τις αποκρίεις! Άσε, που το κουστόμυ σου είναι ξεπερασμένο!»

Ο Χάρος φανερά ενοχλημένος, απαντά με αυστηρό ύφος:

-«Τέτοια ασέβεια δεν έχω δει ποτέ μου!». Έκανε μια παύση και για να τους τακτοποιήσει πρόσθεσε:

«Ειδικά από νεκρούς!»

-«Νεκρούς; Όπως λέμε πεθαμένους;» ρώτησε ο αριστερός μπακ, που δεν μπορούσε να χωνέψει το γεγονός ότι είχαν πεθάνει. Ο τερματοφύλακας, όμως δεν έχασε ευκαιρία να τον πειράξει:

-«Νεκροί! Το αντίθετο των ζωντανών! Δεν υπάρχουμε πλέον!»

Ο Χάρος, όμως δεν είχε πει την τελευταία του κουβέντα. Προετοίμαζε μια καλή φάρσα στον πλακατζή και γι' αυτό είπε, κρύβοντας με μαεστρία την χαρά του:

-«Υπάρχουν, παρόλα αυτά, καλά νέα!»

Ο πλακατζής, το 10άρι, μολονότι είχε πεθάνει, δεν είχε χάσει το χιούμορ του:

-«Ανέβηκαν οι μετοχές μας;»

Ο Χάρος όντας πολύ σοβαρός ξαναπήρε το λόγο:

-«Κάποιοι από εσάς θα πάνε στον παράδεισο!». Πλέον, η όρεξη για χιούμορ, από την πλευρά του μέσου, είχε φανερά περιοριστεί, παρόλα αυτά, ίσως από την δύναμη της συνήθειας, είπε χωρίς να γελάσει ούτε ο ίδιος, προσπαθώντας να κρύψει το φόβο του:

-«Θα έχουμε καλά διαμερίσματα στον παράδεισο;»

Κανείς δεν γέλασε και ο Χάρος πήρε τη σκυτάλη του λόγου:

-«Θα ανακοινώσω με τα ποδοσφαιρικά σας νούμερα, αυτούς που θα εισέλθουν στην μόνιμη κατοικία του Θεού!»

Ο μέσος, που εκτός από αστεία έπαιζε και πολύ τζόγο, είπε με ευχαρίστηση:

-«Ωραία! Θα είναι σαν την κλήρωση του λόττο!» και τη φράση αυτή τη διαδέχτηκε η φωνή του Χάρου, την οποία όλοι την περιμένανε με την αγωνία να κορυφώνεται:

-«Το 11 είναι πλέον ευτυχημένο!».

Τα λόγια αυτά έκαναν τον αρχηγό του «Πυρσού» να χαρεί και να δεχτεί τα συγχαρητήρια από τους υπόλοιπους παίχτες της ομάδας του, εκτός από τον τερματοφύλακα, ο οποίος διαμαρτυρήθηκε έντονα:

-«Τρελάθηκες; Αυτός ο χασογκόλης; Αυτός δεν μπορεί να μου βάλει γκολ ούτε κι αν τυφλωθώ!».

Ο Χάρος, όμως είπε σοβαρά:

-«Μην ξεσπάτε σε μένα! Δεν παίρνω εγώ τις αποφάσεις!»

Το «γελαστό δεκάρικο», έτσι θα έλεγαν τον μέσο αν ήταν ινδιάνος, δεν έχασε την ευκαιρία να σαρκάσει γι' άλλη μια φορά:

-«Απλώς υπάλληλος είσαι δηλαδή!».

Ο Χάρος δεν έδωσε σημασία και συνέχισε ακάθεκτος:

-«Ο επόμενος τυχερός είναι το 3!»

και σαν ξεστόμισε αυτά τα λόγια ένα χαμόγελο ζωγραφίστηκε στο πρόσωπο του αριστερού μπακ. Όλοι του έδωσαν συγχαρητήρια, αλλά ο τερματοφύλακας για άλλη μια φορά δεν ήπια αυτό το ποτήρι, χωρίς να παραπονειθεί:

-«Αυτός, που ντρεπότανε να διώξει την μπάλα από την άμυνα μου; Οι αντίπαλοι επιθετικοί τον προσπερνούσανε σαν να ήτανε χελώνα!»

Ο Χάρος συνέχισε να λέει νούμερα και στο τέλος μείνανε το 1 και το 10, με άλλα λόγια ο παραπονιάρης τερματοφύλακας και ο αναιδής, χιουμορίστας, μέσος. Αν παλλότανε ακόμα η καρδιά τους, θα ακουγότανε μέχρι την κορυφή του Ολύμπου! Η λαχτάρα τους ήταν μέγιστη! Ο Χάρος είπε πονηρά:

-«Ένας από εσάς θα μπει για πάντα στον Οίκο του Θεού! Το 10...», όμως δεν πρόλαβε να τελειώσει τη φράση του και ο γκρινιαρής τερματοφύλακας τον διέκοψε:

-«Αυτός θα πάει στον παράδεισο; Μια σέντρα της προκοπής δεν έβγαξε! Οι μεπικάτσες είχαν αφανιστεί από τα σουτ του!». Ο χιουμορίστας, ωστόσο, είχε την απάντησή του έτοιμη:

-«Μην ανησυχείς, από εκεί που θα μαι, θα σου στέλνω μπόλικες βεντάλιες για να μην ζεσταίνεσαι και πάθεις τίποτα!»

Ο Χάρος πλέον χαμογελούσε και τους διέκοψε λέγοντας:

-«Ηθελα να πω πως το 10 και το 1 θα πάνε στην κόλαση, καθώς ο τελευταίος που θα πάει στον παράδεισο είναι ο οδηγός!».

Ο οδηγός του πουλίμαν πήγε δίπλα στους υπόλοιπους ποδοσφαιριστές, οι οποίοι είχαν κάνει μια σειρά και περίμεναν τον Χάρο να τους πάει στο τελευταίο τους ταξίδι. Ο τερματοφύλακας είπε φανερά για να τους σαρκάσει:

-«Μην αφήσετε τον οδηγό να σας πάει!», την φράση αυτή την διαδέχτηκε μια νευριασμένη του μέσου:

-«Μα αυτός μας έστειλε στην κόλαση! Του αξίζει να πάει στον παράδεισο;»

Κι ο Χάρος απαδέστατα και γελώντας απαντάει:

-«Τι ξέρω εγώ; Ένας υπάλληλος είμαι μόνο!»

(Συνεχίζεται...)



ΕΥΧΕΣ ΓΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ



ΓΡΑΦΕΙ Ο

ΘΑΝΑΣΗΣ ΚΑΤΣΙΓΙΑΝΝΗΣ

ΕΥΧΕΣ γιατί να πρωτοσκεφτής; μα για τα κάλαντα των παιδιών, ή τις χαρές και τα γέλια τους. Έχουμε τα μύρια τόσα έθιμα που μερικά συζητούν δικαίωση και άλλα ζητούν κοινωνική δικαίωση. Η διαφορά ανάμεσα στα δύο φαίνεται να φαντάζει.

Πρώτα σε ατομικό προφίλ για τα γεγονότα στην κοινωνία ΜΑΣ όσο και στην εμπιστοσύνη στους θεσμούς και της αξιώσεις που λειτουργούμε με παράγοντα την ανθρώπινη, μη-δαμνότητα τις συμμετοχές στις αξίες τόσο, όσο και στα δικαιώματα.

Θέλω να σταθούμε και στους οικονομικά άπορους τα χαμηλότερα κοινωνικά στρώματα.

Και φυσικά θα σταθούμε κοντά στον μαθητή και τους ορκισμένους διδασκάλους την πολυπόθητη υγεία μας και το πιο κλασικό την κοινωνική μας ταυτότητα. Που και σήμερα σιγματίζει ανώφελα.

Πράξη και [έργο] σημείο του ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ σταθερού και υγιούς απόμου που ισχυρίζεται ότι είναι απρόσιτος από την κοινωνική λαίλαπα, το λαϊκό αίσθημα και το δικαίωμα στην λειτουργούσα κοινωνία μας. Όμως αν αντιστρέψουμε λίγο τα πράγματα θα δούμε σε ποιόν αγώνα παίζουμε και τι παιγνίδι για όλους μας πίσω από της μάσκες.

Θέλω υποψιάζομαι και ενεργώ με την βάση της λογικής.

Όμως χωρίς την ΑΓΑΠΗ την ΚΑΛΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ η λογική είναι άχρηστη.

Μοιράζουμε ταξικά τα παιδιά μας τους επιτρέπουμε να χρησιμοποιούν βία τόσο λεκτική όσο και ωμή να μαθαίνουν, για το κέρδος και όχι για την προσφορά τους.

Αξίες μηδέν τίποτα Για όλους αρχίζει από το κέρδος και δεν ξέρω τι βγαίνει με αυτό.

Επενδύουμε σε κοινωνίες στην βάση του χρήματος.

Πες μου έναν που δεν θα παίξει εάν του υποσχεθείς δύο και τρία εκατομμύρια ότι θα κερδίσει εάν πληρώσει λίγα λεπτά ή κάποια ευρώ στα παίγνια και τις ρουφήχτρες του ενός άπιαστου ονειρίου που στο κάτω-κάτω είναι κάλπικο.

Κοινωνία και πολιτεία ενσαρκωθείτε στους ουρανούς και γιατί;

Γιατί είστε λάθος.

Και εννοώ ότι δυστυχώς για να σηκώσεις το κεφάλι στον ουρανό δυστυχώς πρέπει πρώτα να πεθάνεις για να ξαναβρεθείς στον πατέρα που σε δημιούργησε και που είναι μέσα μας



ΜΙΑ ΒΟΛΤΑ

Αν παίρνω τώρα το μολύβι και αρχίζω να γράφω το κάνω για σένα και μόνο. Τώρα, τούτη τη στιγμή που η γαλήνη ξεχειλίζει μέσα στην καρδιά μου κι η αγάπη σκορπίζεται παντού, σκέφτομαι εσένα. Αυτή την ώρα, του δειλινού. Ηλιοβασιλέμα! Είναι η ώρα που η ησυχία κυβερνά το περιβάλλον. Ο αέρας έχει κόψει, τα τζιτζίκια σταμάτησαν να τσιρίζουν, σκιές δροσιάς πέφτουν απ' τον ουρανό καθώς ένα φαινόμενο τόσο συνηθισμένο γίνεται από στιγμή σε στιγμή. Βραδιάζει. Και είναι τότε που ο αχός ακούγεται κοντινός, η ένταση απ' τη ζέστη της μέρας κοπάζει. Κάθομαι στο τραπεζάκι στην αυλή ενός ζαχαροπλαστείου και πίνω την πορτοκαλάδα μου απολαμβάνοντας το τελευταίο μου τσιγάρο. Η κίνηση στο δρόμο ζωντανεύει, με πεζούς, με παρέες κοριτσιών. Οι μακρινές φωνές των παιδιών της παρακάτω γειτονιάς που παίζουν, τα αναμμένα φώτα των οχημάτων και τα λαμπερά πρόσωπα των ανθρώπων που εύκολα ακόμα διακρίνεις καθαρά, όλα αυτά την άγια τούτη ώρα μου θυμίζουν εσένα. Και σε φαντάζομαι, έτσι όπως είσαι τώρα. Άραγε το νιώθεις όλο τούτο που σου ιστορώ; Είναι λιγάκι εύκολο να μονολογεί κανείς, όσο σκέφτομαι εσένα, μα είναι εξίσου σημαντικό που το κάνω. Γιατί το νιώθω σαν υποχρέωση και στις υποχρεώσεις μου θέλω να είμαι εντάξει. Τυπικός! Να, η πορτοκαλάδα τέλειωσε, μαζί και το τσιγάρο. Δεν έχω παρά να φωνάξω το σερβιτόρο, να τον πληρώσω και να αγοράσω καινούργιο πακέτο απ' το περίπτερο. Καθώς σηκώνομαι το δροσερό αεράκι, μου χαϊδεύει το πρόσωπο. Κι είμαι ευτυχισμένος! Που έχω και σκέφτομαι εσένα. Τι θα ήταν αν δεν το έκανα; Μα παίρνω ήδη τα ρέστα απ' τον περιπτερά. Τα τσιγάρα τα έβαλα στην τσέπη. Και έτσι, ολοκληρωμένος, γυρίζω στο σπίτι γεμάτος αγάπη. Σ' ευχαριστώ που με καταλαβαίνεις! Έκανα την βραδινή μου βόλτα. _

 Γιάννης Πετσαλάκης

Δημοσιευμένο

ΙΣΤΟΡΙΑ ΒΑΣΙΣΜΕΝΗ ΣΤΟ ΠΑΡΑΜΥΘΙ «Ο ΠΙΣΤΟΣ ΦΙΛΟΣ» ΤΟΥ ΟΣΚΑΡ ΟΥΑΪΛΝΤ

Θα σας πω την ιστορία του μικρούλι Χανς που είχε για φίλο τον πλούσιο μυλωνά του χωριού. Ο μυλωνάς ήξερε να λέει όμορφα λόγια για την φίλια αλλά στην ουσία, εκμεταλλευόταν τον μικρούλη Χανς. Του έπαιρνε τα λουλούδια και τα φρούτα από τον κήπο χωρίς να του δίνει τίποτα, παρά μόνο όμορφα λόγια. Όταν ο μικρούλης Χανς, το χειμώνα, πέθαινε από το κρύο και την πείνα, ο μυλωνάς ποτέ δεν πήγαινε να τον δει. Τον θυμόταν μόνο όταν είχε κάτι να πάρει από τον Χανς ο οποίος ήταν τόσο καλόψυχος που δεν καταλάβαινε την εκμετάλλευση. Στο τέλος ο μυλωνάς του έταξε ένα χαλασμένο καρότσι και με αυτό το πρόσχημα, του ζητούσε από μια χάρη κάθε μέρα, χωρίς βέβαια ποτέ να του δώσει το καρότσι. Ο Χανς τον πίστευε γιατί τον θεωρούσε φίλο και υπάκουε τυφλά σε ότι του ζητούσε, παραμελώντας τον εαυτό του και τον κήπο

του, ώπου μια μέρα ο μυλωνάς έστειλε τον Χανς σε ένα πολύ δύσκολο θέλημα. Ήταν νύχτα, καταιγίδα και ο μυλωνάς δεν του έδωσε το φανάρι του για να μην το χαλάσει. Στο γυρισμό, ο Χανς έπεσε σε ένα χαντάκι και πνίγηκε. Την άλλη μέρα ο μυλωνάς έβγαλε επικήδειες φανφάρες για την δήθεν φίλια τους και φυσικά όλοι τον πίστεψαν.

Βλέποντας αυτό το παραμύθι συνειδητοποιούμε ότι ο Χανς ποτέ δεν πίστεψε στον ίδιο του τον εαυτό. Πάντα θεωρούσε το μυλωνά πιο σπουδαίο. Του έλειπε η αυτοεκτίμηση και ο αυτοσεβασμός. Οδηγήθηκε σε ένα άδικο και μαρτυρικό θάνατο γιατί ποτέ δεν εφάρμοσε όρια απέναντι στην εκμετάλλευση και υποκρισία του μυλωνά..

Δεν είναι ανάγκη βέβαια να πάθουμε και εμείς τα ίδια. Πρέπει να υπολογίζουμε τον ίδιο μας τον εαυτό σαν κάτι πολύ σπουδαίο και πολύτιμο. Η

αυτοϋποτίμηση θα μας οδηγήσει σε ένα πνευματικό θάνατο. Ας πάρουμε τη ζωή στα χέρια μας και ας βγάλουμε τα συρματοπλέγματα που μας δένουν. Δεν θα το κάνει κανείς άλλος για μας αυτό, πιστέψτε με. Θέλει απλώς ανοικτά τα μάτια της ψυχής. Καλή σας μέρα.

 Βάσω Τσώνου



ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΣΕ ΙΔΕΟΛΟΓΙΚΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ

Αγαπητοί κύριοι,
Κάτι πάει να δείξει ο αναλωτής και ο καταναλωτής του ανθρώπινου πλούτου ανορθόδοξα στον καταμερισμό της πίτας.

Τα πάντα περιμένουν με πιέσεις. Πώς συμβολίζετε μια επανάσταση με την αιτία και την ανθρώπινη ζήτηση για ανακατασκευή ιδεών και πρακτικών για καλύτερα ή στρατηγική κίνηση. Εγώ ζωγραφίζω εγκεφαλικά. Συνδυάζω αισθησιασμό με πραγματικότητα και ονειρική διάθεση αξιοποίηση των μερών του εγκεφάλου μου. Υποσυνείδητα εκείνο κλπ, προσάπτω βιωματικά επιρροές από ζωγράφους.

Δεν προκαλώ είμαι φυσικός στις αναλύμενες ή ανάλαφρες καταβολές. Αφηρημένος μέσα στο θέμα χωρίς μαθηματική ακρίβεια προσαπτόμενος στην ζωή του θέματος.

Σύνθεση ιδέα ανάπτυξη της θεματικής έντονης ύπαρξης χωρίς καταβολές στη χρήση.

Λειτουργικά προχωράει και αφηρημένα χρώματα και στη σκιά διάφορα γκρι και μαύρου παιχνίδια με τα χρώματα. Ειδικότητα αυτοκίνητα μηχανές προσωπογραφίες, μέσα σε όλα τα είδη κατασκευής.

Με εκτίμηση
Όθων Τετενές

ΑΓΑΠΗ

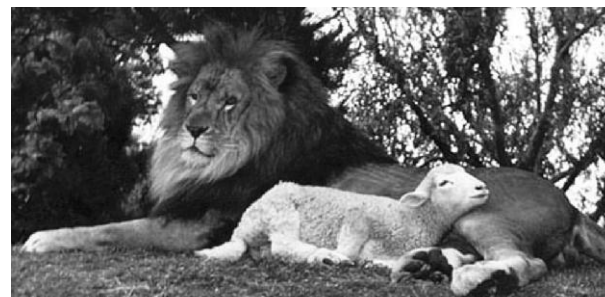
Αν διώξεις και την παραμικρή κακία που κρύβεις μέσα σου θα αισθανθείς μία απέραντη αγάπη για τα πάντα. Όσο μικρό και ασήμαντο κι αν είναι αυτό θα δώσεις γαλήνη στην κατά βάθος πληγωμένη καρδιά σου που το μυαλό σου την κουράζει κάνοντάς την να ζει μέσα στο ψέμα και στην υποκρισία.

Θα νιώσεις τι πραγματικά σημαίνει η λέξη ευτυχία που βρίσκεται κρυμμένη όχι στα πλούτη και στην καλοπέραση, αλλά κάπου βαθιά μέσα σου, σ' ένα μικρό και αμίλητο δωματιάκι που είναι καλά κλειδωμένο με το γερό λουκέτο της κακίας και του εγωισμού. Αυτό το μυστικό δωματιάκι ξεκλειδώνει με το κλειδί του που λέγεται: Αγάπη. Αυτό το κλειδί μπορεί να το βρει ο καθένας μας ΑΡΚΕΙ να αγωνιστεί για αυτό. Βρίσκεται κρυμμένο μέσα στις λέξεις μιας προσευχής, στις καλές πράξεις αλλά και στα βιβλία.

Παραδέξου ότι κάτι λείπει από μέσα σου, ότι αισθάνεσαι ένα κενό που για να το ξεγελάσεις υποκρίνεσαι και προσπαθείς να πείσεις τον εαυτό σου πως είσαι αληθινά ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ / ΝΗ. Αυτή είναι η πιο εύκολη λύση που μας ξεγελάει. Βρες λοιπόν το κλειδάκι της ΖΩΗΣ, ξεκλείδωσε τον ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ σου εαυτό, ζήσε συμφιλωμένος / η με την φύση, την κοινωνία και τον πραγματικό σου εαυτό.

ΓΙΑΤΙ; Το μυστικό της ζωής μας είναι μόνο: Η ΑΓΑΠΗ

 Αντωνία Γεωργιάδη



ΠΑΣΧΑ ΣΤΑ ΠΕΛΑΓΑ

Γεια σας αγαπητοί μου φίλοι. Αν βλέπετε τον τίτλο μην σας τρομάζει. Θα σας πω μία ιστορία για κάποιο Πάσχα στα πέλαγα, όχι αυτό που γράφει ο Ανδρέας Καρκαβίτσας, αλλά ένα άλλο Πάσχα το οποίο πέρασα εγώ φέτος.

Είχα πάει στην Καστροσυκιά Πρεβεζής και έμεινα στο Ξενοδοχείο Preveza Beach για μόνο τρία βράδια. Μετά τον Επιτάφιο και το Αναστάσιμο Δείπνο, την Κυριακή του Πάσχα με σύμμαχο τον καλό καιρό στο ξενοδοχείο σούβλισαν αρνί στη παραλία κοντά στη θάλασσα, με ζωντανή μουσική και χορούς ελληνικούς, κάνοντας τον κόσμο να χορεύει δίπλα στην θάλασσα.

Αλλά όμως, όλα τα πράγματα έχουν μία αρχή και ένα τέλος και έτσι το γλέντι κατά το απόγευμα τελείωσε και άλλοι πήγαν στο ξενοδοχείο να ξεκουραστούν ενώ άλλοι έφυγαν. Από την άλλη μέρα ο κόσμος λιγόστευε στο ξενοδοχείο το οποίο άρχιζε σιγά σιγά να αδειάζει. Εύχομαι να είμαι καλά και του χρόνου να ξανακάνω τέτοιο Πάσχα.

 Κώστας Φιλιππόπουλος.



ΠΡΩΤΑ ΟΧΙ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΝΑΙ

Καθόμασταν για φαγητό και λέει η Άννα: «Θα σου πλύνω και τα πιάτα». Όταν τελείωσε το γεύμα μου είπε: «Να φύγουμε ή να πλύνω τα πιάτα;» Και λέω: «Άννα θα τα πλύνω εγώ τα πιάτα. Θα πάω πρώτα καφετέρια και μετά θα τα πλύνω».

ΑΝΑΚΑΛΥΨΙΣ: Ενώ είπα ότι θα τα πλύνω μετά, εγώ σαν το ποντικάκι σιγά σιγά έπλυνα τα πιάτα για να έχω χρόνο ελεύθερο να κάνω ότι μου γουστάρει. Και μετά που τα έπλυνα τα πιάτα χάρηκα γιατί έκανα στα λόγια το αντίθετο, αλλά στην πράξη έκανα αυτό που μου είπαν οι θεραπευτές μου. Τα έπλυνα και το χάρηκα. Στην αρχή έφερα αντίρρηση, μετά έγινε το δικό τους και το θεωρώ ότι έκφρασα το εγώ μου και τώρα το γράφω για να μην το ξεχάσω...

 Γιώργος Τερζακόπουλος

**Σ' αγαπώ πολύ Γιώργο μου να με θυμάσαι η μαμά σου.
Δομνίκη Αλεξανδρίδου
Καλή τύχη!**
Αυτό το μήνυμα θέλει να καταθέσει ο Γιώργος που του το άφησε η μητέρα του λίγο πριν το θάνατό της...

ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΗ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Η ψυχική υγεία είναι ένα ιδιαίτερο κομμάτι που πρέπει να αξιολογήσουμε, ώστε να απομακρυνθεί τελείως το στίγμα της αναπηρίας, το στίγμα της διαφορετικότητας. Ενδεικτικά, το 1995 στη Βρετανία, οι δωρεές, χορηγίες για την ψυχική υγεία ήταν μόλις 6 εκ. έναντι 82 εκ. για τους καρκινολογικούς, 43 εκ. για τα ζώα, 13 εκ. για τους καρδιοπαθείς.

Θα θέλαμε οι Λήπτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας να βρίσκουν εργασία που να ταιριάζει στις δεξιότητες και στα ενδιαφέροντά τους. Να εντάσσονται κανονικά στο σύνολο της κοινωνίας, να αμείβονται κανονικά. Να γνωρίζουν και εκείνοι ότι έχουν στίγμα, όχι δεκανίκι. Όπως λέει κι ο Ελύτης «ένα το χελιδόνι κι η άνοιξη ακριβή, για να γυρίσει ο ήλιος θέλει δουλειά πολύ». Εδώ σήμερα, ευτυχώς έχουμε άπειρα χελιδόνια.

Στην κοινωνία που ζούμε, όλοι οι άνθρωποι κάποιες φορές ίσως να χρειάζομαστε υποστήριξη σε θέματα ψυχικής υγείας. Κάποιες ομάδες ανθρώπων έχουν ιδιαίτερες ειδικές ευαισθησίες απέναντι στον εαυτό τους και το κοινωνικό σύνολο. Αυτούς τους ανθρώπους πρέπει να τους βοηθήσουμε, να τους υποστηρίξουμε μέσω βοήθειας ειδικών ψυχιάτρων, ψυχολόγων, επισκεπτών υγείας, κοινωνικών λειτουργών, νοσηλευτών, εργοθεραπευτών, οι οποίοι προέρχονται από τα κέντρα ψυχικής υγείας και τα νοσοκομεία.

Ζητούν σιγουριά, ασφάλεια, εμπιστοσύνη, κάποιος να τους καταλάβει και κάποιος να τους νιώσει, κάτι στο οποίο η κοινωνία μας δεν ανταποκρίνεται. Αυτούς τους ανθρώπους πρέπει να τους πλησιάσουμε φιλικά, ώστε να κερδίσουν την χαμένη εμπιστοσύνη που θα εξασφαλίσει την συνεργασία τους στο μέλλον. Ο Νόαλ Τσόμεσκι σύγχρονος φιλόσοφος, λέει ότι η κοινωνία μας πάσχει από γνώση και πληροφορία, όμως τελικά το ζητούμενο είναι η κατανόηση, ο σεβασμός στον συνάνθρωπό μας και η συνεργασία επομένων, με την διάθεση ευκαιριών, την ανάδειξη των δυνατοτήτων και των θετικών ιδιοτεροτήτων των ομάδων που αναφέρθηκα παραπάνω, για την ένταξή τους στην κοινωνία μακριά από τις προκαταλήψεις του στίγματος, με ίση μεταχείριση, ίσα δικαιώματα, με το κοινωνικό σύνολο.

Αυτή τη στιγμή υπάρχει το υψηλό επιστημονικό επίπεδο του ιατρικού και νοσηλευτικού προσωπικού, κοινωνικών λειτουργών, άλλων ειδικοτήτων, εργοθεραπευτών, επισκεπτών υγείας. Υπάρχει η αποδοχή των νέων

αντιλήψεων από την πολιτεία, υπάρχουν όμως όροι και συνθήκες αρνητικές. Πρέπει να τις ομολογήσουμε και να τις επιστημονούμε, γιατί διαφορετικά θα ξεγελάσουμε τον εαυτό μας. Αν δεν τις παραδεχτούμε και δεν τις συνειδητοποιήσουμε, ο αγώνας μας θα είναι εσφαλμένος και θα αποβεί αποτυχημένος. Και τότε θα πικραθούμε και θα απογοητευτούμε θα αναφερθώ μονάχα σε δύο μη ευνοϊκές συνθήκες και προϋποθέσεις. Η μία είναι η οικονομική κρίση που τα τελευταία χρόνια έχει επηρεάσει τη ζωή μας και πιστεύω ότι μπορεί να βρεθεί μία λύση μέσω της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το δεύτερο είναι η ανεργία, το οικονομικοκοινωνικό τούτο χάος, που σήμερα είναι επικίνδυνα υπερτροφικό και αποθαρρύνει και αναχαιτίζει δραματικά πολλές προσπάθειες για κοινωνικοποίηση. Εύχομαι όμως με τα καινούργια προγράμματα του ΟΑΕΔ και την ενίσχυση επιταγής επιδόματος των ανέργων να λυθούν κάποια προβλήματα οικονομικής φύσης για πιο ανθρώπινη ψυχική ηρεμία.

Το μεγαλύτερο, όμως το θλιβερότερο, το πιο δυσκολοκίνητο, το πιο αρνητικό και το πιο απάνθρωπο είναι ο ατομισμός, η φθοροποιός και απατηλή και απάνθρωπη κινητρολατρεία και κινητρολαγνεία, η ακόρεστη υλοφροσύνη και ο αχαλίνωτος συμπερονοτολογισμός που κυριαρχούν στην κοινωνία μας, στην ζωή μας και στην ψυχή μας και μας ξεστρατίζουν και εκφυλίζουν και εξουδετερώνουν κάθε διάθεση και κάθε προσπάθεια να πορευθούμε το μόνο σωτήριο και μόνο δημιουργικό δρόμο που υποδεικνύει η ανθρωπιά κι έτσι η ατομοκρατία δεν οδηγεί ούτε στην επιτυχία ούτε στην ευτυχία. Επιτυχημένος και ευτυχισμένος δεν είναι ο γλίσχρος και ο φραγκόθηρος. Ευτυχισμένος είναι εκείνος που κάνει το ταξίδι του Οδυσσέα και νιώθει την αρματοσία μίας αγάπης απλωμένη μέσα στην ψυχή του και στο κορμί του σαν τις φλέβες στις οποίες βουίζει το αίμα. Μίας αγάπης με ακατάλυτο ρυθμό όπως λέει ο Σεφέρης, μίας αγάπης ακατανίκητης και παντοτινής που δεν θα πεθάνει με τις δυσκολίες θα πεθάνει όταν πεθάνουμε εμείς. Μίας αγάπης που θα μας συνοδεύει και θα μας οδηγήσει σε όλη τη ζωή μας χωρίς να μας κουράζει, χωρίς να κουράζεται, χωρίς να δειλιάζει και να παραιτείται, χωρίς να απομακρύνεται. Μίας αγάπης που θα ενισχύεται και θα ενδυναμώνεται από τη συνειδηση των συνανθρώπων μας. Γιατί την λέξη αυτή την έχει καταβροχθίσει και την έχει εκτο-

πίσει βάνουσα, απελπιστικά και κυριολεκτικά καταστροφικά, η εγωιστική και συνήθως άκριτη και απαιτητική κραυγή: ΔΙΚΑΙΩΜΑ. Γι αυτό λοιπόν να πιστεύουμε ότι ο άνθρωπος δεν ενδιαφέρεται για τον συνάνθρωπο. Πέστε μου ειλικρινά καταπατώνται τα ανθρώπινα δικαιώματα;

Κάποιος για να του δοθούν κατηγορίες, πρέπει να πράξει κάποιο έγκλημα, να κλέψει, να συκοφαντήσει, να βρῖσει τον συνάνθρωπό του, κλπ. Εδώ όμως τα πράγματα είναι δύσκολα και επικίνδυνα. Γίνεται κάποιο δικαστήριο να δικάσει τον κατηγορούμενο; Όχι. Απλά έτσι ο εισαγγελέας αποφασίζει να δικάσει. Δίνει εντολές για να οδηγήσει έναν άνθρωπο στο ψυχιατρείο με εισαγγελική παραγγελία του οποίου στερούνται τα δικαιώματά του. Που είναι η νομική προστασία που πρέπει να έχει; Η ενημέρωση για τα δικαιώματά του; Τίποτε από αυτά. Είναι παράνομη, βίαιη, εξευτελιστική και απάνθρωπη. Γι αυτό λοιπόν προτείνω την πλήρη κατάργηση της αναγκαστικής νοσηλείας η οποία με τέτοιο τρόπο στοχεύει, καταργεί και καταπατεί τα ανθρώπινα δικαιώματα. Παρόλα αυτά οι νομικοί σύμβουλοι είναι πανταχού παρόντες.

Θα' πρεπε σε όλα τα νοσοκομεία της χώρας να τοποθετηθούν ειδικοί σύμβουλοι που να προσφέρουν νομική βοήθεια και στήριξη αν είναι δυνατόν χωρίς οικονομική επιβάρυνση. Οργανώσεις όπως ο συνήγορος του πολίτη ή ανάλογου χαρακτήρα να βοηθήσουν σε αυτό τον τομέα, καθώς επίσης και δικηγόροι που κάνουν την άσκησή τους την πτυχιακή. Θα ήθελα να αναφερθώ σε ένα πολύ σημαντικό κομμάτι το οποίο αποβλέπει στην βελτίωση των συνθηκών ζωής του ψυχικά πάσχοντα, το επίδομα αναπηρίας της πρόνοιας. Είναι γνωστό ότι φτάνει τα 580€ το δίμηνο, γι αυτό ζητάμε λοιπόν την εφαρμογή της υποστήριξης της Πολιτείας, για να ανέλθει στα 1000€ το δίμηνο, ώστε να ζούμε αξιοπρεπώς.

Με αυτό θα ήθελα να κλείσω, ελπίζοντας σε ένα καλύτερο αύριο, διεκδικώντας ίσα δικαιώματα και ίση μεταχείριση από τους συνανθρώπους μας. Ας μη ξεχάσει κανένας ότι ανά πάσα στιγμή μπορεί να αρρωστήσει και να έρθει αντιμέτωπος με όλα αυτά τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι πάσχοντες. Η αρρώστια δεν κάνει διακρίσεις. Ας φροντίσουμε λοιπόν γι αυτό.

Ευχαριστώ πολύ.

 Θωμαΐς Φούντα

Ένας ιδιόρρυθμος νέος με μούσι

Είναι ψηλός και έχει κόψει το σχολείο
Στίχους σαν τους δικούς του έχω δει μόνο στο Πούσι
Και χτίζει τον ανδριάντα του σ' ένα ωδείο
Είναι ένας ιδιόρρυθμος νέος με μούσι

Είναι η βόρεια μετεμψύχωση του Πάνα
Και έχει μέσα στο μυαλό του χίλια πιάνο
Ξέρει να γράφει ένα ρέκβιεμ κι ένα παιάνα
Μια κοινωνία υποκριτική έχει για μάνα

Είναι ένας μάγος της καρδιάς από τους λίγους
Και θα ροκάρει μέχρι λίγο πριν πεθάνει
Έριξε βράχια μες στων μιμητών το μονοπάτι
Κι είναι η ψυχή του ατίθαση σαν άσπρο άτι

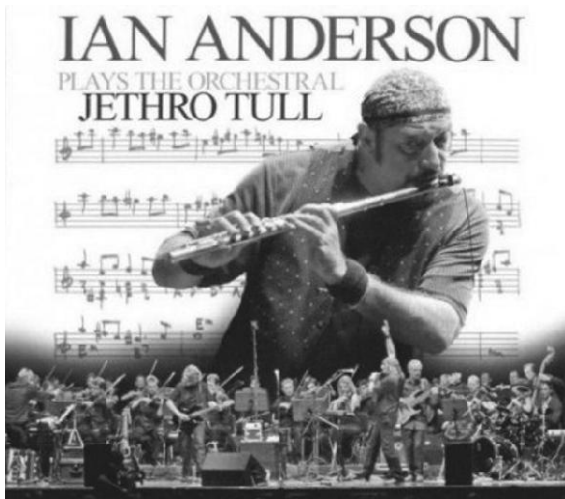
Το ασημένιο το πνευστό του όταν φυσάει
Βράδυ βαθύ με το ένα πόδι μες στην Πλάκα
Ξέρω πως είναι να ακολουθείς το αστέρι
Κι απ' τους Μεγάλους πώς να κάνεις τράκα

Μου' χει μιλήσει όπως κανείς για το έργο του Πάθους
Εκεί που δεν υπάρχει πρόβα ούτε ευκολία λάθους
Στα ακροδάκτυλα γύρω από την αρρώστια μου γυρίζει
Και πότε κελαηδάει πότε μουγκρίζει

Έι!, ραψωδέ δώς' μου τραγούδια από το δάσος
Μέτρα μου πειρατή με το' να μάτι χίλια σκούδα
Αλάφρωσε με όταν πλησιάζει ο μαύρος άσσος
Εσύ κουκούλι κι η χαρά μου πεταλούδα

Το παραπάνω είναι αφιερωμένο στον Ian Anderson των Jethro Tull.

Γιώργος Αγγελής
Ιστολόγιο: georgeaggelis.blogspot.com



Τα δύο πρόσωπα

Όταν τα δύο πρόσωπα γίνουν ένα,
ξεχύνεται από μέσα σου το πέλαγος.
Το πέλαγος το φουρτουνιασμένο,
που πνίγει κάθε ανθρώπινη σκέψη.
Οι σκέψεις σε πνίγουν.
Κολυμπάς να σωθείς, μα είναι πλέον αργά.
Τα κύματα χυμάνε πάνω σου σαν άγρια σκυλιά.
Κι αυτή η οδύσσεια συνεχίζεται, μέχρι ο άνεμος να κοπάσει.
Τα σκυλιά να γίνουν άγγελιοι.
Άγγελοι των σύννεφων, με άρπες λυπητερές.
Εδώ είναι η ζωή.
Άκου μονάχα τον ήχο των αγγέλων.
Κοίτα τον ουρανό και σκέψου
ότι για αυτό και μόνο αξίζει να παλεύεις.
Αξίζει να ζεις.

Χ.Π.



Ζωή

Σειρές από συρτάρια χαμένη μια ζωή
φωνές στο δρόμο, βία και τρόμος
χωράνε την πληγή.

Το αυτί στον τοίχο, ο Θεός στο στήθος
μα αγάπη πλάθεις, στον κόσμο που σκάβεις.

Δεν είναι η μοίρα, στις γης την πλημμύρα
η φλέβα χτυπάει, την αγάπη κοιτάει.

Μυρίζει ο κόσμος
ο κέδρος σπασμένος
το συναίσθημα ψάχνεις να
διώξεις τον πόνο.

Μες στα νερά της αγιότητας, μια άλλη
Αφροδίτη γεννάται
στα καταγάλα νερά.

Ελένη Πίσσα.

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

Το λάκτισμα των αιώνων και ουτοπικών αντιστάσεων
όπου χορεύοντας ανόητα σε τόπους
αναδεικνύουν τις βαθύτερες ανάγκες μας
σαν το θρυψάλισμα των παγετώνων.

Συγκρούσεις αμφίδρομες
στέκονται ολόγυρά μας
περνώντας στο ταξίδι του θανάτου,
ζώντας στον ατελείωτο ήχο του σύμπαντος,
κι αναρωτιούνται:

«Μα πως μπορεί να υπάρχει η αιωνιότητα,
όταν όλα ανάβουν και σβήνουν
σε χρόνους διάφορους και τοπικούς;!».



Επιπλέοντας μέσα στην αγριεμένη θάλασσα

στης καταχνιάς το ημέρεμα του ουρανού
το κάστρο του Ολτ Καστλ Ρόουντ παράξενο και μόνο
θωρεί την απόκοσμη μοναξιά του.

Μαύρα πουλιά σκορπούν την παρουσία τους στο λυκόφως,
ενώ οι άνθρωποι ζουν στο όνειρο της ανυπαρξίας τους.



Ανέκδοτο...

Ένας άντρας τερηδιάζει
 ξαπλωμένος στο γρασίδι και
 χαζεύει τα σύννεφα στον
 ουρανό. Ξαφνικά αποφασίζει να
 μιλήσει με το Θεό.
 Άντρας: Θεέ μου τι διάρκεια
 έχουν για ένα ένα εκατομμύριο
 χρόνια
 Θεός: Περίπου ένα λεπτό
 Άντρας: Θεέ μου τι είναι για
 ένα ένα εκατομμύριο Σοφάριαι
 Θεός: Μια Σικάρα.
 Άντρας: Θεέ μου, μπορώ να έχω
 μια Σικάρα
 Θεός: Ναι βέβαια, σε ένα
 λεπτό...

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΚΑΙ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

Κέντρα Ψυχικής Υγείας ΑΘΗΝΑ - ΠΕΙΡΑΙΑΣ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Γραμμές Άμεσης Βοήθειας (SOS) - Πληροφόρησης - Υποστήριξης

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

Γιατροί χωρίς σύνορα
 τηλ. 210 5200500

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

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

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

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

Ανοιχτή γραμμή απεξάρτησης ΙΑΣΩΝ
 τηλ. 210 8656600

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

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

Γραμμή SOS Αιγινήτειου
 τηλ. 210 7222333

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

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

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

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

Ανοιχτή γραμμή εφήβων και νέων
 τηλ. 210 3638833

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

**Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης
Αεροπορίας**
 τηλ. 8001145552

**Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης
Ναυτικού**
 τηλ. 210 5574121

Χαμόγελο του παιδιού
 τηλ. 1056

**Γραμμή SOS της Γενικής Γραμματείας
Ισότητας**
 τηλ. 210 3220900

**Γραμμή "Δίπλα σου" για κακοποίηση
στην οικογένεια**
 τηλ. 80011888881

Χαμόγελο του Παιδιού
<http://www.hamogelo.gr>
 SOS: 1056 Γραμμή Υποστήριξης Παιδιών
 Στο τηλέφωνο απαντούν παιδοψυχολόγοι,
 κοινωνικοί λειτουργοί και εθελοντές.
 Ακούν τους προβληματισμούς των παιδιών
 όλο το 24ωρο και δέχονται καταγγελίες
 για παιδική κακοποίηση ή εκμετάλλευση.

Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.
 Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του
 Παιδιού & του Εφήβου
<http://www.epsype.gr>
 SOS: 801 801 11 77 Γραμμή
 Υποστήριξης Παιδιών & Εφήβων
 Η γραμμή απευθύνεται σε γονείς, παιδιά,
 εφήβους, εκπαιδευτικούς, επαγγελματίες
 ψυχικής υγείας και γενικά σε οποιονδή-
 ποτε έχει ανάγκη συμβουλής, υποστή-
 ριξης, βοήθειας, σχετικά με θέματα για την
 ψυχική υγεία της οικογένειας.
 Ώρες λειτουργίας γραμμής: Καθημερινά,
 9:30 π.μ. έως 8:30 μ.μ., Σάββατο: 9:30
 π.μ. έως 2:30 μ.μ.

**Μονάδα Επείγουσας Τηλεφωνικής
Βοήθειας**
 SOS: 210 72 22 333 Αιγινήτειο
 Νοσοκομείο, Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική
 Κλινική
 Τηλεφωνική βοήθεια για ψυχολογικά
 προβλήματα.
 Ώρες λειτουργίας γραμμής: Καθημερινά,
 3:00 μ.μ. έως 11:00 μ.μ.

ΣΑΜΑΡΕΙΤΗΣ" (Ε.Ε.Σ.)
 3ης ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 21, ΑΘΗΝΑ 104 32
 Τηλ. 210 5248132



Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε.

Εξειδικευμένο Κέντρο Ημέρας-Κέντρο Κοινωνικού Διαλόγου: Τράμπερ 4 & Σωνιέρου, Αθήνα, τηλ: 210 8818946, fax: 210 5245302

Κέντρο Ημέρας... Στο κέντρο της πόλης: Αλκαμένους 8 & Χαρίσης, Αθήνα, τηλ/fax: 210 8257112-15

Οικοτροφείο «Αθηνά»: Κιλκίς 8, Κορυδαλλός, τηλ/fax: 210 4968988