



Κωδικός 01-6296



Δήλου 3, 162 31, Βύρωνας

τεύχος **50**



Δελτίο Επικοινωνίας του Σ.Ο.Ψ.Υ

μηνύματα

Τριμηνιαία Έκδοση / Έτος 13^ο



Ιούλιος - Αύγουστος - Σεπτέμβριος 2012

Περιοδική Έκδοση



Ιδιοκτησία Διεύθυνση

Σ.Ο.Ψ.Υ.

Πανελλήνιος Σύλλογος Οικογενειών
για την Ψυχική Υγεία

Δήλου 3, Βύρωνας, 162 31

Τηλ./Fax: 210 7640 277, 210 7640 229

www.eufami.org

www.iatronet.gr/sopsi & www.sopsi.gr

e-mail: sopsi@ath.forthnet.gr

ΩΡΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Δευτέρα:	10:00 - 2:00 π.μ. 5:00 - 8:00 μ.μ.
Τρίτη:	10:00 - 2:00 π.μ.
Τετάρτη:	10:00 - 2:00 π.μ. 5:00 - 8:00 μ.μ.
Πέμπτη:	10:00 - 2:00 π.μ.
Παρασκευή:	10:00 - 2:00 π.μ.

Εκδότης/Διευθυντής

Πέτρος Ανδρόνικος

Δήλου 3, Βύρωνας, 162 31

Τηλ./Fax: 210 7640 277

Συντακτική Επιτροπή

Π. Ανδρόνικος

Κ. Βρεττού

Μ. Κανελλή-Παπανικολάου

Φ. Λώλη

Β. Ξηρομερίτης

Σ. Φουσκατάκη

Επιστημονική Επιτροπή

Μαρίνα Οικονόμου

Ψυχίατρος, Επ. Καθηγήτρια Παν/μίου Αθηνών
Πρόεδρος Επιστημονικής Επιτροπής Σ.Ο.Ψ.Υ.

Μιχάλης Μαδιανός

Ομότιμος Καθηγητής Ψυχιατρικής

Πλουμπίδης Δημήτρης

Αναπληρωτής Καθηγητής Ψυχιατρικής

Επιμέλεια Υλης

Μ. Κανελλή-Παπανικολάου

Επιμέλεια Κειμένων

Χ. Ανδρόνικος

Ε. Λουκή

Γραμματεία - Μεταφράσεις

Α. Μπρεζετού

Β. Παπαδοπούλου

Υπεύθυνος Σχεδίασης & Παραγωγής

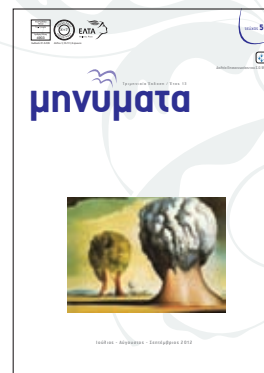
EDILYS A.E.E.

Εμπορικό Κέντρο «ΑΙΘΡΙΟ»

Αγ. Κωνσταντίνου 40, 151 24, Μαρούσι
Τηλ.: 210 6195 994, e-mail: info@edilys.gr

Σελιδοποίηση: Σοφία Φίλιου

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Τα ενυπόγραφα άρθρα
εκφράζουν προσωπικές απόψειςΤο έργο του εξωφύλλου
είναι του Σαλβαδόρ Νταλί

Περιεχόμενα

Εβδομαδιαίο Πρόγραμμα Κέντρου Ημέρας	04
Έξοδοι	04
Κινδυνεύουν με οριστικό κλείσιμο 216 «Μονάδες Ψυχικής Υγείας»	05
Διακήρυξη της Αθήνας, 2012 - WAPR	06
Ανοιχτή Επιστολή	07
Υποβολή αιτήσεων συνταξιούχων για την ένταξή τους στο Πρόγραμμα Κατ' Οίκου Φροντίδας Συνταξιούχων	09
Ημερίδα - Η Αυτόνομη Διαβίωση και η διασφάλισή της	12
Εργασιακό στρες & οικονομική κρίση	13
Οι διεργασίες του Πένθους	14
Το νόημα της ύπαρξης σε περιόδους κρίσης	18

Η αίσθηση της αδικίας εν μέσω κρίσης

Η λέξη κρίση έχει μπει για το καλά στο καθημερινό λεξιλόγιο όλων: εργαζόμενων, ανέργων, εργοδοτών, γονιών, συντρόφων, παιδιών... Για τον καθένα έχει διαφορετική σημασία σε επίπεδο συνεπειών, αλλαγών και αποφάσεων. Υπάρχουν όμως πολλοί κοινοί παρονομαστές. Ένας από αυτούς είναι η αίσθηση της αδικίας.

Η κατάσταση αυτή - «η αίσθηση της αδικίας» - εμπειροκτηθεί με πολλά διαφορετικά συναισθήματα. Κάποια από αυτά μπορεί να είναι ο θυμός, η οργή, το παράπονο, η αγανάκτηση, η λύπη, το άγχος, ο πανικός, η νοσταλγία, η πίκρα, οι ενοχές, η απόγνωση. Όλα αυτά να αντιστοιχούν σε διαφορετικές καταστάσεις. Κάποιες να αφορούν στο παρόν (στην κρίση), κάποιες στον παρελθόν (πριν την κρίση) και κάποιες στο μέλλον (για πόσο θα κρατήσει και τι θα γίνει μετά).

Ο διαχωρισμός αυτός είναι εξαιρετικά σημαντικός. Αρχικά, μέσα από αυτή τη διαδικασία ο καθένας μπορεί και πρέπει να ξεχωρίσει τι τον αφορά και τι όχι. Οφείλει να αναγνωρίσει στον εαυτό του, ότι καλείται να ανταποκριθεί σε μια πραγματικότητα για την οποία δεν ρωτήθηκε, δεν διάλεξε και η οποία είναι εξαιρετικά δύσκολη. Συνεπώς, οφείλει στον εαυτό του ένα βλέμμα στο οποίο δεν χωρά κανένα αίσθημα ανικανότητας και κανένα αίσθημα ενοχής που δυσκολεύεται να προσαρμοστεί, να προσφέρει όσο προσέφερε μέχρι τώρα και να αναθεωρήσει τα δεδομένα του.

Σε ένα δεύτερο επίπεδο, αν δεν γίνει όλο αυτό, καμιά διαχείριση πρακτικών θεμάτων δεν θα μπορέσει να γίνει αποτελεσματικά. Και το σημαντικότερο, δεν θα έρθει ποτέ η ανακούφιση, που είναι γεμάτη κατανόηση και απαλλαγμένη από ενοχές.

Από την άλλη, αν μείνει μόνο σε αυτό, δεν θα έρθει το καλύτερο, γιατί δεν θα αναλάβει καμιά ευθύνη για το από 'δω και πέρα. Αν μείνει μόνο στο θυμό, το παράπονο, την αδικία και στο τι δεν τον αφορά, η ζωή του θα ορίζεται μόνο με έννοιες μνημονίου, μεσοπρόθεσμων, νέων μέτρων. Και τότε η κρίση δεν είναι με όρους οικονομικούς, αλλά με όρους υπαρξιακούς. Αν μείνει μόνο σε αυτό θα βουλιάζει σε μια αίσθηση αδικίας. Μια αίσθηση αδικίας γεμάτη πίκρα, που διψάει για δικαίωση. Η αγωνία της δικαίωσης και η πίκρα από την αδικία οδηγεί ικανότατους και έξυπνους ανθρώπους να εγκλωβίζονται στο γεγονός που τους αδικήσει και να στερούνται την ευτυχία και την ελευθερία. Η πίκρα από την αδικία αποκλείει κάθε είδους ευχαρίστηση. Αποκλείει κάθε είδους άλλη ευχαρίστηση εκτός

από αυτή που προσφέρει η ίδια: την ηδονή από την αίσθηση της ίδιας της αδικίας. Και τότε η εμμονή στο άδικο παρελθόν και παρόν υπονομεύει το μέλλον. Η αίσθηση της αδικίας και διακαής ενσυχόληση με τη δικαίωση που την ακολουθεί καταστρέφει την επιθυμία για ζωή, για χαρά, για συνάντηση με τους άλλους και οδηγεί στην απόσυρση. Το μόνο που φαίνεται ενδιαφέρον είναι η δικαίωση.

Η εμμονή στην αδικία εγκλωβίζει. Γιατί αποδεικνύεται ότι όταν η δικαίωση έρθει δεν έχει και τόση σημασία. Έχει ξεδουλεύσει τόσος πολύτιμος χρόνος και έχει δοθεί τόση ενέργεια. Και τώρα πρέπει να παραιτηθώ από τη δικαίωση - αφού ήρθε - και να γεμίζω το χρόνο με κάτι άλλο. Πώς όμως θα γίνει αυτό όταν μέχρι τώρα όλα τα λεπτά και τα δευτερόλεπτα είχαν αξία μόνο μέσα από την αδικία;

Όλοι οι άνθρωποι έρχονται κάποια στιγμή στη ζωή τους αντιμέτωποι με συναισθήματα και καταστάσεις με έντονο το συναίσθημα του αδιεξόδου και του μάταιου. Άλλες φορές πάλι, τα εμπόδια που εμφανίζονται μπροστά τους είναι συνεχή, οι προσπάθειες για προχώρημα όλο και πιο δύσκολες και επώδυνες και ο αγώνας διαρκής και χωρίς αποτέλεσμα.

Μια τέτοια στιγμή είναι η στιγμή που ζούμε σήμερα. Η στιγμή αυτή είναι πολύ κρίσιμη και καλεί τον άνθρωπο να πάρει απόφαση ζωής. Οι επιλογές είναι δύο: παραίτηση από τη ζωή ή επιθυμία ζωής.

Τριανταφυλλιά Χαρίθα
Ψυχολόγος - ψυχοθεραπεύτρια

Εβδομαδιαίο Πρόγραμμα Κέντρου Ημέρας

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ/ΚΥΡΙΑΚΗ
4-5 μμ	ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ	ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ	ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ	ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ	ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ	<u>ΣΑΒΒΑΤΟ 4- 9 μμ</u> Μουσικά Απογεύματα, Καραόκε, Μαγειρική, Επιτραπέζια, Εξορμήσεις <u>ΚΥΡΙΑΚΗ 4-9 μμ</u> Cinema ΠΡΟΒΟΛΗ ΤΑΙΝΙΑΣ
5-6 μμ	ΟΜΑΔΑ ART THERAPY	ΟΜΑΔΑ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	ΟΜΑΔΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ	ΟΜΑΔΑ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑΣ		
6-7 μμ	ΟΜΑΔΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ	ΟΜΑΔΑ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣ	ΟΜΑΔΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ	ΚΟΙΝΟΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	ΟΜΑΔΑ ΤΕΧΝΗΣ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ	
7-8 μμ	ΟΜΑΔΑ ΧΟΡΟΥ	ΟΜΑΔΑ ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑΣ	ΟΜΑΔΑ ΘΕΑΤΡΟΥ	ΟΜΑΔΑ ΑΓΓΛΙΚΩΝ	ΟΜΑΔΑ ΤΕΧΝΗΣ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ	
8-9 μμ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ	

Έξοδοι

Κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών μηνών το ΚΗ συνέχισε να λειτουργεί σαν κοινωνική λέσχη. Συνεχίστηκαν οι ατομικές συνεδρίες στα μέλη του ΚΗ.

Πραγματοποιήθηκαν τον Ιούλιο, οι κατασκηνώσεις της ΠΟΣΓΚΑΜΕΑ στην περιοχή του Αγ. Ανδρέα, όπου συμμετείχαν τα μέλη μας με την συνοδεία δύο ψυχολόγων για δέκα ημέρες.

Τα μέλη μας επίσης με την συνοδεία ενός ψυχολόγου, συμμετείχαν για πρώτη φορά στις κατασκηνώσεις που



διοργάνωσε η ΚΙΝΑΨΥ στην περιοχή του Αγ. Ανδρέα για διάστημα 15 ημερών.

Από τις 29 Αυγούστου απασχολούνται στον Ξενώνα και Στο Κ.Η του ΣΟΨΥ οκτώ άτομα σε τοπικό επίπεδο μέσω προγραμμάτων ΕΣΠΑ «Κοινωνοφελούς Χαρακτήρα», στην Περιφέρεια Αττικής - Κεντρικός Τομέας στο πλαίσιο του Ε.Π. «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού» σε συνεργασία με την ΠΕΨΑΕΕ. 

ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΠΛΗΡΩΘΕΙ ΟΙ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ

Κινδυνεύουν με οριστικό κλείσιμο 216 «Μονάδες Ψυχικής Υγείας»

Παραιτούνται καθημερινά κατά ομάδες και εγκαταλείπουν την εργασία τους οι ως τώρα εργαζόμενοι στις 216 μονάδες ψυχικής υγείας, επειδή έχουν μείνει απλήρωτοι από 4 έως 6 μήνες!

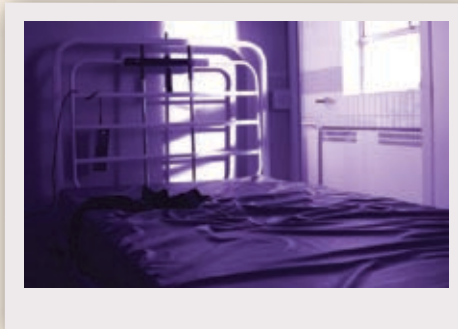
Οι υπεύθυνοι των Μονάδων οδηγούνται συνέχεια στα δικαστήρια, εξ αιτίας της αδυναμίας πληρωμών και η όλη κατάσταση οδηγεί τις «Μονάδες Ψυχικής Υγείας» -αυτό το φιλόδοξο πρόγραμμα αποασυλοποίησης των ασθενών, που τόσο επαινέθηκε και λειτούργησε για αρκετά χρόνια με επιτυχία, αρχικά με χρηματοδότηση από την ΕΕ και στη συνέχεια από τον προϋπολογισμό- να κινδυνεύει να «τιναχθεί στον αέρα»!

Οι συνέπειες για τους ασθενείς ήδη αρχίζουν να διαφαίνονται, καθώς απειλούνται να βρεθούν χωρίς την απαραίτητη φροντίδα, γεγονός που επιδεινώνει το πρόβλημα με την υγεία τους και δημιουργεί άμεσους κινδύνους ακόμα και για τη ζωή τους.

Η «Ψυχιατρική Μεταρρύθμιση», κάτω απ' αυτές τις συνθήκες, βρίσκεται πλέον στα πρόθυρα της κατάρρευσης και της ακύρωσης όλων των επιτευγμάτων της.

Αιτία, η εγκατάλειψη από την Πολιτεία των δομών, για την ψυχική υγεία, μέσα από τη δραματική μείωση της χρηματοδότησης, σε ποσά ιδιαίτερα ανεπαρκή ακόμα και για τη στοιχειώδη λειτουργία, για έξοδα προσωπικού, ενοίκια, ρεύμα, νερό κλπ.

«Πέρα από το κοινωνικό και θεραπευτικό έγκλημα που θα συντελεστεί, η χώρα θα βρεθεί αντιμέτωπη με τη διεθνή κατακραυγή και τις κυρώσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης που θα απαιτήσει την επιστροφή των 1,4 δισεκατομμυρίων Ευρώ με τα οποία έχει χρηματοδοτήσει την Ψυχιατρική Μεταρρύθμιση στην Ελλάδα», αναφέρει ο εκπρόσωπος του Δικτύου «ΑΡΓΩ» και πρόεδρος της Συντονιστικής Επιτροπής δρ. Μενέλαος Θεοδωρουλάκης. Ειδικότερα, η εγκεκριμένη χρηματοδότηση των «Μονά-



δων Ψυχικής Υγείας», που λειτουργούν με ευθύνη 65 «Μη κυβερνητικών φορέων - Νομικών Προσώπων Ιδιωτικού Δικαίου» είναι μειωμένη κατά 50% για το 2012 και συγκεκριμένα μόλις 45 εκατ. ευρώ, αντί των 90 εκατ. ευρώ που απαιτούνται (82 εκατ. ευρώ για το τρέχον έτος και 8 εκατ. ευρώ οφειλές του 2011).

Αντίστοιχες περικοπές αντιμετωπίζουν δυστυχώς και οι μονάδες που λειτουργούν με ευθύνη των Νομικών Προσώπων Δημοσίου Δικαίου που αδυνατούν να καλύψουν ακόμα και τις προβλεπόμενες βάρδιες.

Σε ότι αφορά τα ΝΠΙΔ, εκτός όμως από τα 45 εκατ. ευρώ διαμορφούμενο έλλειμμα του προϋπολογισμού του 2012 στα ΝΠΙΔ χρωστάνε δεν έχουν καταβληθεί και 7 εκατ. ευρώ από νοσήλια του ΕΟΠΥΥ, δηλαδή έχουμε μια συνολική υστέρηση πόρων της τάξης των 52 εκατ. ευρώ.

«Με αυτή την υστέρηση πόρων», λένε στο "ethnos.gr", οι εργαζόμενοι στις Μονάδες, "δεν έχουμε την δυνατότητα να καλύψουμε ούτε τα έξοδα μισθοδοσίας των 3.000 εργαζομένων, ούτε τις εισφορές προς το ΙΚΑ, ούτε βασικά λειτουργικά έξοδα για τις 216 μονάδες ψυχικής υγείας, ούτε τις δαπάνες διαβίωσης των 1.600 φιλοξενούμενων στις στεγαστικές δομές, αλλά ούτε να καλύψουμε τις παρεχόμενες υπηρεσίες σε 35.000 λήπτες των υπηρεσιών ψυχικής υγείας.

Αποτέλεσμα, σε μια ιδιαίτερα δύσκολη περίοδο για όλους και μια τραγική κοινωνική συγκυρία οι εξυπηρετούμενοι μας αλλά και οι πολίτες γενικότερα να κινδυνεύουν να μείνουν χωρίς καμία ψυχοκοινωνική υποστήριξη.

Τα ΝΠΙΔ υλοποιούν εδώ και 30 χρόνια σχεδόν ένα πολύ μεγάλο μέρος του προγράμματος "Ψυχαργώσ" και έχουν αναλάβει ένα σημαντικό μέρος (περίπου το 35%) των δωρεάν παρεχόμενων υπηρεσιών ψυχικής υγείας του Δημόσιου Εθνικού Συστήματος Υγείας.

Λόγω της ιδιαίτερα περιορισμένης χρηματοδότησης, έχει υποβιβαστεί η ποιότητα ζωής των εξυπηρετούμενων μας (υπάρχει αδυναμία κάλυψης ακόμα και των αναγκών διατροφής τους). Αυτή τη στιγμή οι εργαζόμενοι των Μονάδων είναι απλήρωτοι εδώ και 6 μήνες, οι προμηθευτές και οι ιδιοκτήτες των κτιρίων 10 μήνες, ενώ οι Μονάδες κινδυνεύουν με διακοπή όλων των παροχών από τις ΔΕΚΟ.

Με τα δεδομένα αυτά είναι πλέον αδύνατο να καλύψουμε ακόμα και τις πιο βασικές ανάγκες λειτουργίας των Μονάδων, καθώς και τη διαβίωση των νοοίκων. Το αποτέλεσμα είναι η δημιουργία τεράστιων λειτουργικών και θεραπευτικών ζητημάτων, και το σημαντικότερο η έκθεση σε κίνδυνο της υγείας και της ζωής των μελών μας, που δηλώνουν πλέον καθημερινά τις ανασφάλειές τους, ενώ δυστυχώς κάποιοι εκφράζουν και αυτοκτονικές/καταθλιπτικές σκέψεις, με τις όποιες δυσάρεστες συνέπειες για όλους μας". Παρόλο που το πρόβλημα είναι οξύτατο και παρά τις συνεχείς διαμαρτυρίες, δεν έχει υπάρξει ως σήμερα καμία εξέλιξη για την κάλυψη όλων των αναγκών πόρων του "ΚΑΕ 2544".

Λόγω των συσσωρευμένων χρεών προς εργαζόμενους, προμηθευτές, ιδιοκτήτες κτιρίων και το ΙΚΑ, δημιουργούνται πλέον ανυπέρβλητα προβλήματα, που αν δεν υπάρξει άμεση ευαισθητοποίηση από το αρμόδιο Υπουργείο, για πρόσθετη ενίσχυση, θα οδηγηθούν σύντομα, η μια μετά την άλλη, οι «Μονάδες Ψυχικής Υγείας», σε οριστικό κλείσιμο.

Σε μια ύστατη προσπάθεια να αποτραπεί η διάλυση του δικτύου, οι φορείς αποφάσισαν Πέμπτη 13-9-12 να λειτουργήσουν με προσωπικό ασφαλείας και να πραγματοποιηθεί συγκέντρωση διαμαρτυρίας μπροστά στο υπουργείο Υγείας στις 10 π.μ.. Επίσης θα γίνει ενημέρωση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, ενώ θα σταλούν επιστολές στον Πρωθυπουργό, τους αρχηγούς κομμάτων, τους βουλευτές και ευρωβουλευτές, για το πρόβλημα. 

Του Γιάννη Κρητικού

Διακήρυξη της Αθήνας, 2012 - WAPR

Εμείς, επαγγελματίες ψυχικής υγείας και ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης, μέλη της WAPR, σύλλογοι οικογενειών και ληπτών, εθελοντές, ως ενεργοί πολίτες που αγωνίζονται για την υπεράσπιση της δημόσιας ψυχικής υγείας και των δικαιωμάτων των ατόμων με ψυχικά προβλήματα, καλούμε την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, τις κυβερνήσεις της Ε.Ε., τους διεθνείς οργανισμούς, να αντιμετωπίσουν τις σοβαρές συνέπειες στο χώρο της ψυχικής υγείας και της ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης, από τη βαθιά οικονομική, κοινωνική, πολιτισμική και ηθική κρίση στην Ευρώπη και στον κόσμο.

Η Διακήρυξη αυτή εναρμονίζεται με άλλες πρόσφατες διακηρύξεις (ΟΗΕ, Ευρωπαϊκή Ένωση, Συμβούλιο της Ευρώπης, Treaty of Lisbon - 2009, Treaty of Nice - 2001, Convention on the Rights of Persons with Disabilities - 2007, Green Paper on Mental Health - 2006, WAPR Declaration of Athens - 2006, WAPR Valladolid Statement - 2010, Trieste 2011).

Τι Διαπιστώνουμε;

Η παγκοσμιοποίηση δεν προήγαγε μόνο τις ανταλλαγές πληροφοριών πολιτισμών, ιδεών, στο πλαίσιο του «πλη-

νητικού χωριού». Η κυριαρχία νέο - φιλελεύθερων πολιτικών επέβαλε σε Ευρωπαϊκό και Παγκόσμιο επίπεδο την επικράτηση του τραπεζικού - χρηματοπιστωτικού συστήματος και της λογικής των αγορών απέναντι σε κάθε έκφραση κοινωνικής αλληλεγγύης και συνοχής, κοινωνικού κράτους και διατήρησης βασικών ατομικών δικαιωμάτων και δωρεάν πρόσβασης του πολίτη σε υπηρεσίες παιδείας, πρόνοιας, υγείας, ψυχικής υγείας, πολιτισμού.

Η σημερινή οικονομική κρίση, προϊόν της παγκοσμιοποίησης και των αξιών του νέο - φιλελευθερισμού έχει σαν αποτέλεσμα - μεταξύ άλλων - την περιθωριοποίηση και πτώχευση μεγάλων τμημάτων του πληθυσμού και ιδιαίτερα των ευπαθών κοινωνικών ομάδων, την καταστροφή κοινωνικών και ατομικών δεσμών μέσα σε συνθήκες κοινωνικής επισφάλειας και εφήμερης επιβίωσης, της κοινωνικής και ατομικής οδύνης, τη δραματική αύξηση των ψυχικών διαταραχών, συμπεριλαμβανομένων των αναγκαστικών νοσηλείων και των αυτοκτονιών, τη συρρίκνωση της αξιοπρέπειας και των συνταγματικά κατοχυρωμένων δικαιωμάτων των πολιτών, σχετικά με το δίκτυο κοινωνικής προστασίας και ιατρικής φροντίδας, τη σοβαρή μείωση όλων των αναγκαίων πόρων για τη

στήριξη των αδύναμων, των ανέργων, των κοινωνικά αποκλεισμένων, των πολιτών με ψυχοκοινωνικά προβλήματα.

Η Ελλάδα βρίσκεται στο επίκεντρο αυτής της κρίσης και βιώνει όλες τις συνέπειές της, ιδιαίτερα την αβεβαιότητα για τη μελλοντική επιβίωση του ήδη ισχνού και δυσλειτουργικού συστήματος δημόσιας υγείας, ψυχικής υγείας και κοινωνικής φροντίδας, με κίνδυνο να καταρρεύσει ότι έχει απομείνει από την ημιτελή ψυχιατρική μεταρρύθμιση.

Τι Προτείνουμε;

Αλλαγή πολιτικής της Ε.Ε. Προτεραιότητα στην κοινωνική συνοχή και αλληλεγγύη, στην προαγωγή των βασικών ατομικών δικαιωμάτων όλων των Ευρωπαίων πολιτών χωρίς διακρίσεις.

Απόλυτη προτεραιότητα στην κατάργηση των Ψυχιατρικών Νοσοκομείων ως τόπων κοινωνικού αποκλεισμού και στο μετασχηματισμό τους σε τόπους κοινοτικών υπηρεσιών.

Ενίσχυση του δημόσιου συστήματος υγείας και ψυχικής υγείας, και ενεργός προαγωγή της στενής συνεργασίας μεταξύ του τομέα υγείας και του κοινωνικού τομέα, συνέχιση και ολοκλήρωση της μετέωρης ψυχιατρικής μεταρρύθμισης στην Ελλάδα και στο σύνολο των χωρών της Ε.Ε.

Ένα νέο κοινωνικό συμβόλαιο με ενίσχυση του κοινωνι-

κού δικτύου προστασίας, επένδυσης στο κοινωνικό κεφάλαιο, διασφάλιση του δικαιώματος στην εκπαίδευση, στη στέγη, στην πρόσβαση σε πληροφορίες, στον πολιτισμό, στο κοινωνικό γίνεσθαι για όλους τους πολίτες, με έμφαση στις κοινωνικά ευπαθείς ομάδες.

Ενεργή και θεσμικά κατοχυρωμένη συμμετοχή των συλλόγων των οικογενειών και των ληπτών στο σχεδιασμό της Τοπικής Αυτοδιοίκησης, λειτουργία και αξιολόγηση των υπηρεσιών ψυχικής υγείας και ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης. Εκδημοκρατισμός και σχεδιασμός από «κάτω προς τα πάνω» του συστήματος υγείας - ψυχικής υγείας - κοινωνικής φροντίδας.

Ενίσχυση των μηχανισμών λογοδοσίας και αξιολόγησης της διοίκησης των υπηρεσιών. Έμφαση και ενδυνάμωση των μηχανισμών παρακολούθησης και ελέγχου της παραβίασης των ατομικών δικαιωμάτων με προβλήματα ψυχικής υγείας.

Θέσπιση νέων μέτρων ανάπτυξης της απασχόλησης, του κοινωνικού κεφαλαίου και της κοινωνικής οικονομίας, της αποδοτικότερης διαχείρισης των διαθέσιμων πόρων με έμφαση στη στήριξη της οικογένειας και των ευπαθών κοινωνικών ομάδων προκειμένου να περιοριστούν οι ψυχοκοινωνικές συνέπειες της οικονομικής κρίσης.

As επενδύσουμε στην ελπίδα και τη συλλογική δράση. Εγκρίθηκε από την ολομέλεια. 

Ανοιχτή Επιστολή

Εξαιρετικά επείγον
Αθήνα, 22 Οκτωβρίου 2012

ΑΝΟΙΧΤΗ ΕΠΙΣΤΟΛΗ

Πρός: τον Πρωθυπουργό της Ελλάδας
κ. Αντώνη Σαμαρά
τον Πρόεδρο του Συνασπισμού Ριζοσπαστικής
Αριστεράς κ. Αλέξανδρο Τσίπρα
τον Πρόεδρο του Πανελληνίου Σοσιαλιστικού
Κινήματος κ. Ευάγγελο Βενιζέλο
τον Πρόεδρο των Ανεξάρτητων Ελλήνων
κ. Παναγιώτη Καρμάνο
τον Πρόεδρο της Δημοκρατικής Αριστεράς
κ. Φώτη Κουβέλη
την Γενική Γραμματέα του Κουμουνιστικού
Κόμματος της Ελλάδας κα. Αλέκα Παπαρήγα

Θέμα: Αδυναμία λειτουργίας των Μονάδων Ψυχικής Υγείας των ΝΠΙΔ

Αξιότιμε κύριε Πρωθυπουργέ και αξιότιμοι αρχηγοί των κομμάτων,

Με την παρούσα επιστολή θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε για την κρίσιμη κατάσταση στην οποία έχει περιέλθει ο τομέας της Ψυχικής Υγείας, λόγω της ιδιαίτερα χαμηλής εγκεκριμένης χρηματοδότησης για το έτος 2012. Συγκεκριμένα αντί των 90 εκατ. ευρώ (82 εκατ. ευρώ για τις δαπάνες του 2012 και 8 εκατ. ευρώ για το έλλειμμα του 2011) που είναι αναγκαία για τον ΚΑΕ 2544 για τη λειτουργία των 216 Μονάδων Ψυχικής Υγείας των 65 ΝΠΙΔ που εκπροσωπούμε, έχουν διατεθεί μόλις 47 εκατ. ευρώ

[40 εκατ. ευρώ από τον Τακτικό Προϋπολογισμό και 7 εκατ. ευρώ από την παρακράτηση του 2% επί των προμηθειών του Υπουργείου Υγείας].

Δηλαδή η χρηματοδότηση αγγίζει περίπου το 50% των πόρων που απαιτούνται για την παροχή υπηρεσιών ψυχικής υγείας σε 35.000 συμπολίτες μας ψυχικά πάσχοντες, την φιλοξενία 1.600 ψυχικά πασχόντων σε στεγαστικές δομές και συνακόλουθα την μισθοδοσία 3.000 επαγγελματιών ψυχικής υγείας καθώς και την κάλυψη των λειτουργικών εξόδων των 216 Μονάδων Ψυχικής Υγείας.

Επιπλέον, ο ΕΟΠΥΥ δεν έχει καταβάλει καμία δαπάνη νοσηλίων από τον Σεπτέμβριο του 2011, βάσει των συμβάσεων που έχουν υπογράψει οι Φορείς με τον οργανισμό, με αποτέλεσμα οι ανεξόφλητες υποχρεώσεις του απέναντι στα ΝΠΙΔ να αγγίζουν τα 12 εκατ. Ευρώ, γεγονός που δυσχεραίνει ακόμα περισσότερο την παρούσα κατάσταση.

Γνωρίζουμε τη δύσκολη οικονομική κατάσταση στην οποία βρίσκεται η Χώρα μας και ως Φορείς έχουμε προβεί σε μειώσεις της μισθοδοσίας του προσωπικού, έχουμε επιτύχει μειώσεις στα ενοίκια από τους ιδιοκτήτες των ακινήτων και καταβάλουμε κάθε δυνατή προσπάθεια για τη μείωση του λειτουργικού μας κόστους σε καθημερινή βάση, μειώσεις που αγγίζουν το 20% από το 2009 έως σήμερα. Θα πρέπει ακόμα να ληφθεί υπόψη ότι ο προαναφερόμενος προϋπολογισμός των Φορέων παραμένει ο ίδιος εδώ και χρόνια.

Σήμερα το πρόβλημα της υποχρηματοδότησης έχει οξυνθεί ιδιαίτερα. Τα οφειλόμενα ποσά από το Υπουργείο Υγείας προς τους Φορείς, βάσει των κατατεθειμένων προϋπολογισμών τους, έχουν ξεπεράσει ήδη τα 20 εκατ. ευρώ και τα διαθέσιμα από το Υπουργείο χρήματα για τους υπόλοιπους τρεις μήνες του 2012 είναι μόλις 5 εκατ. ευρώ.

Είναι πλέον αδύνατο να καλύψουμε ακόμα και τις πιο βασικές λειτουργικές ανάγκες των Μονάδων (μισθοδοσίες, ενοίκια, ΔΕΚΟ κλπ.), καθώς και τη διαβίωση των ενοίκων των στεγαστικών δομών μας. Τα θεραπευτικά και λειτουργικά ζητήματα που προκύπτουν είναι τεράστια και ο κίνδυνος αδυναμίας λειτουργίας πολλών Μονάδων αμεσότητας.

Τα συσσωρευμένα χρέη προς εργαζόμενους, προμηθευτές και ιδιοκτήτες κτιρίων μας εκθέτουν σε διάφο-

ρες αστικές και ποινικές διώξεις, δεκάδες εργαζόμενοι αποχωρούν καθημερινά από τις θέσεις τους, αφού έχουν πάνω από 5 μήνες να πληρωθούν, ενώ μεγάλος αριθμός τους έχει προχωρήσει σε επίσκεψη εργασίας από τις αρχές του μήνα, καθιστώντας αδύνατη την ομαλή λειτουργία των μονάδων και επισφαλή την υγεία των εξυπηρετούμενων ψυχικά πασχόντων.

Παρά τις συνεχείς διαμαρτυρίες μας και παρά το γεγονός ότι τα Υπουργεία Οικονομικών και Υγείας έχουν διαβεβαιώσει ότι δεν προβλέπονται, στο πλαίσιο των πολιτικών δημοσιονομικής σταθερότητας που ορίζει το Μνημόνιο, περικοπές στο χώρο της ψυχικής υγείας ύψους 50%, δεν έχει υπάρξει ως σήμερα καμία εξέλιξη για την αύξηση των πόρων του ΚΑΕ 2544 ώστε να διασφαλίσουμε την παροχή των αναγκών υπηρεσιών υγείας, αποκατάστασης και φιλοξενίας προς τους ψυχικά πάσχοντες που εξυπηρετούμε.

Αξίζει να σημειωθεί ότι τη σθεναρή και συνεχή υποστήριξη τους στα αιτήματά μας έχουν εκδηλώσει η Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία, η Πανελλήνια Ομοσπονδία Συλλόγων Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία και πλήθος θεσμικών, επιστημονικών, κοινωνικών φορέων σε εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο.

Στα πλαίσια της διαμαρτυρίας μας, οι φορείς ψυχικής υγείας και το Δίκτυο ΑΡΓΩ, υποβάλλουμε εξώδικη διαμαρτυρία προς τον Υπουργό Οικονομικών και τον Υπουργό Υγείας, θεωρώντας ότι η μη ανταπόκριση τους στο αίτημα για άμεση αύξηση του ΚΑΕ 2544, πέρα από τον άμεσο κίνδυνο διακοπής λειτουργίας πολλών Μονάδων Ψυχικής Υγείας, εκθέτει σε κίνδυνο την υγεία και τη ζωή των εξυπηρετούμενων ψυχικά πασχόντων που μας δηλώνουν πλέον καθημερινώς τις ανασφάλειές τους, ενώ δυστυχώς κάποιοι εκφράζουν και αυτοκτονικές / καταθλιπτικές σκέψεις, με τυχόν δυσάρεστες συνέπειες για όλους μας.

Τα μέλη μας, στην ίδια εξώδικη διαμαρτυρία, δηλώνουν ότι σε περίπτωση μη επίλυσης των προβλημάτων τους, προτίθενται να ζητήσουν την ανάληψη της ευθύνης όλων των Μονάδων από το Υπουργείο Υγείας. Η βούληση όλων μας είναι να συνεχίσουμε το έργο το οποίο παρόλο που εδώ και πολλά χρόνια, οι ποινικές, διοικητικές και αστικές ευθύνες που μας βαρύνουν όμως, λόγω των τεράστιων χρεών, χωρίς άμεση δική μας ευθύνη, είναι πλέον δυσβάσταχτες και το επίπεδο των παρεχόμενων

υπηρεσιών δεν ανταποκρίνεται πλέον στα επιστημονικά πρότυπα και στην δεοντολογία που υπηρετούμε.

Η κατάρρευση της ψυχιατρικής μεταρρύθμισης στη Χώρα μας είναι πλέον ορατή, αφού εκτός από την κρίσιμη κατάσταση που βρίσκονται οι μονάδες των ΝΠΙΔ τραγική είναι και η κατάσταση στις μονάδες των Δημόσιων Ψυχιατρείων που αντιμετωπίζουν επίσης τεράστια ελλείμματα, με αποτέλεσμα, εκτός από τη πανευρωπαϊκή έκθεσή μας σε αρνητικές κριτικές, την υποχρέωση επιστροφής στην Ευρωπαϊκή Ένωση της χρηματοδότησης που έχουμε λάβει από το 1984, δηλαδή 1,4 δισεκατομμύρια ευρώ, και στη διακοπή του συνόλου της χρηματοδότησης του Ευρωπαϊκού Κοινωνικού Ταμείου, δηλαδή πάνω από 6 δισεκατομμύρια ευρώ για τα επόμενα 2 χρόνια υλοποίησης του ΕΣΠΑ.

Βάσει των παραπάνω, σας παρακαλούμε για την άμεση παρέμβασή σας προς το Υπουργείο Οικονομικών και το Υπουργείο Υγείας προκειμένου να αυξηθεί ο προϋπολογισμός του ΚΑΕ 2544 για το έτος 2012 στα 90 εκατ. ευρώ,

ώστε να διασφαλίσουμε την απρόσκοπτη παροχή υπηρεσιών στους εξυπηρετούμενους μας, τη συνέχιση της λειτουργίας όλων των Μονάδων και τις θέσεις εργασίας των 3.000 επαγγελματιών ψυχικής υγείας που απασχολούμε.

Τέλος, θα θέλαμε μια επίσημη συνάντηση μαζί σας ώστε να μπορέσουμε να σας ενημερώσουμε αναλυτικά τόσο για το παραπάνω πρόβλημα όσο και γενικότερα για την ψυχιατρική μεταρρύθμιση και τα επιτεύγματα της. ☺

Παραμένοντας στη διάθεση σας.

Με εκτίμηση,
Ο Νόμιμος Εκπρόσωπος του Δικτύου ΑΡΓΩ

Μενέλαος Θεοδωρουλάκης,
Πρόεδρος της Συντονιστικής
Επιτροπής του Δικτύου ΑΡΓΩ,
Διδάκτορας Κοινωνικής Πολιτικής

Υποβολή αιτήσεων συνταξιούχων για την ένταξή τους στο Πρόγραμμα Κατ' Οίκον Φροντίδας Συνταξιούχων

Δημοσιεύθηκε στις 10/10/2012

Η εγκύκλιος αφορά και στην ανεξάρτητη διαβίωση ΑμεΑ, παραπληγικών και τετραπληγικών.

Σας κοινοποιούμε τις διατάξεις του άρθρου 138 του Ν. 4052/2012 ΦΕΚ 41 τ.Α' όπως τροποποιήθηκαν με τις διατάξεις του άρθρου 30 του ν 4075/2012 ΦΕΚ 89 τ.Α' καθώς και τις διατάξεις της αρ. Φ.80000/8786/1078/11.4.2012 (ΦΕΚ 1240 τ. Β,) απόφασης του Υπουργού Εργασίας, Κοινωνικής Ασφάλισης & Πρόνοιας, όπως διαμορφώθηκε μετά τη διόρθωσή της στο ΦΕΚ 1656/15-5-2012 τ. Β' «Κριτήρια και διαδικασία επιλογής ωφελούμενων για την υλοποίηση προγράμματος κατ' οίκον φροντίδας συνταξιούχων» και σας γνωρίζουμε τα εξής:

Εγκύκλιος Ι.Κ.Α. αρ. 63/4.10.2012 - ΕΠΕΙΓΟΝ

Αθήνα, 4 Οκτωβρίου 2012

Αριθμ. Πρωτ.: Π15/1

ΙΔΡΥΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΑΣΦΑΛΙΣΕΩΝ - ΕΝΙΑΙΟ ΤΑΜΕΙΟ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΜΙΣΘΩΤΩΝ - ΔΙΟΙΚΗΣΗ - ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ - Δ/ΝΣΗ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ

Μενάνδρου 41 - 43, 104 37 ΑΘΗΝΑ, Τηλ. 2105237771, 2105237410, FAX. 2105237080

ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ 63

Θέμα: «Υποβολή αιτήσεων συνταξιούχων για την ένταξή τους στο «Πρόγραμμα Κατ' Οίκον Φροντίδας Συνταξιούχων»

Με τις διατάξεις του άρθρου 138 του 4052/2012 θεσμοθετήθηκε η ανάπτυξη ενός ολοκληρωμένου Προγράμματος με τίτλο «Πρόγραμμα κατ' οίκον φροντίδας Συνταξιούχων» για την κάλυψη των αναγκών της κατ' οίκον φροντίδας συνταξιούχων, οι οποίοι αντιμετωπίζουν πρόσκαιρα ή μόνιμα προβλήματα υγείας ή αναπηρίας που καθιστούν δυσχερή την αυτόνομη διαβίωση τους. Συνοπτική παρουσίαση του εν λόγω Προγράμματος επισυνάπτεται σε Παράρτημα του παρόντος εγγράφου.

Το ΙΚΑ-ΕΤΑΜ ορίστηκε φορέας υλοποίησης του Προγράμματος και δημιούργησε τον μηχανισμό υποστήριξης της διαδικασίας για την υλοποίησή του. Κομβικά σημεία της διαδικασίας είναι:

► **Επιλογή Παρόχων / Σύναψη Σύμβασης του ΙΚΑ-ΕΤΑΜ με Παρόχους για την παροχή των υπηρεσιών του Προγράμματος.** (Οι υπηρεσίες του Προγράμματος προς τους δικαιούχους θα προσφέρονται από τους Παρόχους του Προγράμματος οι οποίοι είναι επιχειρήσεις / νομικά πρόσωπα που θα επιλεγούν από το ΙΚΑ-ΕΤΑΜ. Οι Πάροχοι αυτοί θα συνάπτουν ειδικές συμβάσεις με το ΙΚΑ-ΕΤΑΜ για την παροχή των υπηρεσιών αυτών έναντι καθορισμένης αμοιβής ανά ωφελούμενο)

► **Επιλογή ωφελομένων / Έγκριση της ένταξης των ωφελομένων στο πρόγραμμα.** (υποβολή αιτήσεων δικαιούχων, έλεγχος προϋποθέσεων, έκδοση εγκριτικής απόφασης)

► **Σύναψη συμφωνητικού συνεργασίας Παρόχου με Ωφελούμενο και έναρξη Παροχής Υπηρεσιών** (Επιλογή Παρόχου από ωφελούμενο, συμφωνία για την παροχή υπηρεσιών δέσμευση ωφελομένου από Πάροχο.)

► **Παρακολούθηση • Έλεγχος • Πληρωμή του Παρόχου**
Η Διοίκηση του ΙΚΑ-ΕΤΑΜ στο πλαίσιο της υλοποίησης του Προγράμματος, προέβη σε σχετική ανακοίνωση / πρόσκληση, η οποία αναρτήθηκε στην ιστοσελίδα του ΙΚΑ-ΕΤΑΜ, προς τους συνταξιούχους που πληρούν τις προϋποθέσεις της κοινοποιούμενης απόφασης, προκειμένου να υποβάλλουν από 15/10/2012 αιτήσεις για την συμμετοχή τους στο Πρόγραμμα Κατ'οίκον Φροντίδας Συνταξιούχων.

ΧΡΟΝΟΣ - ΤΟΠΟΣ ΥΠΟΒΟΛΗΣ ΤΗΣ ΑΙΤΗΣΗΣ

Οι αιτήσεις των δικαιούχων θα γίνονται δεκτές από 15/10/2012 και μετά.

Σε πρώτη φάση, οι αιτήσεις θα υποβάλλονται στα Υποκαταστήματα και τα Παραρτήματα του ΙΚΑ-ΕΤΑΜ του τόπου κατοικίας του δικαιούχου. Με νεότερη ανακοίνωση θα γνωστοποιηθούν και άλλα σημεία για την υποβολή των αιτήσεων (π.χ ανταποκριτές του ΟΓΑ, ΚΕΠ κ.λ.π). Για την συμμετοχή του στο πρόγραμμα ο δικαιούχος (Ωφελούμενος) πρέπει να συμπληρώσει και να υποβάλει το έντυπο Αίτηση Συμμετοχής Συνταξιούχου στο Πρόγραμμα-Δήλωση Στοιχείων Συνταξιούχου», το οποίο σας αποστέλλουμε συνημμένα. Επίσης το έντυπο αυτό θα είναι διαθέσιμο και από την ιστοσελίδα του ΙΚΑ-ΕΤΑΜ.

Η αίτηση υποβάλλεται από τον ίδιο τον δικαιούχο ή εξουσιοδοτημένο αντιπρόσωπο του,

ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΙ / ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΔΙΚΑΙΟΥΧΩΝ (ΩΦΕΛΟΥΜΕΝΩΝ)

Δικαίωμα υποβολής αίτησης έχουν οι δικαιούχοι (ωφελοούμενοι) του Προγράμματος, που είναι:

- > οι συνταξιούχοι λόγω γήρατος, αναπηρίας ή θανάτου όλων των φορέων κυρίας ασφάλισης αρμοδιότητας του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης και Πρόνοιας (ΙΚΑ-ΕΤΑΜ, ΟΑΕΕ, ΟΓΑ, ΕΤΑΑ, ΕΤΑΠ – ΜΜΕ, ΝΑΤ Κ.Α.Π)
- > οι συνταξιούχοι λόγω γήρατος, αναπηρίας ή θανάτου του Δημοσίου καθώς και
- > οι συνταξιούχοι ανασφάλιστοι υπερήλικες του ΟΓΑ, οι οποίοι αντιμετωπίζουν πρόσκαιρα ή μόνιμα προβλήματα υγείας ή αναπηρίας και πληρούν σωρευτικά τα κριτήρια που αναφέρονται παρακάτω.

Τα κριτήρια που πρέπει να πληρούν σωρευτικά οι δικαιούχοι κατά την πρώτη εφαρμογή του προγράμματος, προκειμένου να εγκριθεί η ένταξη τους στο πρόγραμμα είναι:

- Να έχουν κριθεί ανάπηροι με ποσοστό αναπηρίας 67% και άνω ανεξαρτήτου ορίου ηλικίας. Δηλαδή πρέπει να υπάρχει αναπηρία 67% και άνω πιστοποιημένη από αρμόδιο φορέα (ΚΕΠΑ ή άλλο φορέα εφόσον η σχετική απόφαση είναι σε ισχύ)
- Να διαβιούν μόνοι τους ή με σύζυγο ή άλλο πρόσωπο που πληροί τις λοιπές προϋποθέσεις υπαγωγής στο πρόγραμμα. Δηλαδή και ο σύζυγος ή το άλλο πρόσωπο να έχει ποσοστό αναπηρίας άνω του 67% και το ατομικό εισόδημά του να είναι κάτω των 7.715,65 € ετησίως.
- Το συνολικό ετήσιο ατομικό ή οικογενειακό εισόδημα να μην υπερβαίνει αυτό της χαμηλότερης εισοδηματικής κλίμακας, που προβλέπεται κάθε φορά για την παροχή του ΕΚΑΣ. Το ατομικό αυτό εισόδημα ανέρχεται σήμερα στο ποσό των 7.715,65 € και το οικογενειακό στο διπλάσιο.
- Η κατάσταση της υγείας τους, λόγω ασθένειας (χρόνιας ή πρόσκαιρης), να καθιστά δυσχερή την κάλυψη των καθημερινών τους αναγκών.
- Να μην λαμβάνουν επίδομα απολύτου αναπηρίας ή εξωϊδρυματικό επίδομα ή οποιοδήποτε άλλο επίδομα συμπαράστασης από τον ασφαλιστικό τους Φορέα.
- Να μην διαβιούν σε μονάδες κλειστής φροντίδας κάθε νομικής μορφής ή σε νοσηλευτικές μονάδες του Εθνικού Συστήματος Υγείας ή του ιδιωτικού τομέα.

Σε επόμενο χρόνο που θα γνωστοποιηθεί από το ΙΚΑ-

ΕΤΑΜ, θα μπορούν να ενταχθούν ως ωφεληούμενοι και οι συνταξιούχοι που έχουν συμπληρώσει τουλάχιστον το 78ο έτος της ηλικίας τους και πληρούν σωρευτικά τα παραπάνω κριτήρια χωρίς να απαιτείται πιστοποιημένο ποσοστό αναπηρίας 67% και άνω.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ

Με την αίτηση συμμετοχής πρέπει να υποβληθούν και τα παρακάτω δικαιολογητικά:

1. Αντίγραφο ταυτότητας ή διαβατηρίου
2. Εκκαθαριστικό σημείωμα δήλωσης φορολογίας εισοδήματος του προηγούμενου οικονομικού έτους (δηλ. του έτους 2011). Σε περίπτωση μη υποχρέωσης υποβολής φορολογικής δήλωσης υποβάλλεται σχετική βεβαίωση από την αρμόδια ΔΟΥ.
3. Βιβλιάριο υγείας του οικείου ασφαλιστικού φορέα (αντίγραφο σελίδας/ων με τα προσωπικά στοιχεία Συνταξιούχου) από το οποίο να προκύπτει ο ΑΜΚΑ του συνταξιούχου καθώς και Αριθμός Μητρώου φορέα συνταξιοδότησης.
4. Απόφαση συνταξιοδότησης ή πρόσφατο εκκαθαριστικό πληρωμής συντάξεων.
5. Πιστοποιητικά αναπηρίας σε ισχύ. Η ύπαρξη ποσοστού αναπηρίας μπορεί να προκύπτει:
 - a. είτε από πιστοποιητικό ΚΕΠΑ (που έχει εκδοθεί για συνταξιοδότηση λόγω αναπηρίας ή για οποιοδήποτε άλλο λόγο π.χ κοινωνικές παροχές ή φορολογικές απαλλαγές κ.λ.π),
 - b. είτε από απόφαση συνταξιοδότησης, εάν πρόκειται για συνταξιούχο λόγω αναπηρίας και στην απόφαση αναφέρεται το ποσοστό αναπηρίας.
 - c. είτε από αποφάσεις και γνωματεύσεις αρμοδίων οργάνων (Υγειονομικών Επιτροπών) που έχουν εκδοθεί πριν από την λειτουργία του ΚΕΠΑ και εξακολουθούν να ισχύουν.
6. Υπεύθυνη δήλωση του Ν.1599/1985 στην οποία ο αιτών αναφέρει ότι διαβιώνει μόνος/η ή με άλλο πρόσωπο το οποίο επίσης πληροί τις προϋποθέσεις υπαγωγής στο πρόγραμμα. Σε περίπτωση που ο ενδιαφερόμενος δηλώσει ότι διαβιώνει με σύζυγο ή άλλο πρόσωπο πρέπει να προσκομίσει τα ίδια δικαιολογητικά για την απόδειξη του ποσοστού αναπηρίας και του ατομικού εισοδήματος του συζύγου ή του άλλου προσώπου.

Σημειώνεται ότι τα ανωτέρω δικαιολογητικά 1 έως 5 υποβάλλονται πρωτότυπα ή σε θεωρημένα αντίγραφα, ενώ οι Υπεύθυνες Δηλώσεις (2 και 6) απαιτείται να υποβλη-

θούν με θεώρηση του γνησίου της υπογραφής εφόσον δεν προσέρχεται ο ίδιος ο Συνταξιούχος για την υποβολή της αίτησης.

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ / ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

Η παραλαβή των αιτήσεων θα γίνεται στα Τμήματα Παροχών των Υποκαταστημάτων και σε περίπτωση Παραρτήματος από τον αρμόδιο υπάλληλο του Παραρτήματος. Η διαδικασία παραλαβής / καταχώρισης των αιτήσεων και έκδοσης αποφάσεων ένταξης στο Πρόγραμμα θα υποστηρίζεται από ειδική εφαρμογή του πληροφοριακού συστήματος ΟΠΣ-ΙΚΑ, η οποία θα διατεθεί στα Υποκαταστήματα εντός των επόμενων ημερών. Μέχρι την εγκατάσταση του νέου λογισμικού και την αποστολή των οδηγιών χρήσης του, η παραλαβή των αιτήσεων θα γίνεται χειρόγραφα. Επομένως ο υπάλληλος που παραλαμβάνει την αίτηση, θα ελέγχει την ορθή συμπλήρωσή της και την πληρότητα των δικαιολογητικών. Στη συνέχεια η αίτηση θα πρωτοκολλείται και θα αρχειοθετείται σε ιδιαίτερο φάκελο, ώστε να διευκολυνθεί η επόμενη φάση κατά την οποία οι αιτήσεις των δικαιούχων θα καταχωρηθούν στο πληροφοριακό σύστημα.

Η παραλαβή των αιτήσεων, όπως προαναφέρεται θα γίνεται από όλες τις Μονάδες του ΙΚΑ-ΕΤΑΜ (Υποκαταστήματα και Παραρτήματα) και για τους συνταξιούχους όλων των φορέων κυρίας ασφάλισης αρμοδιότητας του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης και Πρόνοιας (ΙΚΑ-ΕΤΑΜ, ΟΑΕΕ, ΟΓΑ, ΕΤΑΑ, ΕΤΑΠ-ΜΜΕ, ΝΑΤ Κ.Α.Π) και του Δημοσίου. Σημειώνεται ότι είναι σε εξέλιξη συνεργασία με τον ΟΓΑ και το Υπουργείο Εσωτερικών, προκειμένου να καταστεί δυνατή η υποβολή αιτήσεων στα ΚΕΠ καθώς και στους ανταποκριτές του ΟΓΑ. 

**Η ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΗ ΤΗΣ ΓΕΝΙΚΗΣ
Δ/ΝΣΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ
ΧΑΡΙΚΛΕΙΑ ΓΔΟΝΤΑΚΗ**

**ΑΚΡΙΒΕΣ ΑΝΤΙΓΡΑΦΟ
Χ. Γιαννούλη**

**Προϊσταμένη Τμήματος Γραμματειακής Υποστήριξης
και Διοικητικής Μέριμνας**

Ημερίδα - Η Αυτόνομη Διαβίωση και η διασφάλισή της

Με ιδιαίτερη επιτυχία και ενεργή συμμετοχή από τους 40 περίπου παρευρισκόμενους ολοκληρώθηκε η Ημερίδα με τίτλο «Η Αυτόνομη Διαβίωση και η διασφάλισή της» που διοργάνωσε την Πέμπτη, 30 Αυγούστου 2012, στις εγκαταστάσεις των κατασκηνώσεων στον Αγ. Ανδρέα του Δήμου Αθηναίων η Κίνηση Αδελφών Ατόμων με Προβλήματα Ψυχικής Υγείας - ΚΙΝ.Α.Ψ.Υ.

Άτομα κάθε ηλικίας, λήπτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας, αδέρφια, επαγγελματίες της ψυχικής υγείας καθώς και μέλη ΜΚΟ που δραστηριοποιούνται στον χώρο της ψυχικής υγείας παρακολούθησαν με ενδιαφέρον το σεμινάριο θέτοντας κρίσιμα ερωτήματα σχετικά με την ανεξάρτητη διαβίωση και τις προϋποθέσεις για την επίτευξή της για τα άτομα με ψυχική διαταραχή.



Την Ημερίδα άνοιξε η κ. Ερασμία Σακελλαροπούλου από την Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής και Ψυχικής Υγείας παρουσιάζοντας τις καλές πρακτικές αυτόνομης διαβίωσης, οι οποίες μπορεί αριθμητικά να είναι λιγότερες από όσο θα θέλαμε, όμως είναι ιδιαίτερα αξιοσημείωτες μέχρι και εντυπωσιακές σε ορισμένες περιπτώσεις.

Η παρουσίαση του Ψυχιάτρου, κ. Φώτη Μωρόγιαννη, με θέμα «Τα συστατικά της Αυτόνομης Διαβίωσης και η Συμμετοχή των Αδελφών Ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας» έδωσε το έναυσμα για έναν ουσιαστικό διάλογο γύρω από την ανεξάρτητη διαβίωση που δεν αποτελεί απλώς δικαίωμα, αλλά με τις κατάλληλες συνθήκες και την απαραίτητη στήριξη, ένα ρεαλιστικό στόχο για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ανθρώπων που πάσχουν από κάποια μορφή ψυχικής νόσου.

Ένας στόχος όμως για τον οποίο απαιτείται η ανάληψη μέτρων τόσο από τις αρμόδιες κρατικές αρχές όσο και από την ιδιωτική πρωτοβουλία και την κοινωνία των πολιτών, αφού οι μέχρι τώρα προσπάθειες είναι μάλλον αποσπασματικές, χωρίς κεντρικό και μακροπρόθεσμο σχεδιασμό και χωρίς να έχει προηγηθεί ένας σε βάθος διάλογος με τους άμεσα εμπλεκόμενους δηλαδή τους

ίδιους τους ψυχικά ασθενείς και τις οικογένειές τους.

Ιδιαίτερη συγκίνηση προκάλεσαν οι προσωπικές μαρτυρίες των ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας που μίλησαν με αποφασιστική ειλικρίνεια για τον αγώνα τους με απώτερο στόχο την ανεξάρτητη διαβίωση, τα όνειρα και τις ελπίδες τους για το μέλλον στέλνοντας έτσι ένα μήνυμα εμπύχωσης με πολλούς αποδέκτες.

Όλοι οι συμμετέχοντες είχαν επίσης την ευκαιρία να λάβουν μέρος σε ομαδικές βιωματικές ασκήσεις και συζήτηση σχετικά με τις σκέψεις, τους προβληματισμούς και τα συναισθήματα που διακινήθηκαν κατά τη διάρκεια του συνεδρίου υπό την επίβλεψη του κ. Φώτη Κουνιάκη, Ψυχιάτρου και μέλους της Επιστημονικής Επιτροπής της ΚΙΝ.Α.Ψ.Υ.

Η ΚΙΝ.Α.Ψ.Υ. θα ήθελε, τέλος, να ευχαριστήσει όλους όσοι συνέβαλαν στην επιτυχία της Ημερίδας, ιδιαίτερα το Δήμο Αθηναίων, τους ομιλητές και τους λήπτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας, αλλά και όλους τους συμμετέχοντες. ♡

**Κίνηση Αδελφών Ατόμων με Προβλήματα
Ψυχικής Υγείας - ΚΙΝ.Α.Ψ.Υ. Μη Κερδοσκοπικό Σωματείο**
Νάξου 19, 152-35 Χαλάνδρι
6946 00 35 22 - 6979 33 85 99
kinapsi@gmail.com www.kinapsi.gr

Εργασιακό στρες & οικονομική κρίση

Το στρες στην εργασία

Όλοι μπορούν να αντιληφθούν, ότι το στρες ήταν πάντα λίγο ή πολύ συνυφασμένο με την εργασία. Αυτό που δεν είναι εντελώς ξεκάθαρο είναι ότι το στρες δεν είναι συνυφασμένο μόνο με την εργασία, αλλά με όλους τους τομείς της ζωή μας.

Το υπαρξιακό άγχος είναι εκείνο που μας ωθεί να εξελιχθούμε και μας κινητοποιεί, ενώ το δυσλειτουργικό άγχος είναι εκείνο που μας καθηλώνει. Το εργασιακό στρες υποδηλώνει την ύπαρξη μιας προβληματικής σχέσης μεταξύ του ατόμου και του εργασιακού περιβάλλοντος. Εμφανίζεται από τη στιγμή που το άτομο αντιλαμβάνεται ότι δεν μπορεί να ανταποκριθεί επαρκώς σε αυτό που του ζητείται να φέρει εις πέρας ή να αντιμετωπίσει τις απαιτήσεις προς την υγεία του. Όμως, δεν δημιουργείται μόνο εξαιτίας του περιβάλλοντος, αλλά είναι μια δυναμική αλληλεπίδραση ανάμεσα στην προσωπικότητα του ατόμου και το εργασιακό περιβάλλον. Έτσι, δεν αντιδρούν όλοι με τον ίδιο τρόπο σε μια ίδια κατάσταση: κάποιος μπορεί να λησθηθεί με μια παρατήρηση του προϊσταμένου του, κάποιος να την αγνοήσει, κάποιος άλλος να προσπαθήσει να βελτιωθεί, κάποιος άλλος να κατηγορήσει τον προϊστάμενο που ψάχνει συνεχώς αφορμές για παρατηρήσεις.

Εργασιακό στρες & οικονομική κρίση

Ο κυριότερος παράγοντας εργασιακού στρες στις μέρες είναι η ανασφάλεια και το αίσθημα της απειλής που νοιώθει ο εργαζόμενος. Και αυτό διότι αυτοί οι παράγοντες μπορούν αρκετά εύκολα να οδηγήσουν το άτομο στο φόβο και τον πανικό. Και τότε το άγχος πολλαπλασιάζεται και δημιουργείται φαύλος κύκλος.

Όμως, ειδικά στις μέρες, το στρες στην εργασία δεν μπορεί να αναλυθεί και αντιμετωπιστεί ξεχωριστά και μόνο του. Για πολλούς ανθρώπους η εργασία ήταν πρώτη προτεραιότητα και για πολλούς περισσότερους ο δείκτης ανάπτυξης και εξέλιξής τους. Φυσικά, η εργασία είναι και προτεραιότητα και ανάπτυξη. Αλλά όταν υπάρχει μόνο αυτό και αυτό απειλείται είναι φυσικό να νοιώθει ο άνθρωπος ότι απειλείται ολόκληρη η ταυτότητα, η προσωπικότητα, η ανάπτυξή του. Το ερώτημα όμως πρέπει να τεθεί από την αρχή και αφορά τις αξίες και τις στάσεις ζωής.

Αντιμετώπιση του άγχους

Έτσι, η αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση του άγχους

είναι σε επίπεδο αξιών & τάσεων ζωής. Υπάρχει η τάση στους ανθρώπους σήμερα να ονομάζουν «άγχος» ή ότι «γίνεται με άγχος» κάθε προσπάθεια βελτίωσης της ζωής τους. Έτσι, χρωματίζουν αρνητικά κάτι πάρα πολύ σπουδαίο: την «υπευθυνότητα», την «ευσυνειδησία» και την «ανάγκη για προχώρημα». Αν ονομαστεί έτσι, αυτό σημαίνει ότι το άγχος είναι και εύλογο και επιθυμητό. Και πράγματι είναι. Και δεν είναι κάποιο κολληάκι «θετικής σκέψης», αλλά πραγματικότητα.

Ακόμη, αν κάποιος θεωρεί τον εαυτό του «αγχώδη άνθρωπο πάντα», φυσικά αυτό μεταφέρεται και στον εργασιακό χώρο. Όμως, τότε δεν αφορά στην εργασία, αλλά στο άτομο και τις σχέσεις του με τους ανθρώπους. Ένας «αγχώδης άνθρωπος» έχει να αναρωτηθεί μήπως έχει μάθει να «ακούει πολύ καλά τις ανάγκες των άλλων» ή μήπως είναι πολύ καλός στο να «ικανοποιεί τις επιθυμίες των αγαπημένων του πριν καν του το ζητήσουν» ή δυσκολεύεται πολύ να πει «όχι» - τουλάχιστον χωρίς τύψεις ή μήπως του είναι πολύ εύκολο «να σκέφτεται πρώτα τους άλλους και μετά τον εαυτό του». Τέτοια ερωτήματα είναι καίρια και σήμερα ζητούν απάντηση περισσότερο από ποτέ.

Το εργασιακό στρες μπορεί να θεωρηθεί και η αιτία και το αποτέλεσμα πολλών καταστάσεων. Μπορεί να γίνει αιτία πολλών ασθενειών, παθήσεων, διαταραχών. Μπορεί όμως να είναι και το αποτέλεσμα μιας πορείας ζωής που δεν επιτρέπει να πούμε «όχι» σε κανένα συνάδελφο, να μην στεναχωρήσουμε ή να δυσαρεστήσουμε κανένα υφιστάμενο, προϊστάμενο ή συνάδελφο, να φορτωνόμαστε συστηματικά δουλειά που δεν μας αναλογεί χωρίς να λέμε τίποτα, να παίρνουμε την άδειά μας αφού πρώτα αποφασίσουν όλοι οι άλλοι, να μη συζητάμε κάτι που μας ενόχλησε και να το κουβαλάμε κάθε μέρα μαζί μας...

Σε αυτό το πλαίσιο, λοιπόν, ας ελπίσουμε ότι δεν υπάρχει εργασία χωρίς στρες. Όμως, ας διαλέξει ο καθένας μια πορεία ζωής που να μην χρειάζεται να φορτώνεται κανέναν, που να μην φοβάται αν θα δυσαρεστήσει κάποιον με μια του πράξη, που να μην έχουν οι άλλοι προτεραιότητα εις βάρος του δικού του εαυτού..

Η Τριανταφυλλιά Χαρίλα, Ψυχολόγος

Οι διεργασίες του Πένθους

Ο άνθρωπος, είναι ο μόνος από τα έμβια όντα που έχει επίγνωση του θανάτου και της θνητότητας. Ως φαινόμενο, το συναντάμε καθημερινά γύρω μας μέσα από τις ειδήσεις, το κοινωνικό μας περιβάλλον, ακόμα και στην ψυχαγωγία μας (σινεμά, ηλεκτρονικά παιχνίδια κλπ). Θα υπέθετε κανείς ότι δε θα μας ήταν τόσο οδυνηρό να επεξεργαστούμε έναν θάνατο ή μια απώλεια που βιώνουμε, λόγω της εξοικειώσής μας με αυτά τα γεγονότα. Ωστόσο, τα επώδυνα συναισθήματα που μας συνοδεύουν σε κάθε διαδρομή του πένθους και οι κίνδυνοι που ελλοχεύουν για την ψυχική μας υγεία όταν αδυνατούμε να τα επεξεργαστούμε, μας πείθουν για το αντίθετο. Πώς λοιπόν αντιλαμβανόμαστε το θάνατο ως έννοια και ως γεγονός;

Αναπτυξιακά, η λέξη «θάνατος» μας είναι ήδη γνωστή από παιδική ηλικία. Την έχουμε χρησιμοποιήσει πολλές φορές στα παιχνίδια μας, φωνάζοντας «είσαι νεκρός» ή «πέθανες τώρα» ή «θα πεθάνω». Όντας παιδιά έχουμε παρατηρήσει ότι ένα ζώο που πέθανε έχει σταματήσει να κινείται ή ότι τα ψάρια και τα ζώα των οποίων τρώμε το κρέας κάποτε ήταν ζωντανά. Επίσης, γνωρίζουμε ότι οι άνθρωποι πεθαίνουν γιατί το έχουμε ήδη δει στην τηλεόραση ή στον κινηματογράφο ή ακόμη και στα παιδικά παραμύθια. Σε αυτή τη πρώιμη φάση της ζωής μας ο θάνατος είναι συνυφασμένος με τον αποχωρισμό και την εγκατάλειψη από τους άλλους.

Ένα σημαντικό δεδομένο της ανθρωπίνης ύπαρξης είναι ότι «το άτομο νοιώθει απειληστικά μόνο του» (Yalom) και αυτή την υπαρξιακή μοναξιά προσπαθεί να τη γεφυρώσει σχετιζόμενο με άλλους ανθρώπους. Στη ζωή μας συνδεόμαστε με τα σημαντικά και αγαπημένα μας πρόσωπα και η ιδέα της απώλειας τους, μας φοβίζει. Φοβόμαστε ότι αποχωριζόμενοι τα πρόσωπα που αγαπάμε, θα πονέσουμε, θα απομονωθούμε, θα καταρρεύσουμε. Επομένως, «ο έλληλογος νους αντιλαμβάνεται το θάνατο μέσω του θανάτου του άλλου» (Ziegler). «Ο θάνατος είναι μια υπόθεση των άλλων, δεν είναι δική μας υπόθεση» (Ντολτό): το ασυνείδητο δεν γνωρίζει το θάνατό του.

Η αντίληψη του θανάτου, όπως και της ζωής διαμορφώνεται διάμεσου των σχέσεων με τους άλλους, ως κοινωνική αντίληψη. Η απώλεια και ο θάνατος των αγαπημένων μας σηματοδοτεί, την επίγνωση της θνησιμότητάς μας και την ανάδυση υπαρξιακών και ηθικών ερωτημάτων και προσανατολισμών: «οι άνθρωποι δεν γνωρίζου-

με ούτε γιατί ήρθαμε στη ζωή, ούτε γιατί θα πεθάνουμε» (Ντολτό), γνωρίζουμε όμως ότι θα πεθάνουμε, και αυτή η διαδικασία του φαντασιακού πένθους, η αποδοχή του επικείμενου θανάτου μας, νοηματοδοτεί τη ζωή μας.

Σε αυτό το σημείο θεωρούμε απαραίτητο να διευκρινίσουμε μερικούς όρους που θα μας απασχολήσουν στη συνέχεια με σκοπό να είμαστε όσο το δυνατόν πιο σαφείς. Ως φυσιολογικό ορίζουμε το πένθος που προκύπτει χωρίς την εμπλοκή τραυματικών εξωτερικών συνθηκών, σύμφωνα με τη φυσιολογική διαδοχή των γενεών και ο πένθων δεν παρουσιάζει ψυχιατρικό ιστορικό (Martine Lussier). Παράδειγμα: το πένθος που προκύπτει από το θάνατο ενός γονέα σε έναν ενήλικα. Το παθολογικό/επιπεπλεγμένο πένθος προκύπτει στην περίπτωση που ο θάνατος δεν είναι φυσιολογικός (αυτοκτονία, δολοφονία, επίθεση), όταν δεν ακολουθεί τη φυσιολογική γενεαλογική σειρά ή όταν υπάρχει συσσώρευση πένθων σε σύντομο χρονικό διάστημα. Μορφές του επιπεπλεγμένου πένθους είναι το χρόνιο (χωρίς σταδιακή υποχώρηση) και το υπερτροφικό (με πολύ έντονες αντιδράσεις). Μπορεί να εμφανίζεται με καθυστέρηση (π.χ. αρκετά χρόνια μετά την απώλεια) ή να είναι συγκαλυμμένο. Στην τελευταία περίπτωση, το άτομο αποφεύγει να εκφράσει δημόσια ή επίσημα τη θλίψη του για την απώλεια, παρουσιάζει, όμως, άλλες «ανεξήγητες» εκδηλώσεις (π.χ. θυμό, ευερεθιστότητα, ενοχές οι οποίες δεν φαίνεται να αφορούν την απώλεια).

Υποστηρίζεται, αν και δεν έχει επιβεβαιωθεί, ότι σε κοινωνίες στις οποίες τα κοινωνικά ήθη απαιτούν αυτοπεριορισμό στη συναισθηματική έκφραση και κατά συνέπεια στην έκφραση του πένθους (σύνδρομο αποθάρρυνσης - δυτικές/ατομοκεντρικές/ανεπτυγμένες κοινωνίες), υπάρχει αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης καταθλιπτικών ή άλλων ψυχοπαθολογικών αντιδράσεων.

Διαπολιτισμική θέαση του Πένθους

Το πένθος του θανάτου και ότι αυτή η διαδικασία συμπαρασύρει, εντάσσεται στο πολιτιστικό υπόβαθρο της κοινωνίας που ζει και κινείται το άτομο. Υποστηρίζεται μάλιστα στην βιβλιογραφία πως μια από τις πρώτες και σημαντικότερες ενδείξεις της εμφάνισης του ανθρώπι-



νου πολιτισμού υπήρξε η ταφή των νεκρών στις πρωτόγονες φυλές.

Ένα σημαντικό ερώτημα που τίθεται είναι εάν υπάρχει ένας συγκεκριμένος τρόπος συνειδητού πένθους, που η παρέκκλιση του, να σημαίνει ότι το άτομο που πενθεί, πάσχει από κάποια ψυχοπνευματική ασθένεια (grief disorder); Ο κάθε άνθρωπος έχει διαφορετική συνείδηση, αντιλαμβάνεται και βιώνει με μοναδικό τρόπο το πένθος, δεν πρέπει να υποτιμήσουμε όμως ότι η ανθρώπινη συνείδηση επηρεάζεται από την κοινωνικοπολιτισμική αντίληψη και ερμηνεία του θανάτου. Έτσι η αντίδραση στην απώλεια και η συμπεριφορά στο πένθος διαφοροποιείται στην πορεία του χρόνου και αν ανατρέξουμε στην αρχαιότητα μπορούμε να εντοπίσουμε διάφορες συμπεριφορές πένθους που σήμερα θα θεωρούνταν παράλογες. Μέχρι τώρα υπάρχουν στοιχεία που υποστηρίζουν την άποψη ότι ο θρήνος και ο πόνος ως διεργασίες του πένθους είναι παγκόσμια φαινόμενα, παρόλο που η φανερή έκφρασή τους μπορεί να επηρεάζεται από πολιτισμικούς κανόνες και αξίες.

Στάδια του Πένθους

Σύμφωνα με την Elisabeth Kübler-Ross (1969), την πρώτη που αναφέρθηκε επιστημονικά στην εμπειρία του πένθους, πέντε είναι τα στάδια που περνά κανείς κατά τη διάρκεια του φυσιολογικού πένθους:

1. Άρνηση της πραγματικότητας και απομόνωση. Είναι μία προσωρινή ψυχολογική αντίδραση, που κινητοποιεί ένα μηχανισμό άμυνας, ώστε να επιτρέψει στο άτομο να μειώσει την έντονη αρχική φάση του πόνου.

2. Θυμός. Όταν η άρνηση του γεγονότος αρχίζει να υποχωρεί, η πραγματικότητα και ο πόνος επιστρέφουν. Σε αυτό το σημείο εμφανίζεται ο θυμός, ένας θυμός, ο οποίος ενδέχεται να στραφεί ακόμα και προς αυτόν που προκάλεσε τον ψυχικό πόνο, το νεκρό, για να επιφέρει έτσι ως αντίδραση, τις ενοχές. «Ο θάνατος δίνει την αίσθηση της κλοπής και όλοι νοιώθουμε την ανάγκη να ρίξουμε το φταίξιμο στον κλέφτη» (Ντολτό 2000)

3. Διαπραγμάτευση. Οι ενοχές καταλαμβάνουν το άτομο κυρίως στην τρίτη φάση του πόνου. Ο πενθών αναρωτιέται τι θα μπορούσε να είχε κάνει για να αποτρέψει την απώλεια του αγαπημένου του προσώπου, και συνήθως βρίσκει χίλια-δυο λάθη ή ελλείψεις σε όσα έκανε, με συνέπεια αισθάνεται τύψεις. Βαθμηδόν συνειδητοποιεί ότι δεν έχει καμιά δυνατότητα επανόρθωσης, και το γεγονός είναι αμετάκλητο.

4. Κατάθλιψη. Η διάρκεια αυτού του τέταρτου σταδίου κυμαίνεται από μερικές εβδομάδες μέχρι ένα εξάμηνο. Τα συνήθη συμπτώματα είναι καταθλιπτική διάθεση, αίσθημα θλίψης, ανορεξία, κρίσεις κλάματος, νευρικότητα και μειωμένη ικανότητα νοητικής συγκέντρωσης. Η πλειονότητα των πενθούντων, έχουν σε αυτό το στάδιο την αίσθηση ότι ο νεκρός είναι ακόμη κατά κάποιο τρόπο εν ζωή.

5. Αποδοχή. Μετά την καταθλιπτική φάση τα συμπτώματα αρχίζουν να υποχωρούν και ο πενθών τείνει να επιστρέψει στην φυσιολογική του κατάσταση. Η διάρκεια της αποδοχής διαφέρει σημαντικά από άτομο σε άτομο και δεν κατορθώνουν όλοι να την προσεγγίσουν.

Αντιδράσεις του Πενθούντα

Στη μελέτη τους, οι Stroebe, W., Stroebe, M., 1987141, «εκδηλώσεις του Φυσιολογικού Πένθους», καταγράφουν τις σωματικές, γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις του πενθούντα κατά την διάρκεια του πένθους.

Α. Συναισθηματικές εκδηλώσεις του φυσιολογικού Πένθους

Κατάθλιψη: συναισθήματα λήπης και οδύνης. Δυσφορία, που συνοδεύεται από ψυχικό πόνο. Απόγνωση, θρήνος, κλάμα. Η κατάθλιψη βαριάς μορφής επιδεινώνεται από εξωγενείς παράγοντες.

Άγχος: φόβοι, εντάσεις, κίνδυνος νευρικής κρίσης. Φόβος για επικείμενη τρέλα ή θάνατο, για την αδυναμία συ-

νέχισης της ζωής χωρίς τον νεκρό. Αγωνία μπροστά στη μοναξιά, στις οικονομικές ή άλλες εκκρεμότητες που άφησε πίσω του ο νεκρός.

Ενοχή: αυτοκατηγορίες και αναθεματισμός των συνθηκών που προκάλεσαν το θάνατο (ο πενθών νιώθει υπαίτιος που δεν τον απέτρεψε). Ενοχές για τη συμπεριφορά του απέναντι στο νεκρό (δεν τον αγάπησε αρκετά, δεν τον προστάτεψε, δεν πήρε τις σωστές αποφάσεις).



Θυμός και εχθρότητα: ευερεθιστότητα απέναντι στην οικογένεια και στους φίλους, που δεν φαίνονται ικανοί να εκτιμήσουν την αληθινή αξία του νεκρού. Θυμός απέναντι στη μοίρα στον εκλιπόντα που εγκατέλειψε τον πενθούντα, χωρίς να υπολογίσει τις συνέπειες της πράξης του. Θυμός απέναντι στους γιατρούς και στους νοσηλευτές.

Αποχή από την ηδονή: απώλεια της ευχαρίστησης του φαγητού, αδυναμία απόλαυσης του ελεύθερου χρόνου και των οικογενειακών ή κοινωνικών γεγονότων, όπως και κάθε δραστηριότητας, στην οποία συμμετείχε ο νεκρός. Τίποτα πια δεν μοιάζει ευχάριστο, χωρίς το αγαπημένο πρόσωπο.

Μοναξιά: ο πενθών νοιώθει μόνος, ακόμα και όταν βρίσκεται με άλλους. Το συναίσθημα αυτό γίνεται πιο έντονο, όταν ξαναζεί στιγμές, ανάλογες με εκείνες, που συνήθως μοιραζόταν με το νεκρό-βραδίες, Σαββατοκύριακα, γεγονότα, που απολάμβαναν μαζί.

Β. Σωματικές εκδηλώσεις του φυσιολογικού πένθους

Αναστάτωση: ένταση, αδυναμία εξεύρεσης ψυχικής ηρεμίας, υπερκινητικότητα.

Έντονη αναζήτηση του εκλιπόντος, πράξεις χωρίς λογική συνοχή.

Κόπωση: μείωση της φυσιολογικής ενεργητικότητας - η οποία, πολλές φορές, αντισταθμίζεται από κρίσεις κινητικότητας- δυσχέρεια στην άρθρωση και στην κριτική ικανότητα. Γενική κατάρπωση.

Κλάμα: κλαμένα ή βουρκωμένα μάτια, γενικά θλιμμένο

ύφος- ηττοπαθές βλέμμα, τραβηγμένα χαρακτηριστικά.

Γ. Σωματικές διαταραχές και ενοχλήσεις

Ύπνος: ολική αϋπνία, κατά τις πρώτες μέρες, και, σταδιακά, αργή βελτίωση. Κάποιες φορές, εκδήλωση χρόνιας αϋπνίας. Επαναλαμβανόμενες εικόνες, τρομαχτικά όνειρα. Πιθανότητα υπερυπνίας. Διαταραχές του 24ου ρυθμού δραστηριότητας, περνώντας από έναν παράδοξο ύπνο, σε κατάσταση εγρήγορσης, συνοδευόμενης από παραισθήσεις.

Όρεξη: ολική ή μερική απώλεια όρεξης. Αισθητή μεταβολή βάρους. Κρίσεις βουλημίας προκαλούν όχι σπάνια αύξηση του σωματικού βάρους.

Απώλεια ενέργειας: γενική σωματική κατάρπωση.

Σωματικοί πόνοι: ενοχλήσεις (στην πλάτη, στο κεφάλι, στον αυχένα), μυϊκές κράμπες, ναυτίες εμετοί, στεγνός λαιμός, πικρή γεύση στο στόμα. Διαταραχές της όρασης. Ενοχλήσεις κατά την ούρηση, τυμπανισμός, αίσθηση κενού στο στομάχι. Δύσπνοια. Εξασθένιση του μυϊκού συστήματος. Τα μαλλιά πέφτουν ή ασπρίζουν. Εκδηλώνονται ταχυπαλμίες και ρίγη.

*«Όταν πέθανε ο τρίτος της άντρας, τα μαλλιά της έγιναν ξανθά από την θλίψη»,
Oscar Wilde, Ιρλανδός συγγραφέας*

Δ. Διανοητικές διαταραχές

Νοητική επιβράδυνση: αποτελεί παράμετρο ψυχοκινητικής επιβράδυνσης.

Κάμψη της προσοχής και της ικανότητας συγκέντρωσης: δυσκολία στην ανάγνωση και στην εκτέλεση ορισμένων εργασιών. Κίνδυνος ατυχημάτων τόσο στο σπίτι όσο και στον εργασιακό χώρο.

Διαταραχές της μνήμης: εξασθένιση της βραχυπρόθεσμης και της μεσοπρόθεσμης μνήμης.

Ε. Συμπεριφορά του πενθούντα απέναντι στον Εαυτό του, στο Νεκρό και το περιβάλλον

«Βρήκαμε τον Dr. Hall μέσα σε τόσο βαθύ πένθος, που είτε η μητέρα του είτε η γυναίκα του είτε ο ίδιος πρέπει να είχε πεθάνει»
Jane Austen, Αγγλίδα συγγραφέας

Αυτοκατηγορίες: ακούραστα επαναλαμβανόμενο αίσθημα ενοχής, στην αρχή του πένθους.

Χαμηλή αυτοεκτίμηση: ο πενθών νοιώθει ότι διέπραξε κάποιο σφάλμα, ότι αποδείχθηκε ανίκανος και ανεπαρκής. Απεχθάνεται τον εαυτό του.

Απελπισία και αδυναμία αποδοχής βοήθειας: απαισιοδοξία για το παρόν και το μέλλον. Απουσία στόχων. Ο πενθών φλερτάρει με το θάνατο και την αυτοκτονία.

Απώλεια της αίσθησης της πραγματικότητας: ο πενθών αισθάνεται ότι δεν είναι παρών, ότι βλέπει τα πράγματα απ' έξω, ότι τα γεγονότα αφορούν κάποιον άλλο και όχι τον ίδιο (διχασμός της προσωπικότητας).

Καχυποψία: αμφιβολία για τα κίνητρα όσων θέλουν να τον βοηθήσουν ή να το συμβουλέψουν.

Διαπροσωπικές εντάσεις: δυσκολίες στη διατήρηση κοινωνικών σχέσεων, απόρριψη φίλων, απομάκρυνση από τις συνήθειες ασχολίες.

Στάση απέναντι στο νεκρό: εξέγερση, αναζήτηση, έντονες θρηνωδίες. Μίμηση της συμπεριφοράς του νεκρού, ενασχόληση με τα ενδιαφέροντά του.

Εξιδανίκευση του νεκρού: τάση διαγραφής των ελλειψμάτων του και υπερεκτίμησης των προσόντων του.

Αμφιθυμία: εναλλαγή θετικών και αρνητικών συναισθημάτων απέναντι στο νεκρό. Οι εικόνες του νεκρού εξαιρετικά ζωντανές συχνά παίρνουν τη μορφή παραισθήσεων. Η εμμονή του εκλιπόντα δεν αφήνει περιθώρια για κανένα άλλο ενδιαφέρον.

Σωματικά συμπτώματα ταύτισης: ο πενθών εμφανίζει τα ίδια συμπτώματα με τον νεκρό (εκείνα που επέφεραν το μοιραίο, π.χ. ταχυκαρδία, αν ο θάνατος προήλθε από έμφραγμα). Ο πενθών μπορεί να είναι πεπεισμένος ότι πάσχει από την ίδια ασθένεια με το νεκρό.

Νέα χρήση των ψυχοτρόπων ουσιών: αύξηση της κατανάλωσης ψυχοτρόπων φαρμάκων (π.χ. ηρεμιστικών...), αλκοολούχων ποτών και καπνού.

Αξιοσημείωτη ευαισθησία στις ασθένειες: πρώτες στη λίστα είναι οι μολυσματικές ασθένειες, λόγω της ανοσοποιητικής ανεπάρκειας του οργανισμού του. Ο πενθών παρουσιάζει ευαισθησία στις ασθένειες που συνδέονται και με την παραίτησή του από τη φροντίδα του εαυτού του (όπως καρκίνος ή φυματίωση), καθώς και σε ασθένειες που προκαλούνται από άγχος, όπως οι καρδιακές και οι δερματικές παθήσεις.

Επίλογος

Το έργο του πένθους δεν είναι η κατάργηση των αναμνήσεων και της σχέσης με τον νεκρό, αλλά η ανακάλυψη μιας νέας, κατάλληλης θέσης του νεκρού στη συναισθηματική ζωή του ατόμου, που να του δίνει την ευκαιρία να συνεχίσει να ζει αποτελεσματικά μέσα στον κόσμο. (Marris 1974, Schuchter & Zisook 1986, αναφ. στο Worden 1991). Η μνήμη των νεκρών μας, καθώς και των σχέσεων που είχαμε αναπτύξει μαζί τους, αποτελούν τις αποσκευές μας για την αντίληψη της πραγματικότητας. Αλλά υπάρχει και κάτι που φαίνεται ακόμα πιο ευεργετικό κατά την διεργασία του πένθους: η ίδια η επιβίωση του ατόμου. «Αν υπάρχει κάτι θετικό στην επιβίωσή της από τον θάνατο κάποιου κοντινού της προσώπου, αυτό είναι η δυνατότητα να αναπτυχθούμε και να αυξήσουμε την αυτοπεποίθησή της, παρότι, αυτή η βελτίωση του εαυτού της επιτυγχάνεται με πολύ ακριβό αντίτιμο» (Schultz 1978). Εν τέλει, ο θάνατος ως ο άλλος πόλος της ζωής, ολοκληρώνει και το νόημα της ζωής «Στην πραγματικότητα ο θάνατος παρέχει την ευκαιρία για απόκτηση πλήρους συνείδησης της έννοιας της ζωής.» (Metcalf & Huntington 1991). ☺

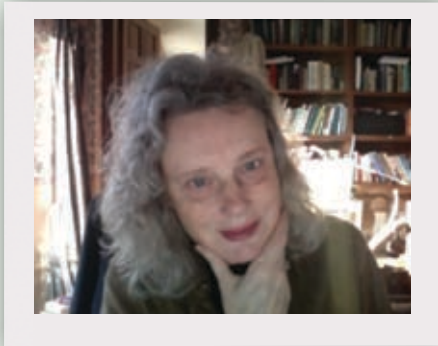


"Non omnis moriar"

Οράτιος, 65-8 π.Χ., Λατίνος ποιητής
μτφρ: δεν θα πεθάνω ολόκληρος
[κάτι από μένα θα παραμείνει ζωντανό]

Ανδρέας Ευαγόρου, Ψυχολόγος
Κωνσταντίνος Κολλιόπουλος, Ψυχολόγος

Το νόημα της ύπαρξης σε περιόδους κρίσης



Συνέντευξη στη Δήμητρα Διδαγγέλλου,
Δημοσιογράφο - Ψυχολόγο
με την κορυφαία υπαρξιστική ψυχοθεραπεύτρια
Emmy van Deurzen, «Ψυχογραφήματα»
(on 03/09/2012)

Οι περισσότεροι άνθρωποι γνωρίζουν ότι έχουν υποβληθεί σε μια ρουτίνα χωρίς νόημα και ότι έχουν χάσει πολύ χρόνο και ενέργεια.

Ο κοινωνικός αναβρασμός και η πολυπληλής κρίση που διερχόμαστε αυτή την περίοδο δεν μπορούν ν' αφήσουν αλώβητο το άτομο και όσον αφορά την υπαρξιακή του διάσταση. Αξίες επαναπροσδιορίζονται, νέα νοήματα προσπαθούν να δοθούν, ερωτήματα αναδύονται και αμφισβητούνται έννοιες όπως η κοινωνική και ατομική ευημερία. Ποιος ο ρόλος της ψυχοθεραπείας σ' αυτές τις περιπτώσεις; Μήπως οι απαντήσεις βρίσκονται μπροστά μας και δεν χρειάζεται να τις αναζητήσουμε σε κρυμμένα νοήματα; Η Emmy van Deurzen, πρεσβευτής της υπαρξιστικής θεωρίας, φιλόσοφος και κορυφαία προσωπικότητα σε παγκόσμιο επίπεδο στον χώρο της υπαρξιστικής ψυχοθεραπείας δίνει τις δικές της απαντήσεις.

- Σε μια περίοδο οικονομικής κρίσης, πιστεύετε ότι εντείνεται και η υπαρξιακή κρίση;

Αν η νέα ηθική υπαγορεύει ότι πρέπει να ελπίζουμε ότι θα βρούμε την απαραίτητη δύναμη, το περαιτέρω βήμα που πρέπει να κάνουμε, και μπορεί να γίνει μέσα από την άσκηση της ανθρωπίνης ελευθερίας μας, είναι να σκεφτόμαστε και να κάνουμε νέες επιλογές, ώστε να διασφαλίσουμε ότι έχουμε τις δυνάμεις.

Για να γίνει αυτό δυνατό, θα πρέπει ν' αφήσουμε τον εαυ-

τό μας να γνωρίσει τη δύναμη της φύσης, τους κανόνες της κοινωνίας, τις προτιμήσεις του μυαλού μας, τους νόμους της ζωής και να μάθουμε να ζούμε σε αρμονία με όλα αυτά.

Αυτή η εξερεύνηση της ζωής είναι κάτι που δεν μπορούμε να κάνουμε τυχαία ή ασυντόνιστα ή μόνοι μας. Πρέπει να βασιστεί σε πραγματικά γεγονότα και σε μια αληθινή κατανόηση του τι φέρνει η ζωή και πώς λειτουργεί ο κόσμος.

- Μπορούμε να μιλάμε για ατομική ευημερία όταν το κοινωνικό σύνολο νοσεί;

Δεν νομίζω ότι ένα πρόσωπο μπορεί να είναι πραγματικά ευτυχισμένο όταν είναι απομονωμένο ή όταν απορροφάται εγωιστικά από την επιδίωξη όλο και περισσότερων απολαύσεων. Δεν είναι αυτό δυνατόν, εφόσον όλοι είμαστε σε πολύ μεγάλο βαθμό συνδεδεμένοι μεταξύ μας. Δεν υπάρχει μεγαλύτερο αγαθό από το να μοιράζεσαι τα αγαθά. Δεν υπάρχει πιο θλιβερή εικόνα από ένα άτομο, το οποίο, όπως και ο βασιλιάς Μίδας, μετατρέπει τα πάντα γύρω του σε χρυσό (ή ευτυχία) και συνειδητοποιεί ότι δεν έχει κανένα νόημα εάν δεν μπορεί να είναι φυσιολογικό και έχει γίνει ανίκανο να θρέψει τον εαυτό του.

Οι κοινωνίες βασίζονται στην αρχή της αλληλεγγύης. Νομίζω ότι ανακαλύπτουμε εκ νέου αυτή την αρχή για τον εαυτό μας όταν ζούμε σε μια κοινωνία η οποία παρακμάζει και όπου οι παιδιές αρχές του κέρδους και της οικονομικής ανάπτυξης δεν ισχύουν. Αυτό μακροπρόθεσμα δεν είναι κακό, αν οι άνθρωποι είναι πρόθυμοι ν' αρχίσουν να σκέφτονται ποια είναι τα πραγματικά σημαντικά πράγματα στη ζωή, όπως η δημιουργία και το μοίρασμα και ν' ανακαλύπτουν ότι ενδιαφερόμαστε πάρα πολύ ο ένας για τον άλλον και μπορούμε να είμαστε εφευρετικοί και να βρίσκουμε νέους τρόπους να νοηματοδοτήσουμε τον κόσμο.

- Πιστεύετε ότι ο σύγχρονος άνθρωπος έχει αποπροσανατολιστεί όσον αφορά το λόγο ύπαρξης του;

Υπάρχει νόημα σ' αυτό τον κόσμο, το οποίο δεν είναι στο χέρι μου να το επινοήσω ή να το ορίσω. Μπορώ να το βρω και να το αναγνωρίσω, αλλά όχι να δημιουργήσω, τι υπήρχε πολύ πριν από μένα, ανεξάρτητα από τις δράσεις

και αντιδράσεις μου. Δεν έχει καμιά σημασία η παρουσία μου.

Το νόημα αποδεικνύεται ακριβώς επειδή υπάρχει το σκοτάδι και το φως. Όταν κοιτάζω κάτι βλέπω φως και σκιές. Οι αποχρώσεις είναι εξίσου μέρος του όλου, όσο και οι ανταύγειες του φωτός. Είναι ολόκληρη η σύνθεση της ζωής που είναι ικανοποιητική. Κι αυτό δεν απαιτεί υπερβολές ή θαύματα. Τα προϊόντα του κύκλου ζωής /θανάτου είναι παντού, πλούσια για περισυλλογή.

Πολλοί άνθρωποι γύρω μου και οι περισσότεροι από τους πελάτες μου επιθυμούν βαθιά την κατανόηση των εννοιών της ζωής με ένα νέο, πιο έντονο, πιο γόνιμο τρόπο από ποτέ. Οι περισσότεροι άνθρωποι γνωρίζουν ότι έχουν υποβληθεί σε μια ρουτίνα χωρίς νόημα και ότι έχουν χάσει πολύ χρόνο και ενέργεια σε πράγματα που δεν έχουν αξία και τελικά είναι επιβλαβή για τους ίδιους.

Ο σύγχρονος πολιτισμός έχει ως στόχο την απόκτηση αγαθών και προϊόντων με τρόπο που δεν είναι τόσο ικανοποιητικός όσο φανταζόμασταν. Ο αποπροσανατολισμός συμβαίνει κυρίως όταν οι άνθρωποι κυνηγούν ακόμα τη χίμαιρα της περιουσίας και των ανέσεων, πριν ν' ανακαλύψουν ότι τα εν λόγω αγαθά και οι εμπειρίες είναι υπερτιμημένα και, συχνά, δημιουργούν ένα φοβερό εθισμό που τους αποκόπτει από τον εσωτερικό τους εαυτό. Οι πολυτέλειες μπορεί να είναι τόσο αποχαυνωτικές για τους ανθρώπους, όσο και τα ναρκωτικά ή το αλκοόλ, τα οποία δημιουργούν ανάγκες για συνεχή διέγερση, ενθουσιασμό κι ευχαρίστηση. Αλλά στο τέλος, οι επιδράσεις χάνονται και οι άνθρωποι αρχίζουν ν' αναρωτιούνται σχετικά με την προσπάθειά τους για την ευτυχία, η οποία έχει δύο διαστάσεις, και μια μονόπλευρη εξιδανίκευση για τα προϊόντα του πλούτου και της ευημερίας.

Συνεπώς, δεν είναι φοβερό όταν ένα άτομο έχει ν' αντιμετωπίσει κάποιες αντιξοότητες. Αν και κανένας από εμάς δεν το αποζητά, συχνά όμως είναι η αρχή ενός πιο στοχαστικού τρόπου ζωής και μιας αναζήτησης για ένα βαθύτερο νόημα στη ζωή.

- Ποια είναι η θεωρία σας γύρω από την έννοια της ευτυχίας;

Η ευτυχία δεν είναι ένα αγαθό που μπορούμε να αγοράσουμε και να καταναλώσουμε. Είναι αποτέλεσμα ενός συγκεκριμένου τρόπου ζωής κι αυτό δεν οδηγεί στην έκ-

σταση ή απλά στο να αισθανόμαστε καλά όλη την ώρα. Προτιμώ να μιλήσω για την εκμάθηση των ανθρώπων ως προς το πώς να ζουν καλά, αντί να στοχεύουν στην ευτυχία τους και την ευημερία.

Το να ζει κανείς καλά δεν σημαίνει να απολαμβάνει την απλή αίσθηση της ευχαρίστησης ή την απουσία του πόνου, όσο παρήγορο, ευχάριστο κι επιθυμητό κι αν είναι. Η ευτυχία είναι μια ψυχική κατάσταση, η οποία απαιτεί να είμαστε ανοικτοί στον κόσμο, στους άλλους, στον εαυτό μας και στις ιδέες που μας εμπνέουν.

Απαιτεί να ζω με ζωτικότητα και με τα μάτια μου διάπλιστα ανοικτά, σε αναζήτηση του νοήματος και στην αναζήτηση των αξιών που αξίζει να ζω γι' αυτές. Απαιτεί να είμαι προετοιμασμένος τόσο για την οδύνη και τον πόνο όσο και για την ευχαρίστηση εξίσου. Η στάση της ευτυχίας είναι περισσότερο στάση εκτίμησης παρά επίκρισης ή παραπόνου. Το να νιώθουμε την ευτυχία αντί να είμαστε ευτυχημένοι σημαίνει να επικοινωνούμε με τον κόσμο όπως αυτός είναι, με τη ζωή όπως έρχεται.

Σ' αυτή τη λειτουργία του είναι, η ματιά μου, εκείνη της ερασιτέχνη ζωγράφου, παρακολουθεί τον κόσμο γύρω και βλέπει την ανάπτυξη και την παρακμή σε ίσες αναλογίες και βρίσκει την ομορφιά και στις δυο καταστάσεις. Ως ερασιτέχνης τραγουδίστρια βρίσκω μελωδίες που ηγάζουν σαν από θαύμα από τα δέντρα και τα πουλιά και το θόρυβο από τα εργοστάσια και τα αυτοκίνητα εξίσου. Το δέρμα μου λάμπει, το αίμα μου κυλάει ομαλά, οι σκέψεις μου για τον επικείμενο θάνατο κάποιου που αγαπώ ή τον ήλιο που φωτίζει το δέντρο στον κήπο μου έχουν εξίσου την ίδια βαρύτητα, βρίσκονται εξίσου σε αρμονία με αυτό που είμαι.

Είναι μέρος της ζωής που ζω στο έπακρο. Δεν ζητώ ούτε έχω απαίτηση για οτιδήποτε να είναι διαφορετικό από αυτό που είναι και όμως, ξέρω ότι έχω έναν ρόλο στο να κάνω τα πράγματα όσο το δυνατόν καλύτερα. Ξέρω ότι το να ζω και να γίνω ο εαυτός μου μερικές φορές μπορεί να είναι σπουδαίο και άλλες απαίσιο και έχω συμφιλιωθεί μ' αυτό, γιατί είμαι παιδί μιας ζωής που με κάνει να αισθάνομαι: ελπίδα και απελπισία με τη σειρά.

Εκτιμώ ό,τι κάνω, βελτιώνω ό,τι μπορώ, και αποδέχομαι ότι αρκετά συχνά πρέπει να αποδέχομαι ό,τι έρχεται. Δεν μπορώ να απαιτήσω μια αναδιοργάνωση και δεν μπορώ

ν' αποκτήσω μια ζωή μόνο με ευτυχία για όσο είμαι ζωντανός. Μόνο ο θάνατος φέρνει την ειρήνη και την ηρεμία με το τέλος των προβλημάτων και των συγκρούσεων.

Εκείνο που πρέπει να είμαστε σε θέση να κάνουμε είναι να πιστεύουμε πως οτιδήποτε είναι να έρθει είναι κατά κάποιο τρόπο σημαντικό και πως το αν αισθανόμαστε απειλησμένοι ή ότι έχουμε βρει τη θέση μας στο σύμπαν έχει μεγάλη διαφορά.

Για να πιστέψουμε ότι τελικά είναι δυνατόν να είμαστε σε αρμονία με τον κόσμο ή το σύμπαν και ότι μπορούμε να κάνουμε μια μικρή διαφορά στο πώς τα πράγματα λειτουργούν, είναι απαραίτητη η ηρεμία του μυαλού και το κουράγιο να συνεχίσουμε - χωρίς να έχει σημασία πόσο δύσκολο είναι ή πόσο πρόσκαιρη ευτυχία μάς στερεί.

- Πώς πιστεύετε ότι ο σύγχρονος άνθρωπος μπορεί να ξεπεράσει τις ψυχολογικές του κρίσεις;

Τελικά εναπόκειται στο κάθε άτομο ν' αγωνιστεί για τη ζωή και να βρει τον δικό του τρόπο εξόδου από το αδιέξοδο του. Η δύναμη πηγάζει από το να επιθυεί ο καθένας τα προβλήματά του και ν' αντιμετωπίζει τις προκλήσεις μόνος του. Κανείς άλλος δεν μπορεί να το κάνει αυτό. Και όσο περισσότερο μπαίνει κανείς μέσα σε μια καλή διαβίωση τόσο περισσότερο θα ευημερεί. Μερικές φορές βέβαια μπορεί να χρειαστεί μια χείρα βοήθειας για να βρει κάποιος τη σωστή κατεύθυνση, αν έχει χάσει τον δρόμο του κι έχει βρεθεί σε αδιέξοδο.

Αν θέλετε να μάθετε σχετικά με τη ζωή, βρείτε έναν θεραπευτή ο οποίος είναι πρόθυμος να διδάξει, αλλά και πρόθυμος να μάθει. Αν θέλετε να έχετε οφέλη ζώντας της ζωή σας ψάξτε για θεραπεία η οποία μπορεί να σας κάνει πιο δυνατούς και σοφούς, που δεν υπόσχεται την ουτοπία ή ευτυχία, αλλά που μπορεί να σας βοηθήσει να συνεχίσετε να τα αναζητάτε.

Η ποιότητα της ζωής δεν έχει να κάνει μόνο με την ευχαρίστηση και τη διαφώτιση, αν και αυτές οι εμπειρίες θα είναι σίγουρα μέρος του στόχου. Πάνω απ' όλα σημαίνει να μάθει κανείς να ταξιδεύει, να είναι ανυποχώρητος απέναντι στις αντιξοότητες και τις δυσκολίες και ταυτόχρονα παραδομένος στους νόμους της ζωής, να είναι γαλήνιος με τους περιορισμούς και τις δυστυχίες, ενθουσιώδης και παθιασμένος με τα αγαθά που ψάχνουμε σ' όλη μας τη ζωή. Πάνω απ' όλα έχει να κάνει με την

κατανόηση των απαιτήσεων της ζωής.

Πρόκειται για γνώση του σωστού και του λάθους, για τους εαυτούς μας, κι όχι επειδή ο νόμος ή ο θεός το απαιτούν από εμάς, αλλά επειδή εκτιμούμε πως το να κάνουμε το σωστό είναι η ίδια η ζωή. Το να μάθουμε να ζούμε και να πράττουμε με πιο ηθικό τρόπο, να συμπεριφερόμαστε στον εαυτό μας με σοφία και προθυμία μας δίνει ανεκτίμητα μαθήματα.

Η Ελλάδα πρέπει να ανακάμψει μόνη της, δεν είναι πια ένας τόπος μόνο με ηλιόλουστες παραλίες και χαλαρό θερινό τουρισμό.

- Τι μπορεί να περιμένει κάποιος από την ψυχοθεραπεία;

Οι θεραπευτές πρέπει να διαθέτουν αυτοσυγκράτηση και θάρρος στον ίδιο βαθμό. Πρέπει να ξέρουν πότε πρέπει να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση ενός ατόμου και πότε να την περιορίσουν. Πρέπει να είναι εξίσου ευαίσθητοι στην επιθυμία ενός ατόμου να μάθει να ελπίζει, αλλά και να μάθει ν' αποδέχεται το αναπόφευκτο και ν' αφήνει τον εαυτό του να αισθάνεται την απειλησιότητα που έρχεται με την αποδοχή του αναπόφευκτου.

Είναι μεγάλη ευλογία να βρει κανείς έναν θεραπευτή ο οποίος είναι σκληρός και δυνατός όταν είναι απαραίτητο κι ευγενικός και γεμάτος κατανόηση όταν αρμόζει. Οι θεραπευτές πρέπει να κατανοούν ολόκληρη την παλέτα των ανθρώπινων συναισθημάτων και να τη συνδέουν με σύνεση με τις αξίες και τις πεποιθήσεις που εμπνέουν τη ζωή των ανθρώπων ή αντίθετα τους οδηγούν σε απόγνωση.

Η καλή υπαρξιακή θεραπεία επιτρέπει σ' ένα άτομο να μάθει να σκέφτεται και να ζει για τον εαυτό του, χωρίς να καταπιέζεται από τις ερμηνείες της παθολογίας. Το ελευθερώνει από την επίκριση και το κάνει ξανασκεφτεί τη ζωή του εκ νέου. Κυρίως όμως, το κινητοποιεί ν' αντιμετωπίσει τις προκλήσεις γενναία και ν' αξιοποιήσει στο έπακρο τα ταλέντα του με αποφασιστικότητα, όχι μόνο για τον εαυτό του, αλλά και για την κοινωνία.

- Είναι γνωστό ότι χρησιμοποιείτε τη φιλοσοφία στην ψυχοθεραπεία. Με ποιο τρόπο πιστεύετε ότι η αρχαία ελληνική φιλοσοφία μπορεί να βοηθήσει;
Η φιλοσοφία, όπως η αγάπη της σοφίας, είναι το κληιδί



για την αναζήτηση βαθύτερων νοημάτων στη ζωή. Φυσικά, η πηγή της δυτικής φιλοσοφίας βρίσκεται στην αρχαία αθηναϊκή φιλοσοφία, η οποία μας έδειξε τον δρόμο για έναν πιο ευγενικό, στοχαστικό, προσεγμένο τρόπο ζωής. Όταν μελέτησα τους κλασσικούς στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση μου στην Ολλανδία και διάβασα τον Όμηρο, τον Ηρόδοτο, το Σοφοκλή και ιδιαίτερα τον Πλάτωνα στα ελληνικά, ένιωσα έμπνευση ν' αλλάξω τη δική μου ζωή και να βρω μια πορεία προς τη μεγαλύτερη αλήθεια. Μου φαινόταν ότι η σύγχρονη κοινωνία ήταν γεμάτη από σοφιστές, που προσπαθούσαν να ξεγελάσουν ο ένας τον άλλον και να κόψουν το δρόμο τους με τις έξυπνες παρατηρήσεις τους και τα σχέδιά τους για την επιτυχία. Ο Σωκράτης ήταν τότε και εξακολουθεί να είναι τώρα, ένα πρότυπο για την τόλη ν' αμφισβητήσει κανείς ό,τι θεωρεί ως κανόνα μια κοινωνία και να σκέφτεται όχι μόνο για τον εαυτό του, αλλά ενθαρρύνοντας επίσης και άλλους να κάνουν το ίδιο. Αυτό ήταν, χωρίς αμφιβολία η έναρξη της πρακτικής της υπαρξιστικής θεραπείας: η αναζήτηση της αλήθειας μέσω του διαλόγου και με την προσεκτική εξέταση της κοινής πραγματικότητας. Υπάρχουν πολλή που η φιλοσοφία έχει να προσφέρει στους θεραπευτές. Όχι μόνο η αρχαία ελληνική φιλοσοφία, αλλά οι φιλόσοφοι ανά τους αιώνες και σ' όλο τον κόσμο. Οι τελευταίοι είναι μερικοί από τους ανθρώπους που έχουν περάσει το μεγαλύτερο μέρος της ζωής τους προσπαθώντας να βρουν τι είναι καλό και τι κακό στον ανθρώπινο τρόπο ζωής. Όταν αγνοούμε τα ευρήματά τους, αγνοούμε και τον κίνδυνο που συνεπάγεται όταν χρειάζεται να καταλάβουμε αυτές τις έννοιες απ' την αρχή.

- Στο βιβλίο σας «Η Ψυχοθεραπεία και η αναζήτηση της ευτυχίας» γράφετε για το μύθο της Πανδώρας και τη συνάφειά του με την ψυχοθεραπεία. Μπορείτε να μας εξηγήσετε κάποια πράγματα σχετικά μ' αυτό; Σ' αυτό το βιβλίο δείχνω πώς όλα τα ανθρώπινα όντα πρέπει να δημιουργήσουν νόημα και πώς όλοι οι πολίτες έχουν δημιουργήσει μύθους, πεποιθήσεις και αξίες, οι οποίες καθοδηγούν τη συμπεριφορά τους, τα ιδανικά και τις πράξεις τους.

Παίρνω το μύθο της Πανδώρας ως παράδειγμα ενός μύ-

θου δημιουργίας, που είναι το θεμέλιο ενός μεγάλου μέρους της σύγχρονης σκέψης, αν και πλέον δεν αναγνωρίζεται ή ακόμη δεν λαμβάνεται σοβαρά υπόψη. Φυσικά η ιστορία της Πανδώρας είναι στενά συνδεδεμένη με την ιστορία του Προμηθέα.

Αυτές είναι ιστορίες για να υπενθυμίζουμε στους ανθρώπους την

τάση τους να θέλουν να έχουν μόνο τα καλά πράγματα στη ζωή: για να επωφεληθούν από τη φωτιά που μαγικά μάς επιτρέπει να δημιουργήσουμε πολλή πράγματα, αλλά για τα οποία, όμως, συχνά πρέπει να καταβάλουμε ένα τίμημα που μπορεί να μην είμαστε πρόθυμοι να πληρώσουμε. Τα δώρα της Πανδώρας είναι πολυάριθμα, αλλά στο κουτί της η σκοτεινή πλευρά είναι κλειδωμένη. Αργά ή γρήγορα κάποιος θα έρθει και θα ξεκλειδώσει τα μυστικά και θ' αφήσει έξω τις Ερινύες και όλη η κόληση θα ξεσπάσει.

Ίσως αυτό είναι αρκετά μια ταιριαστή μεταφορά για την οικονομική κατάρρευση του δυτικού κόσμου: όχι τόσο μια τιμωρία για την ύβρη μας και την προσπάθειά μας να ξεπεράσουμε τους θεούς και να ζήσουμε μια ζωή με ευκολίες και πολυτέλειες, όσο άμεση συνέπεια της αυταπάτης του μεγαλείου και της απώλειας της συνειδητοποίησης των πραγμάτων που πραγματικά έχουν σημασία. Φυσικά, θα θυμάστε ότι στο κάτω μέρος του κουτιού της Πανδώρας, παρέμεινε η ελπίδα. Στις πιο σκοτεινές περιόδους η ελπίδα είναι το πιο σημαντικό. Αυτό είναι αρκετά απλό, επειδή μπορούμε να βασιστούμε στην ελπίδα, αν χρησιμοποιούμε τις δυνάμεις της ζωής και δεν προσπαθούμε να τις διώξουμε μακριά για ν' απολαμβάνουμε μόνο τα καλά και να μην έχουμε ν' αντιμετωπίσουμε προβλήματα. Όταν τα κακά πράγματα βρίσκονται εκεί έξω, πραγματικά δεν έχουμε άλλη επιλογή. Έχουμε να τ' αντιμετωπίσουμε και πρέπει να είμαστε έτοιμοι να φτιάξουμε τη ζωή μας για ακόμη μια φορά, αντί να τρέξουμε μακριά απ' αυτή.

- Πείτε μας για τη «συναισθηματική πυξίδα» που έχετε κατασκευάσει. Πώς λειτουργεί στη ζωή μας; Προκειμένου να υπάρχει μια βάση για τις μηερδεμένες αισθήσεις, τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις διαισθήσεις που συχνά μας κατακλύζουν, έχω δημιουργήσει τη

ηλεγόμενη συναισθηματική πυξίδα, ένα εργαλείο που μας βοηθά να καταλάβουμε που βρισκόμαστε σε σχέση με τις αξίες μας. Έχω ακολουθήσει τις αρχές του Σπινόζα και εφαρμόζοντας το δικό του έργο και του Σαρτρ σχετικά με τα συναισθήματα, διαμόρφωσα ένα μέσο που υποδεικνύει τι σημαίνει κάθε συναισθηματική συμπεριφορά και μας λέει για το πού βρισκόμαστε σε σχέση με τον κόσμο, τους άλλους ανθρώπους, τον εαυτό μας και τους στόχους μας.

Όταν μαθαίνουμε να κατανοούμε τα συναισθήματά μας μπορούμε να βρούμε τον δρόμο μας πιο εύκολα. Στην πραγματικότητα μαθαίνουμε να τα θρέφουμε, καθώς κάθε συναίσθημα είναι ένα μήνυμα για τον εαυτό μας, και όχι να θεωρούμε -όπως μερικοί φιλόσοφοι ή ακόμη και θρησκευτικοί στοχαστές φοβούνταν- ότι είναι ένα εμπόδιο ή κίνδυνος για την ψυχική ευεξία μας.

- Τι αποκομίσατε από την πρόσφατη επίσκεψή σας στην Ελλάδα; Ποιες αρχές του υπαρξισμού μπορούν να βοηθήσουν κάποιον να νοηματοδοτήσει την κατάσταση της κρίσης από την οποία διέρχεται αυτή την περίοδο η χώρα μας;

Η πρόσφατη επίσκεψη στην Ελλάδα ήταν πολύ ενθαρρυντική και μεταμορφωτική. Το να εργάζομαι με συναδέλφους που νοιάζονται τόσο πολύ για την εδραίωση νέων ιδεών και να δουλεύω με τους μαθητές τους σε μια στενή και αυθεντική συνεργασία, ήταν πολύ ευχάριστο.

Επίσης, βρήκα φανταστική την επίσκεψή μου στους Δελφούς και την Ακρόπολη, καθώς βυθίστηκα και πάλη στην κοιτίδα του ευρωπαϊκού πολιτισμού και θυμήθηκα ότι αυτός σήμαινε, και τα καλά και τα κακά. Ο δρόμος προς τους Δελφούς ήταν καλυμμένος με πολύ χιόνι και δεν ήταν εύκολη η ανάβαση στο μαντείο!

Η Ελλάδα πρέπει να ανακάμψει μόνη της, δεν είναι πια μόνο ένας τόπος με ηλιόλουστες παραλίες και χαλαρό θερινό τουρισμό. Ίσως ο ελληνικός πολιτισμός είναι έτοιμος να γίνει πιο ρεαλιστικός και αντιμετωπίζοντας τα τρέχοντα προβλήματα, να βρει ένα νέο βάθος.

Αυτό είναι σίγουρα κάτι που ελπίζω να συμβεί: ότι οι άνθρωποι θα βρουν το απαραίτητο σθένος για να αρχίσουν να δημιουργούν νέους τρόπους ζωής και ότι θα προσδιορίσουν νέους τρόπους συμβίωσης μέσα από αυτό το χρονικό διάστημα πίεσης κι εξαθλίωσης.

Στο Ηνωμένο Βασίλειο επίσης, σφίγγουμε τα ζωνάρια μας και υποφέρουμε με την οικονομική ύφεση. Νομίζω ότι είναι ένα σημάδι ότι έχουμε φτάσει στο τέλος της εύκολης ευημερίας, τη στιγμή που θα μπορούσαμε να έχουμε κάποια πράγματα δεδομένα και να ακολουθούμε λάθος αξίες.

Έχω πολλές ελπίδες ότι εκείνοι οι άνθρωποι που είχαν τραφεί με τον επιφανειακό τρόπο ζωής, που κυνηγούσαν τα πλούτη και τις ευκολίες θα δείξουν το δρόμο και θα υποδείξουν τις νέες αξίες που θα μας βοηθήσουν να επιτύχουμε έναν πιο λιτό, αλλά πολυτιμότερο τρόπο ζωής. Η υπαρξιακή θεραπεία είναι φυσικά απόλυτα συμβατή με την πεποίθηση ότι η δυσκολία, αν και είναι αυστηρός δασκαλός, μπορεί τελικά να μας διδάξει μερικά πολύ καλά μαθήματα.

- Στην προσωπική σας ζωή ποια αρχή της υπαρξιστικής θεωρίας σας έχει βοηθήσει περισσότερο;

Δεν είμαι σίγουρη ότι είναι η ίδια η υπαρξιστικής θεωρία που μου έδωσε τη μεγαλύτερη βοήθεια στις περιόδους με τα μεγαλύτερα προβλήματα. Αυτό που μου έδωσε τη μεγαλύτερη συμπαράσταση όταν το είχα ανάγκη ήταν η εμπιστοσύνη ότι το σύμπαν και ο κόσμος είναι απολύτως αξιόπιστοι και ότι, όσο εγώ συμπορευόμουν με την αλήθεια και τη δύναμη της ζωής, τελικά θα τα κατάφερνα.

Παρά όλα αυτά, ορισμένες υπαρξιακές ιδέες μου έδωσαν κουράγιο να αντιμετωπίσω τις δυσκολίες. Έτσι, για παράδειγμα η αντίληψη ότι αντιμετωπίζοντας το θάνατο, την αποτυχία, το άγχος και την αμφιβολία παίρνω μεγαλύτερη δύναμη απ' ό,τι να τα αποφεύγω, σίγουρα μ' έχει βοηθήσει να αντιμετωπίσω δύσκολες καταστάσεις και να είμαι συγκροτημένη. Το να κατανοώ τη δύναμη του παράδοξου και την ανάγκη να αντιμετωπίζω πρόσωπο με πρόσωπο τους άλλους και όχι να φοβάμαι τις συγκρούσεις, έχουν γίνει επίσης οι κατευθυντήριες γραμμές μου.

Μια δυο φράσεις ενός απ' τους αγαπημένους μου φιλοσόφους έχουν αποδειχτεί πολλές φορές σωτήριες για μένα. Τίποτε λιγότερο από την υπενθύμιση του μαντείου «γνώθι σαυτόν» ή την επισήμανση του Σωκράτη ότι δεν αξίζει να ζει κανείς απερίσκεπτη ζωή. 

Ξεκίνησε τη λειτουργία του, το **κοινωνικό παντοπωλείο του Δήμου Καισαριανής** με σκοπό τη διευκόλυνση και την φροντίδα οικονομικά αδύναμων ατόμων. Όπως όλοι γνωρίζουμε οι συνθήκες διαβίωσης έχουν γίνει αβάσταχτες για μερικούς από εμάς αλλά και πολύ απαιτητικές για σχεδόν το σύνολο της κοινωνίας μας.

Ξεκινώντας με βάση τις αρχές της αλληλεγγύης και της ανθρωπιάς ο Δήμος Καισαριανής προσφέρει ρούχα, φάρμακα και τρόφιμα σε συνανθρώπους μας που το έχουν πραγματικά ανάγκη. Προσκομίζοντας τα απαραίτητα δικαιολογητικά στο **α' & β' Κ.Α.Π.Η Καισαριανής ή στη κοινωνική υπηρεσία του Δήμου**, θα έχετε τη δυνατότητα να προμηθευτείτε τα αναγκαία για μια καλύτερη διαβίωση.

ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ: Εκαθαριστικό τελευταίου έτους, Ε1, Ε9, αστυνομική ταυτότητα, πιστοποιητικό οικογ. κατάστασης, βεβαίωση μόνιμης κατοικίας, βεβαίωση ΚΕΠΑ για αναπηρία (αν υπάρχει), κάρτα ΟΑΕΔ (αν υπάρχει) & πιστοποιητικό πολυτεκνίας (αν υπάρχει)

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να καλείτε στο **210 7247305**, όπου οι υπάλληλοι του δημοτικού παντοπωλείου όντας πολύ βοηθητικοί και κατατοπιστικοί θα σας εξυπηρετήσουν.

Μην ξεχνάτε πως το κοινωνικό παντοπωλείο δέχεται και **δωρεές** στα προαναφερόμενα προϊόντα έτσι ώστε να έχουμε όλοι συμμετοχή στις κοινωνικές δράσεις και να γίνουμε αρωγοί στη προσπάθεια βοήθειας που έχει κέντρο τον άνθρωπο. 

➤ 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

Ευχαριστούμε θερμά για την στήριξη στο έργο μας:

- Οικογένεια Θανάση και Μαρίας Μαρτίνου • Νοσοκομείο Αιγινήτειο
- Ψυχίατρο - κ. Δημήτρα Παππά • Φαρμακοποιό - κ. Μάνια Αλεξίου • Οικοτροφείο «Μετάβασις»
- Εθελοντές Κέντρου Ημέρας • κ. Αλεξάνδρα Δημητρακοπούλου • κ. Βάσω Πατίστα Πέττα
- κ. Μαρία Κατσιγιάννη • Οικογένεια Μπεβεράτου • Ένωση Πολιτών Δήμου Βύρωνας

- ▶ 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 20/12/2012.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνήσετε με τη γραμματεία του Σ.Ο.Ψ.Υ., να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.iatronet.gr/sopsi ή βρείτε μας στο facebook: Πανελλήνιος Σύλλογος Σοψι

ΕΔΡΑ Σ.Ο.Ψ.Υ.:
ΔΗΛΟΥ 3, ΒΥΡΩΝΑΣ 162 31
ΤΗΛ./ΦΑΞ: 210 7640277
e-mail: sopsi@ath.forthnet.gr
www.eufami.org
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

