



# μηνύματα

Τριμηνιαία Έκδοση / Έτος 8<sup>ο</sup>

**Κάθε σας επιθυμία είναι και ευχή μας  
Ευτυχισμένο και δημιουργικό το 2008**



Περιοδική Έκδοση



Ιδιοκτησία Διεύθυνση

Σ.Ο.Ψ.Υ.

**Πανελλήνιος Σύλλογος Οικογενειών  
για την Ψυχική Υγεία**

Δήλου 3, Βύρωνας, 162 31

Τηλ./Fax: 210-76 40 277

www.eufami.org

www.iatronet.gr/sopsi

e-mail: sopsi@ath.forthnet.gr

ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΡΑΦΕΙΟΥ

|            |                                  |
|------------|----------------------------------|
| Δευτέρα:   | 9:30-3:30 π.μ.<br>5:00-8:00 μ.μ. |
| Τρίτη:     | 9:30-3:30 π.μ.                   |
| Τετάρτη:   | 9:30-3:30 π.μ.<br>5:00-8:00 μ.μ. |
| Πέμπτη:    | 9:30-3:30 μ.μ.                   |
| Παρασκευή: | 9:30-3:30 μ.μ.                   |

Εκδότης/Διευθυντής

Πέτρος Ανδρόνικος

Δήλου 3, Βύρωνας, 162 31

Τηλ./Fax: 210-76 40 277

Συντακτική Επιτροπή

Π. Ανδρόνικος

Α. Ασκούνη-Στρούμπου

Μ. Κανελλή-Παπανικολάου

Μ. Χαρίτσι

Επιστημονική Επιτροπή

Μαρίνα Οικονόμου

Ψυχίατρος, Επ. Καθηγήτρια Παν/μίου Αθηνών

Γιώργος Παπαδημητρίου

Ψυχίατρος, Καθηγητής Παν/μίου Αθηνών

Δημήτρης Κολλοστούμπης

Ψυχίατρος

Επιμέλεια Έλης

Μ. Κανελλή-Παπανικολάου

Επιμέλεια Κειμένων

Χ. Ανδρόνικος

Ε. Λουκή

Μ. Χαρίτσι

Υπεύθυνος Σχεδίασης &amp; Παραγωγής

EDILYS A.E.E.

Εμπορικό Κέντρο «ΑΙΘΡΙΟ»,

Αγ. Κωνσταντίνου 40, 151 24, Μαρούσι

τηλ.: 210-6195994, e-mail: edilys@acn.gr

Σελιδοποίηση: Άρης Δερμάνης

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Τα ευσηλόγραφα άρθρα εκφράζουν προσωπικές απόψεις

Ο πίνακας του εξωφύλλου  
είναι έργο της ψυχολόγου **Ελένης Λουκή**



## Περιεχόμενα

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Editorial                                                                          | 03 |
| Χαιρετισμός                                                                        | 04 |
| 3η Δεκέμβρη – Εθνική Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία                                      | 05 |
| Διπολική διαταραχή: μια άλλη ματιά                                                 | 07 |
| Το «Ψυχαργώς» ως δείκτης πολιτισμού μας                                            | 09 |
| ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «δρω»                                                                    | 14 |
| Χριστουγεννιάτικη γιορτή στο Σ.Ο.Ψ.Υ.                                              | 17 |
| Ο Σ.Ο.Ψ.Υ. Πάτρας απέκτησε τη δική του στέγη                                       | 18 |
| Ανοιχτή εκδήλωση της Π.Ο.Σ.Ο.Ψ.Υ.<br>στην πλατεία Κλαυθμώνος                       | 20 |
| Ομάδα υποστήριξης για αδέρφια στο Σ.Ο.Ψ.Υ.                                         | 21 |
| Δραστηριοποίηση αδελφών ατόμων με πρόβλημα<br>ψυχικής υγείας: «Αδέρφια στην Αθήνα» | 21 |
| Διαγωνισμός για εξώφυλλο                                                           | 21 |
| Μείωση του φόρου κληρονομιάς δωρεών<br>και γονικών παροχών                         | 22 |
| Χορήγηση κάρτας Πολιτισμού                                                         | 22 |
| Ανακοίνωση: Ομάδες ψυχοεκπαίδευσης<br>οικογενειών                                  | 23 |

Το τέλος μιας χρονιάς, το ξεκίνημα μιας νέας, η ελπίδα για ένα καλύτερο αύριο, οι ευχές μας προς όλους σας, δυστυχώς θα σκιαστούν από το χαμό ενός φίλου.

Ενός φίλου, αγωνιστή και συντρόφου -τα τελευταία δεκατρία χρόνια- στον αγώνα μας ενάντια στο στίγμα και την προκατάληψη, καθώς και στη μάχη που δίνουμε καθημερινά για καλύτερη διαβίωση των ψυχικά ασθενών και των οικογενειών τους.

Ο Στέλιος έφυγε από κοντά μας. Ο άνθρωπος που μας έδινε κουράγιο, που αντιμετώπιζε τη ζωή με χιούμορ, με δύναμη, ο ακούραστος Στέλιος Καντσός.

Γενικός Γραμματέας του Συλλόγου μας επί σειρά ετών, μπροστάρνης σε όλα, από τα πρώτα βήματα του Σ.Ο.Ψ.Υ., ταπεινός, ευαίσθητος αλλιά και δυναμικός, έσκυβε στον ανθρώπινο πόνο, προσπαθούσε να δώσει λύσεις. Πολλές φορές αυτό ήταν δύσκολο. Τότε ειδικά ήταν που επιστράτευε το αστείρευτο χιούμορ του και έδινε ελπίδα.

Ο Στέλιος αγαπούσε τη ζωή, αγαπούσε τους ανθρώπους, δοκιμάστηκε αλλιά άντεξε. Έκανε τον πόνο δημιουργία, τη δυσκολία ελπίδα, το απίθανο δυνατό.

Θα λείψει σε όλους μας, μα πάνω απ' όλους στη Βιβή και στο Βαγγέλη, στην οικογένειά του, που λάτρευε, που φρόντιζε και που νοιαζόταν. Θα είμαστε και εμείς δίπλα τους.

Καλό ταξίδι Στέλιο.

Αφιερώνουμε αυτό το τεύχος στη μνήμη σου.

**Δ.Σ. Σ.Ο.Ψ.Υ.**



## Χαιρετισμός

Αγαπητοί φίλες και φίλοι, εύχομαι η καινούρια χρονιά να φέρει σε όλο τον κόσμο υγεία, ευημερία, χαρά, ευτυχία και σ' αυτούς που αγωνίζονται για ένα καλύτερο αύριο δύναμη, υπομονή και επιμονή για την επίτευξη των στόχων τους.

Γνωρίζετε όλοι τον αγώνα που δίνουμε για το μέλλον των δικών μας ανθρώπων, των παιδιών μας, των αδελφών μας, των συγγενών μας. Παλεύουμε για να κατανοήσουν το κράτος αλλιά και η κοινωνία τα σοβαρά προβλήματα που δημιουργεί η ψυχική ασθένεια στα ίδια τα άτομα που νοσούν και στις οικογένειές τους, που κουβαλούν το βαρύ σταυρό της νόσου, αλλιά και του στιγματισμού.

Κάθε νέα χρονιά είναι και καινούργιο ξεκίνημα. Δράττομαι έτσι της ευκαιρίας να μοιραστώ μαζί σας κάποιες σκέψεις μου, που θα μπορούσαν να αποτελέσουν και προτάσεις δράσεων για το 2008. Συγκεκριμένα προτείνω:

- Νομική ρύθμιση για την ίδρυση Μικρών Ιδιωτικών Δομών από γονείς και συγγενείς για την εξασφάλιση των ασθενών μελών τους μετά το θάνατο τους.
- Ορθολογική κατανομή επιδοτήσεων ΕΕ-Κράτους-Χορηγών.

Δηλαδή συγκέντρωση όλων των πόρων σε μια Δ/νση υπό δικαιοδοσία και διαχείριση Υφυπουργού, από την οποία το 50% να δίνεται στους Δήμους της χώρας –ανάλογα με τους κατοίκους– για ίδρυση Σ.Ο.Ψ.Υ., ΚΗ και Ξενώνων. Το υπόλοιπο 50% να δίνεται στις Νομαρχίες, ανάλογα με τον αριθμό των ατόμων που παίρνουν το επίδομα Πρόνοιας των 230 Ευρώ το μήνα, ώστε αυτό να ενσωματωθεί στην Εθνική σύνταξη που, όπως έχουν υποσχεθεί οι πολιτικές παρατάξεις, θα καθιερωθεί το 2008.

- Για το συνταξιοδοτικό του Ν.3518/06 να γίνει νέα προσπάθεια, ώστε το όριο ηλικίας να είναι απεριόριστο και όχι μέχρι 25 ετών.
- Προσπάθειες και ενέργειες ώστε ο φορολογικός Ν.3522/06 που δίνει έκπτωση 2.400 ευρώ στο φορολογητέο εισόδημα να αλλιάξει και να γίνει πλήρης απαλλογική του φόρου.
- Ο Ν. 3463/06 να γίνει πιο σαφής, ώστε να ισχύει έκπτωση 50% των Δημοτικών Τελών σε όλες τις περιπτώσεις και όχι κατά περίπτωση με αποφάσεις Δημοτικών Συμβουλίων.

Επίσης, θα ήθελα να σας ενημερώσω ότι:

- γίνονται προσπάθειες παραχώρησης χώρου σε κεντρικό κτίριο των Αθηνών για τη μεταστέγηση των γραφείων του Συλλόγου.
- γίνονται ενέργειες στο Υπουργείο Παιδείας για χορήγηση στα ΑμΕΑ ειδικού ηλεκτρονικού εξοπλισμού και λογισμικού.
- γίνονται επίσης προσπάθειες προς το Υπουργείο Υγείας για να μας δοθεί η άδεια ώστε να χορηγεί ο Σύλλογος βεβαιώσεις στους συγγενείς των μελών μας, που θα μπορούν να τις χρησιμοποιούν στις αρμόδιες επιτροπές (ποσοστό αναπηρίας, συνταξιοδοτικό κλπ) και για συνταγογράφηση φαρμάκων.

Ο Σ.Ο.Ψ.Υ. περιμένει την εκδήλωση ενεργού ενδιαφέροντος από όλους μας, γιατί η δύναμή του είμαστε όλοι εμείς, τα Μέλη.

**Βασίλειος Ξηρομερίτης**  
**Μέλος Δ.Σ.**

## 3η Δεκέμβρη – Εθνική Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία

### Δυναμική διεκδίκηση του δικαιώματος των ατόμων με αναπηρία στην εργασία

Για την Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία η Εθνική Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία - η 3<sup>η</sup> Δεκέμβρη - είναι το αποκορύφωμα μιας συνοδικής προσπάθειας που καταβάλλει καθημερινά προκειμένου να αναδείξει τα θέματα αναπηρίας και να βελτιώσει τις συνθήκες διαβίωσης των ατόμων με αναπηρία και των οικογενειών τους, προωθώντας δυναμικά τα ανθρώπινα και κοινωνικά δικαιώματά τους.

Η 3<sup>η</sup> Δεκέμβρη, όμως, είναι και ημέρα κοινωνικής διαμαρτυρίας, μια ευκαιρία να ακουστεί η κραυγή αγωνίας μιας ιδιαίτερα μεγάλης πληθυσμιακής ομάδας (10% του πληθυσμού της χώρας) που βιώνει έναν ακραίο αποκλεισμό σε όλους τους τομείς της καθημερινής ζωής. Έναν αποκλεισμό που καταρρακώνει το ανθρώπινο δικαίωμα των ατόμων με αναπηρία για πρόσβαση στην εκπαίδευση, στην απασχόληση, στον πολιτισμό, στην ψυχαγωγία, στα αγαθά και τις υπηρεσίες, παραβιάζοντας Διεθνείς Συμβάσεις, Ευρωπαϊκές Οδηγίες, ακόμη και το Σύνταγμα της χώρας.

Η φετινή 3<sup>η</sup> Δεκέμβρη αποφασίστηκε να αφιερωθεί **στο δικαίωμα των ατόμων με αναπηρία στην εργασία** προκειμένου να αναδειχθούν τα προβλήματα που αντιμετωπίζει αυτή η ομάδα πληθυσμού, αφού το 84% των ατόμων με αναπηρία βρίσκεται εκτός εργατικού δυναμικού, με αποτέλεσμα να καταδικάζεται στη φτώχεια και την περιθωριοποίηση.

Παρόλο που ως χώρα έχουμε διανύσει μεγάλη απόσταση σε σχέση με το παρελθόν στα ζητήματα της αναπηρίας, εξακολουθούμε να υστερούμε συγκριτικά με το μέσο όρο των κρατών – μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Σήμερα από τη διακυβέρνηση της χώρας απουσιάζουν στοχευμένες πολιτικές ισότιμης πρόσβασης και ίσης μεταχείρισης στον τομέα της απασχόλησης, που θα μπορούσαν να δημιουργήσουν μια οικονομία και μια κοινωνία που θα συμπεριλάμβανε όλους τους πολίτες ανεξαιρέτως, παρέχοντας υποστήριξη στους αποκλεισμένους, όπως τα άτομα με αναπηρία.

Η Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία, στο πλαίσιο της φετινής 3<sup>ης</sup> Δεκέμβρη, κατήρτισε Έκθεση για την κατάσταση των ατόμων με αναπηρία στην εργασία, την οποία παρέδωσε ανήμερα της Εθνικής Ημέρας Ατόμων με Αναπηρία στον Πρόεδρο της Βουλής κ. Σιούφα. Πρόκειται για ένα κείμενο αναφοράς για τη βελτίωση των συνθηκών πρόσβασης των ατόμων με αναπηρία στην αγορά εργασίας.

Κατά γενική ομολογία, η απασχόληση των ατόμων με αναπηρία, συγκρινόμενη με αυτήν του γενικού πληθυσμού, παρουσιάζει τα εξής δυσμενή χαρακτηριστικά:

- υψηλότερη ανεργία,
- μεγαλύτερη διάρκεια ανεργίας,
- υψηλότερο ποσοστό μερικώς απασχολούμενων,
- υψηλότερο ποσοστό εποχικώς απασχολούμενων,
- μεγαλύτερο κίνδυνο απόλυσης,
- απασχόληση σε θέσεις εργασίας που δεν ανταποκρίνονται στις πραγματικές ικανότητες, εμπειρίες και φιλοδοξίες τους,
- χαμηλότερες αμοιβές.

Τα θεσμικά κενά, η ανεπαρκής εφαρμογή της υφιστάμενης νομοθεσίας, τα λίγα κίνητρα προς τους εργοδότες να προσλάβουν άτομα με αναπηρία και να τα διατηρήσουν στις θέσεις τους, η πλημμελής εφαρμογή του Ν.2643/98 (ας σημειωθεί ότι από το 1998 έως και σήμερα έχουν εκδοθεί μόλις τρεις προκηρύξεις για θέσεις του στενού Δημοσίου Τομέα και δύο προκηρύξεις για θέσεις του ιδιωτικού και ευρύτερου δημοσίου τομέα, παρ' όλο που ο νομοθέτης προβλέπει την έκδοση δύο προκηρύξεων, μία ανά τομέα, σε ετήσια βάση), η αλόγιστη χρήση των επιδοτούμενων προγραμμάτων για τα ΑμεΑ, η ανυπαρξία εναλλακτικών μορφών απασχόλησης για τα άτομα με αναπηρία, είναι μόνο μερικά από τα μελανά σημεία που συνθέτουν ένα δαιδαλώδες ψηφιδωτό πολιτικής αναποτελεσματικότητας, με μόνα θύματα τα άτομα με αναπηρία.

Το αναπηρικό κίνημα της χώρας διεκδικεί:

- **Επέκταση της αρχής της ίσης μεταχείρισης σε όλες τις πτυχές της κοινωνικής ζωής** με την παράλληλη εφαρμογή μιας σειράς ενεργών μέτρων πολιτικής για την καταπολέμηση της διάκρισης που υφίστανται τα άτομα με αναπηρία στην αγορά εργασίας
- **Θέσπιση ειδικού νόμου αποκλειστικά για την απασχόληση των ατόμων με αναπηρία** στη βάση της ολιστικής προσέγγισης της αναπηρίας, ο οποίος θα αποτυπώνει την εθνική στρατηγική και εθνική πολιτική για την ισότιμη ένταξη των ατόμων με αναπηρία στην απασχόληση με τη συμπερίληψη όλων των απαιτούμενων εργαλείων προς αυτή την κατεύθυνση.

**Η Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία (Ε.Σ.Α.μεΑ.)** είναι ο τρίτοβάθμιος κοινωνικός και συνδικαλιστικός φορέας του αναπηρικού κινήματος στην Ελλάδα. Από την ίδρυσή της, το 1989, έως σήμερα, αγωνίζεται για την προώθηση πολιτικών που συμβάλλουν στην πλήρη συμμετοχή όλων των ατόμων με αναπηρία στην κοινωνική, οικονομική, πολιτική και πολιτιστική ζωή της χώρας.

Το αναπηρικό κίνημα της χώρας, γνωρίζοντας καλύτερα από κάθε άλλον ποιες είναι οι ανάγκες των ατόμων με αναπηρία και των οικογενειών τους, παρεμβαίνει δυναμικά, προτείνει μέτρα και διεκδικεί συμμετοχή στα κέντρα λήψης αποφάσεων και στη διαδικασία των αλληλαγών για ένα καλύτερο μέλλον για τα άτομα με αναπηρία και τις οικογένειές τους.

Είναι κοινά παραδεκτό ότι η κοινωνία δεν μπορεί να αλλιάξει από μόνη της. Αλλιάζει μόνο όταν μεγάλες κοινωνικές ομάδες το επιθυμούν. Και τα άτομα με αναπηρία στη χώρα μας όχι απλώς το επιθυμούν αλλά αγωνίζονται καθημερινά για αυτό. 

## Διπολική διαταραχή: μια άλλη ματιά

Είναι πραγματικά δύσκολο να κατανοήσει κανείς την ψυχική ασθένεια όταν δεν τη βιώνει ο ίδιος. Αλλά ακόμα και για τον ασθενή, η ασθένεια μπορεί πολύ συχνά να είναι ακατανόητη και μυστηριώδης, χασοτική και ανεξέλεγκτη. Με αφορμή την έναρξη των ομάδων ψυχοεκπαίδευσης για τη διπολική διαταραχή στο Σ.Ο.Ψ.Υ., που αποσκοπούν ακριβώς στο να κάνουν την ασθένεια κατανοητή από τον ασθενή και το περιβάλλον του, έτσι ώστε να βοηθήσουν στον έλεγχο της, παραθέτουμε μερικά μεταφορικά παραδείγματα για τη διπολική διαταραχή. Μερικές φορές, το να δει κανείς την ασθένεια μέσα από ένα σχηματικό τρόπο, βοηθά να καταλάβει τις ποικίλες πλευρές της πιο εύκολα.

### Χαλαρά γρανάζια

Οι σκέψεις και τα συναισθήματά μας μπορούν να παρομοιαστούν με γρανάζια που συνδέονται μεταξύ τους, όπως ο μηχανισμός ενός ρολογιού, που διασφαλίζει ότι οι δείκτες του γυρίζουν σωστά. Αν τα γρανάζια δεν εφαρμόζουν πια ακριβώς, ή όταν άλλοτε εφαρμόζουν και άλλοτε όχι, τότε το ρολόι απορυθμίζεται και κάποιες φορές ξεκινά πιο γρήγορα και κάποιες πιο αργά.

### Το τρενάκι του λούνα παρκ

Οι άνθρωποι ανεβαίνουν στο τρενάκι του λούνα παρκ για να διασκεδάσουν, αλλά και για να «ανεβάσουν» την αδρεναλίνη τους: ξαφνική επιτάχυνση, ιλιγγιώδης κατάβαση, αγωνιώδης ανάβαση και πάλι στην κορυ-

φή. Το θέμα όμως είναι ότι στο τρενάκι γνωρίζουμε πως, μετά από λίγο, θα πατάμε σε στέρεο έδαφος. Στη διπολική διαταραχή ποτέ δεν γνωρίζουμε τι μας περιμένει: Ούτε πόσο χαμηλά θα πέσουμε, ούτε πόσο ψηλά θα είναι η επόμενη κορυφή.

### Το πηγάδι

Η κατάθλιψη μπορεί να παρομοιαστεί με ένα βαθύ πηγάδι με επίπεδους, σκοτεινούς τοίχους. Ένα άτομο σε φάση κατάθλιψης μπορεί να νιώθει ότι βρίσκεται στον πάτο του και δεν έχει την παραμικρή προοπτική να δραπέτεύσει. Τα φάρμακα και η θεραπεία είναι αυτά που μπορούν να του προσφέρουν τη «σκάλα» για να σκαφλώσει και να βγει έξω. (Και αν ο ασθενής με τη σειρά του εξετάσει προσεκτικά το χείλος του πηγαδιού, μπορεί να καταφέρει να μην ξαναπέσει μέσα στο μέλλον).

### Στον «έβδομο ουρανό»

Η μανία συχνά συγκρίνεται με ένα ανέβασμα στον «έβδομο ουρανό». Νιώθει κανείς σαν να πετά στα σύννεφα. Το πρόβλημα όμως είναι ότι αυτή η ευφορική διάθεση δεν κρατά για πάντα και ότι η προσγείωση στη γη είναι μάλλον «ανώμαλη» και οδηγεί στο άλλο άκρο, στην κατάθλιψη. Η υπόσχεση που τάζει το μυαλό για τη «Γη της Επαγγελίας» αποδεικνύεται απατηλή, καθώς πολλές φορές το μόνο που μένει είναι θρυμματισμένα γυαλιά παντού και ένας τραπεζικός λογαριασμός που έχει χτυπήσει κόκκινο.

### Χιονόμπαλα

Ούτε η καταθλιπτική, ούτε και η μανιακή φάση της διπολικής διαταραχής αποτελούν καταστάσεις του τύπου «όλα ή τίποτα». Τόσο η κατάθλιψη, όσο και η μανία αναπτύσσονται σταδιακά. Ξεκινούν σαν μια μικρή χιονόμπαλα, που γλιστράει στην πλαγιά. Στην αρχή, προσφέρει πραγματικά ένα όμορφο θέαμα. Όμως, όσο η χιονόμπαλα μεγαλώνει και συμπαρασύρει μαζί της όλο και περισσότερο χιόνι, μετατρέπεται τελικά σε χιονοστιβάδα, που στο πέρασμά της ξεριζώνει τα δέντρα σαν να ήταν λεπτά κλαδάκια. Όσο πιο νωρίς κατορθώ-



σει κανείς να σταματήσει την πορεία της χιονόμπαλας, τόσο πιο σύντομη και πιο εύκολη θα είναι η προσπάθεια που έχει να κάνει για να γίνει καλά.

### Κινούμενη άμμος

Η διπολική διαταραχή μπορεί να συγκριθεί με την κινούμενη άμμο. Κάτω από φυσιολογικές συνθήκες, υποθέτουμε ότι μπορούμε να βασιστούμε στα συναισθήματά μας. Μπορούμε να τα παρομοιάσουμε με την άμμο, που είναι αρκετά σταθερή για να περπατήσει κανείς πάνω της. Όμως, στην περίπτωση της διπολικής διαταραχής, η άμμος μπορεί να αρχίσει ξαφνικά να υποχωρεί και το άτομο να κινδυνεύει να βυθιστεί στον πυθμένα της. Δεν υπάρχει κανένα στήριγμα για να πια-



στεί και παρσύρεται από τα συναισθήματά του, τόσο στη φάση της «έξαψης» όσο και στη φάση της «απόγνωσης». Δεν πρέπει, όμως, να ξεχνάμε ότι μπορούμε να διασχίσουμε ένα τμήμα κινούμενης άμμου με τη βοήθεια ενός μεγάλου ξύλου, μοιράζοντας ισομερώς το βάρος μας σε μια μεγαλύτερη επιφάνεια. Μπορεί

κανείς να επιβιώσει από την κινούμενη άμμο, αρκεί να ξέρει τον τρόπο. Στην περίπτωση της διπολικής διαταραχής, τον τρόπο τον δίνει η κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή.

### Χαλασμένη πυξίδα

Όπως ξέρουμε, ο δείκτης της πυξίδας δείχνει πάντα προς το βορρά. Ωστόσο, κοντά στις ακτές της Σκωτίας βρίσκεται ένα νησί που έχει τόσο πολύ μετάλλευμα σιδήρου, ώστε κάνει τις πυξίδες να απορρυθμίζονται. Όταν έχει κανείς διπολική διαταραχή είναι σαν να έχει «ξεβρασθεί» σε ένα τέτοιο νησί. Δεν μπορεί πια να βασιστεί στη συναισθηματική του πυξίδα. Μπορεί να απομακρύνεται προς τη λανθασμένη κατεύθυνση για μεγάλα χρονικά διαστήματα, χωρίς καν να το γνωρίζει. Μπορεί να βρεθεί σε μέρη που δεν θέλησε ποτέ να είναι, ενώ γίνεται όλο και πιο δύσκολο να εντοπίσει το μονοπάτι που θα τον οδηγήσει πίσω στον εαυτό του. Με τη σωστή φαρμακευτική αγωγή και την κατάλληλη υποστήριξη θα μπορέσει να ξαναρυθμίσει την πυξίδα του.

### Ρωγμή στο φράγμα

Τα φράγματα προστατεύουν την ξηρά από την ορμή του νερού. Κατά τον ίδιο τρόπο και οι άνθρωποι, σε φυσιολογικές συνθήκες, έχουν κάποια ψυχολογικά φράγματα για να αντιμετωπίζουν τον κατακλυσμό των συναισθημάτων τους. Η αντοχή αυτών των ιδιότυπων φραγμάτων καθορίζεται από εγγενείς βιολογικούς παράγοντες, από εμπειρίες του παρελθόντος, καθώς και από τον τρόπο με τον οποίο κάποιος έχει μάθει να αντιμετωπίζει τις απειλητικές για τον ψυχισμό του καταστάσεις. Ένα φράγμα όμως μπορεί να υποστεί ρωγμές και τότε αρχίζει το άτομο να κατακλύζεται από συναισθήματα και να κινδυνεύει από «υπερχείλιση». Οι ρωγμές στο φράγμα μπορούν βέβαια να επισκευαστούν. Αλλά, αν μην ξεχνάμε, το φράγμα είναι πια πολύ ευάλωτο και χρειάζεται συνεχή προστασία και στήριξη για να αντέξει στη σφοδρότητα μιας συναισθηματικής καταιγίδας. 🌸

Από το βιβλίο «Όλα ή τίποτα - Οδηγός αυτοβοήθειας για άτομα με διπολική διαταραχή» των Marc de Hert, Eric Thys, Geertdt Magiels, Sabien Wyckaert  
Μετάφραση: Χριστίνα Γραμανδάνη  
Επιμέλεια ελληνικής έκδοσης: Μαρίνα Οικονόμου



## Το «Ψυχαργώς» ως δείκτης πολιτισμού μας

**Η πορεία του προγράμματος αποασυλοποίησης χωρίς τα κονδύλια της Ευρωπαϊκής Ένωσης και οι καταγγελίες των εργαζομένων σε αυτό**

Έως το 2004, το πρόγραμμα «Ψυχαργώς», μέσω του οποίου υλοποιείται η περίφημη ψυχιατρική μεταρρύθμιση, λειτουργούσε εύρυθμα. «Έως τότε, βλέπετε, συγχρηματοδοτούταν από την Ευρωπαϊκή Ένωση», λένε σήμερα οι εργαζόμενοι στις μονάδες που έχουν υποδεχθεί τους ψυχικά ασθενείς. Μολονότι το ελληνικό κράτος είχε δεσμευθεί να συνεχίσει να χρηματοδοτεί το πρόγραμμα μέσω του τακτικού προϋπολογισμού για τα επόμενα 10 χρόνια τουλάχιστον, οι εργαζόμενοι, οι ασθενείς και οι οικογένειές τους ήρθαν αντιμέτωποι με μια αρκετά διαφορετική κατάσταση. Σύμφωνα με τα Σωματεία Εργαζομένων στις Μονάδες Υλοποίησης της Ψυχιατρικής Μεταρρύθμισης, από το 2005 η κυβέρνηση περικόπτει συνεχώς τη χρηματοδότηση. Το 2005 το έλλειμμα ήταν 1,2 εκατ. ευρώ, το 2006 ήταν 5 εκατ. ευρώ και το 2007 αγγίζει τα 20 εκατ. ευρώ! Το συνολικό έλλειμμα -καταγγέλλουν- ανέρχεται στο 42% της χρηματοδότησης.

Ήταν μια ιδέα, ένα μεγαλόπνοο σχέδιο ανθρωπιάς. Τα «κοιταστήρια» τύπου Λέρου, τα άσυλα που μας πλημμύριζαν με αισθήματα ντροπής (κυρίως όταν μας εγκαλούσε η Ευρωπαϊκή Ένωση), θα έκλειναν και οι νοσηλευόμενοι θα διοχετεύονταν σε μικρές, σύγχρονες μονάδες πιο κοντά στις οικογένειές τους και την κοινωνία. Έπρεπε ίσως να μας βάλει σε σκέψεις όταν ξεκίνησε να χρησιμοποιείται μια τόσο κακόηχη λέξη όπως η «αποασυλοποίηση»...

Το αποτέλεσμα, όπως παραδέχονται οι ίδιοι οι εργαζόμενοι, είναι η υποβάθμιση των παρεχόμενων υπηρεσιών - με λίγα λόγια, οι ψυχικά ασθενείς δεν τυγχάνουν της ενδεδειγμένης φροντίδας. Πώς θα μπορούσε να είναι αλλιώς, όταν οι νοσηλευτές, οι γιατροί και οι υπόλοιποι συλλοβάτες των δομών ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης παραμένουν απλήρωτοι για διαστήματα έως και 6 μηνών; «Οι παραιτήσεις δίνουν και παίρνουν. Ποιος να αντέξει σ' αυτές τις συνθήκες; Μοιραία, αυτό έχει αντίκτυπο και στους ασθενείς, δεν γίνεται δουλειά έτσι», αναφέρουν στην «Κ». Μέχρι σήμερα, την κατάσταση σώζει το μεράκι των νοσηλευτών. «Μόνοι μας παλεύουμε να φέρουμε εις πέρας την ψυχιατρική μεταρρύθμιση», γράφει στη συγκλονιστική επιστολή της που δημοσίευσε στις 16/11/2007 η «Κ» η κα Μαρία Γρανδίκη, νοσηλεύτρια σε οικοτροφείο του Βύρωνα. Δυστυχώς, όμως αυτό δεν αρκεί. Υπάρχουν ολόκληρες κατηγορίες ασθενών, όπως οι πάσχοντες από αυτισμό, οι οποίοι, μετά το «εξι-

τήριό» τους από τα μεγάλα ψυχιατρικά νοσοκομεία, δεν τυγχάνουν καμίας θεραπείας, παρά «φιλοξενούνται» σε πιο ανθρώπινες συνθήκες.

Το τραγικό περιστατικό του θανάτου του μικρού Στέλιου Μαστορόπουλου (που είχε αναδείξει η «Κ» με σειρά ρεπορτάζ προ λίγων μηνών) υπήρξε η πιο τρανή απόδειξη για το έλλειμμα ειδικών δομών. Θυμίζουμε: Οι υπεύθυνοι του οικοτροφείου που είχε μεταφερθεί δεν μπορούσαν να χειριστούν «το περιστατικό», ενώ το Νταού Πεντέλης δεν τον δεχόταν πίσω. Το αποτέλε-

σμα ήταν η κατάσταση της υγείας του να ακολουθήσει φθίνουσα πορεία και λίγους μήνες μετά να αφήσει την τελευταία του πνοή, υπό άγνωστες ακόμα συνθήκες. (Ακόμα και αν τα πορίσματα κάνουν λόγο για πνιγμό από τροφή, οι ειδικοί τονίζουν ότι είναι απαράδεκτο εν έτει 2007 να συμβεί κάτι τέτοιο -εάν δεν μπορούσε να καταναλώσει την τροφή του, έπρεπε να είναι υπό συνεχή παρακολούθηση.)

Η υπομονή πάντως των εργαζομένων στις μονάδες αποασυλοποίησης έχει εξαντληθεί. 

## «Ταπεινωτικές συνθήκες, έκαναν τους ανθρώπους να μοιάζουν με ζώα»

Έχει ζήσει την ψυχιατρική μεταρρύθμιση όταν ο θεσμός έκανε τα πρώτα του βήματα. Στην αρχή, μέσα από την περιπέτεια της υγείας της μητέρας της και στη συνέχεια «από μέσα», ως εργαζόμενη σε μονάδα αποασυλοποίησης. Η επιστολή «προς κάθε ενδιαφερόμενο» της Μαρίας Γρανδίκη, με την προσωπική της ιστορία, όπως δημοσιεύτηκε στην «Κ», εξηγεί καλύτερα από αριθμούς και εκθέσεις την πορεία του προγράμματος «Ψυχαργώς». Που, ναι, ψυχορραγεί.

«Είδα ανθρώπους να γυρίζουν γυμνοί έξω στις αυλές, σαν άγρια θηρία, χωρίς κανείς να νοιάζεται αν ζουν ή αν πέθαναν. Δεν ήταν η ψυχική αρρώστια, αλλά οι εξευτελιστικές και ταπεινωτικές συνθήκες που έκαναν αυτούς τους ανθρώπους να μοιάζουν με ζώα που ζουν σε κλουβιά πίσω από μεγάλα και ψηλά κάγκελα.»

«Όταν η μητέρα μου εγκαταστάθηκε στο οικοτροφείο “Άκρη της πόλης” στην Πεντέλη, συνάντησα εκεί μια εντελώς διαφορετική αντιμετώπιση. Οι ασθενείς έμοιαζαν πια με ανθρώπους, ζούσαν μέσα στην κοινωνία, σε ένα σπίτι με ανέσεις, με φροντίδα και, πάνω από όλα, είχαν αγάπη. Ήταν καθαροί, είχαν χαρούμενη διάθεση, έγιναν πιο ομιλητικοί και πιο ανοιχτοί προς τον κόσμο. Τότε όλοι οι εργαζόμενοι δούλευαν με μεγάλη όρεξη και όραμα, πιστεύοντας ότι συμβάλλουν για να προσφέρουν τη δυνατότητα στους ενοίκους τους να ζήσουν μια αξιοπρεπή ζωή που ποτέ τους δεν είχαν ως τότε μέσα στα άσυλα».

«Στο ξεκίνημα του δικού μας οικοτροφείου ήμουν ενθουσιασμένη, όπως και όλοι οι συνάδελφοί μου και δίναμε στην κυριολεξία τα πάντα. Τα πράγματα όμως δεν εξελίχθηκαν όπως φανταζόμασταν. Οι αρμόδιοι ήταν απόντες. Τα κονδύλια μειώθηκαν δραματικά και οι εργαζόμενοι, εξουθενωμένοι ψυχικά και σωματικά, πάλησαν να βγάλουν μόνοι τους εις πέρας την ψυχιατρική μεταρρύθ-

μηση. Σήμερα, εξακολουθούν οι εργαζόμενοι να μένουν απλήρωτοι για μήνες και η φροντίδα προς τους ενοίκους μειώνεται, είτε λόγω της κόπωσης από την οικονομική εξαθλίωση, είτε γιατί η αναλογία εργαζομένων - ενοίκων δεν είναι η προβλεπόμενη».

«Εμείς που πιστέψαμε και πιστεύουμε σε αυτήν την προσπάθεια οφείλουμε να διεκδικήσουμε τους όρους που θα εξασφαλίζουν ποιότητα ζωής στους ψυχικά ασθενείς, ανθρώπινες συνθήκες εργασίας στους εργαζόμενους, έλεγχο στη διαχείριση του προγράμματος για την ψυχιατρική μεταρρύθμιση. Δεν έχουμε άλλη διέξοδο, κι αυτό είναι πια σαφές σε πολλούς από εμάς, δεν μας έχουν αφήσει καμία ελπίδα, γι' αυτό πρέπει να την καλλιεργήσουμε εμείς, χωρίς μιζέρια, χωρίς παραίτηση, χωρίς παθητικότητα».

«Θα ήθελα να καταθέσω τη δική μου εμπειρία γύρω από το θέμα της αποασυλοποίησης και για τον σκοπό αυτό θα εκθέσω μέρος της προσωπικής μου ιστορίας. Όταν ήμουν ενάμιση χρόνων η μητέρα μου αρρώστησε και μπήκε στο ψυχιατρικό νοσοκομείο για να νοσηλευτεί, αλλά έκτοτε δεν ξαναγύρισε στο σπίτι. Δεν μπορώ να σας πω από τι έπασχε, κανείς δε μπόρεσε ποτέ να μου πει και δεν μπορώ να σας πω με ποιο τρόπο προσπάθησαν να τη θεραπεύσουν, αλλά ούτε και αν προσπάθησαν για κάτι τέτοιο. Στην ευρύτερη οικογένεια δεν αναφέρονταν ποτέ το όνομα της μητέρας μου και ήταν σαν να μην υπήρχε. Η ντροπή για την εξέλιξη αυτή ήταν τόσο, που όλοι παρίσταναν πως δε συνέβη ποτέ στην οικογένειά τους αυτό το τρομερό, να έχουν άρρωστο με ψυχική ασθένεια. Όσο για μένα, μεγάλωσα με τον πατέρα μου, ο οποίος πάληε μόνος του για να κάνει το καλύτερο που μπορούσε χωρίς καμιά κρατική παρέμβαση. Δυστυχώς, όμως, όταν έφτασα να γίνω 11 χρονών ο πατέρας μου, αφού είχε αρρωστήσει από σωματική ασθένεια, πέθανε. Κατόπιν, εγώ πήρα τον δρόμο των ιδρυμάτων για ορφανά παιδιά και συγκεκριμένα της βασιλικής πρόνοιας. Η μητέρα μου εξακολουθούσε να είναι ξεχασμένη από όλους, συγγενείς και γνωστούς, μέχρι που αποφάσισα στα 17 μου χρόνια να την αναζητήσω και αφού βγήκα από το ίδρυμα προσπάθησα να τη βρω. Δεν ήταν εύκολο να εντοπίσω τα ίχνη της, γιατί είχε μετακινηθεί σε πολλά νοσοκομεία όλα αυτά τα χρόνια. Ύστερα από πολλούς κόπους τη

βρήκα στο ψυχιατρικό νοσοκομείο της Πέτρας Ολύμπου. Εκεί βρήκα άθλιες καταστάσεις. Όταν πήγα, είδα ανθρώπους να γυρίζουν γυμνοί έξω στις αυλές. Έμοιαζαν με άγρια θηρία που μόλις είχαν κατέβει από τα βουνά του Ολύμπου, χωρίς κανείς να νοιάζεται αν ζουν ή αν πέθαναν. Αντικρίζοντας αυτές τις εικόνες έπαθα δυνατό σοκ, φοβήθηκα, τρόμαξα πολύ και απογοητεύτηκα. Περίμενα να συναντήσω τη μητέρα μου άρρωστη, όμως αυτό που συνάντησα ήταν πέρα για πέρα σοκαριστικό. Δεν ήταν η ψυχική αρρώστια, αλλά οι εξευτελιστικές και ταπεινωτικές συνθήκες που έκαναν αυτούς τους ανθρώπους να μοιάζουν με ζώα που ζουν σε κλουβιά πίσω από μεγάλα και ψηλά κάγκελα. Έψαξα εκεί μέσα να βρω τη μητέρα μου και τη βρήκα κι αυτήν σε άθλια κατάσταση. Ήταν χαμένη στον κόσμο της, φάνηκε να μην της είχε μιλήσει για χρόνια άνθρωπος και να μην είχε μιλήσει κι αυτή. Η πρώτη προσέγγιση μαζί της ήταν πραγματικά πολύ δύσκολη. Από τότε άρχισα ένα αγώνα, προκειμένου να φέρω τη μητέρα μου σε ένα ψυχιατρικό νοσοκομείο στην Αθήνα, όπου και διέμενα, για να είναι κοντά μου και να της προσφέρω ό,τι μπορώ. Κατάφερα, λοιπόν, να τη φέρω στο Δρομοκαΐτειο, όπου και εκεί έβλεπα άσχημα πράγματα για όλους τους αρρώστους, άνθρωποι ερείπια να γυρίζουν στο προσούλιο σαν ζωντανοί νεκροί και πολλά άλλα που δεν θα ήθελα να αναφερθώ. Το μόνο θετικό ήταν ότι ήμουν πλέον κοντά στη μητέρα μου και έτσι είχαμε πιο άμεση επαφή.

### Ο κοινωνικός λειτούργος

Μια μέρα χτύπησε το τηλέφωνο και ήταν ο κοινωνικός λειτούργος, Δημήτρης Γαζής, ο οποίος μου ζήτησε να συναντηθούμε για να μιλήσουμε για τη μητέρα μου, όπως και έγινε. Μου μίλησε για το πρόγραμμα αποασυλοποίησης και μου ζήτησε να βοηθήσουμε τη μητέρα μου για να αλλάξει τόπο διαμονής και να μεταφερθεί σε ένα οικοτροφείο με καλύτερες συνθήκες. Συνεργαστήκαμε πάρα πολύ με το Δημήτρη Γαζή και τη Μαρία Βαβίτσα, προκειμένου να διευκολυνθεί η μετακίνηση και η προσαρμογή της μητέρας μου στο καινούργιο περιβάλλον. Το 2000 ήταν η χρονιά που η μητέρα μου εγκαταστάθηκε στο οικοτροφείο «Άκρη της πόλης» στην Πεντέλη. Αυτό που συνάντησα εκεί ήταν



μια εντελώς διαφορετική αντιμετώπιση στη μητέρα μου και σε όλους τους ενοίκους από όλο το προσωπικό. Οι ασθενείς έμοιαζαν πια με ανθρώπους, ζούσαν μέσα στην κοινωνία, είχαν τις εξόδους τους, ζούσαν σε ένα σπίτι με ανέσεις, με φροντίδα και πάνω από όλα, είχαν αγάπη. Κάθε φορά που πήγαίνα στο οικοτροφείο, ένιωθα ότι μπαίνω σε ένα οικείο περιβάλλον, όλοι οι ασθενείς μετά λίγο καιρό είχαν τεράστια διαφορά από την αρχική τους κατάσταση. Ήταν καθαροί, είχαν χαρούμενη διάθεση, έγιναν πιο ομιλητικοί και πιο ανοικτοί προς τον κόσμο. Αυτές τις διαφορές τους τις έζησα από πολύ κοντά γιατί γνώρισα αυτούς τους ανθρώπους από την πρώτη τους μέρα στο οικοτροφείο και οι επισκέψεις μου ήταν συχνές. Έτσι παρακολούθησα βήμα βήμα τις αλλαγές τους. Αυτή η θετική έκβαση οφείλεται στο προσωπικό που βρίσκεται όλο το 24ωρο κοντά στους ενοίκους φροντίζοντάς τους και ικανοποιώντας τις πολλαπλές τους ανάγκες. Τότε όλοι οι εργαζόμενοι δούλεψαν με μεγάλη όρεξη και όραμα, πιστεύοντας ότι συμβάλλουν για να προσφέρουν τη δυνατότητα στους ενοίκους τους να ζήσουν μια αξιοπρεπή ζωή που ποτέ τους δεν είχαν ως τότε μέσα στα άσυλα.

Εγώ έως τότε δούλεψα σε δημόσιο νοσοκομείο, και ζώντας από κοντά την προσπάθεια των εργαζομένων στις δομές αποασυλοποίησης να δημιουργήσουν καλύτερες συνθήκες στους ενοίκους τους, θέλησα να εργαστώ κι εγώ γι' αυτόν τον σκοπό. Πίστευα ότι η εργασία σε αυτόν τον τομέα ήταν έργο ζωής και έχοντας ζήσει από κοντά το πρόβλημα της μητέρας μου και την πορεία της στη δομή αποασυλοποίησης είχα έντονη την ελπίδα πως είναι εφικτή μια αληθινά αξιοπρεπής ζωή για τους ανθρώπους με ψυχική ασθένεια. Έτσι, ξεκίνησα, λοιπόν, να εργάζομαι κι εγώ μέσα σε μια αντίστοιχη δομή, σε ένα άλλο οικοτροφείο. Στο ξεκίνημα του δικού μας οικοτροφείου ήμουν ενθουσιασμένη, όπως και όλοι οι συνάδελφοί μου και δίναμε στην κυριολεξία τα πάντα. Αργότερα, όμως, άρχισα να συμπεραίνω ότι όλη αυτή η καλή αρχική εικόνα δεν παρέμεινε. Τα πράγματα δεν εξελίχθηκαν όπως εγώ και οι άλλοι εργαζόμενοι φανταζόμασταν και επιθυ-

μούσαμε. Οι αρμόδιοι ήταν απόντες από τις ανάγκες των ενοίκων και των εργαζομένων. Τα κονδύλια για τους σκοπούς της ψυχιατρικής μεταρρύθμισης μειώθηκαν δραματικά και οι εργαζόμενοι εξουθενωμένοι ψυχικά και σωματικά πάλευαν να βγάλουν μόνοι τους εις πέρας την ψυχιατρική μεταρρύθμιση.

### Κόπωση

Σήμερα, εξακολουθούν οι εργαζόμενοι να μένουν απλήρωτοι για μήνες και η φροντίδα προς τους ενοίκους μειώνεται είτε γιατί το προσωπικό αλληλάζει συνεχώς λόγω της κόπωσης από την οικονομική εξαθλίωση, είτε γιατί το προσωπικό μειώνεται και η αναλογία εργαζομένων - ενοίκων δεν είναι η προβλεπόμενη, οπότε και οι εναπομείναντες εργαζόμενοι επιβαρύνονται με περισσότερες ευθύνες και επιπρόσθετα καθήκοντα. Πλέον, αισθάνομαι την ίδια απογοήτευση και απελπισία που είχα αισθανθεί όταν είχα συναντήσει τη μητέρα μου στο ψυχιατρικό νοσοκομείο της Πέτρας Ολύμπου. Η μόνη ελπίδα που μου απομένει είναι να παλέψουμε όλοι οι εργαζόμενοι για να διεκδικήσουμε την πραγματική συνέχιση της ψυχιατρικής μεταρρύθμισης, μέσω συντονισμένης συνδικαλιστικής δράσης. Εμείς που πιστέψαμε και πιστεύουμε σε αυτήν την προσπάθεια μαζί με τους ασθενείς και τις οικογένειές τους αλλά και την ευρύτερη κοινότητα οφείλουμε να διεκδικήσουμε τους όρους αυτούς που θα εξασφαλίζουν ποιότητα ζωής στους ψυχικά ασθενείς, ανθρώπινες συνθήκες εργασίας στους εργαζόμενους, έλεγχο στη διαχείριση του προγράμματος για την ψυχιατρική μεταρρύθμιση. Δεν έχουμε άλλη διέξοδο, κι αυτό είναι πια σαφές σε πολλούς από εμάς, δεν μας έχουν αφήσει καμία ελπίδα, γι' αυτό πρέπει να την καλλιεργήσουμε εμείς, χωρίς μιζέρια, χωρίς παραίτηση, χωρίς παθητικότητα. Εμείς που και ευαισθησία έχουμε και εμπειρία διαθέτουμε μπορούμε να επιβάλλουμε τους όρους μας κι όχι να υπομείνουμε τους όρους αυτών που πολύ μακριά βρίσκονται από τις πραγματικές ανάγκες όλων μας. 

## «Όλα για τη μητέρα μου»

«Ξεκίνησε καλά, εξελίχθηκε άσχημα». Αυτή είναι, με λίγα λόγια, η πορεία της ψυχιατρικής μεταρρύθμισης σύμφωνα με τη νοσηλεύτρια σε οικοτροφείο του Βύρωνα κα Μαρία Γρανδίκη, η οποία μίλησε στην «Κ». Η κα Γρανδίκη εισήλθε στο χώρο της ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης των ψυχικά ασθενών από καθαρό ενδιαφέρον για το τμήμα αυτό του πληθυσμού. Είχε άλλωστε προσωπική εμπειρία: η μητέρα της έζησε το μεγαλύτερο μέρος της ζωής της στις άθλιες συνθήκες ενός ψυχιατρικού νοσοκομείου και άφησε την τελευταία της πνοή στη θαληπωρή ενός καλού οικοτροφείου της Αθήνας, όπου είχε μεταφερθεί στο πλαίσιο του νέου, τότε, προγράμματος αποασυλοποίησης.

«Γι' αυτό αποφάσισα να βοηθήσω κι εγώ. Γιατί η εντύπωση από την ιστορία της μητέρας μου ήταν πολύ θετική. Δεν ήξερα ότι λίγα χρόνια αργότερα θα ερχόταν η απογοήτευση. Δυστυχώς, το πρόγραμμα "μπάζει" από πολλές πλευρές», αναφέρει στην «Κ». «Είναι προφανές ότι οι συνθήκες διαβίωσης των ασθενών είναι καλύτερες απ' ό,τι πριν, στα άσυλα. Αλλά, αυτό έλειπε!».

### Τα μέτρα του Υπουργείου Υγείας

Το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης δεν αρνείται ότι το φαινόμενο της υποχρηματοδότησης αποτελεί πληγή για την ψυχιατρική μεταρρύθμιση. Σε πρόσφατες δηλώσεις του ο υπουργός Δημήτρης Αβραμόπουλος ανακοίνωσε, μεταξύ άλλων, ότι «θεσμοθετήσαμε το τέλος κοινωνικής και ανθρωπιστικής αντίληψης ποσοστού 2% στο Νόμο περί Προμηθειών για την οριστική εξάλειψη του φαινομένου της υποχρηματοδότησης». Σύμφωνα με τον ίδιο, από το μέτρο αυτό θα εξασφαλίζονται περίπου 40 εκατ. ευρώ ετησίως για την ψυχιατρική μεταρρύθμιση. Ο κος Αβραμόπουλος ανακοίνωσε επίσης το διπλάσιασμό της εγκεκριμένης πίστωσης για τη χρηματοδότηση των Μονάδων Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης με αποτέλεσμα την τελική διαμόρφωσή της στο ποσό των 45 εκατ. ευρώ. Το Υπουργείο Υγείας αποφάσισε ακόμα τη θεσμοθέτηση σύναψης των συμβάσεων με τα ασφαλιστικά ταμεία για να λαμβάνουν τα έξοδα νοσηλίων για τους ασθενείς. Σύμφωνα με τα σωματεία των εργαζομένων στις δομές αυτές, πάντως, αυτό «ούτε εύκολο να υλοποιηθεί είναι, ούτε το έχουν αποδεχθεί τα ταμεία».

*Λίνα Γιάνναρου*

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «δρω»

**Μια δημιουργική παρέμβαση για την ψυχοκοινωνική αποκατάσταση ατόμων με ψυχική ασθένεια στην Κύπρο**

Το πρόγραμμα «δρω», που πραγματοποιήθηκε από το Φεβρουάριο έως τον Αύγουστο του 2007 στο Κέντρο Ημέρας Α΄ στο Πλάτυ Αγλαντζιάς της Λευκωσίας, με χρηματοδότηση του Προγράμματος «Νεοθαία» της Ε.Ε. και του Υπουργείου Υγείας, αποτέλεσε μια καινοτομία στην παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας στην Κύπρο.

Πριν προχωρήσουμε όμως στην περιγραφή του προγράμματος «δρω», οφείλουμε να κάνουμε μια αναφορά -έστω και σχηματική- στην υπάρχουσα κατάσταση στον τομέα παροχής υπηρεσιών ψυχικής υγείας στην Κύπρο. Σήμερα στην Κύπρο λειτουργούν πέντε Κέντρα Ημέρας για την ψυχοκοινωνική αποκατάσταση ατόμων με ψυχική ασθένεια: δύο στη Λευκωσία και από ένα στις υπόλοιπες πόλεις (Λεμεσό, Λάρνακα και Πάφο). Λειτουργούν επίσης δυο ξενώνες στον ιδιωτικό τομέα. Υπάρχει ακόμα στην Λευκωσία μια Μονάδα Εργασιακής Αποκατάστασης. Η δημιουργία των αποκαταστασιακών μονάδων δεν συνοδεύτηκε από προσπάθειες για ενημέρωση και παρεμβάσεις στην κοινότητα, τα κέντρα λειτούργησαν μεν αλλιά ήταν –και παραμένουν- αποκομμένα από την κοινωνία. Το πρόγραμμα «δρω» αξιοποίησε ένα κονδύλι από τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας για την ενημέρωση του κοινού, που ήταν διαθέσιμο, αλλιά δεν είχε χρησιμοποιηθεί ποτέ μέχρι τότε.

Στόχος του προγράμματος «δρω» ήταν η αποδυνάμωση, έστω και μερική του κοινωνικού στίγματος, που θέλει τα άτομα με ψυχική ασθένεια να είναι ανάκανα, επικίνδυνα και αδρανή. Κόντρα σε αυτό το κοινωνικό στερεότυπο, προτείναμε τη δημιουργική ενασχόληση των ατόμων με δράσεις που στη



Στόχος του προγράμματος «δρω» ήταν η αποδυνάμωση, έστω και μερική του κοινωνικού στίγματος, που θέλει τα άτομα με ψυχική ασθένεια να είναι ανάκανα, επικίνδυνα και αδρανή. Κόντρα σε αυτό το κοινωνικό στερεότυπο, προτείναμε τη δημιουργική ενασχόληση των ατόμων με δράσεις που στη συνέχεια θα προβάλλονταν για να ενημερωθεί και να ευαισθητοποιηθεί το κοινό απέναντι στα άτομα με ψυχική ασθένεια.

1. Αναστασία Ζήση «Επανεξέταση Χρόνιων Ψυχικά Πασχόντων Εμπειρικά Ευρήματα, Νέες Προσεγγίσεις και Προοπτικές» σελ 37, Τυπωθήτω- Γιώργος Βαρδανός, Αθήνα 2002



συνέχεια θα προβάλλονταν για να ενημερωθεί και να ευαισθητοποιηθεί το κοινό απέναντι στα άτομα με ψυχική ασθένεια.

Σύμφωνα με την Αναστασία Ζήση<sup>1</sup>, οι ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις επανένταξης πασχόντων από χρόνια ψυχική νόσο θα πρέπει να χαρακτηρίζονται από τη βελτίωση της λειτουργικότητας του πάσχοντα και την ανάπτυξη των λανθανουσών δεξιοτήτων του. Στην πεντάμηνη διάρκεια του προγράμματος προσπαθήσαμε να κινητοποιήσουμε τα άτομα, να ενθαρρύνουμε τις δημιουργικές τους ικανότητες και να προσαρμόσουμε τις παρεμβάσεις μας στα μέτρα και στις δυνατότητες του καθενός. Οι χρήστες υπηρεσιών του Κέντρου Ημέ-

- Δημιουργία της θεατρικής ταινίας «pinata» με συμμετοχή ατόμων με και χωρίς ψυχική ασθένεια, σε κείμενα γνωστών συγγραφέων αλλά και των ίδιων των συμμετεχόντων.
- Εικαστική έκθεση με έργα που δημιουργήθηκαν κατά τη διάρκεια του προγράμματος.
- Δημιουργία ενός cd-rom, στο οποίο οι χρήστες υπηρεσιών του Κέντρου Ημέρας παρουσίαζαν τον εαυτό τους και τα ενδιαφέροντά τους.
- Έκδοση και διανομή της εφημερίδας «δρω», με κείμενα, ρεπορτάζ και φωτογραφίες σχετικά με τις δράσεις του προγράμματος.

Συναντήσαμε πολλά εμπόδια και αντιστάσεις, κανένας δεν πίστεψε ότι όλα αυτά μπορούσαν να γίνουν πραγματικότητα, όχι μόνο γιατί δεν είχαν ξανασυμβεί στην Κύπρο, αλλά και γιατί θεωρήθηκε δεδομένο ότι, λόγω της ψυχοκινητικής επιβράδυνσης και της χαμηλής λειτουργικότητας των ατόμων με ψυχική ασθένεια, η ανταπόκριση τους θα ήταν μηδαμινή. Όμως εμείς δεν αντιμετωπίσαμε τα άτομα κάτω από το πρίσμα μιας «αυτοεκπληρούμενης προφητείας».

Συναντήσαμε πολλά εμπόδια και αντιστάσεις, κανένας δεν πίστεψε ότι όλα αυτά μπορούσαν να γίνουν πραγματικότητα, όχι μόνο γιατί δεν είχαν ξανασυμβεί στην Κύπρο, αλλά και γιατί θεωρήθηκε δεδομένο ότι, λόγω της ψυχοκινητικής επιβράδυνσης και της χαμηλής λειτουργικότητας των ατόμων με ψυχική ασθένεια, η ανταπόκριση τους θα ήταν μηδαμινή. Όμως εμείς δεν αντιμετωπίσαμε τα άτομα κάτω από το πρίσμα μιας «αυτοεκπληρούμενης προφητείας».

ρας Α΄ συμμετείχαν σε ημιδομημένες ομαδικές δραστηριότητες, ανάλογα με την ενότητα του προγράμματος. Τα μέλη της ομάδας «δρω» είχαν την ευθύνη για τον καθορισμό του προγράμματος, με κοινό στόχο την εκπαίδευση σε ατομικές και κοινωνικές δεξιότητες και κατά συνέπεια τη βελτίωση της κοινωνικής προσαρμογής και λειτουργικότητας των χρηστών υπηρεσιών.

Το πρόγραμμα στελεχώθηκε από μια πολυκλαδική ομάδα, αποτελούμενη από δύο ψυχολόγους, ένα δημοσιογράφο, έναν εικαστικό και μια γραφίστρια. Οι θεματικές ενότητες στις οποίες εστίασαμε ήταν οι ακόλουθες:

Το πρόγραμμα «δρω» έφερε μια φρεσκάδα και μια ανανέωση στο Κέντρο. Προσωπικές μαρτυρίες των χρηστών υπηρεσιών και των λειτουργών το στοιχειοθετούν. Ο «Γ», χρήστης υπηρεσιών του Κέντρου Ημέρας αναφέρει για το πρόγραμμα: «Ήταν πολύ καλό το πρόγραμμα, αποδώσαμε και εμείς καλά, είχε αντίκρισμα στον κόσμο που πήγε να δει τα αποτελέσματα. Στο τέλος ένιωθα ανακουφισμένος που τα κατάφερα και συγκινημένος». Ο Αναστάσιος Αναστασίου, ανώτερος νοσηλευτικός λειτουργός του Κέντρου, στην αξιολόγηση του προγράμματος αναφέρει τα εξής: «Αυτό που έγινε στο Κέντρο ήταν πρωτοφανές, η παρουσία της ομάδας «δρω» στο Κέντρο λειτούργησε καταλυτικά όχι μόνο για τα άτομα αλλά και για μας. Στην αρχή είχαμε επιφυλάξεις και ενδοιασμούς, τελικά όμως όλα λειτούργησαν πολύ καλά».

Στην Κύπρο η επανένταξη των ατόμων με ψυχική ασθένεια στην κοινότητα προχωρά με το βήμα του κάβουρα. Κι αυτό παρόλο που ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναφέρει ότι οι υπηρεσίες που παρέχονται στην κοινότητα είναι και οι πιο αποτελεσματικές στην αντιμετώπιση των προβλημάτων που προκύπτουν από την ψυχική νόσο. Κύριος στόχος του προγράμματος ήταν να ευαισθητοποιήσει και να ενημερώσει γι' αυτό το θέμα την κοινότητα, τους ιδύνοντες, τους πολιτικούς. Γι' αυτό και η εφημερίδα του «δρω» κυκλοφόρησε δωρεάν στο Δήμο Αγλαντζιάς, στην Βουλή των Αντιπροσώπων και στις υπόλοιπες δομές των Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας. Προσπαθήσαμε να σπάσουμε το τείχος που χωρίζει τους ψυχικά ασθενείς και την κοινωνία και να μεταθέσουμε το κέντρο βάρους στην δημιουργική συμμετοχή των ατόμων και στην επαφή τους με τον κοινωνικό ιστό μέσα από τις διάφορες ενότητες του προγράμματος.

Υπήρχε εκτενής αναφορά στα έντυπα μέσα για το πρόγραμμα «δρω». Η δημοσιοποίηση αυτή έδειξε το τε-

Προσπαθήσαμε να σπάσουμε το τείχος που χωρίζει τους ψυχικά ασθενείς και την κοινωνία και να μεταθέσουμε το κέντρο βάρους στην δημιουργική συμμετοχή των ατόμων και στην επαφή τους με τον κοινωνικό ιστό μέσα από τις διάφορες ενότητες του προγράμματος.

ράστιο κενό που υπάρχει στην ενημέρωση για τα θέματα ψυχικής υγείας και ψυχικής ασθένειας. Είναι φανερό ότι για να λειτουργήσει η κοινωνική ενσωμάτωση ευαίσθητων κοινωνικά ομάδων όπως τα άτομα με ψυχική ασθένεια πρέπει να θεσμοθετηθεί η καταπολέμηση του κοινωνικού στίγματος, η ενημέρωση του κοινού και της τοπικής κοινωνίας, για να μπορέσουν να ξεπεραστούν τα ταμπού και οι προκαταλήψεις. Αν δεν γίνει αυτό, οι ενδιαμέσες δομές κινδυνεύουν να μετατραπούν σε «μικρά άσυλα» μέσα στην κοινότητα, που στην ουσία δεν επικοινωνούν και δεν συνδιαλέγονται με το κοινωνικό σύνολο.

Συμπερασματικά, το πρόγραμμα «δρω» ήταν μια εναλλακτική πρόταση για την ψυχοκοινωνική αποκατάσταση ατόμων με ψυχική ασθένεια και είχε συγκεκριμένη, βραχυπρόθεσμη διάρκεια. Για να αποκτήσει πραγματικό περιεχόμενο η ψυχοκοινωνική αποκατάσταση είναι απαραίτητο να είναι μέρος ενός ευρύτερου πολυαξονικού προγράμματος που θα περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, περισσότερους χρήστες υπηρεσιών στα προγράμματα, συστηματική εκπαίδευση των οικείων του ασθενή, καθώς και συστηματική ενημέρωση της τοπικής κοινωνίας και των Μ.Μ.Ε. Άλλωστε, αν δεν κάνουμε βήματα προς αυτή την κατεύθυνση, τότε θα είμαστε άξιοι του ορισμού του Αλεξάντερ Χέρτσεν: «Δεν είμαστε οι γιατροί. Είμαστε η ασθένεια».



**Έλενα Βασιλείου**  
Ψυχολόγος



## Χριστουγεννιάτικη Γιορτή στο Σ.Ο.Ψ.Υ.

Σε χαρούμενο και ζεστό κλίμα, τα μέλη του Κέντρου Ημέρας και του Ξενώνα του Σ.Ο.Ψ.Υ. γιόρτασαν μαζί με τους φίλους τους και φέτος, την Τετάρτη 19 Δεκεμβρίου, τον ερχομό των Χριστουγέννων.

Ο χώρος του Κέντρου Ημέρας γέμισε από τον κόσμο που θέλησε να τιμήσει με την παρουσία του τη γιορτή του Σ.Ο.Ψ.Υ.. Ήταν όλοι εκεί: το Διοικητικό Συμβούλιο και τα μέλη της Επιστημονικής Επιτροπής του Συλλόγου, η Πρόεδρος της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Συλλόγων Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία, καθώς και εκπρόσωποι συλλόγων χρηστών υπηρεσιών ψυχικής υγείας, επαγγελματίες ψυχικής υγείας, εκπαιδευόμενοι στην ψυχοεκπαιδευτική παρέμβαση στην οικογένεια ατόμου που έχει ψυχική διαταραχή, εθελοντές, φίλοι και συγγενείς των μελών του Κέντρου Ημέρας και του Ξενώνα.

Πρωταγωνιστές όμως της βραδιάς ήταν τα ίδια τα μέλη του Κέντρου Ημέρας, που τραγούδησαν τα παραδοσιακά κάλαντα και ψυχαγώγησαν τους προσκεκλημένους τους με δυο χορευτικές παραστάσεις, που με κέφι και μεράκι είχαν προετοιμάσει μαζί με τους εκπαι-

δευτές τους. Τα μέλη της ομάδας χορού παρουσίασαν παραδοσιακούς χορούς από όλη την Ελλάδα, ενώ τα μέλη της ομάδας χοροθεραπείας ένα δρώμενο βασισμένο στην ιδιαίτερη προσωπική κίνηση του καθενός, όπως αυτή αναπτύχθηκε και διαμορφώθηκε μέσα στο πλαίσιο της ομάδας.

Η έκκληση της φετινής γιορτής ήταν η παρουσία του Francesco Logo, μέλους του μουσικού συγκροτήματος ΟΨΙΣ, που απαρτίζεται από Ιταλούς ερασιτέχνες και επαγγελματίες μουσικούς και έχει ως στόχο την ευαισθητοποίηση του κοινού σε θέματα ψυχικής υγείας. Για αυτό το λόγο επέλεξαν και να συνεργαστούν στην Ελλάδα με το Σ.Ο.Ψ.Υ. και να συμβάλλουν στην πραγμάτωση των στόχων του. Ο Francesco Logo, σε άπταιστα Ελληνικά, μίλησε για τους ΟΨΙΣ, μοιράστηκε την προσωπική του εμπειρία με την ψυχική ασθένεια, ως αδελφός ψυχικά ασθενή και με την κιθάρα του μας ταξίδεψε μελωδικά στη μαγεία της ιταλικής μουσικής.

Η γιορτή έκλεισε με ανταλλαγή δώρων και ευχών από καρδιάς για χρόνια πολλά, χρόνια καλά, με υγεία, ανθρωπιά και αλληλεγγύη. 





## Ο Σ.Ο.Ψ.Υ. Πάτρας απέκτησε τη δική του στέγη

### Εγκαινιάστηκε το οίκημα του Συλλόγου

### Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία στην Πάτρα

Σε μια ζεστή και ιδιαίτερα συγκινητική ατμόσφαιρα πραγματοποιήθηκαν την Τετάρτη, 14 Νοεμβρίου 2007, τα εγκαίνια του ιδιόκτητου χώρου όπου πλέον θα στεγάζεται ο Σύλλογος Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία Πάτρας, στην οδό Σισίνη 6, πλησίον του Ρωμαϊκού Ωδείου της πόλης. Πρόκειται για ένα κτίριο που παραχωρήθηκε από το Δήμο Πατρέων και διαμορφώθηκε σε ένα σύγχρονο, λειτουργικό χώρο, με την επίβλεψη του εθελοντή του Συλλόγου, πολιτικού μηχανικού και Ηρακλή Παπαδόπουλου.

Την εκδήλωση των εγκαινίων τίμησαν με την παρουσία τους η επίκουρος καθηγήτρια Ψυχιατρικής του Πανεπιστημίου Αθηνών και Επιστημονικά υπεύθυνη του Προγράμματος κατά του Στίγματος των Ψυχικών Διαταραχών του Ε.Π.Ι.Ψ.Υ. κα Μαρίνα Οικονόμου - Λαλιώτη, η επίκουρος καθηγήτρια Ψυχιατρικής κα Μένη Μαλλιιώρη, η πρόεδρος της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Συλλόγων οικογενειών για την Ψυχική Υγεία κα Αλεξάνδρα Ασκούνη – Στρούμπου, το μέλος του Δ.Σ. του Σ.Ο.Ψ.Υ. Αθήνας κα Ελευθερίας Σμυρναίου – Ζερβάκη, η ψυχιάτρος – αναπληρώτρια Διευθύντρια Ψυχιατρικής του Γενικού Νοσοκομείου Πατρών και Επιστημονικά υπεύθυνη του Σ.Ο.Ψ.Υ. Πάτρας κα Κωνσταντίνα Σωτηριάδου, ο Διευθυντής του Κέντρου Ψυχικής Υγιεινής ψυχίατρος κος Κούλης, ο αντιδήμαρχος Δημοτικής Περιουσίας κος Γιώργος Ζαφειρόπουλος – η συμβολή του οποίου ήταν καθοριστική στην υλοποίηση του στόχου του Συλλόγου – η αντινομάρχης κα Γ. Χρυσανθακοπούλου, δημοτικοί Σύμβουλοι, εκπρόσωποι του Δικηγορικού και άλλων Συλλόγων και βέβαια η πρόεδρος του Σ.Ο.Ψ.Υ. Πάτρας κα Αναστασία Ανδρουτσοπούλου και τα υπόλοιπα μέλη του Δ.Σ. του Συλλόγου.

«Νιώθω μεγάλη συγκίνηση και ανείπωτη χαρά που ο Σύλλογός μας απέκτησε το δικό του σπίτι στην πόλη μας» τόνισε η πρόεδρος κα Αναστασία Ανδρουτσοπούλου. «Το κτίριο που ο Δήμος μας παραχώρησε, ορμώμενος από κοινωνική ευαισθησία και αλληλεγγύη, είναι μια δικαίωση για τους κόπους μας και τον καθημερινό επίμονο αγώνα μας. Κάτω από αυτή τη στέγη, σ' ένα όμορφο περιβάλλον που το ζεσταί-



*νει το κέφι και η αγάπη μας, χτίζουμε σταδιακά μια ζεστή αγκαλιά για νεαρά άτομα που βιώνουν την ψυχική ασθένεια, με δημιουργικές δραστηριότητες που γεμίζουν το χρόνο τους και δίνουν νόημα στη ζωή τους και με ομάδες υποστήριξης τόσο για τους ίδιους όσο και για τις οικογένειές τους».*

Η υπεύθυνη του Ε.Σ. κα Σωτηριάδου αναφέρθηκε στην πορεία του Σ.Ο.Ψ.Υ. Πάτρας από τον Οκτώβρη του 2003 μέχρι σήμερα, στις δυσκολίες αλλά και τις συγκινήσεις του Συλλόγου, και υπογράμμισε πόσο πρόθυμα η επιστημονική ομάδα του Γενικού Νοσοκομείου αγκάλιασε αυτή την προσπάθεια.

Η κα Οικονόμου δήλωσε εντυπωσιασμένη από τη θερμή ανταπόκριση της πατρικής κοινωνίας στις ανάγκες του Σ.Ο.Ψ.Υ. και είπε μεταξύ άλλων: «Από σήμερα, με αυτό το χώρο, που οφείλω να ομολογήσω ότι είναι εξαιρετικός, θα δοθεί η ευκαιρία στους γονείς και στους πάσχοντες να έχουν το δικό τους στέκι, την κάλυψη και τη στήριξη που τόσο έχουν ανάγκη. Η οικογένεια χρειάζεται στήριξη, βοήθεια, αγάπη και ευαισθησία». Ακόμη αναφέρθηκε γενικότερα στο γονεϊκό κίνημα και στον αγώνα που καταβάλλεται ενάντια στο στίγμα της ψυχικής ασθένειας. Η κα Μαλλιώρη με τη σειρά της βεβαίωσε ότι θα βρίσκεται πάντα στη διάθεση του Συλλόγου για ό,τι χρειαστεί, ενώ γλυκιά συγκινησιακή φόρτιση μετέδωσαν στο ακροατήριο με το χαιρετισμό τους οι κκ. Ασκούνη – Στρούμπου και Σμυρνάιου – Ζερβάκη.

Η εκδήλωση ολοκληρώθηκε με πλούσιο μπουφέ νόστιμων εδεσμάτων, που είχαν ετοιμάσει φίλες και μέλη του Σ.Ο.Ψ.Υ. Επιλεγμένη μουσική συμπλήρωσε την ωραία ατμόσφαιρα που είχε δημιουργηθεί και η ζεστή κουβέντα κράτησε τον κόσμο μέχρι αργά.

Το ειλικρινές ενδιαφέρον και η αδιάλειπτη προσοχή των παρευρισκομένων στο περιεχόμενο των σύντομων ομιλιών – χαιρετισμών, η αθρόα προσέλευση και η συμβολή των εθελοντών αλλά και των χορηγών απέδειξε πως η προσπάθεια που κάνει ο Σ.Ο.Ψ.Υ. στην Πάτρα δεν βρίσκει κλειστές τις πόρτες της τοπικής κοινωνίας και των φορέων. Όπως εξάλλου αναφέρει το σύνθημα που είναι γραμμένο στον πίνακα του κτιρίου «Δεν θα τραβήξουμε μπροστά ένας-ένας, αλλά δυο, κι αν γνωρίζομαστε δυο-δυο, θα γνωριστούμε όλοι».

Το πρόγραμμα δράσεων του Σ.Ο.Ψ.Υ. έχει ξεκινήσει από τις αρχές του Οκτώβρη και περιλαμβάνει κατ' αρχάς υποστηρικτικές ομάδες γονέων και παιδιών, ενώ καθημερινά από τις 6 έως τις 8 το απόγευμα διοργανώνονται δραστηριότητες όπως ομάδα μουσικοθεραπείας, σωματικής έκφρασης, δεξιοτήτων και ελληνικών χορών.

Τα μέλη του Σ.Ο.Ψ.Υ. Πάτρας δεν διστάζουν να δημοσιοποιήσουν το πρόβλημά τους και όλοι μαζί να διεκδικήσουν ένα καλύτερο μέλλον, νικώντας το φόβο και την περιθωριοποίηση.

«Ξέρουμε ότι δεν είμαστε μόνοι μας και ούτε μόνο εμείς» λένε. 

**Για το Δ.Σ.  
Η Πρόεδρος του Σ.Ο.Ψ.Υ. Πάτρας  
Αναστασία Ανδρουτσοπούλου**



## Ανοιχτή εκδήλωση της Π.Ο.Σ.Ο.Ψ.Υ. στην πλατεία Κλαυθμώνος

Στις 08/12/2007 πραγματοποιήθηκε με επιτυχία η εκδήλωση που οργάνωσε η Π.Ο.Σ.Ο.Ψ.Υ., η Ομοσπονδία που εκπροσωπεί τους συλλόγους για την Ψυχική Υγεία στη χώρα μας. Κατά τη διάρκεια της είχαμε την ευκαιρία να ενημερώσουμε προφορικά και με έντυπο υλικό μεγάλο αριθμό συμπολιτών μας σχετικά με θέματα ψυχικής υγείας και της ανάγκης για σύγχρονη αντιμετώπιση της ψυχικής νόσου. Ξεχωριστό και ποιοτικά ψυχαγωγικό τόνο έδωσε η θαυμάσια ορχήστρα του Δήμου Αθηναίων "Big Band", υπό τη διεύθυνση του κου Ιωάννη Τερεζάκη.

Η ενεργός παρουσία 10 εθελοντών του Δήμου της Αθήνας ήταν επίσης πολύτιμη.

Η Π.Ο.Σ.Ο.Ψ.Υ. και οι συνδιοργανωτές της εκδήλωσης, η Πρόεδρος του ελληνικού κλάδου της WAPR κα Μαρίνα Οικονόμου και οι εκπρόσωποι του Δ.Υ.Ψ.Α. Αθηνά



Καρατζογιάννη και Νατάσα Βασιλάκη, εκφράζουν τις ευχαριστίες τους προς το Δήμαρχο Αθηναίων κο Νικήτα Κακλαμάνη για την αμέριστη υποστήριξή του. Ευχαριστούν επίσης όλες τις υπηρεσίες του Δήμου της Αθήνας, που με μεγάλη προθυμία και κατανόηση προσέφεραν τη βοήθειά τους. 





## Ομάδα υποστήριξης για αδέρφια στο Σ.Ο.Ψ.Υ.

Οι ανάγκες και οι δυσκολίες του κάθε μέλους μιας οικογένειας που έχει ένα άτομο με ψυχική ασθένεια διαφέρουν. Η **ομάδα υποστήριξης για αδέρφια** ατόμων με κάποια ψυχική νόσο, που ξεκίνησε να πραγματοποιείται στο Σ.Ο.Ψ.Υ., απευθύνεται στις ιδιαίτερες ανάγκες και τους προβληματισμούς που βαραίνουν τα αδέρφια.

Η ομάδα υποστήριξης για τα αδέρφια πραγματοποιείται κάθε δεύτερη Τετάρτη στις 7.30, στα γραφεία του Σ.Ο.Ψ.Υ.. Στόχος της είναι να δημιουργήσει ένα «ασφαλές» περιβάλλον, μέσα στο οποίο τα αδέρφια μπορούν

να εκφράσουν τα συναισθήματα και τις ανησυχίες τους, με τη βοήθεια και τη στήριξη ενός ειδικού. Η ομάδα παρέχει ενημέρωση για την ασθένεια και τη θεραπεία της, τρόπους αντιμετώπισης και διαχείρισης καθημερινών προβλημάτων, όπως επίσης και συμβουλευτική σε πολλά από τα κοινά ερωτήματα των αδελφών ατόμων με ψυχική νόσο.

Για οποιαδήποτε πληροφορία, μπορείτε να επικοινωνείτε με τα γραφεία του Σ.Ο.Ψ.Υ.. 

## Δραστηριοποίηση αδελφών ατόμων με πρόβλημα ψυχικής υγείας: «Αδέρφια στην Αθήνα»

Τα «**Αδέρφια στην Αθήνα**» είναι μια πρωτοβουλία για να γνωριστούν όσα περισσότερα αδέρφια ατόμων που έχουν κάποιο πρόβλημα ψυχικής πάθησης και γίνεται με σκοπό να αναπτυχθούν σχέσεις γνωριμίας, αλληλοενημέρωσης και ανταλλαγής συναισθημάτων, με σκοπό την πιο ομαλή δυνατή εξέλιξη για τους ίδιους και για τα αδέρφια τους.

Σκοπός των συναντήσεων είναι, εκτός από την ανταλλαγή εμπειριών, η από-ενοχοποίηση του να εκθέτει κανείς τα προβλήματα του αναφορικά με ένα θέμα ταμπού για την ελληνική κοινωνία, σημειώνει ο Σπύρος Ζορμπάς, που οργάνωσε την πρωτοβουλία αυτή. «Δίνουμε και λαμβάνουμε φιλικές απόψεις και πρακτικές συμβουλές αντιμετώπισης σε κλίμα ευχάριστο και σε χαλαρή ατμόσφαιρα. Στις εβδομαδιαίες συναντήσεις με τα αδέρφια, που έχουμε ξεκινήσει σε καφέ στην Αθήνα και που πηγαίνουν πολύ καλά, χαιρόμαστε για τη γνωριμία μεταξύ μας. Είναι κάτι πολύ σύνηθες αυτό που βιώνουμε και ένα τέτοιο δίκτυο ανθρώπων θα ωφεληθεί πολλοί».

«Τα αδέρφια έχουν πολλά θέματα να λύσουν όσον αφορά τους ίδιους. Το πόσο και μέχρι πού θα βοηθήσουν τον αγαπημένο τους, το να μπορέσουν να ζήσουν την ζωή τους, το να μπορέσουν να παρουσιάσουν με τρόπο κατανοητό και μη συναισθηματικά φορτισμένο το οικογενειακό θέμα που τους απασχολεί. Πάνω απ' όλα πρέπει να είναι σε θέση να ζουν μια θετική ζωή και να μην πέφτει πάνω τους βάρος που δεν είναι σε θέση να σηκώσουν. Όταν αυτό επιτευχθεί ή όταν η ωριμότητά τους το επιτρέπει, έχουν ευθύνη να αναζητήσουν δίκτυα ενημέρωσης, λύσεις και καλές πρακτικές για τους αγαπημένους τους. Μην ξεχνάμε ότι τα αδέρφια θα περάσουν μαζί τους τον περισσότερο χρόνο συνολικά, δεδομένου ότι κάποια στιγμή οι γονείς λόγω ηλικίας δεν θα είναι ο μοναδικός στυλοβάτης».

Για περισσότερες πληροφορίες τηλεφωνήστε στο 6946 00 35 22 (Σπύρος Ζορμπάς) ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα [www.athenssiblings.com](http://www.athenssiblings.com) 

### ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟ

**Όσοι από τα μέλη μας, τους συγγενείς τους, μέλη του Κέντρου Ημέρας, επιθυμούν, μπορούν να λάβουν μέρος στο διαγωνισμό εξωφύλλου του περιοδικού μας που προκυρήσσει ο Σ.Ο.Ψ.Υ.. Τα τρία καλύτερα έργα θα βραβευτούν. Παρακαλούμε να αποστείлите τα έργα σας το αργότερο μέχρι τις 10 Μαρτίου.**

## Μείωση του φόρου κληρονομιάς δωρεών και γονικών παροχών

**Φορέας:** Υπουργείο Οικονομίας & Οικονομικών, Διεύθυνση Φορολογίας Κεφαλαίων.

**Θεσμικό πλαίσιο:** Άρθρο 29 του Κώδικα Φορολογίας κληρονομιών, δωρεών και γονικών παροχών, ο οποίος έχει κυρωθεί με το Ν. 2961/2001 (ΦΕΚ 266Α').

**Προϋποθέσεις:** Οι κληρονόμοι, δωρεοδόχοι ή τα τέκνα να έχουν κατά το χρόνο θεμελίωσης της φορολογικής υποχρέωσης (που κατά κανόνα είναι ο χρόνος θανάτου ή σύστασης της δωρεάς ή της γονικής παροχής) αναπηρία πάνω από 67%.

**Δικαιολογητικά:** Απόφαση της Υγειονομικής Επιτροπής που εδρεύει σε κάθε νομό, για το είδος και το ποσοστό της αναπηρίας, καθώς και πρόβλεψη για τη διάρκεια της ανικανότητας. Σε περίπτωση χορήγησης από ασφαλιστικούς φορείς κύριας ασφάλισης ή σύ-

νταξης λόγω αναπηρίας, αντί της πιο πάνω απόφασης προσαρτάται βεβαίωση των φορέων αυτών ότι χορηγήθηκε σύνταξη λόγω αναπηρίας, το ποσοστό και ο χρόνος διάρκειας της αναπηρίας.

**Διαδικασία:** Με την υποβολή της δήλωσης φόρου κληρονομιάς, δωρεάς ή γονικής παροχής συνοποβάλλονται και τα δικαιολογητικά της αναπηρίας και ζητείται η μείωση του οικείου φόρου.

**Παρατηρήσεις:** Ο φόρος κληρονομιών, δωρεών και γονικών παροχών που αναλογεί στη μέχρι 138.100 € αξία μεταβιβαζόμενης περιουσίας μειώνεται κατά 60%. 

*\* Στη φορολογία κεφαλαίου λαμβάνονται υπόψη τα δεδομένα του χρόνου φορολογίας.*

## Χορήγηση κάρτας Πολιτισμού

**Φορέας:** Οργανισμός Προβολής Ελληνικού Πολιτισμού (Ο.Π.Ε.Π.) Α.Ε.

**Θεσμικό Πλαίσιο:** Κ.Υ.Α. ΔΙΑΔΠ/Ε/22240 (Φ.Ε.Κ. 1705/Β'/19-11-03),  
Υ.Α. ΥΠΠΟ/ΔΟΕΠΥ/ΤΟΠΥΝΣ/208/65308 (Φ.Ε.Κ.1786/Β'/2-12-03),  
Κ.Υ.Α. ΥΠΠΟ/ΓΔΑΠΚ/ΔΜΕΕΠ/Γ2/Φ56-Φ32/74198/1015 (Φ.Ε.Κ.1970/Β'/31-12-03),  
Υ.Α. ΥΠΠΟ/ΔΟΕΠΥ/ΤΟΠΥΝΣ/15055 (Φ.Ε.Κ. 423/Β'/2-3-04).

**Χρόνος ισχύος της παροχής:** Ανανεώνεται αυτόματα, ανά εξάμηνο.

**Προϋποθέσεις:** Δικαιούχοι της «Κάρτας Πολιτισμού» είναι τα άτομα με αναπηρία (με ποσοστό 67% και άνω), καθώς και ένας συνοδός για κάθε τυφλό, άτομο με νοητική υστέρηση ή άτομο με αναπηρικό αμαξίδιο.

**Δικαιολογητικά:**

- Δύο (2) πρόσφατες φωτογραφίες.
- Φωτοτυπία της αστυνομικής ταυτότητας.
- Βεβαίωση αναπηρίας (με ποσοστό 67% και άνω), από αναγνωρισμένη από το νόμο επιτροπή.
- Δήλωση ανάγκης συνοδού, εφ'όσον απαιτείται.

**Διαδικασία:** Οι δικαιούχοι της «Κάρτας Πολιτισμού» υποβάλλουν τα ανωτέρω δικαιολογητικά στα Κέντρα Εξυπηρέτησης Πολιτών (Κ.Ε.Π.) και συμπληρώνουν και το αντίστοιχο έντυπο αίτησης. Το Κ.Ε.Π. διαβιβάζει την αίτηση στην αρμόδια υπηρεσία του Ο.Π.Ε.Π. Α.Ε., όπου καταχωρείται και εκδίδεται η «Κάρτα Πολιτισμού», η οποία ταχυδρομείται απευθείας στο δικαιούχο, στη διεύθυνση που έχει δηλώσει, μαζί με ένα ενημερωτικό έντυπο.

Οργανισμός Προβολής Ελληνικού Πολιτισμού:

<http://www.hch.culture.gr> 

*Το παραπάνω κείμενο δημοσιεύθηκε στον ιστοχώρο disabled.gr*

### ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

**Σας ενημερώνουμε ότι ξεκινούν ομάδες ψυχοεκπαίδευσης για οικογένειες που ένα μέλος τους πάσχει από χρόνια και σοβαρή ψυχική διαταραχή. Η πρώτη συνάντηση θα πραγματοποιηθεί την Τετάρτη 26/03/2008. Όσοι συγγενείς ενδιαφέρεστε παρακαλούμε επικοινωνήστε με τα γραφεία του Σ.Ο.Ψ.Υ. (210-7640277) για περισσότερες πληροφορίες και δήλωση συμμετοχής.**



Θα θέλαμε να σας υπενθυμίσουμε και να παρακαλέσουμε όλα τα μέλη μας να φροντίζουν για την πληρωμή της συνδρομής τους την οποία ο Σύλλογος έχει ανάγκη όχι μόνο για οικονομικούς λόγους, αλλά και για να αποδεικνύει τον αριθμό των ενεργών μελών του.

#### ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ

- Ευρώ 30 για το πρώτο μέλος του Συλλόγου από κάθε οικογένεια.
- Ευρώ 5 για το δεύτερο ή τρίτο μέλος από κάθε οικογένεια.

**Αρ. Λογαριασμού: ΕΤΕ 082/480 250 -02**

- **Κείμενα τα οποία μας έχουν αποσταλεί και δεν έχουν δημοσιευθεί, θα χρησιμοποιηθούν σε επόμενα τεύχη.**
- **Παρακαλούμε τα κείμενά σας να αποστέλλονται έγκαιρα και εφόσον είναι δυνατό σε ηλεκτρονική μορφή ή δακτυλογραφημένα.**
- **Για το επόμενο τεύχος θα πρέπει τα άρθρα σας να μας έχουν σταλεί μέχρι τις 15 Μαρτίου.**

#### ΕΔΡΑ Σ.Ο.Ψ.Υ.:

ΔΗΛΟΥ 3, ΒΥΡΩΝΑΣ 162 31  
ΤΗΛ./ΦΑΞ: 210-7640277  
e-mail: sopsi@ath.forthnet.gr  
www.sopsi.gr  
www.eufami.org  
www.iatronet.gr/sospi

#### ΞΕΝΩΝΑΣ Σ.Ο.Ψ.Υ.:

ΝΕΑΠΟΛΕΩΣ 9-11, ΒΥΡΩΝΑΣ 162 32  
ΤΗΛ./ΦΑΞ: 210- 7649670  
e-mail: xsopsi@otenet.gr

#### ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ Σ.Ο.Ψ.Υ.:

ΝΕΑΠΟΛΕΩΣ 9-11, ΒΥΡΩΝΑΣ 162 32  
ΤΗΛ./ΦΑΞ: 210- 7663007  
e-mail: xsopsi@otenet.gr



### Ευχαριστήρια

- Ευχαριστούμε το Δήμαρχο Βύρωνα κ. Νίκο Χαρδαλιά για την παραχώρηση του Δημοτικού κινηματογράφου «Νέα Ελβετία» προκειμένου να πραγματοποιηθεί η ετήσια Γενική Συνέλευση του Σ.Ο.Ψ.Υ..
- Ευχαριστούμε θερμά την Φαρμακευτική Εταιρεία Janssen Cillag για την κάλυψη των εξόδων του ταξιδιού εκπροσώπων του Σ.Ο.Ψ.Υ. στο Συνέδριο της EUFAMI στην Ποδωνία και επιπλέον τις κυρίες Ιωάννα Καρώνη και Μαριτίνα Μαντζαβινάτου για τις ευγενικές τους υπηρεσίες και τη συνεχή τους στήριξη στο φορέα μας.
- Ευχαριστούμε όλους όσοι βοήθησαν οικονομικά το Σύλλογο με δωρεές εις μνήμην Αλέξανδρου Καζή και Κυριάκου Συρίβλη.
- Στη μνήμη του Στέλιου Καντσού το Δ.Σ. του Σ.Ο.Ψ.Υ. και η κα Β. Καζή προέβησαν σε δωρεά υπέρ του Σωματείου.
- Ευχαριστούμε επίσης όλους κατά καιρούς στηρίζουν το έργο μας παρέχοντας εθελοντική εργασία καθώς και οικονομική στήριξη.



Τα **μηνύματα**  
εκδίδονται με  
την ευγενική  
χορηγία της

