



Δελτίο Επικοινωνίας του Σ.Ο.Ψ.Υ.

# μηνύματα

Τριμηνιαία Έκδοση / Έτος 9<sup>ο</sup>



## Περιοδική Έκδοση



## Ιδιοκτησία Διεύθυνση

Σ.Ο.Ψ.Υ.

Πανελλήνιος Σύλλογος Οικογενειών  
για την Ψυχική ΥγείαΔήλου 3, Βύρωνας, 162 31  
Τηλ./Fax: 210-76 40 277, 210-76 40 229

www.eufami.org

www.iatronet.gr/sopsi & www.sopsi.gr  
e-mail: sopsi@ath.forthnet.gr

## ΩΡΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

|            |                                  |
|------------|----------------------------------|
| Δευτέρα:   | 9:30-1:30 π.μ.<br>5:00-8:00 μ.μ. |
| Τρίτη:     | 9:30-1:30 π.μ.                   |
| Τετάρτη:   | 9:30-1:30 π.μ.<br>5:00-8:00 μ.μ. |
| Πέμπτη:    | 9:30-1:30 μ.μ.                   |
| Παρασκευή: | 9:30-1:30 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. Χαρίτων

## Επιστημονική Επιτροπή

Μαρίνα Οικονόμου  
Ψυχίατρος, Επ. Καθηγήτρια Παν/μίου Αθηνών  
Πρόεδρος Επιστημονικής Επιτροπής Σ.Ο.Ψ.Υ.Γιώργος Παπαδημητρίου  
Ψυχίατρος, Καθηγητής Παν/μίου ΑθηνώνΔημήτρης Κολλοτούμης  
Ψυχίατρος

## Επιμέλεια Ύλης

Μ. Κανελλή-Παπανικολάου  
Μαρία Χαρίτων

## Επιμέλεια Κειμένων

Χ. Ανδρόνικου  
Ε. Λουκή  
Μ. Χαρίτων

## Υπεύθυνος Σχεδιασμού &amp; Παραγωγής

EDILYS A.E.E.  
Εμπορικό Κέντρο «ΑΙΘΡΙΟ»,  
Αγ. Κωνσταντίνου 40, 151 24, Μαρούσι  
τηλ.: 210-6195994, e-mail: edilys@acn.gr

Σελιδοποίηση: Άρπς Δερμάνης

## ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Τα ενυπόγραφα άρθρα εκφράζουν προσωπικές απόψεις

Το έργο του εξωφύλλου είναι  
της Χριστίνας Πετράτου

## Περιεχόμενα

|                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Editorial                                                                                       | 03 |
| Εργασία για τα άτομα με αναπηρίες.<br>Το Συνέδριο της EASPD και η Διακήρυξη<br>της Θεσσαλονίκης | 04 |
| Από τον Frank Sinatra στον Σπαθάρη                                                              | 05 |
| Ημερίδα της WAPR: «Ψυχική Υγεία και<br>οικονομική κρίση: τα πρώτα θύματα»                       | 07 |
| Το «άνοιγμα» στην κοινότητα:<br>Ημερίδα στο δήμο Χολαργού                                       | 11 |
| Αποτελέσματα έρευνας EUFAMI                                                                     | 14 |
| Ομάδες Υποστήριξης Συγγενών:<br>Λίγα λόγια από τους ίδιους τους γονείς                          | 15 |
| Μια αληθινή ιστορία                                                                             | 17 |
| Κοινωνικός τουρισμός 2009                                                                       | 18 |
| Εκδηλώσεις 3μήνου στο Κέντρο Ημέρας                                                             | 19 |
| Νομοθετικά                                                                                      | 20 |
| Εισερχόμενα                                                                                     | 22 |

## αντί editorial...

### Επιστολές χρηστών Κινητής Μονάδας Ψυχικής Υγείας ΒΑ Κυκλάδων

Οι δύο επιστολές που ακολουθούν ανήκουν σε εξυπηρετούμενους της Κινητής Μονάδας Ψυχικής Υγείας ΒΑ Κυκλάδων. Δημοσιεύτηκαν με δική τους πρωτοβουλία στην τοπική εφημερίδα (Νέα Πάρου - Αντιπάρου), μετά την προσωρινή διακοπή λειτουργίας της Κινητής Μονάδας Ψυχικής Υγείας.

*«Θα νομίζεις ότι σου παραπονιέμαι. Όχι!*

*Θα νομίσais ότι βαριέμαι. Ότι δεν έχω τίποτα καλύτερο να κάνω. Όχι!*

*Απλώς ξέρω πολύ καλά ότι δεν είμαι μόνος μου. Κανείς μας δεν είναι μόνος του.*

*Mes το σύνολο υπάρχουν μικρότερα και άλλα σύνολα, ομάδες, διαφόρων αποχρώσεων και προσωπικοτήτων. Μια απ' αυτές είμαστε κι' εμείς.*

*Και μόλις αρχίσαμε να περνάμε καλά και να λειτουργεί αυτό που κάνουμε.*

*Η κακή μας τύχη;*

*Η κακή μας αυτή τύχη μας πήρε βέβαια το ψάρι απ' το στόμα. Και όμως εμείς τότε ήταν που είδαμε ότι μπορούμε να επιβιώσουμε και χωρίς το ψάρι σαν ομάδα, ότι μπορούμε να κάνουμε άλλα πράγματα, έστω και χωρίς τους γιατρούς, μεταξύ μας. Άλλωστε και αυτό το τελευταίο απ' τους γιατρούς πυροδοτήθηκε.*

*Όσον αφορά την υγεία μου;*

*Λένε ότι ο καλύτερος γιατρός είναι ο ασθενής, άσε που μερικά πράγματα δεν είναι τόσο η γιατρεία που χρειάζονται, απλώς θέλουν τον χρόνο τους.*

*Εξάλλου, και το γιατρό εμείς τον διαλέξαμε ή τον δεχτήκαμε... χωρίς εμάς δεν γίνεται τίποτα.»*

**Για την ομάδα έκφρασης  
Αδαμαντίου Πάνος**

*«Κάποιοι φοβούνται, κάποιοι ντρέπονται, κάποιοι αγνοούν.*

*Η ψυχική ασθένεια δεν είναι φόβος, δεν είναι ντροπή, δεν είναι άγνοια. Η ψυχική ασθένεια αντιμετωπίζεται, γιατρεύεται. Οι ψυχικά ασθενείς σήμερα μπορούν να ζήσουν μέσα στην κοινωνία, μπορούν να ελπίζουν, να ονειρεύονται.*

*Ο δρόμος για τη θεραπεία είναι μακρύς, δύσκολος. Ο πάσχων έχει να αντιμετωπίσει τη φύση της αρρώστιας, τους φόβους του, τον εαυτό του, μαζί με αυτά και το στίγμα.*

*Ο άρρωστος δεν είναι «τρελός». Για τη θεραπεία του χρειάζεται το θεραπευτή, τα φάρμακα, την υποστήριξη της οικογένειας, των φίλων.*

*Η λειτουργία της Κινητής Μονάδας είναι απαραίτητη για τη ζωή των ψυχικά πασχόντων. Απαραίτητη για την κοινωνία, που αν είναι υγιής πρέπει να λαμβάνει υπόψη ότι υπάρχουν μέλη της που χρειάζονται βοήθεια.*

*Η παύση της λειτουργίας της ΕΠΑΨΥ πρέπει να αποτραπεί. Σε μια κοινωνία που αλλάζει, που τίποτα δεν είναι δεδομένο, ο ψυχικά ασθενής πρέπει να έχει περίθαλψη όπως σε ένα άλλο οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας. Εμείς που αποτελούμε την ομάδα έκφρασης της ΕΠΑΨΥ ζητούμε το δικαίωμα να ζούμε, να ονειρευόμαστε, να κάνουμε σχέδια για το μέλλον όπως και εσείς.»*

**Για την ομάδα έκφρασης  
Ταλόγλου Βασιλεία**



## Εργασία για τα άτομα με αναπηρίες Το Συνέδριο της EASPD και η Διακήρυξη της Θεσσαλονίκης

Στις 10, 11 και 12 Ιουνίου πραγματοποιήθηκε στη Θεσσαλονίκη το συνέδριο της **Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Παροχών Υπηρεσιών για τους Ανθρώπους με Αναπηρίες (EASPD)**, με θέμα «**Στο Δρόμο για την Απασχόληση**». Περισσότεροι από 150 ενδιαφερόμενοι υπεύθυνοι κοινωνικών υπηρεσιών, σχεδιαστές πολιτικής, εργοδότες, δικηγόροι, ερευνητές, μέλη της EASPD και άτομα με αναπηρία παρακολούθησαν το συνέδριο και συζήτησαν στρατηγικές για το πώς να συμπεριληφθούν τα άτομα με αναπηρία στην αγορά εργασίας και πώς οι παροχείς κοινωνικών υπηρεσιών μπορούν να συμβάλουν σε αυτή τη διαδικασία.

Η EASPD συμφώνησε σε μια πρωτοβουλία που υπογραμμίζει τη δέσμευσή της να ανταποκριθεί στις προκλήσεις της οικονομικής κρίσης και του 21ου αιώνα: στη Διακήρυξη της Θεσσαλονίκης.

### Διακήρυξη της Θεσσαλονίκης: Απασχόληση για όλους

Σήμερα, υπάρχουν πάνω από 50 εκατομμύρια Ευρωπαίοι πολίτες με αναπηρία, που αντιπροσωπεύουν περισσότερο από το 12% του πληθυσμού της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ενώ περίπου το 68% των ατόμων που δεν έχουν κάποια αναπηρία εργάζονται, μόνο το 20% των πολιτών με αναπηρία έχουν δουλειά. 2,5 εκατομμύρια άτομα με αναπηρία εξακολουθούν να απασχολούνται σε προστατευόμενα εργαστήρια. Η ανεργία οδηγεί άμεσα στη φτώχεια, τον κοινωνικό αποκλεισμό και τα προβλήματα ψυχικής υγείας.

Συνεπώς, η EASPD και οι οργανώσεις - μέλη της εγκαθιδρύουν για την πλήρη εφαρμογή του άρθρου 27 (σχετικά με την εργασία και την απασχόληση) της Σύμβασης των Ηνωμένων Εθνών για τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία. Αυτά τα τόσο υψηλά ποσοστά ανεργίας δεν γίνονται αποδεκτά!

Για να επιτευχθούν οι στόχοι αυτοί χρειάζεται:

- *Η συνεργασία όλων των πλευρών: των ατόμων με αναπηρίες, των κοινωνικών υπηρεσιών, των αρχών και του επιχειρηματικού κόσμου*



- *Στοχευμένες δράσεις για να εξασφαλιστεί ότι η εργασία αμείβεται*
- *Παροχή υποστήριξης στους εργοδότες και τους εργαζομένους*
- *Πρωτόκληση της έρευνας και καινοτόμων προσεγγίσεων που βασίζονται σε επιστημονικά στοιχεία*

### Ξεκλείδωμα του δυναμικού!

*"Θα πρέπει να ξεκλειδώσουμε αυτό το τεράστιο δυναμικό των ατόμων με αναπηρία που επιθυμούν και που είναι σε θέση να εργαστούν!",* δήλωσε ο Franz Wolfmayr, Πρόεδρος της EASPD. *"Ο αποκλεισμός ατόμων από την ανοικτή αγορά εργασίας σημαίνει μια τεράστια απώλεια οικονομικής αξίας, δεξιοτήτων και ικανοτήτων, η οποία προκαλεί πιέσεις στο σύστημα κοινωνικής προστασίας. Αυτό δεν μπορούμε να το δεχθούμε και γι' αυτό εγκαλούμε τα ευρωπαϊκά θεσμικά όργανα και τα κράτη μέλη να προωθήσουν την ορθή εφαρμογή του άρθρου 27 της Σύμβασης των Ηνωμένων Εθνών και να παράσχουν νομικά πλαίσια που να εγγυώνται πραγματικές συμβάσεις και μισθούς σε όλους τους εργαζομένους. Τα άτομα με αναπηρία έχουν το δικαίωμα να εργάζονται όπως οποιοσδήποτε άλλος."*

Η Διακήρυξη της Θεσσαλονίκης θα κατατεθεί το Σεπτέμβριο του 2009 στο Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο. 

## Από τον Frank Sinatra στον Σπαθάρη



Ο Χένρυ Ντέιβιντ Θωρό έιπε κάποτε ότι «η πλειοψηφία των ανθρώπων ζει μια ζωή ήρεμης απόγνωσης». Αν και ζούμε σε μια από τις πλουσιότερες και καταναλωτικότερες εποχές που έχει ζήσει ποτέ η ανθρωπότητα, υπάρχουν πάρα πολλοί συνάνθρωποί μας που καταφέρνουν απλά να επιβιώσουν.

Θεωρητικά, όλοι μας έχουμε τα ίδια εφόδια ώστε να δώσουμε μια δίκαιη μάχη με τη ζωή και να την κερδίσουμε. Τι είναι άραγε αυτό που συμβαίνει κάπου στη διαδρομή και "στραβώνουν" για τους περισσότερους τα πράγματα; Τι είναι αυτό που κάνει τους περισσότερους ανθρώπους να ζουν τη ζωή τους μηχανικά και όχι δημιουργικά; Γιατί άραγε θα πρέπει να περνούν οι μέρες, οι εβδομάδες, οι μήνες και τα χρόνια ζώντας στον αυτόματο πιλότο; Η πλειοψηφία των συνανθρώπων μας ζουν τη ζωή τους ακριβώς όπως οδηγούν το αυτοκίνητό τους. Από συνήθεια. Αυτόματα. Μηχανικά. Υπνωτικά.

Μόνο όταν πεταχτεί κάποιος άλλος οδηγός μπροστά στο δρόμο τους θα "αφυπνιστούν" ώστε να μπορέσουν να αντιδράσουν για να αποφύγουν μια σύγκρουση. Ένα από τα απλούστερα αλλιά γνωστά-άγνωστα «μουσικά» πετυχημένης ζωής είναι αυτό που τα τελευταία χρόνια «αφυροκοπάει» το νου μου: «Να είσαι ο εαυτός σου». Τι σημαίνει άραγε αυτό, μπορεί να διερωτηθείτε, και πόσο εύκολο είναι για κάποιον να είναι ο εαυτός του, μέσα στον κυκεώνα της πολυπληκότητας των ανθρώπινων σχέσεων που τριγυρίζει τη ζωή του;

Πριν από καιρό, ρώτησα το φίλο μου, κορυφαίο ηθοποιό του Εθνικού μας Θεάτρου, Γιάννη Μόρτζο, τι ήταν αυτό που έκανε τους παλιούς καλούς ηθοποιούς του ασπρόμαυρου Ελληνικού κινηματογράφου να είναι μοναδικοί, αναντικατάστατοι, ανεπανάληπτοι και επιτυχημένοι. Τι ήταν αυτό που είχε ο Σταυρίδης και κανείς άλλος δεν μπορούσε να μιμηθεί; Τι ήταν αυτό που έκανε τον Κωσταντάρα να απογειώνει τις καρδιές των θεατών; Ποια ήταν η χημεία που ανέβλυζε μέσα από τη μοναδικότητα του Φωτόπουλου; Γιατί κάθε φορά που έβλεπες τη Βασιλειάδου στην οθόνη

σε πλημμύριζε ένα άρωμα βασιλικού;

«Γιατί φίλε Άκη», μου απάντησε ο Γιάννης, «αυτοί ήταν ο εαυτός τους». Ο τρόπος που μιλούσαν, έπαιζαν, έκλαιγαν, γελοούσαν στο πανί ήταν και ο τρόπος που ζούσαν τις ζωές τους. Δεν πίεζαν, δεν καταπίεζαν ούτε αλλοιώναν τίποτα από τα υπέροχα δώρα με τα οποία ο θεός είχε προικίσει τις προσωπικότητές τους. Δεν ένιωθαν ότι τους έλειπε κάτι. Δεν ένιωθαν ανεπαρκείς, ανασφαλείς, ημιτελείς. Απλά, φρόντιζαν να γίνουν καλύτεροι, χτίζοντας στα ήδη γερά θεμέλια της προσωπικότητας που είχαν. Δεν θέλησαν ούτε να αλλοιωθούν, αλλιά ούτε και να απαρνηθούν το πρωτογενές δώρο του θεού σ' αυτούς. Αυτό ήταν αυτό που οι ίδιοι ήσαν.

Όταν αρνείσαι να είσαι αυτό που πραγματικά είσαι και ψάχνεις τρόπους να γίνεις κάτι άλλο, τότε είναι σαν να ζεις με δανεικά. Όπως είναι φυσικό, κάποια στιγμή θα πρέπει να τα αποπληρώσεις. Όταν ζεις με δανεική προσωπικότητα, ποτέ δεν θα μπορέσεις να είσαι ο γεννήτορας και κατασκευαστής της προσωπικής σου επιτυχίας και ευημερίας. Όταν είσαι ο εαυτός σου δεν χρειάζεται να καταβάλεις προσπάθεια, γιατί είσαι κατ' εικόνα και ομοίωση του Δημιουργού σου, πράγμα που σημαίνει ότι είσαι κατασκευασμένος για την επιτυχία, την καταξίωση, την προσφορά, την επίτευξη, την ομορφιά και την αγάπη. Μόνον όταν αρνείσαι να είσαι ο πραγματικός σου εαυτός, τότε θα χρειαστείς «τσιμεντοενέσεις» ενός ξένου σε σένα υλικού για να μπορέσεις να σταθείς στα πόδια σου.

Τι ήταν αυτό που είχε ο Σταυρίδης και κανείς άλλος δεν μπορούσε να μιμηθεί; Τι ήταν αυτό που έκανε τον Κωσταντάρα να απογειώνει τις καρδιές των θεατών; Ποια ήταν η χημεία που ανέβλυζε μέσα από τη μοναδικότητα του Φωτόπουλου; Γιατί κάθε φορά που έβλεπες τη Βασιλειάδου στην οθόνη σε πλημμύριζε ένα άρωμα βασιλικού;

Ο μεγάλος εθνικός μας αναπληστής, ο Ευγένιος Σπαθάρης... Τον έχετε ακούσει να μιλάει σε συνεντεύξεις; Η φωνή του είναι η ίδια με τη φωνή του ήρωά του. Ο Σπαθάρης δεν την αρνήθηκε. Την αποδέχτηκε, την αγάπησε, τη φρόντισε και δούλεψε πάνω σ' αυτή, για να μεγαλώσουν πολλές γενιές παιδιών με τη συντροφιά της. Μια περίεργη, ίσως κακόηχη φωνή. Την είχε μετατρέψει σε χάρισμα, σε ευλογία...!

Καλλιέργησε αυτό που είσαι και κάντο ακόμα καλύτερο. Καλλιέργησε τις ικανότητες με τις οποίες από τη φύση σου έχεις προικιστεί. Μην κατηγορείς τον εαυτό σου σαν ανεπαρκή ή ακατάλληλο και μην αυθυποβάλλεσαι αρνητικά. Για σκεφτείτε αν ο Frank Sinatra προσπαθούσε να αλλοιώσει τον τόνο και το χρώμα της φωνής του; Μπορεί και να μην υπήρχε σαν τραγουδιστής. Η φωνή του Sinatra ήταν η ίδια τόσο όταν τραγουδούσε, όσο και όταν μιλούσε. Δεν την αρνήθηκε, δεν την άλλαξε μιμούμενος κάποια άλλη φωνή. Απλά, δούλεψε σκληρά για να τη βελτιώσει. Έκανε πολλές εκατοντάδες μέτρα στην πισίνα της γειτονιάς του υποβρύχιο κοχύμπι για να δυναμώσει την αναπνευστική ικανότητα των πνευμόνων του!

Ο Ευγένιος Σπαθάρης ενέπνεε μια μοναδική αυθεντικότητα, σοβαρότητα και μοναδικότητα. Όταν σου μίλαγε, θάρρεις πως ήταν όλοι οι «ήρωές» του μαζί. Σοφία, ωριμότητα, καλλιτεχνία πολλών δεκαετιών! Σκληρή δουλειά, προπόνηση, πρόβα, ταξίδια σ' ολόκληρη τη χώρα, μαζί με τα μπαγκάζια της δουλειάς. Ο Ευγένιος Σπαθάρης ήταν αυτό που έδειχνε. Ζούσε αυτό που ήταν. Και πάνω απ' όλα είχε πίστη στον εαυτό του και είχε αποδεχτεί αυτό που για κάποιους μπορεί να αποτελούσε πρόβλημα ή τροχοπέδη.

Ο μεγάλος εθνικός μας αναπληστής, ο Ευγένιος Σπαθάρης, έκανε το ίδιο πράγμα. Τον έχετε ακούσει να μιλάει σε συνεντεύξεις; Η φωνή του είναι η ίδια με τη φωνή του ηρώα του. Ο Σπαθάρης δεν την αρνήθηκε. Την αποδέχτηκε, την αγάπησε, τη φρόντισε και δούλεψε πάνω σ' αυτή, για να μεγαλώσουν πολλές γενιές παιδιών με τη συντροφιά της. Θα μου μείνει αξέχαστη η γνωριμία μου μαζί του. Ήμουν πριν λίγα χρόνια στο αεροδρόμιο περιμένοντας την αναχώρηση της πτήσης για Θεσσαλονίκη και δίπλα μου ήρθε και κάθισε ο Ευγένιος Σπαθάρης. Κουβάλλαγε μαζί του μερικές μεγάλες τσάντες με τα «εργαλεία» της δουλειάς του. Τους ήρωές του. Τους ήρωες που μεγάλωσαν πολλές γενιές Ελληνόπουλων. Πιάσαμε τη συζήτηση και γίναμε φίλοι από τα πρώτα λεπτά. Ο Ευγένιος Σπαθάρης ενέπνεε μια μοναδική αυθεντικότητα, σοβαρότητα και μοναδικότητα. Όταν σου μίλαγε, θάρρεις πως ήταν όλοι οι «ήρωές» του μαζί. Στο πιο σοβαρό βέβαια. Σοφία, ωριμότητα, καλλιτεχνία πολλών δεκαετιών! Σκληρή δουλειά, προπόνηση, πρόβα, ταξίδια σ' ολόκληρη τη χώρα, μαζί με τα μπαγκάζια της δουλειάς. Ο Ευγένιος Σπαθάρης ήταν αυτό που έδειχνε. Ζούσε αυτό που ήταν. Και πάνω απ' όλα είχε πίστη στον εαυτό του και είχε αποδεχτεί αυτό που για κάποιους μπορεί να αποτελούσε πρόβλημα ή τροχοπέδη. Μια περίεργη, ίσως κακόηχη φωνή. Την είχε μετατρέψει σε χάρισμα, σε ευλογία...!

Έτσι κι εσείς φίλοι μου, αποδεχτείτε τις ευλογίες σας, πιστέψτε στους εαυτούς σας και ναι, βελτιώστε τις ικανότητες που ήδη έχετε, γιατί έχετε ικανότητες κι αυτές είναι πολλές, αναρίθμητες. Ποτέ μην ξεχνάτε ότι είστε προορισμένοι για την επιτυχία και την προκοπή. Ποτέ μη ξεχνάτε ότι ο μηχανισμός αυτός υπάρχει μέσα σας και είναι εκεί. Δεν έχετε παρά να τον αφυπνίσετε. Αναγνωρίστε τα δυνατά σας σημεία και αρχίστε να δουλεύετε επάνω σ' αυτά. Αν βαρεθείτε να ψάξετε μέσα σας, τότε και η ζωή θα βαρεθεί να σας δώσει αυτά που πραγματικά θέλετε, χρειάζεστε κι επιδιώκετε! Τέλος, θυμίστε γι' άλλη μια φορά στον εαυτό σας, ότι θα γίνετε αυτό που πάντα ονειρεύεστε να γίνετε, μόνο όταν πιστέψετε ότι πάντα αυτό ήσασταν. 

**Άκης Αγγελάκης LLM, SAC Dip.,  
Authorized Trainer & Counselor**

**Εκδότης, Συγγραφέας, Σύμβουλος Επιχειρήσεων**



## Ημερίδα

### «Ψυχική Υγεία και οικονομική κρίση: τα πρώτα θύματα», Ελληνικός Κλάδος της Παγκόσμιας Εταιρείας Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστα- σης (WAPR)

*Μια διεθνής επιστημονική συνάντηση που εστίασε στο καίριο θέμα της οικονομικής κρίσης και των επιπτώσεών της στον ευαίσθητο τομέα της ψυχικής υγείας πραγματοποιήθηκε την Πέμπτη, 11 Ιουνίου, στο Ινστιτούτο Παστέρ. Στην ημερίδα, που διοργανώθηκε με πρωτοβουλία του Ελληνικού Κλάδου της Παγκόσμιας Εταιρείας Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης (WAPR), συμμετείχαν διακεκριμένοι Έλληνες και ξένοι ομιλητές από το χώρο της ψυχικής υγείας και όχι μόνο. Πολύτιμη ήταν επίσης η παρουσία και συμμετοχή εκπροσώπων φορέων και οργανώσεων χρηστών υπηρεσιών ψυχικής υγείας και οικογενειών, που με τις παρεμβάσεις τους συνέβαλαν σε έναν εποικοδομητικό διάλογο, συνθέτοντας δημιουργικά τις προοπτικές τους.*

#### Παγκόσμια Φτώχεια, Ψυχιατρική και Ψυχοκοινωνική Περίθαλψη

*Μ. Μαδιανός*

Η εισήγηση του κ. Μαδιανού εστίασε στις πολυδιάστατες επιπτώσεις που τα οικονομικά εμπόδια έχουν στον τομέα της υγείας σε χώρες με χαμηλό εισόδημα. Τα προβλήματα που προκύπτουν στην ποιότητα και επάρκεια των υπηρεσιών υγείας αφορούν σε εμπόδια στην ανάπτυξη πληροφοριών (π.χ. υποχρηματοδότηση της έρευνας, δυσκολία στη διάχυση της νέας γνώσης), στην ανεπάρκεια και ανελαστικότητα των πόρων, καθώς και σε προβλήματα στην κατανομή και το συγχρονισμό τους. Πιο συγκεκριμένα, ο ομιλητής έδωσε πα-

ραδείγματα για το πώς η ανεπάρκεια πόρων έχει ως συνέπεια να τίθενται σε χαμηλή προτεραιότητα τομείς όπως η πρόληψη και η αποκατάσταση, για το πώς παραγκωνίζονται στην κατανομή των πόρων συγκεκριμένες διαταραχές όπως οι εξαρτήσεις ή η ψύχωση, για το πώς οι υπηρεσίες καταλήγουν να μην καλύπτουν τις ανάγκες, για το φτωχό συντονισμό υπηρεσιών και φορέων και τέλος για τον ετεροχρονισμό των χρηματοδοτήσεων και στις καθυστερήσεις στην εκπαίδευση.

#### Διεθνής Οικονομική Κρίση: Προβλήματα και Προοπτικές

*Σ. Ρομπόλης*

Η εισήγηση του κ. Ρομπόλη επικεντρώθηκε σε μια περιγραφή και ανάλυση της κατάστασης της οικονομικής κρίσης. Τα τελευταία χρόνια, ανέφερε ο ομιλητής, η μείωση των μισθών που σημειώθηκε υποκαταστάθηκε από την ευκολία λήψης δανείου. Ωστόσο, η κατάσταση έγινε προβληματική όταν οι δανειολήπτες

δεν μπόρεσαν να είναι συνεπείς στην εξόφληση των δανείων τους, με αποτέλεσμα να πληγεί η ρευστότητα των τραπεζών. Ο κ. Ρομπόλης σημείωσε ότι το πρόβλημα στην Ελλάδα δεν είναι μόνο η οικονομική κρίση, αλλά και η δημοσιονομική.

## Ψυχικά άρρωστοι, οικογένεια και στίγμα

*Μ. Οικονόμου*

Η εισήγηση της κ. Οικονόμου εστίασε στο ρόλο της οικογένειας αλλά και του στίγματος στην καθημερινότητα ενός ανθρώπου με ψυχική νόσο. Η ομιλήτρια αναφέρθηκε στις δυνάμεις και τα μέσα -ψυχικά και πρακτικά- που χρειάζεται να επιστρατεύσει μια οικογένεια για να μπορεί να στηρίζει ουσιαστικά και ποιοτικά το μέλος της που πάσχει από ψυχική νόσο. Πολλές φορές αυτός τους ο αγώνας δυσχεραίνεται σημαντικά από το στίγμα που συνοδεύει την ψυχική νόσο, οι

διαστάσεις του οποίου είναι τέτοιες ώστε θεωρείται από πολλούς μια δεύτερη νόσος, μία «κοινωνική παθολογία» πάνω στην ίδια την ψυχιατρική νόσο. Η ομιλήτρια ανέλυσε επίσης τις επιπτώσεις του στίγματος εξετάζοντάς το από διαφορετικές προοπτικές, στηρίζοντας έτσι τη θέση πως το στίγμα είναι ένα πρόβλημα που δεν αφορά μόνο τον ψυχικά ασθενή, αλλά την οικογένειά του, τον κλάδο της ψυχικής υγείας, την πολιτεία και την κοινωνία ολόκληρη.

## Κοινωνική Οικολογία των σοβαρών ψυχικών διαταραχών: νέα δεδομένα

*Α. Barbato*

Η εισήγηση του κ. Barbato είχε ως θέμα την Κοινωνική Οικολογία των σοβαρών ψυχικών διαταραχών και τα νέα επιστημονικά δεδομένα που προκύπτουν. Η προσέγγιση της Κοινωνικής Οικολογίας αφορά στη μελέτη των σχέσεων και αλληλεπιδράσεων ανάμεσα στους ανθρώπους, τις κοινωνικές ομάδες και τα περιβάλλοντά τους. Βασική θέση της παρουσίας του κ. Barbato ήταν πως, από την προοπτική της Κοινωνικής Οικολογίας, οποιεσδήποτε διαφορές (ως προς τα ποσοστά ή τις συχνότητες) παρατηρούνται στα ερευνητικά ευρήματα μεταξύ πληθυσμών, πρέπει να διερευνώνται περαιτέρω, καθώς μπορεί να αντικατοπτρίζουν σημαντικές διαφορές σε παράγοντες του κοινωνικού περιβάλλοντος.

Για την υποστήριξη της θέσης του, η παρουσίασή του επικεντρώθηκε σε συγκρίσεις ερευνητικών στοιχείων

από μελέτες στα ποσοστά αυτοκτονίας σε μεσογειακές χώρες και σε χώρες της ανατολικής Ευρώπης, τα ποσοστά αυτοκτονίας σε εφήβους στην Ιταλία το χρονικό διάστημα 1972-2001, τη χρήση ουσιών σε τέσσερις πόλεις της Ευρώπης, τη μετανάστευση ως παράγοντα κινδύνου για την εκδήλωση σχιζοφρένειας, τους σχετικούς με την οικογένεια παράγοντες κινδύνου για την εκδήλωση σχιζοφρένειας, τη συσχέτιση κατάθλιψης και κοινωνικο-οικονομικού επιπέδου, πληθυσμιακής πυκνότητας και κινδύνου εκδήλωσης σχιζοφρένειας, των δεικτών κοινωνικού κεφαλαίου και του κινδύνου για εκδήλωση ψυχοπαθολογίας και, τέλος, τη συσχέτιση του δείκτη ευτυχίας με τη χώρα διαμονής του ερωτηθέντος. Εν κατακλείδι, κοινωνικοί καθώς επίσης και πολιτισμικοί παράγοντες είναι σημαντικό να ληφθούν υπόψη στην ερμηνεία των διαφορών φαινομένων που σχετίζονται με την ψυχική υγεία.

## Μετανάστευση, οικονομική κρίση και ψυχική υγεία

*Ν. Γκιωνάκης*

Ο κ. Γκιωνάκης αναφέρθηκε στις τάσεις της μετανάστευσης τον 21ο αιώνα και στις εμπειρίες ενός μετανάστη, ο οποίος πάσχει από ψυχική νόσο, στην Ελλά-

δα. Ανέλυσε τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει και τις προσπάθειες των αρμόδιων υπηρεσιών υγείας να τον βοηθήσουν.

## Ψυχοκοινωνική αποκατάσταση και οικονομία

*Δ. Πλουμπιδής*

Ο κ. Πλουμπιδής έκανε μια σύντομη εισήγηση για τους στόχους και τη φύση της ψυχοκοινωνικής αποκατά-

στασης. Εστίασε στο ότι, ενώ η κοινωνική αποκατάσταση είναι πραγματοποιήσιμη στην Ελλάδα, αντίθε-



τα, η επαγγελματική αποκατάσταση απαιτεί μια κοινωνική πολιτική ικανή να εξισορροπήσει τους νόμους της αγοράς. Ο ομιλητής παρουσίασε τις υπάρχουσες πηγές απασχόλησης ατόμων με ψυχική νόσο (π.χ. οικογενειακές επιχειρήσεις, ευκαιριακή ή πρόσκαιρη

απασχόληση) και υπογράμμισε τη σημασία μιας τέτοιας πολιτικής, ώστε να επιτευχθούν οι στόχοι της επαγγελματικής αποκατάστασης που επί του παρόντος φαττάζουν ανέφικτοι.

## Στρογγυλή Τράπεζα: Ψυχική Ασθένεια και Ανάρρωση

*M. Borg, R. Guinea, A. Maone, A. Svetini και I. Boggian*

Η στρογγυλή τράπεζα είχε ως κεντρικό άξονα τη διαδικασία ανάρρωσης από την ψυχική νόσο. Οι ομιλητές επισήμαναν πως η έννοια της ανάρρωσης είναι μία έννοια υπό διαμόρφωση, αν όχι υπό δημιουργία.

Ο R. Guinea εξέτασε την έννοια της ανάρρωσης αντιπαραθέτοντας το «παλαιότερο» πατερναλιστικό μοντέλο, στο οποίο ο ιατρός, ο ειδικός, έχει μια κεντρική και «εξουσιαστική» θέση, με το μοντέλο της ανάρρωσης στο οποίο το επίκεντρο της διαδικασίας γίνεται ο ασθενής και οι πραγματικές ανάγκες της ζωής και της καθημερινότητάς του.

Στη συνέχεια το λόγο πήρε ο A. Maone, ο οποίος αναφέρθηκε στη σχέση μεταξύ της θεραπευτικής συμμαχίας και της διαδικασίας της ανάρρωσης. Υπογράμμισε την ανάγκη για μια ουσιαστική θεραπευτική σχέση, που να στηρίζεται αφενός σε ενεργό ρόλο του ασθενούς στη λήψη αποφάσεων και αφετέρου σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας που να ακούν προσεκτικά και να λαμβάνουν υπόψη τις ανησυχίες και τα ζητήματα που θέτει ο ασθενής. Ο ομιλητής αναγνώρισε την ύπαρξη προκαταλήψεων προς τους χρήστες υπηρεσιών υγείας και σκιαγράφησε τον τρόπο με τον οποίο τέτοιου είδους προκαταλήψεις υποβιβάζουν την ποιότητα

της θεραπευτικής συμμαχίας και τελικά εμποδίζουν τη διαδικασία της ανάρρωσης. Εστίασε επίσης στο πόσο σημαντικό είναι οι θεραπευτικοί στόχοι να τίθενται από τους ίδιους τους ασθενείς.

Στη συνέχεια, οι A. Svetini και I. Boggian παρουσίασαν κάποια πρώτα αποτελέσματα από την ιταλική έρευνα για την ανάρρωση SIR (Italian Study on Recovery). Σε πρώτο στάδιο, η έρευνα αυτή αποσκοπεί στη δημιουργία μιας κλίμακας μέτρησης της διαδικασίας της ανάρρωσης. Οι ομιλητές παρουσίασαν στοιχεία αυτής της κλίμακας και συγκεκριμένα κάποιες από τις ψυχομετρικές της ιδιότητες.

Τέλος, το λόγο πήρε η M. Borg, η οποία εστίασε στη συμμετοχή των χρηστών υπηρεσιών υγείας στην έρευνα. Ανέφερε παραδείγματα τέτοιων ερευνών και τόνισε την αναγκαιότητά τους έτσι ώστε να επέλθουν αλλαγές στην καθημερινότητα των χρηστών. Υπογράμμισε πως η συμμετοχή των χρηστών σε αντίστοιχες έρευνες αποτελεί σημαντικό παράγοντα στη διαμόρφωση νομοθεσιών και λήψη αποφάσεων σχετικών με την ψυχική υγεία σε πολλές χώρες και ανέλυσε τα οφέλη μιας τέτοιας προσέγγισης.

**Στο τρίτο μέρος της ημερίδας** και με την επισήμανση πως ένα μεγάλο μέρος του κοινού αποτελείται από χρήστες υπηρεσιών ψυχικής υγείας και συγγενείς τους, με πρωτοβουλία των διοργανωτών ο λόγος δόθηκε στους χρήστες υπηρεσιών και στις οικογένειές τους.

Ο κος Σ. Στυλιανίδης θέλησε να επικεντρωθεί μόνο σε ένα σημείο από την ομιλία του, αυτό που κατά τη γνώμη του περιείχε την ουσία του θέματος: την αντίθεση ανάμεσα στο «σκληρό» βιοϊατρικό μοντέλο και το «ήπιο» βιοϊατρικό μοντέλο. Σύμφωνα με το πρώτο, το βιολογικό υπόστρωμα της νόσου, η ψυχολογική διάσταση και το κοινωνικό-πολιτισμικό πλαίσιο αποτελούν ομόκεντρους κύκλους διαφορετικού μεγέθους.

Αντίθετα, σύμφωνα με το ήπιο μοντέλο, η κουλτούρα, η ψυχολογία και η βιολογία είναι ισομεγέθεις κύκλοι (εξίσου σημαντικοί) με εφαιπόμενα σημεία. Σε εκείνο ακριβώς το σημείο που συναντώνται και οι τρεις κύκλοι βρίσκεται η εμπειρία των ανθρώπων με ψυχική νόσο. Η θέση του ομιλητή ήταν πως στη θεώρηση της ψυχικής νόσου δεν θα έπρεπε να υπάρχει «κανένας διαχωρισμός μεταξύ βιολογικού, ψυχολογικού και πολιτισμικού κόσμου», παρά μόνο «η απαρτιωμένη, πολυπλοκή και ιστορικά προσδιορισμένη ανθρώπινη εμπειρία».

Από την πλευρά των ληπτών υπηρεσιών υγείας και των οικογενειών τους, η κα Ε. Νομίδου μοιράστηκε με

το κοινό τις αγωνίες και τις προσπάθειες των συγγενών όσων έχουν προβλήματα ψυχικής υγείας. Με γλαφυρό τρόπο μίλησε για ένα διαρκή αγώνα και για τις δυσκολίες και τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι με ψυχική νόσο και οι οικογένειές τους από την κοινωνία, τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας και το κράτος.

Στη συνέχεια, διαβάστηκε η επιστολή της κας Ν. Βασιλάκη με θέμα «Κίνημα των χρόνιων χρηστών υπηρεσιών ψυχικής υγείας», στην οποία έδωσε μια λεπτομερή εικόνα των ληπτών υπηρεσιών υγείας, καθώς επίσης και των διαφόρων προβλημάτων που αντιμετωπίζουν οι οργανώσεις τους (π.χ. ανεπαρκής εκπαίδευση, έλλειψη χρηματοδοτήσεων, περιορισμένος χρόνος).

Ακολούθησε συζήτηση με συμμετοχή του κοινού, ενώ ο κος Β. Τομαράς αναφέρθηκε στο θέμα των δικαιωμάτων των ανθρώπων με ψυχική νόσο. Συγκεκριμένα, στη συζήτηση δόθηκε έμφαση στην ανάγκη συνεργασίας ανάμεσα στον επαγγελματία ψυχικής υγείας και στον ασθενή ή την οικογένειά του. Έγινε αναφορά στο μοντέλο θεραπείας, αναφερόμενο ως "shared model of care", το οποίο στηρίζεται σε μια υπέρβαση, όπως χαρακτηριστικά είπε ο κ. Στυλιανίδης, στην υπέρβαση από την παραδοσιακή ψυχιατρική στην κοινωνικά προσανατολισμένη ψυχιατρική, από ένα αυτάρεσκο και πατερναλιστικό μοντέλο σε ένα συναινετικό και ανθρώπινο, στο οποίο ο ασθενής δεν έχει παθητικό ρόλο αλλά συμμετέχει ενεργά σε όλη τη διαδικασία. Μία υπέρβαση που απαιτεί κόπο, προσπάθεια και οδύνη σύμφωνα με τη θέση του ομιλητή.

Η χρήση της γλώσσας ήρθε επίσης στο προσκήνιο, με το κοινό να υπερτονίζει την ανάγκη καθιέρωσης μιας ανθρωποκεντρικής γλώσσας. Μιας γλώσσας που δεν θα μιλά για «συμμόρφωση στη θεραπευτική αγωγή» αλλά για «συναίνεση με τη θεραπευτική αγωγή», που δεν θα μιλά για «συνηγορία» αλλά για «υπεράσπιση», όπως υποστηρίχθηκε και από τους ειδικούς ψυχικής υγείας, κυρίως από τους κκ. Μαδιανό και Οικονόμου. Η κα Νομίδου τόνισε πως οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας πρέπει να διδαχθούν από την εμπειρία των ληπτών υπηρεσιών και των οικογενειών τους, ενώ η κα Στρούμπου υπογράμμισε την κούραση των οικογενειών και την ανάγκη για κάποια «ανάπαυλα», ενώ δεν παρέλειψε να αναφερθεί και στις ευθύνες των επαγγελματιών ψυχικής υγείας. Ως συνολική κριτική της υπάρχουσας κατάστασης, δόθηκε έμφαση στο γεγονός ότι η οικογένεια υποκαθιστά το κοινωνικό κράτος και επωμίζεται το κόστος, ψυχικό, σωματικό και οικονομικό, της ψυχικής ασθένειας. Παρόλα αυτά,

αντί να την υπολογίζουν και να τη σέβονται οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας, την απαξιώνουν και την αντιμετωπίζουν σκαιοτάτα.

Ο κ. Δ. Χονδρός στην παρέμβασή του εστίασε στο ότι ένα μεγάλο ποσοστό επαγγελματιών ψυχικής υγείας και φοιτητών ιατρικής δε γνωρίζει τι είναι η κοινοτική ψυχιατρική, το ΚΨΥ ή η αυτο-εκπροσώπηση και έδωσε τη δική του προοπτική, όσον αφορά αυτό που για εκείνον είναι η ουσία του προβλήματος: «Δεν είναι οι ελάχιστοι πόροι το μεγάλο πρόβλημα, αλλά η διαχείρισή τους», είπε ο κ. Χονδρός.

Σε συνέχεια, ο κ. Β. Τομαράς έκανε μια λεπτομερή και εμπειριστατωμένη εισήγηση στο θέμα των ανθρωπίνων δικαιωμάτων όσων πάσχουν από ψυχική νόσο. Ο κ. Τομαράς υπογράμμισε τη μεγάλη συμφύρση στα τμήματα των γενικών νοσοκομείων και την ανάγκη να δημιουργηθούν πτέρυγες οξέων περιστατικών μέσα σε αυτά, καθώς και την έλλειψη κλινών σε δομές του τομέα της Παιδοψυχιατρικής. Έθιξε ακόμη τα προβλήματα διακίνησης των ασθενών στις στεγαστικές δομές και την έλλειψη συστήματος αξιολόγησης για τη μετάβαση των ασθενών σε πιο ανεξάρτητες δομές. Ως προς την πρωτοβάθμια φροντίδα ψυχικής υγείας, τόνισε την αποτελεσματικότητα της «φιλοξενούσας ανάδοχης οικογένειας», ως μία λειτουργική και οικονομική λύση η οποία όμως δεν έχει λάβει την προσοχή που της αρμόζει. Ο κ. Τομαράς αναφέρθηκε επίσης σε κάποια μελανά παραδείγματα δομών και σε κάποια ακραία περιστατικά, που αποτελούν όμως μεμονωμένες περιπτώσεις, όπως τις χαρακτήρισε. Επίσης, σημείωσε τις αντιστάσεις σε παρατηρήσεις και υποδείξεις της Ειδικής Επιτροπής Ελέγχου Προστασίας των Δικαιωμάτων των Ατόμων με Ψυχικές Διαταραχές, στην οποία ανήκει ο ομιλητής, που έχουν εκφραστεί από κάποιες δομές, όπως επίσης και τα κρούσματα οικονομικής εκμετάλλευσης των ασθενών που έχουν παρατηρηθεί.

Τέλος, συζητήθηκε το θέμα της ακούσιας νοσηλείας. Η συζήτηση έθιξε νομικά και διαδικαστικά θέματα, αναφορικά με την ύπαρξη ενός αρκετά δημοκρατικού νόμου ο οποίος όμως δεν εφαρμόζεται, αλλά επεκτάθηκε και στα συναισθηματικά διάσταση που έχει για τα μέλη της οικογένειας η διαδικασία έκδοσης εισαγγελικής εντολής. 

**Λίλη Πένηου**  
**Πρόγραμμα "αντι-στίγμα", ΕΠΙΨΥ**

## Το «άνοιγμα» στην κοινότητα

Η ημερίδα στο Δήμο Χολαργού με θέμα:

«Προβλήματα ψυχικής υγείας και κοινωνικός αποκλεισμός:

Ο ρόλος των τοπικών κοινωνιών»

Ένα από τα πιο κρίσιμα «πεδία» της μάχης που δίνεται καθημερινά από φορείς, οργανώσεις και συλλόγους είναι η ευαισθητοποίηση των τοπικών κοινοτήτων, έτσι ώστε να κερδίσουμε την αποδοχή, τη στήριξη από αυτές. Γιατί η κοινότητα είναι ίσως ο πιο σημαντικός σύμμαχός μας.

Ιδίως τις δύο τελευταίες δεκαετίες, είναι πολλά αυτά που έχουν γίνει στο χώρο της ψυχικής υγείας στην Ελλάδα, αλλά, αναμφισβήτως, είναι πολλά ακόμα αυτά που χρειάζονται να γίνουν. Η μάχη που δίνεται καθημερινά από φορείς, οργανώσεις, συλλόγους, αλλά και σε ατομικό επίπεδο από τους επαγγελματίες και προπάντων από τους ίδιους τους ανθρώπους με σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας, είναι καθημερινή και διαρκής. Και ένα από τα πιο κρίσιμα «πεδία» αυτής της μάχης είναι η ευαισθητοποίηση των τοπικών κοινοτήτων, έτσι ώστε να κερδίσουμε την αποδοχή, τη στήριξη από αυτές. Γιατί η κοινότητα είναι ίσως ο πιο σημαντικός σύμμαχος στην αντιμετώπιση των προβλημάτων μας.

Με αυτό το σκεπτικό πραγματοποιήθηκε στο Δήμο Χολαργού, στις 27-09-2009, η ημερίδα «Προβλήματα ψυχικής υγείας και κοινωνικός αποκλεισμός: Ο ρόλος των τοπικών κοινωνιών», μια συνδιοργάνωση του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής (Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.) και του Κέντρου Έρευνας και

Πρόληψης Ατυχημάτων της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, σε συνεργασία με το Γραφείο Κοινωνικής Μέριμνας του Δήμου Χολαργού. Με αφορμή την πρόσφατη έναρξη της λειτουργίας του Κέντρου Ψυχικής Υγείας και του Νοσοκομείου Ημέρας του Ε.Π.Ι.Ψ.Υ., που εξυπηρετούν τις περιοχές Παπάγου, Χολαργού, Π. και Ν. Ψυχικού και Κ. Χαλανδρίου, κρίθηκε ως σημαντική προτεραιότητα να γίνει ένα άνοιγμα στην τοπική κοινότητα, τόσο για να επικοινωνηθεί στους ενδιαφερόμενους η λειτουργία αυτών των υπηρεσιών ψυχικής υγείας, όσο και σαν ευκαιρία και για να θιχτεί το ευαίσθητο θέμα της ψυχικής ασθένειας.

Στην ημερίδα συμμετείχαν ως ομιλητές εκπρόσωπος της τοπικής αυτοδιοίκησης (η κα Α. Παπαναστασίου, αντιδήμαρχος Χολαργού) αλλά και πολλά στελέχη των φορέων που διοργάνωσαν την εκδήλωση. Συγκεκριμένα, από πλευράς της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, η κα Ε. Πετρίδου, Καθηγήτρια Προληπτικής Ιατρικής και Επιδημιολογίας και ο κος Α. Τερζίδης, επιστημονικός συνεργάτης του Κέντρου Έρευνας και Πρόληψης Ατυχημάτων, μίλησαν για το θέμα των επιπτώσεων του κοινωνικού αποκλεισμού στη δημόσια υγεία, αλλά και για τις δράσεις και τα προγράμματα κατάρτισης που μπορούν να αναπτυχθούν για την αναίρεση των επιπτώσεων αυτών και την άρση του κοινωνικού αποκλεισμού.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον είχαν επίσης οι εισηγήσεις που έγιναν από την πλευρά των ειδικών ψυχικής υγείας, ρίχνοντας φως στο κομμάτι του κοινωνικού αποκλεισμού που αφορά τους ανθρώπους που πάσχουν από ψυχικές διαταραχές. Από το Ερευνητικό



Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής (Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.) μίλησαν η κα Μ. Οικονόμου, ο κος Ι. Μαντωνάκης, και η κα Ε. Λουκή.

Η εισήγηση της κας Μ. Οικονόμου, Επίκουρης Καθηγήτριας Ψυχιατρικής και Επιστημονικά Υπεύθυνης του Κέντρου Ψυχικής Υγείας του ΕΠΙΨΥ, είχε ως θέμα το σημαντικό ζητούμενο της κοινωνικής ένταξης των ατόμων με σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας. Μιλώντας για τις προκλήσεις που θέτει η σύγχρονη πραγματικότητα στο χώρο της ψυχικής υγείας και τις εναλλακτικές λύσεις που προτείνονται σε διαχρονικά προβλήματα, παρουσίασε το σημαντικό ρόλο των δραστηριοτήτων ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης και επαγγελματικής κατάρτισης στην προσπάθεια κοινωνικής επανένταξης των ατόμων με ψυχικές διαταραχές, μέσα από τη συνολική και ουσιαστική βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.

Ο κος Μαντωνάκης, Αναπληρωτής Καθηγητής Ψυχιατρικής και Επιστημονικά Υπεύθυνος του Νοσοκομείου Ημέρας του ΕΠΙΨΥ, μίλησε για τους σύγχρονους τρόπους ψυχιατρικής θεραπείας, ένα βασικό συστατικό των οποίων είναι ότι επιδιώκεται να πραγματοποιούνται μέσα στην κοινότητα, χωρίς να αποκόπτον τον ασθενή από το κοινωνικό του περιβάλλον, αλλά, αντίθετα, να αξιοποιούν αυτό το κοινωνικό πλαίσιο, το «φυσικό χώρο» του ασθενή, ως σημαντικό βοηθητικό παράγοντα στη βελτίωση της υγείας του. Αναφέρθηκε επίσης διεξοδικά στον τρόπο λειτουργίας και στις παροχές των δομών φροντίδας στην κοινότητα, όπως είναι το Κέντρο Ψυχικής Υγείας και το Νοσοκομείο Ημέρας.

Στη συνέχεια, η κα Ε. Λουκή, Επιστημονική Συνεργάτης του Προγράμματος κατά του Στίγματος των Ψυχικών Διαταραχών «αντι-στίγμα» του ΕΠΙΨΥ, αναφέρθηκε στις συνέπειες του κοινωνικού στιγματισμού των ατόμων με ψυχικές ασθένειες, ως βασικού παράγοντα που οδηγεί στον αποκλεισμό και στην περιθωριοποίησή τους. Τα στερεότυπα που συνοδεύουν την ψυχική ασθένεια, η προκατάληψη, ο φόβος για το διαφορετικό και η κοινωνική απόρριψη, που αποτελούν συνιστώσες του στίγματος της ψυχικής ασθένειας, οδηγούν σε συμπεριφορές διακρίσεων σε βάρος των ψυχικά ασθενών, με σοβαρές επιπτώσεις στην προσωπική ζωή των ίδιων και των οικογενειών τους, αλλά και στην κοινωνική τους υπόσταση γενικότερα.

Ακολούθησε η ομιλία του κ. Π. Ανδρόνικου, Προέδρου του Δ.Σ. του Συλλόγου Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία (ΣΟΨΥ), ο οποίος υπογράμμισε το ρόλο των οργανώσεων και των οικογενειών των ατόμων με ψυχικές ασθένειες στην προσπάθεια για την εξασφάλιση των όρων αυτών που όχι μόνο θα κάνουν εφικτή την κοινωνική ένταξη των ατόμων με σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας, αλλά και θα οδηγήσουν με συγκεκριμένα πρακτικά βήματα στην πραγματοποίηση της.

Ένα βασικό συστατικό των σύγχρονων τρόπων ψυχιατρικής θεραπείας είναι ότι επιδιώκεται να πραγματοποιούνται μέσα στην κοινότητα, χωρίς να αποκόπτον τον ασθενή από το κοινωνικό του περιβάλλον, αλλά, αντίθετα, να αξιοποιούν αυτό το κοινωνικό πλαίσιο, το «φυσικό χώρο» του ασθενή, ως σημαντικό βοηθητικό παράγοντα στη βελτίωση της υγείας του.

Για να γεφυρωθεί το χάσμα που χωρίζει τους ανθρώπους οι οποίοι είναι αποκλεισμένοι από το σύνολο της κοινωνίας εξαιτίας της ψυχικής ασθένειας και του στίγματος, απαιτείται να γίνει ένα άνοιγμα στην κοινότητα, κάτι που ο ΣΟΨΥ συστηματικά καλλιεργεί, είτε μέσω της χρήσης των δομών του ως χώρων κοινωνικοποίησης, ανάπτυξης σχέσεων με την κοινότητα, είτε μέσω της διεξαγωγής ή της συμμετοχής σε εκδηλώσεις όπως η συγκεκριμένη.

Η οικογένεια, ως το πιο άμεσο υποστηρικτικό σύστημα του ατόμου, έρχεται, στην περίπτωση των ατόμων με ψυχικές ασθένειες, όχι μόνο να αναλάβει τη φροντίδα τους, πολλές φορές ολοκληρωτικά και εφ' όρου ζωής, αλλά και να διεκδικήσει τα θεμελιώδη κοινωνικά αγαθά που σε μεγάλο βαθμό τα άτομα αυτά στερούνται. Η κοινωνική επανένταξη είναι λοιπόν ένα μεγάλο ζητούμενο όχι μόνο για τους ίδιους τους ασθενείς, αλλά και για τις οικογένειές τους, που μαζί με αυτούς υφίστανται τις επιπτώσεις της ψυχικής νόσου, τόσο στην καθημερινή οικογενειακή ζωή, όσο και στο κοινωνικό περιβάλλον.

Η συμμετοχή του Σ.Ο.Ψ.Υ. στην ημερίδα είναι ένα ακόμα βήμα πιο κοντά στην κοινότητα, πιο κοντά στην αποδοχή. Κάνοντας αυτό το άνοιγμα, ενημερώνοντας, ευαισθητοποιώντας, διευρύνουμε το κύκλο των ανθρώπων που μας στηρίζουν και που, κι εμείς με τη σειρά μας, μπορούμε να στηρίξουμε. Είναι τεράστια η σημασία του να ξέρει ο κάθε άνθρωπος που αντιμετωπίζει την ψυχική ασθένεια, ότι έχει κάπου να στραφεί.

Σε αυτό το πλαίσιο ο Σύλλογος Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία (ΣΟΨΥ) αγωνίζεται για την προαγωγή κάθε μορφής υποστήριξης, ενίσχυσης και προστασίας των ατόμων με ψυχική ασθένεια και των οικογενειών τους και για τη θεσμική κατοχύρωση των συνθηκών που θα μειώσουν τον κοινωνικό αποκλεισμό και θα ανοίξουν ένα παράθυρο ελπίδας για το μέλλον. Παράλληλα, προωθεί την καλλιέργεια σχέσεων αλληλεγγύης και αλληλοβοήθειας μεταξύ των οικογενειών των ατόμων με ψυχικές ασθένειες, δίνοντάς τους έτσι τη δυνατότητα να μοιραστούν τα κοινά τους βιώματα, να στηριχθούν ο ένας στον άλλο και να υπερασπίσουν ενωμένοι τα δικαιώματά τους.

Στον αγώνα αυτό των οικογενειών, η ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της κοινότητας για τις ψυχικές διαταραχές και τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι ασθενείς και οι οικογένειές τους δεν μπορεί παρά να είναι μέρος της όλης προσπάθειας. Για να γεφυρωθεί το χάσμα που χωρίζει τους ανθρώπους οι οποίοι είναι αποκλεισμένοι από το σύνολο της κοινωνίας εξαιτίας της ψυχικής ασθένειας και του στίγματος, απαιτείται να γίνει ένα άνοιγμα στην κοινότητα, κάτι που ο ΣΟΨΥ συστηματικά καλλιεργεί, είτε μέσω της χρήσης των δομών του ως χώρων κοινωνικοποίησης, ανάπτυξης σχέσεων με την κοινότητα, είτε μέσω της διεξαγωγής ή της συμμετοχής σε εκδηλώσεις όπως η συγκεκριμένη.

Πιστεύουμε ότι η συμμετοχή του ΣΟΨΥ στην ημερίδα για τον κοινωνικό αποκλεισμό και το ρόλο των τοπικών κοινωνιών στην καταπολέμηση του, όπως και σε κάθε ανάλογη εκδήλωση, είναι ένα ακόμα βήμα πιο κοντά στην κοινότητα, πιο κοντά στην αποδοχή. Κάνοντας αυτό το άνοιγμα, ενημερώνοντας, ευαισθητοποιώντας, διευρύνουμε το κύκλο των ανθρώπων που μας στηρίζουν και που, κι εμείς με τη σειρά μας, μπορούμε να στηρίξουμε. Γιατί το πιο σημαντικό μας όπλο, όλων εμάς που χρειαζόμαστε να βοηθηθούμε ο ένας από τον άλλο για να βρούμε λύσεις και διεξόδους, είναι η ενημέρωση. Είναι τεράστια η σημασία του να ξέρει ο κάθε άνθρωπος που, είτε ο ίδιος είτε κάποιο μέλος της οικογένειάς του, αντιμετωπίζει την ψυχική ασθένεια, ότι έχει κάπου να στραφεί, να διεκδικήσει και να καταφέρει αυτά που ο καθένας μόνος του δεν θα μπορούσε. 

**Μαρία Χαρίτση**  
**Πρόγραμμα "αντι-στίγμα", ΕΠΙΨΥ**

## Αποτελέσματα έρευνας EUFAMI

Το 2008, η EUFAMI αποφάσισε να κάνει μια έρευνα σχετικά με την περίθαλψη και φροντίδα των ψυχικά ασθενών σε έντεκα χώρες της Ευρώπης. Για τον σκοπό αυτό εστάλησαν ερωτηματολόγια προς συμπλήρωση από τους ίδιους τους **ασθενείς και τους φροντιστές τους**. Οι 11 χώρες που συμμετείχαν ήταν η Γαλλία, η Γερμανία, η Ελλάδα, η Τσεχία, η Ιρλανδία, η Μάλτα, η Πολωνία, η Πορτογαλία, η Ισπανία, η Σουηδία και η Μ. Βρετανία.

Σκοπός της έρευνας αυτής ήταν να εκτιμήσει πώς αντιμετωπίζεται η γενικότερη υγεία των ατόμων που πάσχουν από σχιζοφρένεια σε διάφορες χώρες της Ευρώπης. Επίσης, πώς αντιμετωπίζουν οι φροντιστές τη γενικότερη υγεία των συγγενών τους και πόσες πληροφορίες τους δίδονται από τους γενικούς ιατρούς για τη διατήρηση της γενικής υγείας των πασχόντων από ψυχική ασθένεια.

Όσον αφορά την Ελλάδα, η EUFAMI ανέθεσε στον Σύλλογο Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία την επιμέλεια του ελληνικού ερωτηματολογίου και την αποστολή του στους συλλόγους της Ελλάδας.

Μερικά από τα σπουδαιότερα αποτελέσματα των απαντήσεων των φροντιστών ήταν τα κάτωθι:

Στην ερώτηση που αφορά τη γενικότερη υγεία των ασθενών οι απαντήσεις ήταν οι εξής: το 67% των φροντιστών πιστεύει ότι ο ασθενής τους **γνωρίζει** ότι πρέπει να φροντίζει τη γενικότερη υγεία του και το 52% των φροντιστών απάντησε ότι ο ασθενής

τους **δίνει προσοχή** στη γενικότερη υγεία του.

Σχετικά με τη αύξηση του βάρους των ασθενών, το 46% των φροντιστών ανησυχεί πολύ-έως πάρα πολύ- για την αύξηση του βάρους του ασθενή τους, ενώ, σχετικά με την τακτική σωματική άσκηση, το 28% των φροντιστών πιστεύει ότι ο ασθενής τους ασκείται κανονικά (εκτός από το σύννηθες περπάτημα) μόνο 2 ώρες την εβδομάδα.

Στην ερώτηση για το ποιος φροντίζει τη γενικότερη υγεία των ασθενών τους, το 85% των φροντιστών απάντησε ότι ένας ιατρός γενικής ιατρικής φροντίζει τη γενικότερη υγεία τους. Από αυτούς το 29% δήλωσε ότι αυτός που τους φροντίζει είναι ένας ιατρός γενικής ιατρικής ή μία ειδικευμένη νοσηλεύτρια.

Επίσης, φάνηκε ότι η ασθένεια επιφέρει σημαντικές επιπτώσεις στον τρόπο ζωής των φροντιστών. Το 30% από αυτούς απάντησαν ότι δεν είχαν κάνει διακοπές από τότε που ασθένησε ο συγγενής τους, ενώ το 40% ανέφερε και άλλες σημαντικές αλλαγές στην καθημερινότητά τους, όπως ότι δεν είχαν καθόλου καιρό για άλλες δραστηριότητες. Το 55% των φροντιστών ανέφεραν αισθήματα ανησυχίας και άγχους μόλις παρουσιάστηκε η ασθένεια στους συγγενείς τους, ενώ το 30% εξ αυτών ανέφεραν ότι παρουσίασαν συμπτώματα κατάθλιψης.

Η ολοκλήρωση της έρευνας αυτής και τα τελικά αποτελέσματα θα δημοσιευθούν στην ιστοσελίδα της EUFAMI. Ο Σ.Ο.Ψ.Υ θα μεταφράσει τα αποτελέσματα αυτά και θα τα παρουσιάσει στα «Μηνύματα» και στην ιστοσελίδα του. 

**Πέτρος Ανδρόνικος**  
**Πρόεδρος Σ.Ο.Ψ.Υ.**



## Ομάδες Υποστήριξης Συγγενών: Λίγα λόγια από τους ίδιους τους γονείς

*Οι Ομάδες Υποστήριξης Συγγενών του Σ.Ο.Ψ.Υ. ολοκλήρωσαν για φέτος τις συναντήσεις τους, τα μέλη τους αποχαιρετιστήκαν με ευχές για καλό καλοκαίρι και ανανέωσαν το ραντε-βού τους για το ερχόμενο φθινόπωρο. Κλείνοντας αυτό τον κύκλο συναντήσεων, οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν εμπειρίες, σκέψεις και συναισθήματα από την ομάδα της χρονιάς που πέρασε.*

«Σ.Ο.Ψ.Υ., ένας ακόμη σταθμός στη ζωή μου. Τα τελευταία χρόνια έχουμε ταλαιπωρηθεί πολύ σαν οικογένεια... Χρήση ουσιών από τους δυο εκ των τριών γιών μας και αφού ολοκληρώθηκε η απεξάρτησή τους μας προκύπτει το ψυχιατρικό του μεγάλου...

Ο γιος μας δουλεύει σε τράπεζα και τη θέση την κέρδισε με κόπο και αγώνα. Όταν μας είπε ότι επισκέπτεται ψυχίατρο πανικοβλήθηκα και τρόμαξα. Με τον πατέρα του κοιτάξαμε να ενημερωθούμε και να πάρουμε βοήθεια από όπου μπορούσαμε. Όμως, αισθανόμουν ότι ήμουν σε ένα πέλαγος και βοήθεια πουθενά.

Μας ενημέρωσαν ότι υπάρχει ένας σύλλογος, ο Σ.Ο.Ψ.Υ.. Αμέσως έψαξα για τηλέφωνα και διεύθυνση και τον επισκευτήκαμε. Πραγματικά μας δέχτηκαν με ζεστασιά, νοιάξιμο, φρόντισαν να μας εξηγήσουν όσο πιο καλὰ μπορούσαν και όσο και εμείς καταλαβαίναμε για το πρόβλημα. Ενταχθήκαμε στην ομάδα και έτσι, μαζί με τους άλλους γονείς και μέσα από τις εμπειρίες τους, αρχίσαμε να καταλαβαίνουμε πράγματα που μέχρι τότε δεν ξέραμε καν. Κατάλαβα τι έχει ο γιος μου και πώς μπορώ, όσο μπορώ, να το αντιμετωπίσω. Τις εκρήξεις, το θυμό, το κλάμα. Κατάλαβα πόσο ταλαιπωρείται ο ίδιος. Έχω πάρει πολύ βοήθεια και τώρα που κλείνει ο σύλλογος για το καλοκαίρι θα μου λείψει. Ευχαριστώ όλους για αυτά που μου μάθατε και ξέρω ότι έχω και άλλα πολλὰ ακόμη. Πιστεύω να μπορέσω να το παλέψω και αυτό.»

«Απόψε είναι η τελευταία για φέτος συνάντηση με

τους γονείς και με την ψυχολόγο που μας ενημέρωνε, μας άκουγε, μας στήριζε όλη τη χρονιά. Αισθάνομαι πολύ τυχερή που γνώρισα το Σ.Ο.Ψ.Υ., γιατί με την πρώτη συνάντηση άρχισα να νιώθω πιο δυνατή να αντιμετωπίσω τις δυσκολίες της ασθένειας του παιδιού μου. Θέλω να πω ένα μεγάλο ευχαριστώ για την αγάπη και τη ζεστή αγκαλιά που μας άνοιξαν, για την υπομονή και τις γνώσεις που μας μετέφεραν και εύχομαι όλοι οι γονείς να είμαστε του χρόνου πιο δυνατοί ώστε να βοηθήσουμε τα παιδιά μας όσο γίνεται περισσότερο».

«Η ομάδα αυτή μας βοηθά, μας στηρίζει, μας δίνει λύσεις στα προβλήματά μας για να φροντίζουμε τα άρρωστα παιδιά μας. Βρίσκουμε και άλλους γονείς με το ίδιο με εμάς πρόβλημα. Συζητάμε και στηρίζει ο ένας τον άλλο. Παίρνουμε δύναμη και κουράγιο για να συνεχίσουμε.»

«Ένωσα την ανακούφιση να μπορώ να μοιραστώ προσωπικές σκέψεις, αισθήματα, καταστάσεις οικογενειακές σ' ένα περιβάλλον οικείο, γιατί ήδη υπάρχουν σχετικά βιώματα στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Ένωσα την κατανόηση της ομάδας πάνω σε θέματα και τη δημιουργία πνεύματος αλληλοβοήθειας.»

«Είμαι πολύ ευχαριστημένη που βρέθηκα σε μια ομάδα σαν αυτή του Σ.Ο.Ψ.Υ., ανάμεσα σε ανθρώπους με παρόμοια προβλήματα και εμπειρίες. Νιώθω ιδιαίτερα ανακουφισμένη ακούγοντας τις διηγήσεις των άλλων συγγενών. Είναι σαν να φάνηκε ένα φως στην άκρη ενός σκοτεινού τούνελ.»

«Θα ήθελα να πω ένα μεγάλο ευχαριστώ. Στο διάστημα που είμαι μαζί σας έμαθα πολλά πράγματα. Εξ' αιτίας της γνώσης που απέκτησα όχι μόνο ο ασθενής υιός μου πηγαίνει καλύτερα, αλλά και η δική μου ψυχική υγεία καλύτερευσε».

«Οφείλω στην ψυχολόγο του Ευαγγελισμού ένα μεγάλο ευχαριστώ. Έφτασα σε κείνη με κατάθλιψη και ήταν η μόνη μετά από χρόνια ταλαιπωρίας που μου είπε όταν της εξήγησα το πρόβλημα που έχω με συγγενικό μου πρόσωπο: «τρέξε στο Σ.Ο.Ψ.Υ.!!!». Μου εξήγησε ότι είναι σύλληγοις για τους συγγενείς των ανθρώπων με ψυχολογικά προβλήματα, μου τόνισε ότι και εκείνη εκεί είχε εκπαιδευτεί.

Δε χρειάζομαι τίποτα περισσότερο, έτρεξα και δεν το μετάνιωσα. Βρήκα μια ανοιχτή αγκαλιά συμπαράστασης, ανθρώπους με ψυχή που με ανακούφισαν με τις συμβουλές τους, καθώς και την ουσιαστική καθοδήγησή τους. Τότε άρχισα να λύνω απορίες χρόνων και να παίρνω επιτέλους απαντήσεις! Τέλος, η Ψυχοεκπαίδευση που έκανα με την ομάδα από το Σ.Ο.Ψ.Υ. ήταν μια καταπληκτική εμπειρία.

Προσωπικά είδα ότι έχω κάνει λάθη και θέλω να τα διορθώσω γιατί ήμουν υπερπροστατευτική και παρεμβατική. Ξεκίνησα θεραπεία οικογένειας και κατάλαβα ότι ο άνθρωπός μου είναι σε καλό δρόμο με τη θεραπεία του, αφού όχι μόνο συνεργάζεται και παίρνει τα φάρμακά του, αλλά πληρώνει και πηγαίνει μόνος του στον ψυχίατρο-ψυχοθεραπευτή κάθε εβδομάδα ανελλιπώς, γιατί ξέρει την αρρώστια του, δουλεύει, είναι ταλαντούχο, κοινωνικό άτομο, δεν ανησυχώ πια τόσο πολύ. Έχουμε πολύ δρόμο μπροστά μας αλλά είμαι αισιόδοξη για το μέλλον».

«Σας ευχαριστούμε όλους από την καρδιά μας και σας εύχομαι καλό καλοκαίρι και με χαρά να ξαναβρεθούμε ...»



Η Γκουέρνικα του Πικάσσο:  
από τον Ανδρουσόπουλο Διονύση,  
ένοικο του Ξενώνα του Σ.Ο.Ψ.Υ.

## Μια αθηθινή ιστορία

«Λέγομαι Ειρήνη και παρακολούθησα την Ψυχοεκπαίδευση στο Σ.Ο.Ψ.Υ.. Η εμπειρία αυτή εμένα μου θύμισε την παρακάτω αθηθινή ιστορία που θα ήθελα να σας την καταθέσω και να τη μοιραστώ μαζί σας.

Δεκαετία του '50, η μετανάστευση στο κόκκινο, το τραγούδι του Καζατζίδη «μανούλα θα φύγω για πάντα στα ξένα...» στη διαπασών και το κλάμα περίσσευε στα σπίτια και τα στενά σοκάκια του μεγάλου τότε χωριού. Μέσα σ' όλους αυτούς τους έρμους που το είχε η μοίρα τους να ξενιτευτούν ήταν και ο Γιάννης. Ένας ψηλός, μελαχρινός, ομορφάντρας, λεύτερος.

Δεν ξέρω αν είχε κάποιο κρυφό έρωτα. Εκείνο που ξέρω είναι ότι βούιξε το χωριό μια μέρα ότι από την πολλή στεναχώρια του, γιατί δεν ήθελε να πάρει το δρόμο ξενιτεμού βγήκε ξαφνικά στο δρόμο ολόγυμνος, σε κακό χάλι, παραμιλώντας. Η τύχη του ήταν καθορισμένη. Δρομοκαΐτειο και ό,τι αυτό συνεπάγεται για την εποχή εκείνη. Μετά από καιρό γύρισε πίσω στο χωριό. Το μόνο που του φαινόταν ήταν ένα νευρικό τικ στο σαγόνι από τα φάρμακα που έπαιρνε της εποχής εκείνης. Ούτε λόγος για ξενιτεμό. Το επάγγελμά του ήταν τσαγκάρης. Άρχισε να κουτσοδουλεύει και σιγά-σιγά η πελατεία του, όση απέμεινε από το σίφουνα «ξενιτεμός» που πέρασε και ρήμαξε το χωριό, τον ξαναπλησίασε. Διστακτικά στην αρχή, αλλά ήταν μερακλής στη δουλειά του και τίμιος και τον ξαναεμπιστεύτηκαν.

Παρόλο που το συγκεκριμένο χωριό είναι σκληρό και ανελέητο με όσους παρεκκλίνουν από την «πεπατημένη», δεν θυμάμαι το Γιάννη ούτε να τον κοροϊδεύουν ούτε να τον σατιρίζουν, όπως έκαναν πολύ συχνά με άλλους.

Κάποια φορά είχε πάει σ' ένα συγγενή μου, τσαγκάρη και αυτός και εμπορευόταν και δέρματα και άλλα υλικά, για να αγοράσει τα χρειαζούμενα για να φτιάξει παπούτσια. Τότε ήταν ακόμα η εποχή του χειροποίητου. Ο συγγενής

μου ο κυρ-Παναγιώτης ήταν καλόψυχος άνθρωπος, αλλά νευρικός και οξύθυμος. Επειδή το μαγαζί του ήταν μικρό, κάτω είχε τον πάγκο με τα μαστόρια για να φτιάχνουν παπούτσια και πάνω είχε ένα πατάρι με τα δέρματα που εμπορευότανε για να βγάζει κάτι παραπάνω. Πολύ δύσκολα χρόνια!

Ανεβαίνει λοιπόν στο πατάρι και από κάτω ο Γιάννης. Και αρχίζει να του δείχνει ο κυρ Παναγιώτης κομμάτια δέρματα. Σου κάνει αυτό Γιάννη; Όχι. Ο Γιάννης το ήθελε και φτηνό και καλό. Αφού κράτησε αρκετή ώρα το παζάρι -όχι το ένα, όχι το άλλο- και ο Γιάννης ήταν πολύ δύσκολος στο να επιλέξει, ο κυρ Παναγιώτης δεν άντεξε, πηδάει με φούρια από το πατάρι έξω από το μαγαζί και αρχίζει να του τα ψέλνει του Γιάννη. Τότε εκείνος ανοίγει έκπληκτος τα μάτια του και του λέει το εξής: «Κάτσε ρε Παναγιώτη, τι χάπια παίρνεις εσύ;» Οπότε ο κυρ Παναγιώτης γέλασε και τελείωσε εκεί η λογομαχία.

Ο Γιάννης δεν ξανααρρώστησε ποτέ. Είχε κάνει βίωμά του ότι έπρεπε να παίρνει τα φάρμακά του. Έζησε ήσυχα και με αξιοπρέπεια, παντρεύτηκε και μια γυναίκα από ένα κοντινό χωριό, παιδιά δεν έκανε, έφυγε ήσυχα, πλήρης ημερών.

Έγραψα όλη αυτή την αθηθινή ιστορία, γιατί θέλω να στείλω ένα αισιόδοξο μήνυμα στους ασθενείς και τους συγγενείς. Αφού τα κατάφερε ο Γιάννης στις αρχές της δεκαετίας του '50 με τα φάρμακα, τις μεθόδους και τις νοοτροπίες εκείνης της εποχής, μπορούνε να παλέψουν τον κακό δαίμονα πολύ πιο εύκολα το 2009 και με ότι άλλο μπορεί να προσφέρει η επιστήμη στην εποχή μας και να βγούνε νικητές στη μάχη αυτή. 🐣

**Η Ειρήνη που πάντα θα ελπίζει  
για το καλύτερο  
Ειρήνη Τζαγκαράκη**



## Κοινωνικός τουρισμός 2009



Οι συγγενείς των μελών του Συλλόγου Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία (Σ.Ο.Ψ.Υ.), κάνοντας χρήση του δικαιώματός τους στο πρόγραμμα του Κοινωνικού Τουρισμού, πραγματοποίησαν φέτος τις θερινές διακοπές τους στα Νικοηαίκα του νομού Αιγίου, από τις 29/6/2009 έως τις 6/7/2009.

Οι εκδρομείς, συνοδευόμενοι από προσωπικό του ξενώνα του Σ.Ο.Ψ.Υ., διέμειναν στο ξενοδοχείο POSEIDON, σε δίκλινα δωμάτια. Το ξενοδοχείο απείχε από τη θάλασσα μόλις 25 μέτρα, δίνοντάς τους την ευκαιρία να απολαμβάνουν το μπάνιο τους δυο φορές την ημέρα. Επίσης ο μεγάλος εξωτερικός χώρος και η πισίνα τους προσέφεραν στιγμές ηρεμίας και χαλάρωσης.

Κατά το διάστημα αυτό πραγματοποιήθηκαν και δυο μικρότερες εκδρομές, η μια στην περιοχή του Διακοπτού και η δεύτερη στην πόλη του Αιγίου, όπου οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν καφέ και παγωτό σε διαφορετικά περιβάλλοντα.

Οι διακοπές αυτές που πραγματοποιήθηκαν στο πλαίσιο του κοινωνικού τουρισμού είχαν ως στόχο την ανάπτυξη και ενίσχυση των κοινωνικών δεξιοτήτων των συμμετεχόντων, όσον αφορά κυρίως την ικανότητα της επικοινωνίας, της συνεργασίας και της συναλληλίας τόσο μεταξύ τους όσο και με άλλους παραθεριστές του ξενοδοχείου. Σημαντική ήταν επίσης η δημιουργία ομαδικού πνεύματος, αφού συμμετείχαν όλοι μαζί στις εξόδους παρέχοντας βοήθεια ο ένας στον άλλο. Παράλληλα, σχηματίστηκαν μικρότερες ομάδες, με βάση τα κοινά ενδιαφέροντα των μελών τους, που είχαν ως στόχο την ανάπτυξη του δεσμού της φιλίας και της συνεργασίας με γνώμονα την εκτίμηση και το σεβασμό της ατομικότητας και της κάθε προσωπικότητας. Όλα αυτά τα στοιχεία θα αποτελέσουν μια σημαντική ώθηση για την παραπέρα κοινωνική επανένταξή τους.



Μια ακόμη παράμετρος όπου φάνηκε ότι παίζει πολύ σημαντικό ρόλο η εμπειρία αυτή του κοινωνικού τουρισμού είναι η μείωση του αυτοστιγματισμού και η ενίσχυση της θετικής εικόνας του εαυτού, αφού δόθηκε ο χώρος στους συμμετέχοντες να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες και να ανταπεξέρχονται σε αυτές.

Κατά την επιστροφή μας στην Αθήνα, τα συναισθήματα που επικρατούσαν ήταν χαρά, αισιοδοξία, δύναμη και ελπίδα για ένα ευοίωνο μέλλον. 

**Κασσιανή Βρεττού**  
Ψυχολόγος Σ.Ο.Ψ.Υ.

## Εκδηλώσεις 3μήνου στο Κέντρο Ημέρας

- Εκπαιδευτικό πρόγραμμα επαγγελματικής κατάρτισης (Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών και Κέντρο Ψυχικής Υγείας ΕΠΙΨΥ)
- Ημερήσια εκδρομή στην Χαλκίδα
- Μαγειρική
- Βόλτα - καφές στο Μοναστηράκι και στο Θησείο
- Βόλτα – καφές στο Φλοίσβο Παλαιού Φαλήρου (βόλτα στην παραλία)
- Θεατρική παράσταση της ΠΕΨΑΕΕ (συμμετείχε μέλος μας)
- Θεατρική παράσταση και συναυλία των ΔΥΨΑ και ΠΟΣΩΨΥ
- Τουρνουά ποδοσφαιράκι
- Γενέθλια μελών





## Νομοθετικά

### Απόφαση ΣτΕ για ασφαλιστικά ταμεία

Σύμφωνα με μια εξαιρετικά σημαντική απόφαση της ολομέλειας του Συμβουλίου της Επικρατείας, οι οργανισμοί κοινωνικής ασφάλισης και το ΙΚΑ-ΕΤΑΜ οφείλουν να καταβάλουν τα νοσήλια σε ασφαλισμένους, σε περίπτωση που αυτοί εισαχθούν, λόγω επείγουσας ανάγκης, σε νοσηλευτικό ίδρυμα ή ιδιωτικές κλινικές μη συμβεβλημένες με τους φορείς.

Όπως δημοσίευσε το LawNet, το ΣτΕ έκρινε (με τις υπ' αριθμ. 1187 και 1188/2009 αποφάσεις) ότι από τις συνταγματικές επιταγές προκύπτει ότι «το κράτος και οι οργανισμοί κοινωνικής ασφαλίσεως υποχρεούνται να παρέχουν στα ασφαλιζόμενα πρόσωπα υπηρεσίες υγείας υψηλού επιπέδου, οι οποίες πρέπει να καλύπτουν πλήρως τις ανάγκες διαγνώσεως και θεραπείας των σχετικών παθήσεων, τις χειρουργικές επεμβάσεις, εφόσον απαιτούνται, ως και γενικώς τις ανάγκες νοσηλείας των εν λόγω προσώπων».

Και συνεχίζει ότι εάν ασθενείς ασφαλισμένοι εισαχθούν αυτοβούλως σε ιδιωτική κλινική, για τον λόγο ότι «εκ της αναβολής απειλείται κίνδυνος δια τη ζωή ή την υγεία του ασθενή, οι φορείς αυτοί καταβάλλουν τα νοσήλια των ασφαλισμένων, ανεξαρτήτως εάν υπάρχει σύμβαση μεταξύ των εν λόγω θεραπευτηρίων και των ασφαλιστικών φορέων».

Το ΣτΕ επισημαίνει, επίσης, ότι «σε όλως εξαιρετικές περιπτώσεις που οι ασφαλισμένοι ασθενείς εισάγονται μεν σε συμβεβλημένα με τους ασφαλιστικούς φορείς θεραπευτήρια, τα θεραπευτήρια όμως αυτά αδυνατούν να παράσχουν τις απαραίτητες υπηρεσίες υγείας, είτε διότι υστερούν, ως προς τις σύγχρονες μεθόδους διαγνώσεως και θεραπείας, είτε λόγω ανεπάρκειας των αναγκαίων υποδομών για να καλυφθούν οι υπάρχουσες ανάγκες νοσηλείας, είτε τέλος λόγω ελλείψεως του απαραίτητου εξειδικευμένου ιατρικού προσωπικού και για τους λόγους αυτούς οι ασθενείς καταφύγουν αναγκάως σε μη συμβεβλημένα με οργανισμούς κοινωνικής ασφαλίσεως, όπως το ΙΚΑ, θεραπευτήρια προκειμένου να αποφύγουν κίνδυνο της ζωής τους ή της υγείας τους, στην περίπτωση αυτή και για τον απολύτως αναγκαίο χρόνο νοσηλείας του ασθενούς σε τέτοιο θεραπευτήριο, το ΙΚΑ όπως και κάθε ασφαλιστικός φορέας υποχρεούται να αποδώσει στους ενδιαφερόμενους το σύνολο της δαπάνης νοσηλείας τους».

Με την πρώτη απόφαση το ΣτΕ δικαίωσε ασφαλισμένη στο ΙΚΑ και μάλιστα της επιδίκασε και αποζημίωση για ηθική βλάβη, καθώς το ΙΚΑ-ΕΤΑΜ δεν της κατέβαλε όλα τα νοσήλια που είχε πληρώσει σε ιδιωτικό θεραπευτήριο, στο οποίο κατέφυγε καθώς τα δημόσια νοσοκομεία δεν είχαν κρεβάτι σε μονάδα εντατικής νοσηλείας. Με την δεύτερη απόφαση το ΣτΕ δικαίωσε ασφαλισμένη στο ΙΚΑ (χρειάστηκε θεραπεία εμβολισμού και εμφράξεως, μετά από πέντε ανευρύσματα εγκεφάλου) από το Ηράκλειο Κρήτης καθώς το ΙΚΑ αρνήθηκε να της καταβάλει τα νοσήλια σε ιδιωτική κλινική μη συμβεβλημένη με το ΙΚΑ. 

6/4/2009



## Νομοθετικά

### Επίδομα κοινωνικής συνοχής σε άτομα με αναπηρία

Τη μεταφορά πιστώσεων στις νομαρχιακές αυτοδιοικήσεις προκειμένου αυτές να καταβάλλουν το Επίδομα Κοινωνικής Συνοχής στα άτομα με αναπηρία, προβλέπει απόφαση που υπέγραψε το Υπουργείο Οικονομίας και Οικονομικών.

Ήδη μεταφέρθηκαν πιστώσεις ύψους 13 εκατομμυρίων 465 χιλιάδων 600 ευρώ σε 28 νομαρχιακές αυτοδιοικήσεις που ολοκλήρωσαν τις απαραίτητες διαδικασίες και σύμφωνα με τα στοιχεία που προσκόμισαν θα καταβάλλουν το επίδομα σε 78.162 δικαιούχους.

Οι νομαρχιακές αυτοδιοικήσεις αυτές είναι: Αργοιίδας, Άρτας, Πειραιώς, Αχαΐας, Βοιωτίας, Γρεβενών, Δράμας, Δωδεκανήσων, Ευρυτανίας, Θεσσαλονίκης, Ιωαννίνων, Καστοριάς, Κιλκίς, Κοζάνης, Κορινθίας, Λάρισας, Λασιθίου, Λέσβου, Ξάνθης, Πρέβεζας, Ρεθύμνης, Ροδόπης, Σάμου, Σερρών, Τρικάλων, Φωκίδας, Χαλκιδικής και Χίου.

Υπενθυμίζεται ότι σύμφωνα με το άρθρο 90 του Ν. 3746/2009 το Επίδομα Κοινωνικής Συνοχής δικαιούνται:

- όλα τα άτομα με χρόνια νεφρική ανεπάρκεια τελικού σταδίου που λαμβάνουν το διατροφικό επίδομα,
- τα ανασφάλιστα και έμμεσα ασφαλισμένα άτομα με αναπηρία που λαμβάνουν τα προνοιακά επιδόματα της αριθμ. 63731/21.5.2008 Κοινής Υπουργικής Απόφασης των Υπουργών Οικονομίας και Οικονομικών και Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης.

Το ύψος του Επιδόματος Κοινωνικής Συνοχής έχει καθοριστεί ως εξής:

- Στα 200 ευρώ για τους δικαιούχους που κατοικούν στους νομούς Αρκαδίας, Γρεβενών, Δράμας, Έβρου, Ευρυτανίας, Ημαθίας, Θεσσαλονίκης, Ιωαννίνων, Καβάλλας, Καρδίτσας, Καστοριάς, Κιλκίς, Κοζάνης, Λαρίσης, Ξάνθης, Πέλλης, Πιερίας, Ροδόπης, Σερρών, Τρικάλων, Φλωρίνης και Χαλκιδικής.
- Στα 150 ευρώ για τους δικαιούχους που κατοικούν στους νομούς Αττικής, Αιτωλοακαρνανίας, Αργοιίδας, Άρτας, Αχαΐας, Βοιωτίας, Εύβοιας, Ηλείας, Θεσπρωτίας, Λακωνίας, Λέσβου, Λευκάδας, Μαγνησίας, Μεσσηνίας, Κέρκυρας, Κορινθίας, Πρεβέζης, Φθιώτιδας και Φωκίδας.
- Στα 100 ευρώ για τους δικαιούχους που κατοικούν στους νομούς Δωδεκανήσου, Ζακύνθου, Ηρακλείου, Κεφαλληνίας, Κυκλάδων, Λασιθίου, Ρεθύμνης, Σάμου, Χανίων και Χίου. 

## Εισερχόμενα

*Αγαπητοί φίλοι και φίλες,*

Επικοινωνώντας μαζί σας στο προηγούμενο τεύχος, ειδικρινά ένιωσα πολύ ωραία. Έχοντας παρόμοια βιώματα και ζητήματα που μας αφορούν, οι συζητήσεις μας αποτελούν κάτι πολύτιμο για εμένα. Είμαστε πραγματικά μια μεγάλη οικογένεια, στην οποία ο καθένας από εμάς, με τον τρόπο του, δίνει καθημερινά τη δική του μάχη για καλύτερη και ουσιαστικότερη λύση του εκάστοτε προβλήματος. Τούτο γίνεται πάντα για τους δικούς μας ανθρώπους με αγάπη, περηφάνια και αξιοπρέπεια. Αυτή τη μάχη τη δίνουμε μόνοι μας. Οι εκάστοτε κυβερνήσεις σε γενικές γραμμές αδιαφορούν και μας αφήνουν αβοήθητους.

Ο κόσμος γενικά δεν έχει ενημερωθεί από τους αρμόδιους για το πρόβλημα που εμείς αντιμετωπίζουμε. Μερικοί άνθρωποι με ευαισθησίες μας λένε έναν καλό, παρηγορητικό λόγο. Υπάρχουν και άλλοι που μας κοιτάνε αφ' υψηλού. Αλλά στην πλειονότητά τους οι άνθρωποι δεν έχουν γνώση του προβλήματος.

Τα κρατικά κανάλια, που ο λαός πληρώνει, ασχολούνται κυρίως με κουτσομπολιά και διαφημίσεις.

Δεν επικεντρώνονται, ούτε στοχεύουν κυρίως σε κάποια πιο επιστημονική και ουσιαστική θεματολογία στις εκπομπές τους.

Τα ιδιωτικά κανάλια, μπροστά στα μάτια μικρών παιδιών δείχνουν καθημερινά σκηνές βίας, τρομοκρατίας και εγκλημάτων, παραβλέποντας να ενημερώσουν τον λαό πως σ' αυτόν τον κόσμο υπάρχει ένα μεγάλο ποσοστό ανθρώπων που χρειάζεται ιδιαίτερη συμπεριφορά και φροντίδα.

Αγαπητοί φίλοι και φίλες, συνεχίζουμε τον αγώνα μας με δύναμη και κουράγιο. Χωρίς άγχος και αγωνία. Αντιθέτως, είμαστε αισιόδοξοι και σίγουροι ότι θα τα καταφέρουμε. Είμαι στη διάθεσή σας όποτε επιθυμείτε να επικοινωνήσετε για να ανταλλάξουμε απόψεις και εμπειρίες.

Κλείνοντας, σας αφιερώνω μια στροφή από ένα πολύ γνωστό ποίημα του Γ. Ρίτσου και περιμένω τηλεφώνημά σας. 🌸

**Σας ευχαριστώ**

*Αν όλα τα παιδιά της γης  
Πιάναν γερά τα χέρια  
Κορίτσια αγόρια στη σειρά  
Και στήνανε χορό,  
Ο κύκλος θα γινότανε  
Πολύ πολύ μεγάλος  
Κι ολόκληρη τη γη μας  
Θ' αγκάλιαζε θαρρώ.*

**(Γ. Ρίτσος)**

**Σκλάβος Παναγιώτης**  
**Μέλος Δ.Σ.Ο.Ψ.Υ**

Κινητό: 6982123501  
και Σταθερό: 210-7649437



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**

#### ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟ

Ευχαριστούμε τα μέλη του Κέντρου Ημέρας για τη συμμετοχή τους στο Διαγωνισμό Ζωγραφικής του περιοδικού μας. Έργα που μας έχουν αποσταλεί θα κοσμήσουν το εξώφυλλο επόμενων τευχών, ενώ περιμένουμε και νέα έργα σας.

- 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 20/09/2009.



#### Ευχαριστήρια

Ευχαριστούμε θερμά το Διευθυντή του Ινστιτούτου Ενδοκοινωνιακής Αποκατάστασης π. Παπανικολάου Κωνσταντίνο, για την προσφορά αναπηρικού αμαξιδίου στον Ξενώνα μας και τον συχαίρουμε για το σημαντικό έργο που επιτελεί στη Βόρεια Ελλάδα.

**Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνήσετε με τη γραμματεία του Σ.Ο.Ψ.Υ.  
ή να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα [www.iatronet.gr/sopsi](http://www.iatronet.gr/sopsi)**

#### ΕΔΡΑ Σ.Ο.Ψ.Υ.:

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

#### 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



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

