



Κωδικός 01-6296



Δήλου 3, 162 31, Βύρωνας

τεύχος **55**



Δελτίο Επικοινωνίας του Σ.Ο.Ψ.Υ

μηνύματα

Τριμηνιαία Έκδοση / Έτος 14^ο



Αφιέρωμα Νανά Μανδάλη

Οκτώβριος - Νοέμβριος - Δεκέμβριος 2013

Περιοδική Έκδοση



Ιδιοκτησία Διεύθυνση

Σ.Ο.Ψ.Υ.

Πανελλήνιος Σύλλογος Οικογενειών
για την Ψυχική ΥγείαΔήλου 3, Βύρωνας, 162 31
Τηλ./Fax: 210 7640 277, 210 7640 229www.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 π.μ.
Τρίτη:	10:00 - 2:00 π.μ.
Τετάρτη:	10:00 - 2:00 π.μ. 5:00 - 8:00 π.μ.
Πέμπτη:	10:00 - 2:00 π.μ.
Παρασκευή:	10:00 - 2:00 π.μ.

Εκδότης/Διευθυντής

Σωκράτης Παπαγεωργίου
Δήλου 3, Βύρωνας, 162 31
Τηλ./Fax: 210 7640 277

Συντακτική Επιτροπή

Κ. Βρεττού
Μ. Κανελλή-Παπανικολάου
Κ. Κοηλιόπουλος
Φ. Λώλη
Σ. Φουσκατάκη

Επιστημονική Επιτροπή

Μαρίνα Οικονόμου
Ψυχίατρος, Επ. Καθηγήτρια Παν/μίου Αθηνών
Πρόεδρος Επιστημονικής Επιτροπής Σ.Ο.Ψ.Υ.Μιχάλης Μαδιανός
Ομότιμος Καθηγητής Ψυχιατρικής
Πλουμπιδής Δημήτρης
Αναπληρωτής Καθηγητής Ψυχιατρικής

Επιμέλεια Υλξης

Μ. Κανελλή-Παπανικολάου

Επιμέλεια Κειμένων

Μ. Κανελλή-Παπανικολάου
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 Φίλου

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Τα ευνοήματα άρθρα
εκφράζουν προσωπικές απόψειςΗ Νανά Μανδάλη στη
χώρα των Αγγέλων

Συγκλονισμός ήταν ο αποκαρπυσμός από το σύμπαν της Γιάνας Μανδάλη, τις κόρες της, του συγγενούς, του φίλου και φυσικά από τα μέλη του Συλλόγου οι φίλοι του Μουσείου Γ. Δροσίνη, στο εκλεκτό μέλος τους τη Νανά Μανδάλη, η οποία έφυγε για τα μεγάλα ταξίδια την Τετάρτη 29 Ιανουαρίου. Η Εξόδιος Ανακλυσία τελέστηκε στον σταλισμένο ναό του Αγ. Τρύφωνα, παρμονή της γιορτής του Αγίου, στις 31 Ιανουαρίου.

Εκ μέρους των φίλων του Μουσείου Δροσίνη η Δημήτρα Κωνσταντίνου απηγάρισε τους στίχους του ποιητή. «Ο Λόγος σου» Όταν τα σήματα οήσανε Την καλομήνη την ώρα, Και προς το φέλιγμα κίνησε, Μακριά απ' την άκαρη χώρα,

Ψηλά, κατάκορφο στήλωνες Του μαύρου σου λόγιου τ' ανόρε. Και, καρτερώντας με, φάτιζες Με τ' αναμμένο λυχνάρι.

Κι όταν, φωτίζοντας σήκωσες Άνδρα απάντα τα κέρτα, Στα ουράνια ανέβηκε ο λόγος σου Κι έγινε αστέρι απ' τα στίγματα.

Γ. Δροσίνη
«Και από Βιλάρα»
1914-1917

Επίσης εκ μέρους των φίλων του Μουσείου η κα Τάση Γαλανέκη -Κωστανή την ξεπροβόδαμε με τα παρακάτω λόγια.

Εκ μέρους του Μουσείου Δροσίνη και κατόπιν παρακλήσεως της προδρόμου κ. Ελένης Βασιλείου, θεωρήσαμε καθήκον μας να αποκαρπυσθούμε «εκ μέρους όλων» την εκλεκτή συγγενίδα μας Νανά.

Η εκκλησία μας είναι φιδάνθρωπος κατά την ώρα της εκδήλωσης του πασιού. Οι μακαριστοί τους οποίους ο Κύριος ανέφερε στην επί του όρους ομιλία είναι σωστή σωτηρία για κάθε ψυχή. Πολλοί οι μακαριστοί και κάθε ψυχή δύνανται να μακαριστούν ο' αυτούς που προσεύχονται σε αυτήν.

«Μακάριοι οι ηραίοι -οι ερηνιστοί, οι ελεημέντοι...» ακούσαμε πόσες φορές ψάλλοντας κατά την τελετή οι μακαριστοί αυτοί και προσέλαμε ότι ο διάκονος θυμάται την κεκοιμημένη για να κατευθυνθεί η προσευχή ως θυγάτηρ ενώπιον του Θεού.

Εμείς οι συμπορευόμενοι δανειζόμαστε τη φωτιά μας και όπως ξέρουμε εκ ευκής λέγοντας στο πρώτο ενικό πρόσωπο «της φωνής μου άκουσον Κύριε, επίβλεπον επί' εμέ και εύθυνον με...».

Όπως κατά τη δέσποση ο νομός απαγγέλει τα «πιστάκια» εκ μέρους του αδόνουμου διαπύθου, έτσι κι εμείς ψάλλουμε εκ μέρους του προσφύλου.



Η Νανά Μανδάλη με τη Δ' Τάξη της Ερασιμίου Σχολής στην αυλή του Μουσείου Δροσίνη (βασίς από το αρχείο του Μουσείου)

κεκοιμημένου τα λόγια της πίστης και παρακαλούμε να αναβιμπηθεί με τις μακάριες ψυχές και ακούμε το «Μακάριοι η οδός η πορεύει σήμερον ότι πιστεύοις σε τόνος αναποστάσεως».

Με βεβαιότητα και πολλή αγάπη η εκκλησία αναφέρει την εκ των κήπων ανάστασις του κεκοιμημένου. Ο πάτερ Παύλος με ρώτησε κάποτε, «Έχεις περάσει θλίψεις, θανάτους, θάνατος». Του είπα «Οχι ιδιαίτερα». «Τότε δεν έβλεπε τέτοιον ουρανόν».

Έχεις πολύ καλή η εκκλησία μας, βιολογία ο Χριστός μας, τον πόνο του κάθε ενός ανθρώπου και αυτών τον πόνο, δικαίως, τον εξοργισμένη με καρδιά ουράνια.

Η εκκλησία λέει με τον Απόστολο στους τεθλιωμένους: «Μη λυγίζεσθε καθώς και οι λοιποί, οι μη άκατες ελπίδα». Αλλά δώστε τελευταία ασπασμόν, ευχαριστούμες Θεώ και εμείς ευχαριστούμε το Θεό διότι είχαμε μια τόσο όμορφη συγγενίδα.

μηνύματα

Δελτίο Επικοινωνίας του Σ.Ο.Ψ.Υ.

Τεύχος 1
Μάρτιος 2000

Το πρώτο μας τεύχος

Μ' αυτό το πρώτο τεύχος του μικρού μας περιοδικού, στέλνουμε θερμό χαιρετισμό σε όλους τους φίλους μας και σε όλα τα μέλη του συλλόγου μας που μοίρα κοινή μας ενώνει. Μοίρα κοινή μας δένει, μας ενώνει και μας "τάζει να φυλάμε, όχι θερμοπύλες" όπως θέλει ο ποιητής, αλλά τους δικούς μας ανθρώπους. Τους ανθρώπους μας που "η" αλλού αυτοί ξεκίνησαν κι αλλού η ζωή τους πάει".

Το έντυπο αυτό φιλοδοξεί να γίνει το μέσον επικοινωνίας μας. Νέα, πληροφορίες, δραστηριότητες, επιθυμίες θα περνούν μέσα από τις γραμμές του και θα έρχονται σε σας.

Είναι το πρώτο φύλλο. Κρατήστε το με επιείκεια, με αγάπη σαν ένα νεογέννητο παιδί. Κρατήστε το με αισιοδοξία σαν να κρατάτε τον μικρό καινούργιο χρόνο που σίγουρα θα μας φέρει κάτι καλύτερο από πέρσι. Που σίγουρα θα είναι πιο καλός μαζί μας. Που σίγουρα θα μας χαρίσει περισσότερη υγεία, περισσότερη ασφάλεια, περισσότερη θέληση για ζωή και επιτυχίες σε όλους τους τομείς.

Υ.Γ. στείλτε μας τις εντυπώσεις σας.

Γράψτε μας κείμενα μικρά για δημοσίευση.

Πρώτη Συνάντηση της Υποστηρικτικής Ομάδας. Τρίτη 28 Σεπτεμβρίου 1999

Δεν ξέρω αλήθεια πώς να ξεκινήσω, δεν ξέρω πως να μας προσφωνήσω. "Αγαπητοί μου φίλοι; σύντροφοι; συμπασχοντες; ή μήπως σκέτο πάσχοντες;" Εσείς θέλω να μου πείτε τί μας ταιριάζει περισσότερο. Πάντως εκείνο που έχει σημασία είναι ότι όλοι μας αποτελούμε μια ομάδα. Είμαστε τα κύτταρα, τα μέλη μιας ομάδας και θέλω να δώσω το χαιρετισμό μου για την έναρξη του δικού μας κύκλου, του υποστηρικτικού.

Αγαπητοί μου στηριζόμενοι και στηρίζοντες, εύχομαι ολόψυχα να έχουμε γερά θεμέλια, γερά δοκάρια και μια καρδιά από απόφιο ατσάλι, που ν' αντέχει όλους τους κραδασμούς και όλα τα "ρίχτερ". Ακλόνητοι, σταθεροί, χαμογελαστοί και αισιόδοξοι να προσπαθήσουμε να είμαστε πάντα όρθιοι και να επιμνησθάνουμε με δύναμη, με γνώση, με αγάπη τα πρόσωπα τα δικά μας, όταν και όποτε μας χρειάζονται, χωρίς όμως να ξεχνάμε ότι και λίγο πιο έξω από αυτό το δωμάτιο, λίγο πιο έξω από το σπίτι μας, λίγο πιο έξω από το δρόμο μας υπάρχουν και άλλοι που μπορεί να χρειάζονται το χέρι μας να στηριχθούν, το λόγο μας να γλυκαθούν ή το χαμόγελό μας για να γυρίσει η ελπίδα στα μάτια τα δικά τους.

Ξέρουμε από πόνο και μπορούμε να τον απαλύνουμε. Ξέρουμε από απελπισία και μπορούμε να δώσουμε λίγη ελπίδα. Ξέρουμε από μοναξιά και μπορούμε να δώσουμε λίγη ψυχική ζεστασιά, λίγη ανθρώπινη συμπαράσταση.

Μη πείτε "όχι, εγώ δεν μπορώ. Έχω υποφέρει πολύ, δεν έχω τίποτε άλλο να δώσω. Τώρα πια ζω το δικό μου δρόμο"!!!

Όχι φίλοι μου - βλέπετε η προσφώνηση βγήκε αυθόρμητα - μπορούμε. Μπορούμε όταν η καρδιά δεν έχει ξεραθεί σαν φύλλο του φθινοπώρου. Μπορούμε, όταν το συναίσθημα υπάρχει μέσα μας βαθιά και μας δίνει την πολυτέλεια να πετάξουμε μακριά το αίσθημα του εγωισμού και να συμπασχουμε και να δακρύνουμε και να πονάμε, με όσα συμβαίνουν γύρω μας και δίπλα μας. Γιατί αυτό δείχνει ότι μπορούμε εμείς να στηριχθούμε στα πόδια μας και να στηρίξουμε και άλλους. Εύχομαι υγεία σε όλους μας και συγχωρείστε μου το ξέσπασμα αυτό, που γράφτηκε αυθόρμητα, λίγα λεπτά πριν ξεκινήσω από το σπίτι μου έχοντας μπροστά μου τη μορφή όλων σας που πάντα σκέπτομαι με πολύ συμπάθεια και αγάπη.

μηνύματα

Δελτίο Επικοινωνίας του Σ.Ο.Ψ.Υ.

Τεύχος 2
Ιούνιος 2000

Με γνώση, με αγάπη, με ειλικρίνεια

Μόλις γεννήθηκε η ιδέα του μικρού περιοδικού μας, αναζητήσαμε ένα τίτλο. Αυθόρμητα μπροστά μου σχηματίστηκε με έντονα χοντρά γράμματα μια σκούρα μπλε επικεφαλίδα με το όνομα "**το στίγμα μας**". Το πρότεινα στο Διοικητικό Συμβούλιο και η αντίδρασή τους ήταν ένα μούδιασμα, λόγος φόβος "τι θα πουν τα μέλη μας"; Το είδε γραμμένο μια φίλη ψυχολόγος και το βρήκε επιθετικό. Τότε κατάλαβα ότι όλοι θα έβλεπαν τη μία, την αρνητική πλευρά του στίγματος. Γιατί όμως; Το στίγμα τους δίνουν όλα τα πλεούμενα, μικρά και μεγάλα, εμπορικά και πολεμικά. Το στίγμα τους δίνουν οι καλλιτέχνες, οι επιστήμονες, οι πολιτικοί. Πάντως, ευτυχώς, "το στίγμα μας" δεν έγινε τίτλος. Το δελτίο επικοινωνίας μας έχει την απλή και σημαντική επωνυμία "μηνύματα". Και μέσα από τα μηνύματα μπορούμε πιο εύκολα να δώσουμε το δικό μας στίγμα, τη δική μας ταυτότητα.

Είμαστε εδώ στην Ευρώπη, στην Ελλάδα του 2000, στην Αθήνα, στο Βύρωνα, στην οδό Δήλου 14. Είμαστε ο Σ.Ο.Ψ.Υ. (Πανελλήνιος Σύλλογος Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία). Απέχουμε 5 χιλιόμετρα από το Σύνταγμα, 5 χιλιόμετρα από τη Βουλή των Ελλήνων, 4,5 χιλιόμετρα από την Αρχιεπισκοπή Αθηνών.

Το 92% περίπου των μελών μας έχουν μέσα στην ίδια τους την οικογένεια κάποιο άτομο που την οικογένεια αυτή την κάνει ξεχωριστή. Την κάνει πιο δυνατή, πιο μέγιστη, πιο συντονισμένη ή σε κάποιες περιπτώσεις την διαλύει εντελώς. Η οικογένεια αυτή έχει ένα αγαπημένο της άνθρωπο που πάσχει από μια γνωστή (εξομολογουμένη αμαρτία...) ψυχική ασθένεια ή και άγνωστη ασθένεια, (κρυφή πληγή) που δεν θέλουν να την γνωστοποιήσουν γιατί υπάρχει πλέον το άλλο στίγμα. Το στίγμα το κακό, το στίγμα που λερώνει. Το στίγμα που τρομάζει.

Αυτό λοιπόν το στίγμα πρέπει να το γνωρίσει η

Βουλή και η Εκκλησία. Πρέπει και μπορούν με γνώση, με αγάπη, με ειλικρίνεια να το ψηλαφίσουν. Πρέπει να πέσουν οι ταμπέλες. Πρέπει να φύγουν οι προκαταλήψεις. Να ασχοληθούμε όλοι σοβαρά με αυτούς τους συμπολίτες μας που ήταν κάποτε υγιή κύτταρα αυτής της κοινωνίας και μπορούν να γίνουν και πάλι. Πρέπει να τους επιστρέψουμε ό,τι τους ανήκει. Περίθαλψη (και δεν εννοώ μόνο τα φάρμακα που δίνονται απρόσωπα από πρόσωπα σχεδόν απρόσωπα)! Ψυχοθεραπεία έξω από τα ψυχιατρεία. Συμπαράσταση ανυστερόβουλη, συντροφιά, σωστή εκπαίδευση όπου χρειάζεται, δουλειά, ισοτιμία. Ας κλείσουν μερικά ψυχιατρεία και ας ανοίξουν πολλές αγκαλιές. Ας ανοίξουν οι λεωφόροι που θα μπορούν να τις διασχίζουν χωρίς εμπόδια. Ας ανοίξουν δρόμοι που θα τους διασχίζουν με ασφάλεια, με ασφάλιση, με αξιοπρέπεια.

Ας παύσουν οι δημοσιογράφοι, με μάτια ολοστροφύλλα από το άγχος τους, να προσφωνούν χωρίς κανένα διαταγμό, σχεδόν κάθε δολοφόνο "ψυχοπαθή". Ακούσατε ποτέ να αναφέρουν ότι κάποιος που έκανε μια σοβαρή αξιοποίηση πράξης, έχει νοσηλευτεί σε νοσοκομείο ή κλινική γιατί έπασχε ή πάσχει από διαβήτη, καρδιά, έλκος ή οτιδήποτε άλλο; Ας προσέξουν λοιπόν οι αγαπητοί μας δημοσιογράφοι. Ας μην βαρύνουν το κλίμα, ας μη διασπείρουν φόβους λόγω άγνοιας, ας μην πανικοβάλουν συγγενείς, εργοδότες, φίλους, *ας μην στιγματίζουν!*

Αν τα ΜΜΕ που με την τεράστια δύναμη επικοινωνίας και επιρροής του κοινού φανούν πιο συγγρατημένα στις εκφράσεις τους και δείξουν περισσότερη ψυχραιμία στις περιγραφές τους, ίσως... λέω ίσως... οι άνθρωποι που έχουν την ατυχία της ψυχικής ασθένειας να νοιώσουν λιγότερη μοναξιά. Και ίσως... πάλι λέω ίσως... να έρθει κάποια μέρα που το στίγμα τους δεν θα λερώνει, δεν θα είναι σφραγίδα στο μέτωπο, αλλά μόνο η ταυτότητά τους.

N.M.

Λίγα λόγια για τη EUFAMI

Η EUFAMI (European Federation of Association of Families of people with Mental Illness), η Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Συλλόγων Οικογενειών ατόμων με Ψυχική Ασθένεια, είναι το αντιπροσωπευτικό σώμα των εθελοντικών οργανώσεων της Ευρώπης.

Η EUFAMI προωθεί τα συμφέροντα και μεριμνά για την καλή κατάσταση των ανθρώπων που πάσχουν από ψυχικά προβλήματα και αυτών που τους φροντίζουν.

Ιδρύθηκε το 1990 στο Βέλγιο και είναι ένας δημοκρατικός αυτοδιοικούμενος μη κερδοσκοπικός οργανισμός, αναγνωρισμένος από το Βελγικό κράτος.

Δημιουργήθηκε από τα μέλη των οργανώσεων των οικογενειών οι οποίες χτυπημένες από το τραύμα μιας σοβαρής ψυχικής νόσου μέσα στην οικογένεια και βρίσκοντας τη δύναμη, μοιράστηκαν την εμπειρία της αδυναμίας και απογοήτευσής τους και κατάφεραν να συνεργασθούν και να βοηθήσουν τους εαυτούς τους και τα ασθενή μέλη της οικογένειάς τους.

Οι οργανώσεις που την απαρτίζουν αυτή την στιγμή προέρχονται από 17 χώρες της Ευρώπης, έχουν δε υποβάλλει υποψηφιότητα άλλες τέσσερις.

Την Ελλάδα αντιπροσωπεύει ο Σ.Ο.Ψ.Υ., ο οποίος έχει δύο μέλη στο συμβούλιο των Αντιπροσώπων (Board of Directors) της EUFAMI.

Το καταστατικό του Σ.Ο.Ψ.Υ. είναι σε γενικές γραμμές όμοιο με αυτό της EUFAMI, όρος απαραίτητος για να γίνει δεκτός ο σύλλογος μιας χώρας στον οργανισμό αυτό.

Η ΣΥΝΕΣΤΙΑΣΗ

Το Σάββατο 1η Απριλίου 2000 στην Ταβέρνα “Το Αρχοντικό του Σαράντη” έγινε η πρώτη συνεστίαση του Συλλόγου μας. Περιβάλλον ζεστό ευχάριστο.

Την βραδιά άνοιξε με λίγα λόγια καλωσορίσματος και υποδοχής ο Πρόεδρος του Σ.Ο.Ψ.Υ. κ. Πέτρος Ανδρόνικος και κατόπιν η ζωντανή μουσική με τους νεαρούς τραγουδιστές και τραγουδίστριες γέμισαν την αίθουσα με παλιά και νέα τραγούδια και την πίστα με χαρούμενους χορευτές και κυρίως χορεύτριες. Blues , αξέχαστους χορούς κυκλοτερούς, μέχρι ζεϊμπέκικο.

Φαγητό φροντισμένο, σέρβις ικανοποιητικό. Δώρα χαριτωμένα και χρήσιμα κέρδισαν αρκετοί τυχεροί που το χαμόγελό τους έγινε πιο πλατύ.

Κόσμος πολύς. Ξεπέρασε τις προσδοκίες μας. Μέλη μας, φίλοι μας, όλο το Διοικητικό Συμ-

βούλιο οικογενειακώς. Δεν έλειψαν ούτε οι φίλοι μας οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας που με καλή παρέα και διάθεση συμμετείχαν στο κέφι της βραδιάς.

Με ιδιαίτερη χαρά είδαμε και την κ. Μαρίνα Οικονόμου - Λαλιώτη που με τη γνωστή της γλυκύτητα πέρασε από τα τραπέζια, χαιρέτησε και μίλησε με όλους τους παρευρισκόμενους.

Όλα ήταν οργανωμένα άψογα θα λέγαμε και γι’ αυτό οφείλουμε ένα “ευχαριστώ” στην ακούραστη κ. Φανή Λώλη και τους συνεργάτες της.

Δεν μένει λοιπόν να πούμε ότι αφού η πρώτη φορά είχε επιτυχία, η επόμενη με περισσότερη συμμετοχή και περισσότερο χρόνο προετοιμασίας θα είναι ακόμη πιο τέλεια, θα έχει ακόμη πιο μεγάλη επιτυχία.

N.M.

“ΕΛΕΝΑ” ΜΙΑ ΖΩΗ ΣΕ ΔΥΟ ΠΛΑΝΑ

Η οθόνη φωτίστηκε. Δύο μεγάλα καστανά ματάκια γέμισαν σιγά-σιγά όλο το πλάνο. Ήταν τόσο εκφραστικά πάνω στο παιδικό πρόσωπο, το πλαισιωμένο από τα κοντά σγουρά μαλλιάκια. Νάτο το πεντάχρονο κοριτσάκι με το άσπρο κοντό φορεματάκι. Είναι η Έλενα.

Είναι η εκπομπή: “Η παρεούλα μας” Άνοιξη 1971. ΕΡΤ 1. Αγία Παρασκευή. Μέσα στο στούντιο η “Παρεούλα” παίζει. Μια χούφτα ανέμελα, χαριτωμένα πιτσιρικάκια δίνουν το στίγμα της ηλικίας τους, εκπέμπουν το χαρούμενο μήνυμα. “Είμαστε εδώ. Είμαστε τα παιδιά σας. Είμαστε οι μικροί του τώρα και τα καταφέρνουμε καλά. Ελάτε στην “Παρεούλα μας” παιδιά, μαζί να γίνουμε οι μεγάλοι του αύριο. Οι μεγάλοι που πρέπει και θα φτιάξουμε ένα κόσμο πιο καλό, ένα κόσμο με όνειρα, ένα κόσμο ασφαλή και στέρεο, γιατί εμείς θα τον κρατάμε στα δικά μας γερά χέρια, και θα τον βλέπουμε μέσα από τα δικά μας καθαρά μάτια. Να, όπως αυτά τα πελώρια μάτια της Έλενας που απενίζουν το μέλλον με τόση αισιοδοξία.

Πότε πέρασαν δεκαπέντε ολόκληρα χρόνια; Πότε το παιδί έγινε κοπέλα 17, 18, 19 χρονών; Από τις πρώτες μαθήτριες σ’ όλο το Λύκειο. Σημαιοφόρος. Τα μάτια της πάντα μεγάλα και γλυκά άστραφταν από μια εσωτερική ευφυΐα. Η μελέτη της με πρόγραμμα, οι σκέψεις, οι παρατηρήσεις της ορθές, ώριμες. Ήρθαν οι πανελλήνιες. Έφεραν την αγωνία τους, χωρίς όμως τον πανικό. Οι μέρες κύλησαν. 30 Αυγούστου τα αποτελέσματα. Βούιζαν τα ραδιόφωνα και να ο μπαμπάς με μια εφημερίδα. Πέτυχε! Φιλιά, χαρές, συγκίνηση. Πέτυχε στο Βιολογικό Αθηνών. Η τρίτη της επιλογή. Ε, και; Βιολογικό είναι αυτό. Δώρα, λουλούδια, σαμπάνιες από συγγενείς και φίλους. Καλή σταδιοδρομία. Η ευχή. Λαμπρό μέλλον!...

Το μέλλον άρχισε να ξετυλίγεται. Η φοιτητική ζωή. Οι δυσκολίες, οι απογοητεύσεις, οι εξετάσεις. Τέλειωσε το πρώτο έτος. Μπήκε στο δεύτερο. Πέρασε 9 μαθήματα.

Και κάπου εκεί έγινε ο σεισμός. Τα φωτεινά τα μάτια έχασαν τη λάμψη τους. Ο χαρακτήρας ο σταθερός, ο ήρεμος άλλαξε. Το μυαλό με την ορθή σκέψη και την τετράγωνη λογική, έκανε κύκλους, κύκλους παραξενούς πια, κύκλους πρωτόγνωρους για όλους μας, κύκλους που την παρέσερναν σαν ρουφήχτρες σε μαύρα θολά νερά και μαζί της πανικόβλητοι, γεμάτοι σπαραγμό και απορία βυθιζόμασταν

όλοι. Δηλαδή εμείς. Οι γονείς και τα αδέρφια της. Οι άλλοι, οι συγγενείς, οι “φίλοι”, είδαν τα σημάδια κι έφυγαν γρήγορα, μακριά. Φοβήθηκαν τα βρώμικα νερά. Φοβήθηκαν την αρρώστια.

Κι εκείνη πάλευε και βυθιζόταν. Τρέξαμε να βρούμε χέρια να την βοηθήσουν, να την τραβήξουν. Τα δικά μας, ούτε και η καρδιά μας ήταν αρκετά. Η αγάπη μόνη της δεν ήταν αρκετή. Χρειάστηκαν οι ειδικοί. Πολλοί ειδικοί. Πολλές οι γνώμες. Οι μέθοδοι. Κι εκείνη να δίνει τη δική της μάχη. Μόνη, κατάμονη στον κόσμο το δικό της βυθισμένη, ώσπου άρχισε να ανεβαίνει... άπλωσε τα χεράκια της έξω από το βούρκο, έβγαλε το κεφάλι κι ανέπνευσε με φόβο στην αρχή, πιο δυνατά μετά, ανέπνευσε τον καθαρό αέρα. Τώρα ήταν πιο εύκολο. Τα χέρια απλώθηκαν άρπαξαν τα δικά της και την τράβηξαν.. Το φιλί της ζωής δόθηκε από τους γιατρούς, τους ψυχολόγους, τους θεραπευτές, τους δικούς της ανθρώπους και τώρα να!...

Άνοιξη 2000. Δύο πελώρια καστανά μάτια κοιτάζουν πάλι το φακό της τηλεόρασης... Κοιτάζουν το φακό της τηλεόρασης όχι για να στείλουν χαρούμενα μηνύματα για ένα λαμπρό μέλλον, μέσα από μια παιδική εκπομπή. Κοιτάζουν την κάμερα μέσα από τα φυλόξενα εργαστήρια “επαγγελματικής αποκατάστασης” για άτομα με ψυχικά προβλήματα, για να πουν στους “άλλους”: “δεν πειράζει που εγώ έχασα το τρένο χωρίς να φταιω. Δεν πειράζει που δεν μπορώ πια να οπουνδάσω, να σταθώ στα δικά μου πόδια, να είμαι εντελώς ελεύθερη κι αυτόνομη. Όμως δεν είμαι επικίνδυνη. Η καρδιά μου είναι γεμάτη αγάπη για όλους. Ελάτε, πλησιάστε με. Πλησιάστε μας. Θα πάρετε από μας. Θα πάρετε πολύ ευαισθησία. Θα πάρετε ανθρωπιά και γνώση. Ναι, γνώση για ν’ αντιμετωπίσετε κι εσείς τις όποιες δυσκολίες σας τύχουν στο δρόμο. Τις όποιες εκπλήξεις.

Τα μάτια τα μελιά στην οθόνη μας, στην οθόνη σας καθρεφτίζουν το στίγμα της καλοσύνης, της δίψας για ζωή. Καθρεφτίζουν το στίγμα της ευγένειας και της αλληλεγγύης:

“Δεν είμαστε άνθρωποι με ειδικές ανάγκες” λένε, “είμαστε άνθρωποι με ειδικές ικανότητες”

Τα φώτα έσβησαν. Η εκπομπή τελείωσε.

N.M.

μηνύματα

Δελτίο Επικοινωνίας του Σ.Ο.Ψ.Υ.

Τεύχος 3
Οκτώβριος 2000

Αγώνες Ολυμπιακοί και Άλλοι

Καλησπέρα από το Σίδνεϋ.

Εμείς εδώ πρωί - πρωί με τον καφέ στο χέρι λέμε **καλημέρα** στέλνοντας
ένα χαμόγελο όλο ελπίδα στο γυαλί της τηλεόρασης.

Όλο και κάποιος ή κάποια από τους άξιους αθλητές μας,
θα μας χαρίσει και ένα, και δύο, και τρία μετάλλια ...

Να είναι καλά και γερά τα παιδιά μας και σίγουρα, κάποιο δάκρυ
εθνικής υπερηφάνειας θα κυλήσει στο μάγουλο καθώς θ' ακούμε τον ύμνο μας
και θα βλέπουμε την δική μας την γαλανόλευκη να ανεβαίνει αργά,
καμαρωτά στους ξένους ουραμούς της μακρινής Αυστραλίας.

Βλέποντας λοιπόν του αθλητές, όλους τους αθλητές να ρίχνονται με πάθος,
με δύναμη, με πείσμα στον αγώνα τον καλό, κινηγώντας τίμια μια διάκριση,
ο νους μου φεύγει από τους στίβους αυτούς και ξαφνικά βρίσκεται "Στα μαρμαρένια αλδόνια".

Θυμάμαι το Διγενή και το Χάροντα. Τι πάλεμα! Τι κονταροχτυπήματα!...

Κι ύστερα: Ύστερα βλέπω τη Δάδα την Ολυμπιακή, με την ιερή φλόγα αναμμένη
και πορφυρή να βρίσκεται σε πάρα πολλά σπίτια. Σπίτια δικά μας, απλά, καθημερινά.
Τη Δάδα τότε την κρατάει ψηλά ένας πατέρας, τότε μια μάνα, τότε ένας αδελφός.

Είναι η φλόγα η ιερή που ξαφνικά ανάβει στο σπίτι κάποιου που αναπάντεχα
τον χτύπησε η δύσκολη, η σκληρή, η ανθεκτική και ύπουλη πολλές φορές ασθένεια η "ψηχιά".

Τότε όλοι οι άλλοι, οι δικοί του οι άνθρωποι, πρέπει να πάρουνε στα χέρια τους
αυτή την αναμμένη Δάδα που πολλές φορές τους καίει, τους πονάει κι άλλοτε γλυκά
παρηγοριά τους δίνει και να γίνουν αθλητές.

Προαθλητές θα έλεγα. Να κάνουν άλματα υπέρβασης.

Να τρέξουν δρόμους ταχύτητας κοιτώντας το χρονόμετρο με αγωνία.

Να περάσουνε χιλιόμετρα ανοήμαλου δρόμου, να παλέψουν με κύματα απελπισίας,
να περάσουν ατέλειωτες ώρες μοναξιάς διασχίζοντας πάνω σε ιστιοσανίδα
που κλυδωνίζεται, πέλαγα σκέψεων, σχεδίων, συμβουλών,

προσπαθώντας να ισορροπήσουν, όπου με σύριο άνεμο να φθάσουν στο τέρμα.

Τη Δάδα αυτή που φωτίζει όλο το δύσκολο δρόμο τους με προσοχή, με ευλάβεια και
ανακούφιση στο σπίτι τους, στην εστία τους, στο δικό τους το βωμό την αποθέτουν.

Είναι αυτή η φλόγα (η ελπίδα) που σίγουρα θα δώσει θάρρος και ώθηση στους
ανθρώπους τους. Θα τους ανταμείψει και θα τους βγάλει στο στίβο της ζωής
με δύναμη, με θέληση, με τόλμη, έτοιμοι πια να αγωνισθούν
και αυτοί για την υγεία τους, για τη ζωή τους και να νικήσουν!...

N. M.

Η Ετήσια Γενική Συνέλευση του Σ.Ο.Ψ.Υ.

Την Κυριακή 10 Σεπτεμβρίου 2000, στις 10:00 π.μ. έγινε στο Δημαρχείο Καισαριανής στην αίθουσα του Δημοτικού Συμβουλίου, η Ετήσια Τακτική Γενική Συνέλευση του συλλόγου μας, του Σ.Ο.Ψ.Υ.

Τα θέματα της ημερήσιας διάταξης ήταν:

1. Η Έκθεση πεπραγμένων, οικονομικός απολογισμός 1999 και έγκριση αυτών.
2. Απαλλαγή των μελών του Δ.Σ. από κάθε ευθύνη.
3. Υποβολή του προϋπολογισμού του έτους 2000 και ψήφιση αυτού.
4. Εκλογές για την ανάδειξη νέου Διοικητικού Συμβουλίου και Εξελεγκτικής Επιτροπής.

Τις εργασίες της Γενικής Συνέλευσης άνοιξε ο πρόεδρος του Δ.Σ. του Σ.Ο.Ψ.Υ. κος Ανδρόνικος, ο οποίος και καλωσόρισε τους παρευρισκόμενους. Υστερα από πρόταση του, ορίστηκε από την Γ.Σ. πρόεδρος της συνέλευσης ο κος Γ. Κυπριώτης καθώς και η εφορευτική επιτροπή.

Κατόπιν άρχισαν οι διαδικασίες σύμφωνα με την ημερήσια διάταξη:

Ο Πρόεδρος κος Π. Ανδρόνικος διάβασε τα πεπραγμένα. Η Ταμίας μας κα Β Καλή παρουσίασε και διάβασε τον Οικονομικό Απολογισμό του 1999 και τον Προϋπολογισμό του 2000.

Ο Πρόεδρος της Εξελεγκτικής Επιτροπής κος Π. Διαμαντόπουλος διάβασε την έκθεση της Επιτροπής και ακολούθησε ομόφωνα η απαλλαγή του Δ.Σ. από κάθε ευθύνη.

Τέλος έγιναν οι αρχαιρεσίες για την εκλογή των μελών του Νέου Δ.Σ. και της εξελεγκτικής Επιτροπής.

Τα νεοεκλεγέντα μέλη συγκροτήθηκαν σε σώμα ως εξής:

Πρόεδρος: **Ανδρόνικος Πέτρος**, Αντιπρόεδρος: **Αώλη Φανή**,

Γραμματέας: **Καντσός Στυλιανός**, Ταμίας: **Καζή Βαρβάρα**,

Μέλη: **Βασιλακάκης Δημήτριος**, **Ορφανού Ελένη**, **Πάπαρος Σολομών**,

Εξελεγκτική Επιτροπή

Πρόεδρος: **Διαμαντόπουλος Παντελής**,

Μέλη: **Μανδάλης Γεώργιος**, **Κεντρωτή Μαρία**

Τελειώνοντας ευχαριστούμε θερμά το Δήμο Καισαριανής, για την παραχώρηση και για δεύτερη χρονιά, του ωραίου χώρου του Δημαρχείου.-

N. M.

Τα “μηνύματα” εκδίδονται
με την ευγενική χορηγία
της **ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ ΛΙΛΛΥ Α.Ε.Β.Ε.**



Κατασκήνωση

Η ΠΟΣΓΚΑΜΕΑ παραχώρησε στο Σ.Ο.Ψ.Υ. 20 θέσεις στις κατασκηνώσεις της στην Κερατέα. Έτσι 19 συγγενείς μελών του Σ.Ο.Ψ.Υ. είχαν την ευκαιρία να ζήσουν 15 ημέρες σε οργανωμένο camping. Μεγάλες άνετες σκηνές μέσα στα πεύκα και όλες οι απαραίτητες εγκαταστάσεις για τη σωστή λειτουργία των κατασκηνώσεων.

Ο Σ.Ο.Ψ.Υ. με δική του συμμετοχή προσέλαβε πέντε ειδικευμένες συνοδούς που με την παρουσία τους συνέβαλαν στην ομαλή, ασφαλή και ευχάριστη διαμονή των κατασκηνωτών μας. Ευχαριστούμε λοιπόν πολύ τις: Ασημίνα Χριστοπούλου - Παπαδιαμαντοπούλου, Βασιλική Μιχαλοπούλου, Χριστίνα Γιώτη, Θεοδώρα Αραμπού, Ευτυχία Χαλακατεβάκη.

Επίσης η παρουσία του ψυχιάτρου κ. Κ. Κόλλια ήταν πολύτιμη. Έδωσε στους κατασκηνωτές ιατρικές συμβουλές και σιγουριά.

Η κατασκήνωση άρχισε στις 19 Ιουλίου και έληξε στις 3 Αυγούστου.

N. M.

Εντυπώσεις από την κατασκήνωση

Όταν πρωτοπήγα στην σκηνή μου είδα το κρεβάτι μου, πέταξα τα σακιδιά μου σε μια άκρη και ένοιωσα λίγο παράξενα.

Εδώ θα είναι στο σπίτι μου για 15 μέρες. Είδα τα πεύκα πανύψηλα να σκεπάζουν τις σκηνές. Ωραία, σκέφτηκα, θα έχουμε σκιά το μεσημέρι. Κάτι όμως με έκανε να μην νιώθω άνετα. Ευτυχώς η διαδρομή με το πούλμαν και το μπανάκι στη θάλασσα μου έφτιαξαν τη διάθεση.

Κάθε μέρα έχτος από το θαλάσσιο μπάνιο έκανα ένα - δύο ντούς και με τη πετσέτα μου και το σαμπουάν μου ένωθα άνετα και πάντα φρέσκια. Το μεσημέρι έτρωγα καλά και έπεφτα για έναν υπνάκο. Σιέστα που λέμε.

Το απόγευμα δραστηριότητες όπως ζωγραφική, μπάσκετ, διάφοροι διαγωνισμοί π.χ. ποιος θα φάει πρώτος μια μεγάλη φέτα καρπούζι με τα χέρια στην πλάτη, (βγήκα δεύτερη) μας χάριζαν χαρά και πολύ γέλιο. Μετά γλυκό ή παγωτό.

Το βραδάκι που τραγούδησα στο μικρόφωνο με συνοδεύει την κιθάρα του Γιάννη και το αρμόνιο του τυφλού φίλου μας μέλος της ομάδας που

μας επισκεύθηκαν, ένοιωσα λίγο ντροπή επειδή δεν ήξερα τέλεια τα λόγια του αγγλικού τραγουδιού "Hotel California". Το χειροκρότημα όμως ήταν ζεστό και μου έδωσε πολύ κουράγιο. Γενικά περάσαμε πολύ καλά.

Η Κακή θάλασσα (έτσι λέγανε την παραλία) μας φιλοξενούσε στην αγκαλιά της, τρώγαμε, πίναμε και βουτούσαμε συνέχεια στη θάλασσα μπανιέρα.

Ένα μεσημέρι φάγαμε εκεί σε ένα κεντράκι κοιτάζοντας το γαλάζιο υπέροχο νερό, την αμμουδιά, τους βράχους με τις σπηλιές και ένα μικρό παραδοσιακό κάτασπρο εκκλησάκι.

Μερικά βράδια είδαμε παλιές ελληνικές κωμωδίες. Μετά στην σκηνή μας ηρεμία και ύπνος. Έτσι η κατασκήνωση στην Κερατέα είχε από όλα τα αγαθά. Μουσική, παρέα, επικοινωνία, καυγάδες - που και που- καλό φαγητό, καφέ στην Κακή Θάλασσα, μπανάκια, σαπούνια, αντηλιακά και άλλα πολλά.

Ήταν υπέροχα. Και του χρόνου!

A. M.

μηνύματα

Δελτίο Επικοινωνίας του Σ.Ο.Ψ.Υ.

Τεύχος 4
Ιανουάριος 2001

Είσαστε οι δικοί μας άνθρωποι και είμαστε οι δικοί σας...

Προς Σ.Ο.Ψ.Υ.

Αγαπητό περιοδικό,

Με μεγάλη μας χαρά διαβάσαμε τις σελίδες σου, που με τόσο ζήλο και φροντίδα ενδιαφέρεται για τα προβλήματά μας.

Είμαστε μια ομάδα ψυχασθενών του Κέντρου Ψυχικής Υγείας Βορειοδυτικού Τομέα του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης.

Η ομάδα μας αποτελείται από οκτώ άτομα, έξι άνδρες και δύο γυναίκες, και οι οποίοι κάθε 15 ημέρες συγκεντρωνόμαστε στο Κέντρο και για δύο ώρες συζητούμε τα προβλήματά μας, τις ανησυχίες μας και προσπαθούμε ο καθένας να δώσει κουράγιο στον άλλο.

Πάντα προβληματιζόμασταν και λέγαμε, γιατί να μην υπάρχει και για μας κάποιο περιοδικό, κάποιοι άνθρωποι, που να μπορούμε μέσα από αυτό να εκφραστούμε, να πούμε τα παράπονα μας.

Γιατί αυτά δεν μπορούμε να τα βγάλουμε προς τα έξω, αλλά και ποιος θα μας δώσει σημασία, ποιος θα κάτσει να μας ακούσει αφού υπάρχει παραπληροφόρηση ως προς την ασθένειά μας.

Πιστεύοντας ότι η αρχή έγινε θα μπορούμε να βρούμε κατανόηση μέσα από τις σελίδες του περιοδικού και γενικά από το ενδιαφέρον σας για μας.

Σας στέλνουμε τις εγκάρδιες ευχαριστίες μας.

Η ομάδα ψυχασθενών του
Κέντρου Ψυχικής Υγείας
Βορειοδυτικού Τομέα
Θεσσαλονίκης.

Αγαπητοί μας φίλοι,

Σας ευχαριστούμε θερμά για το γράμμα σας.

Τα λόγια σας μας συγκινούν και μας γεμίζουν με δύναμη και ευθύνες.

Το ενδιαφέρον μας για σας είναι απεριόριστο καθώς και η κατανόηση.

Είστε οι δικοί μας άνθρωποι και είμαστε οι δικοί σας.

Σε σας τους εκλεκτούς μας φίλους, σε όλα μας τα μέλη και τις οικογένειές τους καθώς και σε όσους διαβάζουν τα "μηνύματα" ευχόμαστε το 2001 να έρθει με χαρά κοντά μας.

Να έρθει με αισιοδοξία στη γη μας και να μη μας "φοβηθεί". Ο μικρός καινούργιος χρόνος θέλει χαμόγελα, θέλει κέφι και πολύ ανθρώπινη ζεστασιά.

Ας του τα δώσουμε για να μπορέσει κι εκείνος να μας χαρίσει ό,τι περιμένουμε, ό,τι προσδοκούμε.

Σας ευχόμαστε λοιπόν το 2001 να είναι ό,τι καλύτερο.

Να βάλετε στόχους και να κάνετε όνειρα. Να βλέπετε να πραγματοποιούνται ένα-ένα και να γίνεστε όλο και πιο χαρούμενοι, δυνατοί, ευτυχημένοι.

Να επικοινωνούμε...

N. M.

μηνύματα

Δελτίο Επικοινωνίας του Σ.Ο.Ψ.Υ.

Τεύχος 5
ΜΑΙΟΣ 2001

Μια μέρα δεν αρκεί!!! Σάββατο, 7 Απριλίου

Ό,τι αγαπάμε πιο πολύ, ό,τι μας ωφελεί, ό,τι είναι πιο αγνό και μας προσφέρει χωρίς υστεροβουλία, το βλέπουμε να φθείρεται, να εξαφανίζεται ή να αφανίζεται γενικά... τότε σπεύδουμε να του αφιερώσουμε μια μέρα. Μια ολόκληρη μέρα να σκεφθούμε το Παιδί, μια ολόκληρη μέρα να θυμηθούμε τη Γυναίκα, 24 ώρες χαρίζουμε στη Μάνα, 1440 λεπτά στον Έρωτα, στην Αγάπη, στο Περιβάλλον.

Εφέτος, η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (Π.Ο.Υ.), την Παγκόσμια Ημέρα Υγείας του 2001, δηλαδή την 7η Απριλίου την αφιερώνει στην Ψυχική Υγεία. Σήμερα εμείς που βρισκόμαστε σ' αυτή την σημαντική αίθουσα, με πρωτοβουλία και πρόκληση της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας και εκείνοι που δεν είναι εδώ, όμως θ' ακούσουν, θα δουν, θα διαβάσουν, έχουμε όλοι μας την ευκαιρία και την άνεση να σκεπτόμαστε επί 86.400 δευτερόλεπτα την Ψυχική Υγεία, που σημαίνει να σκεπτόμαστε, την ψυχική ασθένεια.

Και θα σκεφθούμε, έστω και για λίγο, την ψυχική ασθένεια κοιτάζοντας την ο καθένας μας από την δική του οπτική γωνία. Την γωνία που του δίνει η δική του προσωπική τοποθέτηση.

Μια οπτική γωνία γεμάτη σωστή αντιμετώπιση και προσπάθεια θεραπείας από τους επιστήμονες και όλους όσους εμπλέκονται στο σύστημα που σαν αντικείμενο έχει αυτό το κάτι, το άυλο, αυτό το σύνολο των νοητικών και των ηθικών δυναμιכוτήτων που είναι πρόνομο των ανθρώπων και που ονομάζουμε ψυχή.

Από μια άλλη οπτική γωνία, γεμάτη προσωπική προσέγγιση, άμεση επαφή, επαφή καρδιάς επί "των τύπων των ήλων", είναι η γωνία, των γονιών, των αδελφών, των οικογενειών γενικά που βλέπουν τους δικούς τους ανθρώπους να πάσχουν από αυτή την ψυχική ασθένεια.

Μια οποιαδήποτε ψυχική ασθένεια, επιγραφές δεν χρειάζονται.

Τέλος υπάρχει ακόμη μια οπτική γωνία των ανθρώπων που δεν έχουν καμιά σχέση μ' αυτή την πλευρά της ζωής. Δεν έχουν ζήσει "100 χρόνια μοναξιάς" με το αγαπημένο πρόσωπο που το βλέπουν να ... "φεύγει", ν' αλλάζει, να υποφέρει.

Δεν ξέρουν, όμως τρομάζουν. Δεν γνωρίζουν τίποτε, όμως φοβούνται. Μπερδεύουν δοξασίες, δεισιδαιμονίες, προκαταλήψεις, ακόμη και ταινίες τρόμου και έτσι βλέπουν όλους τους ανθρώπους που νόσησαν ή νοσούν, τελείως διαφορετικά από τους άλλους τους λεγόμενους "κανονικούς" ανθρώπους.

Γι' αυτό πάρα πολύ συχνά ακούμε από τα ΜΜΕ την λέξη "ψυχασθενής" να χαρακτηρίζει στυγερούς εγκληματίες, απατεώνες, ακόμη και ανθρώπους που δεν κάνουν σωστά τη δουλειά τους.

Έτσι φτάνουμε στο στίγμα, στην κοινωνική απομόνωση, στην απόρριψη, στην ανεργία. Δηλαδή "Χωρίς περίσκεψιν, χωρίς λύπην χωρίς αιδώ / μεγάλα κι' υψηλά τριγύρω των (μου) έκτισαν τείχη" ... διαχρονικός Καβάφης.

Για το γκρέμισμα αυτών ααριβώς των τειχών δεν αρκεί μια ημέρα. Δεν αρκεί ένας ολόκληρος χρόνος, για να μάθουμε να ζούμε φυσιολογικά με τους συνανθρώπους μας που έχουν την ατυχία να πάσχουν ψυχικά.

Χρειάζεται συνεχής, αδιάκοπη εργογορη, ενημέρωση, διαπαιδαγώγηση θα έλεγα.

Χρειάζεται ευαισθησία και ψυχική καλλιέργεια για να φυτρώσει και να μεγαλώσει στις καρδιές ο σπόρος του καταληκτικού "άτυπου" φαρμάκου που για συστατικά του έχει την γνώση, την ανιδιοτέλεια, την γενναοδωρία, την μέριμνα, την αγάπη...

Ομιλία στην αίθουσα τελετών του
Παν. Αθηνών της εκπροσώπου
του Σ.Ο.Ψ.Υ. κ. Ν. Μανδάλη

Εορτασμός της Παγκόσμιας Ημέρας της Υγείας

Με την ευκαιρία της κήρυξης από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας του 2001 ως Έτος για την Ψυχική Υγεία, οργανώθηκε από το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας την Παρασκευή 6 Απριλίου στις 12:00 στην αίθουσα της Παλαιάς Βουλής επίσημη εκδήλωση που σηματοδοτεί την αρχή σειράς εκδηλώσεων με σκοπό την ευαισθητοποίηση της κοινωνίας στην θετική αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών.

Στην εκδήλωση αυτή παραβρέθηκαν ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας, ο Αρχιεπίσκοπος Αθηνών και Πάσης Ελλάδος, ο Υπουργός Υγείας και Πρόνοιας, ο Υπουργός ΠΕ.ΧΩ.Δ.Ε., ο Υπουργός παρά τω Πρωθυπουργώ, η Υφυπουργός Υγείας, Βουλευτές, Ανώτατοι Αξιωματικοί, Καθηγητές της Ψυχιατρικής και προσωπικότητες της πνευματικής ζωής του τόπου. Το πρόγραμμα της εκδήλωσης περιείχε:

- Χαιρετισμό από τον Υπουργό Υγείας και Πρόνοιας κ. Αλέκο Παπαδόπουλο
- Χαιρετισμό του εκπροσώπου του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας Δρ. Αγη Τσούρου.
- Ομιλία του Ακαδημαϊκού Καθηγητή κ. Κώστα Στεφανή, Προέδρου Εθνικής Επιτροπής για το Έτος Ψυχικής Υγείας 2001.
- Υπογραφή του κειμένου Διακήρυξης για την Ψυχική Υγεία από τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας κ. Κ.Στεφανόπουλο.
- Απονομή τιμητικών διακρίσεων στον Πανελλήνιο Σύλλογο Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία (Σ.Ο.Ψ.Υ.) και στο Σωματείο ενάντια στην προκατάληψη για τις Ψυχικές Διαταραχές "Αναγέννηση". Την απονομή έκανε ο Υπουργός και η Υφυπουργός Υγείας αντιστοίχως.

Την ωραία αυτή εκδήλωση παρουσίασε με γλαφυρότατο τρόπο ο δημοσιογράφος κ. Παύλος Τσίμας.

Π. Α.

Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία και Παγκόσμια Ημέρα Υγείας 2001

Η Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία και η Ψυχιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών σε συνεργασία με το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, πραγματοποίησαν "Εορτασμό για την Παγκόσμια Ημέρα της Υγείας", το Σάββατο 7 Απριλίου 2001, στις 7:00 μ.μ. στη Μεγάλη Αίθουσα Τελετών του Πανεπιστημίου.

Η υπέροχη αίθουσα κατάμεστη, το κουαρτέτο του Δήμου Αθηναίων πριν τις ομιλίες δημιούργησε ατμόσφαιρα γλυκιάς ηρεμίας και η χορωδία του Πανεπιστημίου υπό την διεύθυνση του κ. Βασιλείου έκλεισε την τελετή χαρίζοντας στους παρευρισκόμενους μια ψυχική ανάταση.

Ο Μακαριότατος Αρχιεπίσκοπος Αθηνών και Πάσης Ελλάδος Χριστόδουλος, ιδιαίτερα ευαισθητοποιημένος ήταν ανάμεσα στους ομιλητές όπως:

Ο Καθηγητής Γεώργιος Χριστοδούλου, Πρόεδρος της Εταιρείας και Διευθυντής της Ψυχιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών,

Ο Καθηγητής Γεώργιος Μπαμπινιώτης, Πρύτανης του Πανεπιστημίου Αθηνών

Η Καθηγήτρια κ. Χριστίνα Σπυράκη, Υφυπουργός Υγείας

Ο βουλευτής κ. Νικήτας Κακλαμάνης, Ιατρός

Ο κ. Φραγκίσκος Γονιδάκης, Ψυχίατρος, Γ.Γ. των "Γιατρών Χωρίς Σύνορα"

Η Καθηγήτρια κ. Π. Δαβάκη, εκπρόσωπος της Ελληνικής Νευρολογικής Εταιρείας,

Ο Πατήρ Κωνσταντίνος Καραϊσαρίδης, διευθυντής του Ιδρύματος της Αποστολικής Διακονίας,

Η κ. Νανά Μανδάλι εκπρόσωπος του Σ.Ο.Ψ.Υ.

Στην διπλανή αίθουσα (αίθουσα των προπυλαίων) ακολούθησε δεξίωση όπου μεταξύ των παρευρισκόμενων, αναπτύχθηκε συζήτηση φιλική και ενδιαφέρουσα.

Ν. Μ.

Σύσταση εθνικής επιτροπής ψυχικής υγείας

Σε συνέντευξη τύπου ο υπουργός υγείας Αλέκος Παπαδόπουλος ανέφερε ότι για πρώτη φορά εφέτος η Π.Ο.Υ. αφιερώνει την Παγκόσμια Ημέρα Υγείας του 2001 (7η Απριλίου) στην Ψυχική Υγεία με σκοπό την έγερση της δημόσιας προσοχής στο θέμα: Ψυχική υγεία - Ψυχική ασθένεια.

Το γεγονός αυτό έγινε η αφορμή σύστασης Εθνικής Επιτροπής Ψυχικής Υγείας υπό την προεδρία του ακαδημαϊκού - καθηγητή κ. Κώστα Στεφανή. Η επιτροπή απαρτίζεται από προσωπικότητες της ακαδημαϊκής, πνευματικής, πολιτιστικής, επιχειρηματικής, πολιτικής, συνδικαλιστικής και της αθλητικής ζωής.

Ο Σ.Ο.Ψ.Υ. συμμετέχει στην σημαντική αυτή κίνηση αντιπροσωπευόμενος από τον Πρόεδρο του Συλλόγου κ. Π. Ανδρόνικο.

Δραστηριότητες και Επιτεύγματα της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας

Η Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία συμβάλλει συνεχώς στην ανάπτυξη της ψυχιατρικής στη χώρα μας με εκπαιδευτικές δραστηριότητες και με τον ρόλο της Εταιρείας ως Συμβούλου της Πολιτείας.

Συνεργάζεται με την Εκκλησία στον τομέα της πρόληψης και της προαγωγής της Υγείας. Επίσης έχει μια πολύ εποικοδομητική συνεργασία με την Παγκόσμια Ψυχιατρική Εταιρεία και την Κυπριακή Ψυχιατρική Εταιρεία.

Η έδρα της Εταιρείας είναι στα ιδιόκτητα γραφεία της στην οδό Παπαδιαμαντιοπούλου 11, στην Αθήνα. Πρόσφατα έγιναν τα εγκαίνια ενώ το ίδιο βράδυ στην Μεγάλη Αίθουσα Τελετών του Πανεπιστημίου Αθηνών έγινε επίσημη τελετή για τα 15 χρόνια της Εταιρείας και για τα 10 χρόνια του περιοδικού "Ψυχιατρική".

Πρόεδρος της Εταιρείας είναι ο Καθηγητής κ. Γ.Ν.Χριστοδούλου και Επίτιμος Πρόεδρος της Συντακτικής Επιτροπής του Περιοδικού. Ο Αναπλ. Καθηγητής κ. Μ. Μαρκίδης είναι ο Πρόεδρος του περιοδικού "Ψυχιατρική".

μηνύματα

δραστηριότητες

Ο Σ.Ο.Ψ.Υ. πάει Θέατρο

Με πρωτοβουλία της βουλευτού κ. Ελένης Κούρκουλα και την προσφορά της Ομάδας "ΔΡΑΣΙΣ", ο Σ.Ο.Ψ.Υ. οργάνωσε για τα μέλη του εκδήλωση στο θέατρο "ΜΕΛΙΝΑ" την Τετάρτη 28 Μαρτίου στις 8:30 μ.μ.

Την εκδήλωση προλόγισαν ο Ακαδημαϊκός Καθηγητής κ. Κ.Ν. Στεφανής, η Επίχ. Καθηγήτρια κ. Μαρίνα Οικονόμου Λαλιώτη και η κ. Ελένη Κούρκουλα. Παρευρέθησαν η ηθοποιός κ. Δήμητρα Παπαδοπούλου που ασηρήθηκε στο κοινό λίγα λόγια απλά, πρωτότυπα κι έξυπνα και ο βουλευτής κ. Βούγιας.

Η αίθουσα γέμισε με μέλη και φίλους του συλλόγου μας που απόλαυσαν την παράσταση του έργου "ΜΟΛΙΣ ΧΩΡΙΣΑ" σε σκηνοθεσία Β. Μυριανθόπουλου.

Ευχαριστούμε θερμά όλους τους ηθοποιούς που με το ταλέντο τους, τα νιάτα τους και το κέφι τους μας χάρισαν ώρες ξεγνοιασιάς.
N. M.

Επίσκεψη των μελών του Σ.Ο.Ψ.Υ. στην Χαλκίδα

Στις 16 Μαρτίου 3 μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου του Σ.Ο.Ψ.Υ., 10 μέλη της υποστηρικτικής ομάδας και 2 συγγενείς τους επισκεφθήκαμε τη Χαλκίδα προσκεκλημένοι της Εταιρείας Περιφερειακής Ανάπτυξης και Ψυχικής Υγείας (Ε.Π.Α.Ψ.Υ.) Όπως και σε προηγούμενο τεύχος μας έχουμε αναφέρει, η Ε.Π.Α.Ψ.Υ. εργάζεται 10 χρόνια τώρα στη Χαλκίδα με ενθουσιασμό και πολύ αποτελεσματικά. Μεταξύ των επιδιώξεων της τον τελευταίο καιρό είναι και η δημιουργία Συλλόγου Οικογενειών στη Χαλκίδα. Έτσι προσκεκλημένοι της αρμόδιας κοινωνικής λειτουργού κ. Ελένης Λέκκα, βρεθήκαμε στη Χαλκίδα.

Σκοπός της επίσκεψης μας ήταν η γνωριμία μας με τα μελλοντικά μέλη του εκεί Σ.Ο.Ψ.Υ. και το μοίρασμα μαζί τους των κάποιων γνώσεών μας και της μέχρι τώρα εμπειρίας μας.

Φθάσαμε στη Χαλκίδα αρκετά νωρίς για ν' απολαύσουμε τον καφέ ή το παγωτό μας και την κουβεντούλα στην ηλιόλουστη παραλία.

Στις 5 το απόγευμα, συναντηθήκαμε με τους Χαλκιδάιους στην φιλόξενη αίθουσα του Πολιτιστικού Συλλόγου "Γ. Σκαρλίτας". Τα περισσότερα πρόσωπα ήταν γελαστά, το κλίμα αισιόδοξο.

Φεύγοντας από εκεί είχαμε την ευκαιρία για άλλο ένα περίπατο στην παραλία.

Και πήραμε το τρένο της επιστροφής. Εμείς και μερικοί φαντάροι με άδεια για το Σαββατοκύριακο.

Το βαγόνι όλο δικό μας. Γέλια, τραγούδια, ο Αλέξανδρος ο Λώλης να μας καταπληξεί με το ρεπερτόριό του.

Όταν φθάσαμε στην Αθήνα πολλοί απόρρησαν που δεν τους πέρασε καθόλου από το μυαλό να τηλεφωνήσουν στο σπίτι τους τις 9 ώρες που έλειψαν. Μια φίλη είπε ότι είχε την εντύπωση ότι έλειπε μια βδομάδα. Χωρίσαμε με την υπόσχεση να επαναλάβουμε κάτι παρόμοιο. Μικρές χαρές που έχουμε ξεχάσει, και ίσως πολλοί, λανθασμένα, πιστέψαμε ότι πρέπει να στερηθούμε.
B. K.

Εγγραφή σκοπιμότητας για τη ίδρυση Ξενώνα

Ο Σύλλογος υπέβαλε αίτηση στο Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας για την ίδρυση Ξενώνα για τους συγγενείς των μελών του Σ.Ο.Ψ.Υ.

Το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας με την υπ αριθμό Υ5β/350/22/3/01 απόφαση εγκρίνει την σκοπιμότητα ίδρυσης και λειτουργίας Ξενώνα για τους συγγενείς των μελών του Πανελληνίου Συλλόγου Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία.

Ο προϋπολογισμός θα βαρύνει τον προϋπολογισμό του 2001 του Υπουργείου Υγείας και Πρόνοιας.

Σημαντικό μέρος εξόδων διατροφής, μισθισμού, μετακινήσεων, ψυχαγωγίας κ.λπ. θα πρέπει να καλύπτονται από τις οικογενειακές μέλη του Συλλόγου.

Ο Σ.Ο.Ψ.Υ. ευχαριστεί θερμά τον Υπουργό κ. Α.Παπαδόπουλο και την Υφυπουργό κα Χ. Στυράκη για την ενέργεια αυτή ή οποία εκπληρώνει έναν από τους βασικότερους σκοπούς του Συλλόγου μας

Στο επόμενο τεύχος θα αναφερθούμε αναλυτικά στο θέμα.
Π. Α.

Τα "μηνύματα" εκδίδονται
με την ευγενική χορηγία
της ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ ΛΙΛΛΥ Α.Ε.Β.Ε.



μηνύματα

Δελτίο Επικοινωνίας

Ετος 2ο - Τεύχος 6

Ιούλιος-Αυγустος-Σεπτέμβριος 2001

“κομμάτια και θρύψαλα”

Τα Σαββατοκύριακα και τα πολλά γιορταστικά τριήμερα χιλιάδες αυτοκίνητα με χαρούμενους ανθρώπους φεύγουν από τις αστικές περιφέρειες για να βρουν την ξεκούραση, την ανάπαυλα, την αλλαγή. Πολλοί από αυτούς όμως μέσα σε μια “κακή στιγμή” όπως λέμε βρίσκονται νεκροί μέσα στα συντρίμια των αυτοκινήτων.

Και λένε τα δελτία ειδήσεων: “δυστυχώς και αυτή η έξοδος δεν ήταν αναίμακτη. 25 νεκροί και 178 τραυματίες σημάδεψαν και αυτό το τριήμερο”.

Ταραζόμαστε, λυπόμαστε και μετά ξεχνούμε, αδιαφορούμε. Όμως εγώ δεν μπορώ να μην σκεφθώ τα τραγικά επακόλουθα. Σκέπτομαι έντονα τους τραυματίες, όχι με ανακούφιση, αλλά με τρόμο. Πόσοι από αυτούς πεθαίνουν αργότερα; Πόσοι γίνονται παραπληγικοί, πόσοι είναι ανίκανοι πλέον να δουλέψουν, να συντηρήσουν οικογένειες, να χαρούν τη ζωή που είχαν και ήλπιζαν να συνεχίσουν;...

Και τότε η σκέψη γρήγορη κι ευκίνητη πετάει και πάει στους ΑΛΛΟΥΣ. Αυτούς που χωρίς να φύγουν για αναφυχή, χωρίς να βρεθούν σ' ένα όχημα, παθαίνουν το ατύχημα. Χτυπιούνται βάνασα από μια βαριά ψυχική νόσο. Και ύστερα; Θρυμματισμένα γυαλιά κι' εδώ, θρυμματισμένες ζωές. Με γκρεμισμένα όνειρα, με ανύπαρκτες ή ελάχιστες ικανότητες αυτοσυντήρησης, τυλιγμένοι από τα **μη** και τα **δεν πρέπει** της κοινωνίας (βεβαίως αυτά τα ατυχήματα δεν ανακοινώνονται ποτέ στα δελτία ειδήσεων) κλείνονται μέσα στο κουκούλι της ίδιας τους της οικογένειας, για να νοιώσουν θαλπωρή και σιγά-σιγά να φτάσουν στην δύσκολη την ίαση.

Εκεί όμως μέσα στο κουκούλι, με κλωστή μεταξωτή πρώτης ποιότητας είναι τυλιγμένα και άλλα μέλη της ίδιας οικογένειας. Είναι οι πολλοί τραυματίες των τροχαίων. Τι γίνονται αλήθεια τα πιο μικρά ή τα μεγαλύτερα αδέρφια; Τι συμβαίνει μέσα στις οικογένειες που έχουν και άλλα παιδιά;

Εδώ πρέπει να επισημάνω ότι υπάρχουν πολλές δομές οικογενειών. Κυρίως σημειώνω δύο:

- Τις οικογένειες που συσπειρώνονται, αγωνιούν, παλεύουν, παύουν να ζουν κανονικά.
- Και τις άλλες που βγάζουν, κόβουν το άρρωστο μέλος από τον κορμό τους, το στοιβάζουν σ' ένα ψυχιατρείο, το ξεχνούν κι έτσι η ζωή συνεχίζεται “ελεύθερη και ωραία”.

Δεν με ενδιαφέρουν όμως αυτές οι δεύτερες οικογένειες. Αυτές δεν είναι μεταξωτά καθαρά κάτασπρα κουκούλια. Οι γονείς αυτοί μοιάζουν με τα ζευγάρια των σκληρών πουλιών, των κούκων, που πονηρά και ανεύθυνα αποθέτουν τα δικά τους αυγά στις ξένες φωλιές να τα κλωσήσουν άλλοι γονείς.

Θέλω να μιλήσω για τις οικογένειες εκείνες που λατρεύουν όλα τα μέλη τους και που πονούν εξ ίσου για όλα. Πονούν αφάνταστα για το παιδί, για το άτομο που αρρώστησε και προσπαθούν να κάνουν το καλύτερο. Το καλύτερο για τον άρρωστο, τον χτυπημένο από το ατύχημα το ψυχικό, το διανοητικό. Αν υπήρχαν κάμερες μέσα σ' αυτά τα σπίτια θα μπορούσαμε να δούμε όλα τα πρόσωπα του δράματος. Θα μπορούσαμε να δούμε τ' αδέρφια, τους μεγάλους αυτούς τραυματίες με τα τραύματα τα κρυμμένα βαθιά μέσα σε καρδούλες τρυφερές, μέσα σε ☺

ματάκια γεμάτα άγνοια και απορία. Αδελφια μικρά στα 7,8,9, τους χρόνια, άλλα στην προεφηβεία ή την εφηβεία. Βλέπουν γονείς που προσπαθούν να κρατήσουν ισορροπίες. Να σκονιπίζουν δάκρυα βιαστικά και συγχρόνως να χαμογελούν. Κι' εκείνα φοβούνται να ρωτήσουν και οι γονείς αποφεύγουν να δώσουν ίσιες και κατανοητές εξηγήσεις για το τι συμβαίνει, τι συνέβη και "γιατί". Ζουν σκληρές περιέργες. Ακούν για θεραπείες, φάρμακα, κλινικές ίσως. Το έδαφος κλονίζεται. Νομίζουν ότι μαζί με τ' αδελφια τους που τα βλέπουν να μην είναι "όπως πριν", που τα βλέπουν να διαφοροποιούνται, "να χάνονται", χάνουν και τους γονείς τους. Αρχίζουν να ντρέπονται. Δεν ακολουθούν πλέον την οικογένεια, δεν συχνάζουν εκεί που πάνε τα αδελφια τους και ας είναι στη γειτονιά τους, στην συνοικία τους. Δυστυχώς οι ειδικοί σπάνια σκέπτονται αυτούς τους τραυματίες. Σπάνια σκέπτονται να συμβουλευθούν τους γονείς, να τους επιστήσουν την προσοχή. Λένε, αυτά είναι γερά, έχουν ασχολίες, μαθήματα, φίλους. Και ο καιρός περνά. Η πόρτα μαλακώνει. Τα σύννεφα φεύγουν. Όλοι μεγαλώνουν. Με τον ένα ή τον άλλο τρόπο η κατάσταση σταθεροποιείται.

Όμως το "ατύχημα" που έγινε πριν 10, 12 χρόνια έχει αφήσει σημάδια αόρατα παντού.

Αδελφια "υγιή" που φοβούνται να κάνουν οικογένεια. Αδελφια που κάνουν οικογένεια και νοιώθουν τύψεις, ενοχές. Γιατί; Διότι αυτά ζουν λεία, φυσιολογική ζωή και ο αδελφός τους δεν μπορεί να ζήσει αυτές τις εμπειρίες.

Βλέπετε η πληγή αφήνει πάντα μια ρωγμή που ύπουλα αιμορραγεί. Δημιουργεί φοβίες, πλάθει εφιάλτες, κοιμιάτιάζει ψυχούλες. Και τότε (ποτέ δεν είναι αργά) πρέπει ένας ειδικός να σκύψει πάνω τους και με γνώση, με φροντίδα να μαζεύει "κομμάτια και θρούψαλα". Για να επουλώσει, να δώσει πάλι χαρά και εμπιστοσύνη.

Αυτό πρέπει να γίνεται πάντα. Να γίνεται οπωσδήποτε και όσο το δυνατό πιο γρήγορα. Όταν συμβεί μετωπική σύγκρουση, όλοι οι επιβάτες, βαριά ή ελαφριά τραυματισμένοι θέλουν περίθαλψη. Θέλουν στοργή, θέλουν βοήθεια, χρειάζονται θεραπευτική στήριξη, για να δυναμώσει η αντοχή να αντιμετωπίζουν σωστά, με θάρρος τις φοβίες τους και να παίρνουν την ώθηση που τους χρειάζεται για να προχωρούν και ελεύθεροι χωρίς αόρατα δεσμά να φτιάχνουν την ζωή τους όχι πάνω σε θρούψαλα αλλά πάνω σε σιγουριά και αυτοπεποίθηση.

N. Μανδάλη

Ο Σ.Ο.Ψ.Υ. εγκαινιάζει τα γραφεία του!

Με μια μικρή επιφύλαξη ως προ της ημερομηνία, ανακοινώνουμε ότι τα εγκαίνια των γραφείων μας και του εντευκτηρίου μας θα γίνουν την Τετάρτη 24 Οκτωβρίου 2001, στο χώρο μας, Δήλου 3, στο Βύρωνα, ώρα 7:00 μ.μ., τηλ.: 76 40 277
Θα σταλούν προσκλήσεις. Να είστε όλοι εκεί!

**Τα "μηνύματα" εκδίδονται
με την ευγενική χορηγία
της ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ ΛΙΛΛΥ Α.Ε.Β.Ε.**





μηνύματα

Δελτίο Επικοινωνίας

Ετος 2ο - Τεύχος 7

Οκτώβριος-Νοέμβριος-Δεκέμβριος 2001

“Χριστούγεννα και Μάνα”

Εφέτος έχω ένα όνειρο. Εφέτος έχω ένα όραμα. Έχω την ελπίδα ότι η Γέννηση του Χριστού θα γίνει πιο αληθινή. Θα είναι πιο κοντά μας.

Ο πόνος της γέννας, εκείνης της γλυκειάς μάνας, που ο Θεός την διέλεξε και την τίμησε χαρίζοντας της το δικό του το παιδί, το δικό του το γιό, είναι όμοιος με τον δικό μας πόνο. Είναι ο πόνος που νιώθει κάθε γυναίκα όταν φέρνει στον κόσμο τον δικό της θησαυρό. Το δώρο του Θεού.

Το συναίσθημα της περιφάνειας και της απέραντης αφοσίωσης που ένοιωσε η ταλαιπωρημένη, νεαρή εκείνη μαρούλα όταν μόνη της χωρίς βοήθεια καμιά, έγινε η γέφυρα που ένωσε τον ουρανό με τη γη, αυτό το ίδιο το συναίσθημα το νοιώσαμε και θα το νοιώθουν όλες οι γυναίκες της γης μόλις παίρνουν για πρώτη φορά στην αγκαλιά τους το μικρό, το απροσάτευτο, το δικό τους το μωρό. Τον δικό τους Χριστό. Κλαίνε από βαθειά συγκίνηση, ευχαριστούν τον Θεό και αγγίζουν ότι θα το αγαπούν και θα το προστατεύουν για πάντα. Αυτό το για «πάντα» είναι το μόνο αληθινό. Παραμένει πάντα για «πάντα». Όσο κι αν μεγαλώνει το παιδί, όσο κι αν γεράνει η μάνα.

Πριν από 2000 χρόνια λοιπόν, μέσα στην παρωμένη σπηλιά της Βηθλεέμ, γεννήθηκε ο μικρός Χριστός. Χάρηκε η Μάνα, χάριξε ο γήινος πατέρας, ο πιστός Ιωσήφ. Αγαλλίασε όλη η φύση.

Η οικογένεια ήταν απλή κι' αγαπημένη. Όμως τα βάσανα άρχισαν νωρίς. Τα σύννεφα απειλητικά μαζεύτηκαν πάνω από το φτωχικό ζεστό τους σπιτικό. Τα λόγια των τριών σοφών που ήρθαν από την μακρινή ανατολή, ψάχνοντας με ευλάβεια να βρουν το Βασιλιά που γεννήθηκε πριν λίγο, όπως τους είπαν τα σημάδια του ουρανού, έφτασαν στα αυτιά του Ηρώδη σαν κερανοί. Μικρόψυχος και μεγαλομανής φοβήθηκε ότι θα χάσει την χροιά του την καρέκλα, τον θρόνο του. Ενοίκωσε ότι κινδυνεύει η άπληστη, η εύθραυστη ανθρώπινη βασιλεία του και αγνοώντας την άλλη, την άφθαρτη και αιώνια βασιλεία, τρομοκρατημένος διέταξε τον αφανισμό όλων των νηπίων, των αρσενικών παιδιών μέχρι δύο χρονών.

Τότε η Μάνα για να σώσει το παιδί, το δικό της Θείο Βρέφος, χωρίς να σκεφθεί την ταλαιπωρία, ούτε τους κινδύνους που μπορούσαν να αντιμετωπίσουν, πήρε κρυφά τον δρόμο για το άγνωστο. Τον δρόμο για την Αίγυπτο. Έκανε δηλαδή ότι μπορούσε για να μην κινδυνεύει το σπλάχνο της και με την βοήθεια του Θεού, το έσωσε.

Εμείς, εσείς, η μάνα η Αφρική, η μάνα η Ασία, οι

μάνες σε κάθε γωνιά της γης με όσες δυνάμεις έχουν, με όσες βοήθειες τους παρέχονται, απλώνουν πάνω από τα παιδιά τους, σαν ανοιχτά φτερά, την αγάπη τους, έτοιμες να προστατέψουν, να αποτρέψουν, να απομακρύνουν ό,τι μπορεί να βλάψει, να πληγώσει, να ματώσει το σώμα ή την ψυχή του παιδιού τους.

Όμως υπάρχει και η θέληση, το σχέδιο, η βαθειά κι' ανεξίτηλη βουλή του Θεού, ή του πεπρωμένου αν το προτιμάτε. Έτσι μετά τις χαρές της ωρίμανσης, της αναγνώρισης, της πλατειάς αμφίδρομης αγάπης προς τον συνάνθρωπο, ήρθε η ώρα η πικρή, η ώρα της φρικτής θυσίας. Ηρθε η σταύρωση. Για να φέρει τη λύτρωση.

Η Μάνα πάντα δίπλα του βουτηγμένη στην άβυσσο του πόνου, βουτηγμένη στην απορία σπάρξε και σπινθηρόνους προσπάθησε να απαλύνει τον πόνο Εκείνου.

Την θυσία αυτή πολλοί άνθρωποι την κατάλαβαν, την ένοιωσαν μέσα τους σαν αναγέννηση, σαν συμπλήρωση της ύπαρξής τους. Την δέχτηκαν. Την αποδέχτηκαν και σαν σημαία την σήκωσαν ψηλά. Με δύναμη, με αφοσίωση γλύκισαν τον πόνο του δικού τους παιδιού, γέμισαν την ψυχή του με την ελπίδα της Ανάστασης. Το φως το Αναστάσιμο έρχεται. Έρχεται όπου να 'ναι και φέρνει μαζί του την ευλογία, την χαρά, την ίδια την Ανάσταση.

Φίλες μου, μητέρες - πανηγύρις, ας χαρούμε, όσο γίνεται τα δώρα του Θεού. Ας χαρούμε για τα νηπιά και για τα άρρωστα παιδιά μας. Είναι όλα και Δικά Του Παιδιά. Τα αγαπάει όλα και τα φροντίζει και Εκείνος. Ίσως αργεί λίγο γιατί είμαστε πολλοί και ανυπόμονοι. Όμως να, τα Χριστούγεννα είναι εδώ. Στις 25 του Δεκέμβρη ο ουρανός θα είναι πιο κοντά μας γεμάτος λαμπιέρα φωτεινά αστέρια. Βγείτε στο κήπο, στο μπαλκόνι, στη βεράντα. Σηκώστε το κεφάλι ψηλά. Κοιτάξτε με θάρος, με ελπίδα τον βελούδινο ουρανό και παρακαλέστε θερμά το νεογέννητο Χριστό. Ανοίξτε τα χέρια σαν να θέλετε να σφιχτεί στην δική σας αγκαλιά το μωρό. Το μωρό σας. Κλείστε τα μάτια. Αφήστε να περάσουν λίγα δευτερόλεπτα και τότε στα μάγουλά σας θα νοιώσετε να κυλούν ζεστά τα δάκρυα της Μητέρας, της Γιάτρικας, της Παρηγορούσας, της Γλυκοφιλούσας, τα δάκρυα της ίδιας της Πανηγύρις. Και στην παλάμη σας, ίσως, λίγο ίσως, να νοιώσετε μια ζεστασιά που θα σας γεμίσει αγαλλίαση και χαρά. Σφίξτε το χέρι και κρατήστε μέσα εκεί το τυχερό σας αστέρι.

ΚΑΛΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

Νανά Μανδάλη



μηνύματα

Δελτίο Επικοινωνίας

Έτος 3ο - Τεύχος 8

Ιανουάριος - Φεβρουάριος - Μάρτιος 2002

Το έτος 2001 έφυγε...

Το 2001 πέρασε. Πήρε μαζί του και τους δώδεκα μήνες του κι' έφυγε. Εφύγε παρ' όλο που πολλές χιλιάδες άνθρωποι στην Ελλάδα και πολλά εκατομμύρια σ' όλο τον κόσμο του φώναζαν: «περίμενε, μη φευγεις. Εσύ είσαι, ήσουν η ελπίδα μας. Είδαμε το έτος που η ΠΟΥ, η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας αριέρωσε σε μας. Κι' εμείς γεμίσαμε χαρά, νοιώσαμε αισιοδοξία, αρχίσαμε να κάνουμε όνειρα απλά για το μέλλον μας».

Πράγματι τον Απρίλιο έγινε ένα μπάμι. Εκδηλώσεις σε Πανεπιστήμια, ομιλίες σε υπέροχες αίθουσες. Ομιλίες σημαντικές από σημαντικούς ανθρώπους! Εκδηλώσεις για την 7η Απριλίου - θυμάστε; - ημέρα εορτασμού, να εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας της Υγείας, της Ψυχικής Υγείας. Το γεγονός αυτό έγινε μάλιστα αφορμή σύστασης Εθνικής Επιτροπής Ψυχικής Υγείας που απαρτίζεται από προσωπικότητες της ακαδημαϊκής, πνευματικής, πολιτιστικής, επιχειρηματικής, πολιτικής, συνδικαλιστικής και της αθλητικής ζωής της χώρας μας. Τα ονόματα των συμμετεχόντων δημοσιεύτηκαν στον ημερήσιο τύπο. Ονόματα ηχηρά, γνωστά και πολύ αγαπητά.

Τα μέλη του Σ.Ο.Ψ.Υ. και οι συγγενείς τους μαζί με όλους τους ανώνυμους ανθρώπους που νοιώθουν το βάρος ή και το στίγμα της ψυχικής ασθένειας, ένοιωσαν ότι επιτέλους κάτι θα γίνει, κάτι θα αλλάξει προς το καλύτερο. Θα πέσουν τα τείχη σκέφτηκαν, θ' ανοίξουν τα σύνορα.

Όμως το θαύμα δεν έγινε. Η ευαισθητοποίηση δεν είναι αισθητή. Βέβαια οι χορηγοί μας είναι πάντα εδώ πρόθυμοι να δώσουν, να διαθέσουν μικρά ή μεγάλα ποσά.

Όμως δεν είναι μόνο το χρήμα που μπορεί να βοηθήσει, να «απογυετοποιήσει», να εντάξει στην κοινωνία.

Εδώ λοιπόν ακριβώς θέλω να κάνω προτάσεις σε όλους όσους έχουν την διάθεση, την δύναμη, την γνώση και τη τόλμη, σε όλους όσους δέχτηκαν να συμμετάσχουν στην Εθνική Επιτροπή Ψυχικής Υγείας και όχι μόνο. Αυτή τη φορά χρειαζόμαστε όχι, απλά άνοιγμα ψυχής. Χρειαζόμαστε πραγματικό άνοιγμα, πρόσβαση στους χώρους εργασίας, στους χώρους των επιχειρήσεων. Θα μπορούσαν να «προσληφθούν» διαδοχικά, χωρίς γραφειοκρατικές διαδικασίες π.χ. τρία άτομα σε πολλές επιχειρήσεις για λίγες ώρες την ημέρα και για ωρισμένο χρονικό διάστημα. Να γνωρίσουν τον πραγματικό χώρο εργασίας, τις συνθήκες, το περιβάλλον. Να μάθουν και

να προσφέρουν γιατί το θέλουν και το μπορούν. Έχουν μόρφωση αυτά τα άτομα, έχουν таланτά, έχουν ειδικές ικανότητες, έχουν φιλότιμο. Με τι θα ασχοληθούν; Αυτό θα αποφασίζεται αφού γνωρίσουν τον χώρο και κατά κάποιο τρόπο το αντικείμενο της επιχείρησης. Μερικές ιδέες είναι: απλές διαδικασίες γραφείου, φωτοτυπίες, φάκελλοι αλληλογραφίας, απλή ημερήσια αρχειοθέτηση, συσκευασίες, ακόμη και εικαστικά.

Ο μεγάλος κι αγαπημένος ποιητής και πεζογράφος Γεώργιος Βιζυηνός, έγκλειστος σε ψυχιατρικό άσυλο, στα τέλη του 19ου αιώνα συνεχίζει να γράφει αριστουργήματα. Και μάλιστα το δυσήμιμα του «Το Μόνο Της Ζωής Του Ταξίδιον» έγινε ταινία τώρα το 2001, σε σκηνοθεσία του Λάκη Παπαστάθη και πρωταγωνιστή τον αξίο ηθοποιό Ηλία Λογοθέτη.

Ένας από τους κορυφαίους ποιητές μας ο Γιάννης Ρίτσος είχε την ατυχία ή την τύχη η πολυαγαπημένη του αδελφή να αρρωστήσει από αυτή τη δύσκολη την ψυχική ασθένεια. Όχι μόνο δεν το κρύβει αλλά της αφιερώνει ποιήματα μεγάλο με χίλια ευχαριστώ για την παρουσία της κοντά του για την αγάπη που πρόσφερε στους γύρω της, για το τί εκείνος, ο ίδιος της χρωστούσε.

...«Τα λευκά χέρια σου που άλεθραν / με μύρα τις πληγές μας / τώρα σφραδάζουν δεμένα πισθάγγωνα / στο σταυρό του κορμιού σου / σαν νάταν, αδερφή μου, / χέρια ληστών»...

...«Δε σ' είδαμε ποτέ να κλάψεις, / Μονάχα εκεί στα μηλόγυρα σου / οι λεπτές φλέβες / όμοιες με σχέδια κυανού φωτός / έκρυβαν τον πυρετό / των κλειδωμένων χειλιών σου... / ...Γεμάτη αγάπη κι' έλεος / έδενες τις πληγές μας / και σόπαινες. / Η σιωπή σου μνημούσε τα πάντα.

Επιτέλους ας ανοίξουν πόρτες για τους ανθρώπους αυτούς, που δικαιούνται να νοιώσουν ότι δεν είναι μόνοι, δεν είναι καταδικασμένοι να έχουν επαφή μόνο με γιατρούς, με ψυχολόγους, με κέντρα ψυχικής υγιεινής.

Αλλά μπορούν να μάθουν, μπορούν να προσφέρουν τον δυναμισμό τους, μπορούν να συμβάλλουν στο κοινωνικό σύνολο και να νοιώσουν ότι δεν τους θεωρούμε και δεν είναι κηφήνες!

Οψόμεθα λοιπόν...

Νανά Μανδάλη

Η Ετήσια Γενική Συνέλευση του Σ.Ο.Ψ.Υ.

Την Κυριακή 9 Νοεμβρίου 2001 στις 10:00 π.μ. έγινε στο Δημαρχείο Καισαριανής στην Αίθουσα του Δημοτικού Συμβουλίου η Ετήσια Τακτική Γενική Συνέλευση του Συλλόγου μας.

Τα θέματα της ημερήσιας διάταξης ήταν:

1. Έκθεση πεπραγμένων, οικονομικός απολογισμός του 2000 και έγκριση αυτών.
2. Απαλλαγή των μελών του Δ.Σ. από κάθε ευθύνη.
3. Υποβολή του προϋπολογισμού των ετών 2001 & 2002 και ψήφιση αυτών.
4. Ομιλίες από τους προσκεκλημένους και συζήτηση.

Προσκεκλημένοι ήταν: η κα Μ. Οικονόμου, ψυχίατρος Πρόεδρος του Επιστημονικού Συμβουλίου, ο Δρ. Στ. Στυλιανίδης, Διοικητής του Παιδοψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής (Νταού Πεντέλης), η κα Α. Πάλλη ψυχολόγος, υπεύθυνη των υποστηρικτικών ομάδων, η κα Χρυσάδακος Διοικητικός Υπάλληλος του Αιγηνείου.

Ο πρόεδρος του Σ.Ο.Ψ.Υ. κος Π. Ανδρόνικος άνοιξε τις εργασίες της Γ. Σ. και αφού ευχαρίστησε θερμά το Δήμο Καισαριανής για την παραχώρηση του ωραίου χώρου του Δημαρχείου καλωσόρισε όλους τους παρευρισκόμενους και αμέσως μετά έδωσε τον λόγο στην κα Οικονόμου η οποία έκανε ένα μικρό πρόλογο λέγοντας και λίγα λόγια

για τον επικείμενο ξενώνα που θα φέρει το όνομα του Σ.Ο.Ψ.Υ. Ακολούθως παρουσίασε τον Δρ. Στ. Στυλιανίδη ο οποίος με απλά και μεστά λόγια μίλησε περιληπτικά για το «κίνημα των Οικογενειών στην Ελλάδα» και για το «άνοιγμα» του Σ.Ο.Ψ.Υ. προς την κατεύθυνση αυτή.

Κατόπιν ο κος Π. Ανδρόνικος διάβασε τα πεπραγμένα και ανακοίνωσε τους μελλοντικούς στόχους του Συλλόγου μας.

Επίσης πρότεινε να ανακηρυχθούν επίσημα μέλη του Σ.Ο.Ψ.Υ. ο καθ. κος Κ. Στεφανής, ο καθ. κος Γ. Χριστοδούλου και οι χορηγοί μας κ. Α. Αλλαμανής και ο κος Διον. Φιλιώτης. Η πρόταση έγινε δεκτή με ενθουσιασμό.

Η ταμία του Δ.Σ. κα Β. Καζή παρουσίασε και διάβασε τον Οικονομικό Απολογισμό και τους Προϋπολογισμούς.

Ο κος Γ. Μανδάλης διάβασε την έκθεση της Εξελεγκτικής Επιτροπής και ακολούθησε η ομόφωνη απαλλαγή του Δ.Σ. από κάθε ευθύνη.

Η Συνέλευση έληξε μετά από συζήτηση με τα παρευρισκόμενα μέλη, που έθεσαν ερωτήσεις και υπέβαλαν προτάσεις.

Ο Πρόεδρος έδωσε απαντήσεις και ζήτησε την ενεργό συμμετοχή και βοήθεια όλων των μελών.

N. Μανδάλη

Η κοπή της πίτας μας

Με μεγάλη συμμετοχή των μελών του Σ.Ο.Ψ.Υ. έγινε το κόψιμο της βασιλόπιτας στα γραφεία μας στις 13 Φεβρουαρίου. Ο ενθουσιασμός ήταν πολύ μεγάλος γιατί είναι η πρώτη χρονιά που χρησιμοποιείται το εντευκτήριο μας γι' αυτήν την εκδήλωση.

Ο χώρος μας είχε διακοσμηθεί με καλόγουστο τρόπο. Η ατμόσφαιρα ήταν πολύ φιλική και θερμή. Παρόντες στην εκδήλωση ήταν: Το Επιστημονικό μας Συμβούλιο που αποτελείται από τους καθηγητές: κ. Γεώργιο Παπαδημητρίου, κ. Μαρίνα Οικονόμου και τον ψυχίατρο κ. Αντώνη Χατζάκη. Παρευρέθησαν επίσης ο Διευθυντής του Κ.Κ.Ψ.Υ. κ. Δημήτριος Πλουμπίδης, η κ. Τάνια Βαριάμη εκπρόσωπος της ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ ΛΙΑΛΥ, ο κ. Κουλέλης Άρης εκπρόσωπος του Ομίλου Εταιρειών ALFA-ALFA HOLDINGS των οποίων Διευθύνων Σύμβουλος και Πρόεδρος είναι ο κ. Απόστολος Αλλαμανής και η κ. Πολυξένη Μίμα, Γενική Γραμματέας του Ομίλου Φίλων του Ινστιτούτου Παστέρ.

Το κόψιμο της πίτας έγινε από τον Πρόεδρο του Σ.Ο.Ψ.Υ. κ. Πέτρο Ανδρόνικο ο οποίος ευχαρίστησε τους παρευρισκόμενους και τους ευχήθηκε χρόνια πολλά εκ μέρους του Δ.Σ.

Στην σύντομη ομιλία του αναφέρθηκε:

- 1) Στην συμμετοχή του Σ.Ο.Ψ.Υ. σε δύο προγράμματα του ΕΠΙ.Ψ.Υ.

- 2) Στην σύσταση Ομοσπονδίας Συλλόγων Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία.

- 3) Στην δημιουργία του Ξενώνα του Σ.Ο.Ψ.Υ.

Ευχαρίστησε εκ μέρους του Δ.Σ. και του Ε.Σ. τον κ. Απόστολο Αλλαμανή για την βοήθεια του όσον αφορά την διαμόρφωση του εσωτερικού χώρου του Ξενώνα μας.

Εν συνεχεία πήρε τον λόγο η κ. Μαρίνα Οικονόμου η οποία μίλησε για την σπουδαιότητα της ιδρύσεως αυτού του Ξενώνα, έδωσε σημαντικές πληροφορίες για την λειτουργία του και εξήρε την σημαντική προσφορά του κ. Απόστολου Αλλαμανή.

Μετά μίλησε ο Διευθυντής του Κ.Κ.Ψ.Υ. Βύρωνας - Καισαριανής καθηγητής κ. Δημήτριος Πλουμπίδης, ο οποίος αναφέρθηκε στην στενή συνεργασία του Σ.Ο.Ψ.Υ. με το Κέντρο.

Χαρισμόννη νότα έδωσε στην εκδήλωση η κλήρωση δύο δώρων που έγινε από δύο μικρές φίλες την Αλεξάνδρα Μαυροδόντη και την Αγγέλικα Τσακατούρα.

Πρέπει να τονιστεί ότι οι πίτες και τα ωραία γλυκίσματα που προσφέρθηκαν στην εκδήλωση έγιναν στο Εργαστήριο Ζαχαροπλαστικής του Κ.Κ.Ψ.Υ. Βύρωνας - Καισαριανής με την βοήθεια της Κοινωνικής Λειτουργού κ. Ρένιας Σακαδάκη και της Εργοθεραπεύτριας κ. Αγγελικής Μουσολίμη.

Π. Ανδρόνικος



μηνύματα

Δελτίο Επικοινωνίας

Ετος 3ο - Τεύχος 9
Απρίλιος - Μάιος - Ιούνιος 2002

Οι δικοί μας «υπέροχοι άνθρωποι»

Η αληθινή ιστορία του Τζον Νας, που έγινε ταινία και κινήθηκε πολλά Όσκαρ, με συγκίνησε βαθιά και με έκανε να νοιώσω μια γλυκόπικρη γεύση περιφάνειας, γιατί είπα στον εαυτό μου ότι και γω γνώρισα πολύ κοντά μου, άγγιξα με τα χέρια μου και χάιδεψα με τα μάτια μου γεμάτα θαυμασμό τους δικούς μας υπέροχους ανθρώπους.

Τον πατέρα εκείνον, που όταν αρρώστησε στα τριάντα του χρόνια, παντρεμένος ήδη και με την ευθύνη δύο παιδιών, δεν άφησε την ασθένεια να τον πάρει από κάτω. Έκανε ότι έπρεπε για να βοηθηθεί και με παλληκαριά και δύναμη συνέχισε να δουλεύει για τη συντήρηση όλης του της οικογένειας.

Τώρα πια ήρθε η ώρα να πάρει κι αυτός το δικό του Nobel. Ήρθε η ώρα να πάρει πλήρη σύνταξη.

Την κοπέλα που μπήκε άνετα στο πανεπιστήμιο, στο Τμήμα Αγγλικής Φιλολογίας και συγχρόνως σπούδαζε ψυχολογία στο Deree College, τελείωσε με άριστα και από τα δύο. Αρχισε να διδάσκει. Όμως η μάθηση την τραβούσε πάντα, ήθελε να φύγει για μεταπτυχιακές σπουδές στην Αγγλία. Εκεί στη στροφή η ασθένεια ήρθε! Η συνάντηση ήταν δυνατή, η μάχη έντονη. Η κοπέλα με θέληση και τόλμη δεν έδωσε πολλή σημασία σ' αυτό που την τραβούσε προς τα κάτω. Έφυγε σχεδόν άρρωστη. Η μάνα καρδιοκυπόισε, ανησυχούσε, δεν την κράτησε όμως. Της έδωσε φτερά. Της έδωσε αυτοπεποίθηση κι εκείνη έφυγε σε χώρα ξένη, σε χώρα φιλόξενη και προσοδευτική. Έκανε μια υπέροχη εργασία με θέμα την περιβαντολλογική ψυχολογία και οι καθηγητές της δεν είχαν να πουν παρά μόνο ελαίνους. Εκεί στο πανεπιστήμιο λίγο μετά το θριάμβο ήρθε και η υποτροπή. Την φρόντισαν με αγάπη, με προσοχή. Ήταν η αγαπημένη, η προικισμένη Ελληνίδα φοιτήτρια και το ξεπέρασε κι αυτό. Γύρισε στην πατρίδα, στη ζεστασιά της μάνας και έβραζε για δουλειά. Διορίσθηκε καθηγήτρια Αγγλικών, όμως πάλι μακριά από τον τόπο το δικό της. Έφυγε κάπου στην περιφέρεια κι εκεί συνεχίζει να διδάσκει, να παίζει πιάνο, κιθάρα και όμως, που και που, να γλυ-

στράει πάλι πίσω στους παλιούς γνωστούς, τους συνδεδεμένους με τη φαντασία, τους συνυφασμένους με παραισθήσεις.

Όμως πάντα ένα χέρι πάλι την βγάζει από την ψεύτικη ζωή, της δείχνει την αλήθεια και το μυαλό με τη δική του δύναμη, βοηθούμενο από τη δύναμη της καρδιάς, γυρίζει πάλι στα γνωστά τα συνηθισμένα μονοπάτια που δεν έχουν σκιές, δεν έχουν φαντάσματα, ίσως ούτε φαντασία...

Κι άλλοι, άλλοι πολλοί συνηθισμένοι άνθρωποι που πάνω στη δροσιά της εφηβείας ένοιωσαν τα νύχια της ψύχωσης να τους κόβουν τα πρώτα φύλλα, τα πρώτα μπουμπούκια, τα πρώτα όνειρα.

Η ζωή τους κόπηκε στα δύο. Στο πριν, όπως λέμε προ Χριστού και στο μετά, όπως λέμε μετά Χριστόν. Κι εκείνοι προσπαθούν να πάρουν ξανά αυτά τα δύο κομμάτια, να τα κολλήσουν όσο μπορούν, όσο γίνεται καλύτερα και να φτιάξουν μια ζωή συγκροτημένη, ομαλή, χωρίς να φαίνονται σημάδια. Πολλοί τα καταφέρνουν. Δεν είναι υπέροχοι άνθρωποι.

Και οι άλλοι που αρρώστησαν, αρρώστησαν πολύ. Χωρίς να φταίει κανένας ιός, κανένα μικρόβιο. Χωρίς να φταίει κανένα σοβαρό ατύχημα. Απλά η ψυχή κουράστηκε, έδωσε περίεργα μηνύματα στους μεταβιβαστές του εγκεφάλου και εκείνος άρχισε να κάνει πράγματα παράξενα, μη αναγνωρίσιμα, να εκπέμπει σε συχνότητες που τα δικά μας τα ραντάρ δεν συλλαμβάνουν.

Έτσι αρρωσταίνουν. Η ψυχή ασθενεί σοβαρά κι «εμείς» πρέπει να τους θεραπεύσουμε. Ριχνόμαστε επάνω τους με όσα μέσα διαθέτει η σημερινή ψυχιατρική επιστήμη. Κι εκείνοι υποτάσσονται γυρίζουν πίσω στον κόσμο το δικό μας για να γίνουν και πάλι συνητοί, συμβατοί και μη ελεύθεροι.

Δεν είναι όλοι τους «υπέροχοι άνθρωποι».

Νανά Μανδάλη

Συνεντεύξεις

Συνέντευξη 1η

Στο 8ο τεύχος των “μηνυμάτων”, αναφέραμε την Εθνική Επιτροπή Ψυχικής Υγείας. Σ’ αυτό το τεύχος έχουμε τη χαρά να φιλοξενούμε μικρές συνεντεύξεις που πήραν τα “μηνύματα” από μερικούς διακεκριμένους επιστήμονες. Πρώτη επαφή των “μηνυμάτων” ήταν η τηλεφωνική συνομιλία με τον Πρόεδρο της Επιτροπής, τον Ακαδημαϊκό καθηγητή κ. Κ. Στεφανή.

Ερώτηση: Ποιός ο σκοπός της σύστασης της Εθνικής Επιτροπής; Έγιναν κάποια βήματα αξιοποίησης όλων αυτών των λαμπρών προσωπικοτήτων;

Απάντηση: Η Επιτροπή είναι ένα “μέτωπο” που με τη λάμψη των διασημοτήτων της, φωτίζει το πρόβλημα που υπάρχει και πρέπει να αντιμετωπιστεί. Συστάθηκε για ένα χρόνο για να γίνει γνωστό το πρόβλημα στο πλατύ κοινό. Η τελετή που έγινε στις 6 Απριλίου του 2001, στην Παλαιά Βουλή, παρουσία του Αρχηγού του Κράτους και του Αρχηγού της Εκκλησίας, είχε μεγάλη απήχηση και είναι κάτι που δεν έγινε σε καμία άλλη χώρα. Γίνονται πολλά στη χώρα μας, συνέχισε ο κος Καθηγητής, για την καταπολέμηση του “στίγματος”, όμως είναι ένας από τους δυσκολότερους αγώνες, γιατί η κοινωνία συμπεριφέρεται διαφορετικά στη θεωρία και εντελώς διαφορετικά στην αντιμετώπιση της πραγματικότητας.

Σε παρατήρησή μας ότι οι δημοσιογράφοι κάνουν ζημιά με τις υπερβολές τους, συμφώνησε απόλυτα και μας πληροφόρησε ότι υπάρχει Διεθνής Επιτροπή κατά του στίγματος, της οποίας ο ίδιος είναι Αντιπρόεδρος και καταβάλλει προσπάθεια για τη διαφώτιση του κοινού, ώστε σταδιακά τουλάχιστον να ελαχιστοποιηθεί το “στίγμα” και οι βλαβερές του παρενέργειες.

Ο κ. Καθηγητής παρ’ όλο το φόρτο της εργασίας του δεν αμέλησε καθόλου το κάλεσμά μας και η τηλεφωνική συνομιλία, έγινε σχεδόν αμέσως.

Τον ευχαριστούμε θερμά.

Συνέντευξη 2η

Στις 25 Απριλίου στις 12:00 το μεσημέρι, συναντήσαμε στο γραφείο του, τον κ. Μανώλη Ρούκουνα, Νομικό του Διεθνούς Δικαίου, Ακαδημαϊκό, αιρετό μέλος της Επιτροπής Βιοηθικής της UNESCO, μέλος της Εθνικής Επι-

τροπής για τη Ψυχική Υγεία.

Απλός και προσιτός ο κ. Μ. Ρούκουνας, απάντησε στις ερωτήσεις μας, μετά από μία άνετη συνομιλία.

Ερώτηση: Είχατε ποτέ την εμπειρία επαφής, συναναστροφής ατόμων με ψυχικές ιδιαιτερότητες; Αν ναι πως νοιώσατε; Πως νομίζετε, ότι πρέπει να αντιμετωπίζονται;

Απάντηση: Αντιμετώπιση φυσιολογική, χωρίς επιμονή συμβουλευτικής συμπεριφοράς.

Ερώτηση: Κοινωνική αποκατάσταση ή “παρκάρισμα” σε ψυχιατρεία ή και στο σπίτι; Υπάρχουν εφικτά μέσα κοινωνικής παραδοχής και σταδιακής εξάλειψης του “στίγματος”;

Απάντηση: Η προσφορά πρέπει να επανέλθει σαν μια φυσιολογική κοινωνική λειτουργία από την οποία έχουμε απομακρυνθεί.

Πολύ ενδιαφέρουσα του φάνηκε η πρόταση των “μηνυμάτων” στο 8ο τεύχος, για πρόσβαση των ατόμων με ψυχικές ιδιαιτερότητες σε πραγματικούς χώρους εργασίας. Προτιμά αυτοί οι χώροι να είναι του Δημοσίου.

Ο κ. Μ. Ρούκουνας μας μίλησε για τη “Λευκή Βίβλο” της Ευρώπης. Το Συμβούλιο της Ευρώπης στο Στρασβούργο, στο πλαίσιο της Διαρκούς Επιτροπής της Βιοηθικής, στην οποία συμμετέχει ο κ. Μ. Ρούκουνας από τη σκοπιά των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων, καθώς και πολλοί άλλοι διαπρεπείς επιστήμονες, συντάσσουν τη “Λευκή Βίβλο”, που αφορά τόσο την ανοικτή όσο και την παραδοσιακά οργανωμένη περίθαλψη των ατόμων με ψυχικές διαταραχές. Η σοβαρή αυτή προσπάθεια για τη διαμόρφωση της οριστικής “Λευκής Βίβλου” για όλη την Ευρώπη, θα είναι έτοιμη μέχρι το τέλος του 2002.

Μέχρι τότε θα περιμένουμε με ανυπομονησία και πολλές ελπίδες.

Σας ευχαριστούμε κ. Μ. Ρούκουνα.

Νανά Μανδάλη

Τα “μηνύματα” εκδίδονται
με την ευγενική χορηγία
της ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ ΛΙΛΛΥ Α.Ε.Β.Ε.



Μια Ζωή σε Ταινία

Αυτόν το χειμώνα ήρθε στην Ελλάδα μπήκε στους κινηματογράφους και μας προσκάλεσε απλά να μπούμε κι εμείς σ' αυτές τις ζεστές αίθουσες και καθισμένοι στις μπλέ ή κόκκινες βελούδινες πολυθρόνες να δούμε να ξετυλίγεται μπροστά μας, σε ένα χρονικό διάστημα 2-2 1/2 ωρών, μια ταινία, μια ζωή.

Πρόκειται για την αληθινή ιστορία του Νομπελίστα Τζον Φορντ Νας, John Ford Nash, μαθηματικής ευφυΐας αλλά και σχιζοφρενικής προσωπικότητας που διατύπωσε τη «θεωρία των παιγνίων» ανατρέποντας μαθηματικές θεωρίες που ισχύουν για περισσότερο από ένα αιώνα.

Ο Τζον Νας είναι αληθινός, δάνεισε την ζωή του για να γίνει μια πολύ καλή ταινία. Ο Τζον Νας έδωσε την δυνατότητα σ' έναν πολύ καλό ηθοποιό, τον Ράσελ Κρόου να μπει μέσα στο πετσί του δύσκολου αυτού ρόλου και να μας δώσει την δυνατότητα να νοιώσουμε, να ψηλαφίσουμε την ζωή αυτού του υπέροχου ανθρώπου με το ωραίο μυαλό. Περιέγραψε την λεπτή ισορροπία ανάμεσα στην ιδιοφυΐα και την σχιζοφρένεια, που είναι πραγματικά τρομακτική.

Μας έκανε να πάρουμε μια γεύση από το τι σημαίνει ψυχική ασθένεια. Να νοιώσουμε τον αγώνα που κάνει ο ίδιος ο ασθενής αλλά και το περιβάλλον του, για να υπάρξει επαναφορά. Και αν είναι κανείς λίγο τυχερός να βγει εντελώς από το τέλμα. Να νικήσει.

Μας έδωσε δηλαδή την εικόνα της αρρώστιας αλλά και την ελπίδα.

Ο Τζον Νας λοιπόν, ιδιόρρυθμος, πανέξυπνος και μόνος μπαίνει με υποτροφία στο Πανεπιστήμιο του Princeton (Πρίνστον), στο New Jersey, ένα από τα καλύτερα της Αμερικής. Μόνος. Οχι ακριβώς. Έχει μαζί του τον συγκάτοικό του, τον συμφοιτητή του που του εμπιστεύεται όλες του τις σκέψεις. Τον φίλο που ακατάστατος, γλεντζές, αμελής, όμως είναι ο «κολλητός του».

Ο Τζον κερδίζει διακρίσεις και ανεβαίνει τις σκάλες της Πανεπιστημιακής ιεραρχίας ως που γίνεται καθηγητής.

Διδάσκει στο Πρίνστον κι εκεί γνωρίζεται και ερωτεύεται μια μαθήτρια του που τον πλησίασε η ίδια και έδειξε να μαγεύεται από την ευφυΐα του, την κρυμμένη του ευαισθησία και την μοναδικότητα του.

Η Αλίσια (Alicia) και ο Τζον παντρεύονται. Ο ένας συμπληρώνει τον άλλον. Επικοινωνούν τέλεια. Συζητούν συχνά:

Αλίσια: - «Πιστεύεις στην τύχη;»

Τζον: - «Οχι. Μ' αρέσει όμως, να δίνω αξία στα πράγματα»

Η γυναίκα του σύντομα περιμένει παιδί. Εκείνος ζει μια ζωή ιδιόμορφη, μια ζωή γεμάτη άγχος, φόβο, ευθύνες τρομακτικές κάτω από την σκιά ανθρώπων που τον καταπιέζουν φοβερά. Η Αλίσια βλέπει, νοιώθει ότι κάτι παράξενο, κάτι αφύσικο γίνεται ώσπου η κρίση έρχεται. Τον κτυπάει βίαια σ' ένα συνέδριο όπου είναι ο κύριος ομιλητής.

Στο ψυχιατρείο ανεβαίνει όλο τον γολγοθά που πρέπει ν' ανέβει για να βγει από το πηγάδι το βαθύ που είχε πέσει. Ανάρρωση. Επιστροφή στο σπίτι. Η γυναίκα του ζει όλη την αποκαύση με δύναμη ψυχής και πίστη στον Τζον. Ανακαλύπτει ότι ο Τσάρλς, ο συγκάτοικος, ο πιστός του φίλος είναι μια παραίτηση. Οι άνθρωποι στο Πεντάγωνο που του ανέ-

θεταν απόρρητες αγχοτικές αποστολές ζουν μόνο στο δυνατό αυτό μυαλό που λειτουργεί με υπερβολική φόρτιση. Ένα μυαλό που πέρασε τα όρια της ανεκτής, της επιτρεπτής ευφυΐας και τώρα πρέπει να γυρίσει πίσω να καταλάβει ότι αυτό είναι αρρώστια, είναι η δύσκολη αρρώστια που λέγεται σχιζοφρένεια.

Τσακίζει τον άρρωστο και καταρρακώνει τους ανθρώπους που είναι δίπλα του.

Η γυναίκα του κάποτε νοιώθει θυμό, απελπισία, αγανάκτηση και ουρλιάζει. Ουρλιάζει για να βγάλει από μέσα της όλα αυτά που την βασανίζουν.

Μόλις όμως τον θυμάται όπως ήταν παλιά, όπως ήταν όταν γνωρίστηκαν η αγάπη γεμίζει πάλι την καρδιά της και την απόφαση την παίρνει. Θα μείνει δίπλα του και θα τον στηρίξει με όλες τις δυνάμεις της, με όλη της την τρυφερότητα, με όλη της την αγάπη.

«Η Δύναμη της καρδιάς είναι πιο δυνατή από την δύναμη του νού».

Παραθέτω φράσεις που ο ίδιος έλεγε κάνοντας τον αγώνα της επανένταξης.

1. «Χάνεις ανθρώπους, χάνεις καταστάσεις, χάνεις τη ζωή σου».

2. «Ο εφιάλης της σχιζοφρένειας είναι, ότι ό,τι πιστεύεις αληθινό, δεν είναι».

3. «Εγώ πάντα έψαχνα να βρώ τι είναι αληθινό. Το έβραξα στα μαθηματικά, στο φυσικό, έφτασα στο μεταφυσικό και τέλος στις παραισθήσεις».

Η Αλίσια του δείχνει με το δικό της τρόπο τι είναι πραγματικό, τι είναι αληθινό: Τον αγγίζει στο μάγουλο, βάζει το χέρι της στην καρδιά του και το δικό του χέρι στο μάγουλό της και στην δική της καρδιά.

Εσύ κι' εγώ είμαστε αληθινοί και θέλω να πιστεύω ότι κάτι εξαιρετικό είναι εφικτό, του λέει και τον αγκαλιάζει.

Εκείνος ρούφηξε όλα αυτά τα τρυφερά και συγχρόνως δυναμικά και με βήματα μικρά, όμως σίγουρα, γυρίζει στη ζωή, στο γνωστό του περιβάλλον, στο Πανεπιστήμιο σαν απλός ακροατής στην αρχή, ώσπου η γνώση ξυπνάει πάλι μέσα στο «ωραίο του μυαλό». Βοηθούν τα φάρμακα και το χαλαρό περιβάλλον και αρχίζει πάλι να λύνει εξισώσεις, εξισώσεις. Οι φοιτητές τον θαυμάζουν, τον πλησιάζουν και συνεπαρμένος αρχίζει ξανά να διδάσκει.

«Οι διακοπές μεγάλης διάρκειας» όπως είτε ο πραγματικός Τζον Νας, στον γνωστό δημοσιογράφο Θανάση Λάλα, «σταμάτησαν». Αρχισε να διδάσκει κανονικά και συγχρόνως να κάνει έρευνα που το 1994 σε μία μεγαλειώδη τελετή του χαρίζει το βραβείο Nobel.

Τα μαλλιά του λευκά πλέον, πάντα όμως συμπαθητικός και σοβαρός κρατώντας σφικτά στα χέρια το βραβείο που του χάρισε, «το δυνατό μυαλό του», κοιτάζοντας στα μάτια την σύντροφο της ζωής του λέει ο υπέροχος αυτός άνθρωπος «Μόνο στις εξισώσεις της αγάπης ανακαλύπτετε την ΑΛΗΘΕΙΑ».

Νανά Μανδάλη

Η Εκπομπή της 24ης Απριλίου «Πρωταγωνιστές»

Το πόσο σημαντικό είναι αυτό το έργο: Ο Υπέροχος Άνθρωπος, φαίνεται από το γεγονός ότι την Πέμπτη 24 Απριλίου στο Κρατικό Κανάλι της NET, στην εκπομπή του κ. Σταύρου Θεοδωράκη "Πρωταγωνιστές", πρωταγωνιστές ήταν ο Ακαδημαϊκός, Καθηγητής Ψυχιατρικής κ. Κ. Στεφανής, η Επίκουρος Καθηγήτρια κα Μαρίνα Οικονόμου-Λαλιώτη και ο γνωστός Δημοσιογράφος κ. Θανάσης Λάλας. Είπαν πολλά για το έργο αυτό που διαπραγματεύεται την αληθινή ιστορία του υπέροχου αυτού ανθρώπου. Οι ψυχίατροι μίλησαν με άμεσο τρόπο για την σχιζοφρένεια και τις ψυχικές ασθένειες γενικά.

Ο κ. Κ. Στεφανής έδωσε ουσιαστικές πληροφορίες και μηνύματα: Μόνο αν καταλάβουμε αυτές τις αρρώστιες θα μπορέσουμε να τις θεραπεύσουμε.

Το πολύ ωραίο ήταν ότι έδειξαν λίγα κομμάτια της ζωτικής συνέντευξης που είχε πάρει ο κ. Λάλας από τον Καθηγητή John Ford Nash στην Αμερική. Έτσι τώρα

πια ο άνθρωπος αυτός έπαψε να είναι ένας ηθοποιός, αλλά ο αληθινός άνθρωπος που έζησε μια ζωή όπου όλα είχαν την θέση τους. Η ζωντάνια, η υπερβολική ευφροσύνη, η αγάπη, η ασθένεια, ο πόνος, ο καταπονητισμός και ύστερα πάλι η επαναφορά, η αναγνώριση, η αληθινή ζωή.

Η εκπομπή αυτή ήταν μια από τις λίγες που είχε ουσία, έδωσε σωστή πληροφόρηση για την ασθένεια χάρη στο μεστό και σαφή λόγο των δύο ψυχιάτρων και την υπέροχη συνέντευξη του κ. Λάλα. Κατά την γνώμη μας, επειδή η Εκπομπή αυτή είναι κάπως διαφορετική από το είδος των "πρωταγωνιστών" έπρεπε να διαφημιστεί περισσότερο. Προτείνουμε λοιπόν στον αγαπητό κ. Θεοδωράκη και τους συνεργάτες του να επαναληφθεί. Η τηλεθέαση θα είναι πολύ μεγάλη. **Το γιατί** είναι μια αυτονόητη απάντηση. Το θέμα καίει, το θέμα πονάει χιλιάδες ελλήνων.

Νανά Μανδάλη

Δραστηριότητες - Εκδηλώσεις

Συνάντηση με την Υφυπουργό Υγείας και Πρόνοιας κ. Ε. Τσουρή.

Στις 27/02/2002 το Διοικητικό Συμβούλιο του ΣΟΨΥ έγινε δεκτό από την Υφυπουργό Υγείας και Πρόνοιας κ. Ε. Τσουρή.

Η κ. Υφυπουργός ενημερώθηκε για τους στόχους και τις δραστηριότητες του Συλλόγου, όπως επίσης και για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι οικογένειες των ασθενών.

Στην κ. Τσουρή δόθηκε μνημόνιο των αιτημάτων του Συλλόγου προς τη Πολιτεία.

Συνάντηση των Φορέων - Μελών της ΕΣΑΕΑ.

Στις 26/03/2002 πραγματοποιήθηκε συνάντηση στα Γραφεία της ΕΣΑΕΑ των Φορέων - Μελών της Συνομοσπονδίας που εδρεύουν στο Λεκανοπέδιο της Αττικής. Σκοπός της συνάντησης ήταν να ανταλλάγουν απόψεις για επιμέρους ασφαλιστικά ζητήματα που απασχολούν την κάθε κατηγορία ατόμων με αναπηρίες, προκειμένου να διαμορφωθεί σύνολο προτάσεων που θα καταθέσει η ΕΣΑΕΑ στο Υπουργείο Εργασίας.

Τον Σύλλογο εκπροσώπησαν ο κ. Σ. Καντσός Γραμματέας και ο κ. Σ. Πάπαρος μέλος του Δ.Σ., οι οποίοι κατέθεσαν υπόμνημα με προτάσεις για το συνταξιοδοτικό.

Γενική Συνέλευση του Ελληνικού Κλάδου της Παγκόσμιας Εταιρίας για την Ψυχοκοινωνική Αποκατάσταση (WAPR).

Στις 13/04/2002 πραγματοποιήθηκε η Γενική Συνέλευση του Ελληνικού Κλάδου της WAPR.

Στο νέο Διοικητικό Συμβούλιο που εκλέχθηκε συμμετέχει η κ. Α. Στρούμπου, μέλος του Συλλόγου μας.

10 χρόνια Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.

Στις 13 Μαΐου γιορτάστηκαν στο αμφιθέατρο του Εθνικού Ιδρύματος Ερευνών τα 10 χρόνια ενεργού παρουσίας και δράσης της Εταιρίας Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου (Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.).

Την εκδήλωση χαιρέτησαν μεταξύ άλλων ο κ. Στεφανής, Ομ. Καθηγητής Ψυχιατρικής, Ακαδημαϊκός και ο κ. Γ. Χριστοδούλου, Καθηγητής Ψυχιατρικής του Πανεπιστημίου Αθηνών.

Η κ. Κ. Μαυρατζώτου, Προϊσταμένη στη Δ/ση Ψυχικής Υγείας του Υπουργείου Υγείας και Πρόνοιας διάβασε επιστολή της Υφυπουργού κυρίας Ε. Τσουρή, η οποία δεν μπόρεσε να παρευρεθεί.

Κύριοι ομιλητές της εκδήλωσης ήταν ο Dr. J. Henderson, Σύμβουλος της "Mental Health Europe", προσέβη σε ομιλία με θέμα "η ψυχική υγεία των νέων της Ευρώπης του σήμερα" και ο κ. Ι. Τσιάντης, Αν. Καθηγητής Παιδοψυχιατρικής και Επιστημονικός Υπεύθυνος της Ε.Ψ.Υ.Π.Ε. με θέμα "Η Ε.Ψ.Υ.Π.Ε. χθες, σήμερα, αύριο".

Ακολούθως το Σύνολο «Κέλσος» έπαιξε μουσική της Αναγέννησης και του Μπαρόκ με όργανα εποχής. Η βραδιά έκλεισε με δεξίωση.

Στην εκδήλωση παρέστησαν ο Πρόεδρος κ. Π. Ανδρόνικος και μέλη του Δ.Σ. όπως επίσης και μέλη του ΣΟΨΥ.

Σημ.: η Ε.Ψ.Υ.Π.Ε. ιδρύθηκε το 1991 στα πλαίσια της προσπάθειας για την ψυχιατρική μεταρρύθμιση. Αποτελεί μη κυβερνητική οργάνωση με τη νομική μορφή του επιστημονικού μη κερδοσκοπικού Σωματείου.

Σ. Πάπαρος

θούν σε χώρους εργασίας, σε χώρους που θα μπορούν να συζητήσουν τα προβλήματά τους, θα μπορούσαν ακόμα και να προσληφθούν χωρίς γραφειοκρατικές διαδικασίες για λίγες ώρες την ημέρα (Δημοτικοί παιδικοί σταθμοί, ιατρεία...).

Είναι ανάγκη να κατανοήσουμε την πραγματικότητα και να αντιληφθούμε τις προκλήσεις του 2004 προκειμένου να πετύχουμε ποιότητα ζωής. Να παραμείνουμε πι-

στοί στους συνανθρώπους μας με την προσέγγιση, τη γνώση, την κριτική μας σκέψη, ώστε να ψηλαφίσουμε τον ανθρώπινο πόνο, να τον απαλύνουμε, να τον ανακουφίσουμε. Με την πεποίθηση ότι ενωμένοι θα πετύχουμε τον στόχο μας, σας ευχαριστούμε για την ενεργό συμμετοχή σας.

Μ. Τριανταφυλοπούλου

Π.Ο.Σ.Ο.Ψ.Υ. Πανελλήνια Ομοσπονδία Συλλόγων Οικογενειών και Φύλων για την Ψυχική Υγεία

Την Κυριακή 7 Απριλίου 2002 στις 10:30 π.μ. έγινε στο Δημαρχείο Καισαριανής στην Αίθουσα του Δημοτικού Συμβουλίου, έκτακτη Γενική Συνέλευση του Συλλόγου μας για να εκλέξουμε τους αντιπροσώπους μας για την συμμετοχή μας στην Π.Ο.Σ.Ο.Ψ.Υ.

Ο πρόεδρος του Σ.Ο.Ψ.Υ. κος Π. Ανδρόνικος προλογίζει την Συνέλευση και ο Επίτιμος Πρόεδρος κος Γ. Κυπριώτης εξηγεί ότι η Ομοσπονδία θα ενώσει τους Συλλόγους της Κρήτης, των Ιωαννίνων, των Σερρών και του Σ.Ο.Ψ.Υ.

Οι αντιπρόσωποι των Συλλόγων θα αποτελέσουν το Γενικό Συμβούλιο της Ομοσπονδίας. Ανά 20 παρόντα μέλη στη Γενική Συνέλευση εκλέγεται ένας αντιπρόσωπος.

Από το Σύλλογό μας εκλέχθηκαν οι κ.κ. Π. Ανδρόνικος, Σ. Καντσός, Γ. Κυπριώτης και η κα Α. Στρούμπου.

Κατόπιν η Ταμίας κα Β. Καζή διάβασε τον οικονομικό απολογισμό του 2001, ο οποίος εγκρίθηκε ομόφωνα από την Γενική Συνέλευση.

Ομόφωνα επίσης εγκρίθηκε πρόταση του κ. Ορφανού να εξετάσει το Δ.Σ. την δυνατότητα συνεργασίας με δικηγόρο.

Το Σάββατο 1 Ιουνίου όλοι οι αντιπρόσωποι των Συλλόγων που αποτελούν πλέον Ομοσπονδία, συγκεντρώθη-

καν στα γραφεία του Σ.Ο.Ψ.Υ. για να εκλέξουν, το Γενικό Συμβούλιο της Ομοσπονδίας και την Εκτελεστική και Εξελεγκτική Επιτροπή.

Εγινε φανερή ψηφοφορία και εκλέγησαν ομόφωνα οι εξής:

Πρόεδρος: κος Γεώργιος Κυπριώτης,
Σ.Ο.Ψ.Υ. Αθηνών

Αντιπρόεδρος: κα Νίκη Ελένη Νομίδου,
Σ.Ο.Φ.Ψ.Υ. Σερρών

Γ. Γραμματείς: κα Α. Ασκούνη Στρούμπου,
Σ.Ο.Ψ.Υ. Αθηνών

Ταμίας: κος Χρήστος Γαλανάκης,
Π.Α.Σ.Ο.Ψ.Υ. Κρήτης

Εφορος: κος Στέλιος Καντσός, Σ.Ο.Ψ.Υ. Αθηνών

Μέλη: κος Πέτρος Ανδρόνικος, Σ.Ο.Ψ.Υ. Αθηνών
κος Δημήτριος Οικονόμου, «Εστία» Ηλείας

Για την Εξελεγκτική Επιτροπή, εξελέγησαν:

1. κα Φωτεινή Αθανασοπούλου, Ιωάννινα
2. κος Νικόλαος Θεοδώρου, Χαλκίδα
3. κος Ιωάννης Ξυπόλητος, Σέρρες

Ν. Μ.

οι δικοί μας ποιητές

Όταν θα σε ξαναδώ
όλα θα φανούν αλλιώςτικα.
Δεν θα είσαι πια ο ίδιος
θα κυλήσεις μέσα στη λάσπη.
Θα σε σβήσει η βροχή.
Δεν θα ψωνίσω ψωμί
από τη δική σου γειτονιά.
Θα βρώ κόσμους αλλιώςτικούς
κόσμους μπασταρδεμένους.
Θα μας σώσουν τα λουλούδια
ο ήλιος θα μας δώσει το φιλί.

Νικόλαος Μπέτσης

Γοητευτικές μαμάδες,
πριγκίπισσες του παραμυθιού.
Άστε με να πλέω σε πελάγη ευτυχίας
και ας μην είναι έτσι.
Τάχατες πως ξεγελάω τον εαυτό μου
στη φρικτή κόλαση που ζω.

Νικόλαος Μπέτσης

Η επικοινωνία μας με τον καθηγητή Τζόν Φορμπς Νας

Επειδή ο επίσημος προσκεκλημένος της εκδήλωσης, που έγινε με πρωτοβουλία του ΕΠΨΥ, στον κινηματογράφο Αίγλη Village Cool του Ζαπτείου, ήταν ο Νομπελίστας John Forbes Nash, που τον είδαμε ακόμη μιά φορά να ξετυλίγει την δύσκολη ζωή του μπροστά μας, μέσα από το δυνατό ταλέντο του ηθοποιού Russel Crowe, τα «μηνύματα» του Σ.Ο.Ψ.Υ. επικοινωνήσαν μαζί του στο Princeton Πανεπιστήμιο, New Jersey, U.S.A.

Του ζητήσαμε ευγενικά να μας στείλει ένα μήνυμα δικό του, ένα απόσταγμα της υπέροχης ψυχής του να διαβαστεί στους δικούς μας «υπέροχους ανθρώπους» την ημέρα της εκδήλωσης, αν μπορούσε να γίνει αυτό.

Η αντίδρασή του ήταν άμεση. Ήταν αναπάντεχη. Εγγραψε ο ίδιος, ένα ιδιόχειρο μήνυμα που δεν έφτασε στις 23 Ιουλίου, αλλά μια εβδομάδα αργότερα στον Σ.Ο.Ψ.Υ. απευθυνόμενος στην εκδότρια των «μηνυμάτων».

Ετσι έχουμε σήμερα την ιδιαίτερη τιμή και χαρά να παρουσιάσουμε στο περιοδικό κατ' αποκλειστικότητα το απλό και σοφό μήνυμα του αληθινού John Nash, που ένοιωσε και κατάλαβε «στο πετσί του» τη σημασία της συμβουλής που δίνει ο δικός μας φιλόσοφος Ιπποκράτης «Do no harm» = μη βλάπτεις.

Μας λέει ο ίδιος ότι δεν έχει «μαγικές απαντήσεις» να μας δώσει.

Κι εμείς στην ευχαριστήρια επιστολή μας του είπαμε ότι δεν χρειαζόμαστε «μαγικές απαντήσεις» απ' αυτόν.

Η προσωπικότητα του, η ίδια του η ζωή μας δίνει τις απαντήσεις που θέλουμε, μας στέλνει τις ελπίδες που χρειαζόμαστε.

«Καθηγητά Τζόν Φορμπς Νας, σ' ευχαριστούμε για την απλότητα σου και για την κατανόηση που μας έδειξες».

Νανά Μανδάλη

Το ανθρώπινο άγγιγμα (the Human touch)

Προ καιρού μια καλή μου φίλη, κάποιας ηλικίας η οποία ήξερε για πολλά χρόνια στις Η.Π.Α., μου μίλησε για το human touch, το ανθρώπινο άγγιγμα.

Πικραμένη από τη ζωή και από τους δικούς της, το έλεγε αυτό με πόνο. Αυτή η Κυρία έδωσε τα πάντα για την οικογένειά της και τώρα βρίσκεται εδώ μόνη, χωρίς καμία επαφή, ούτε καν με τα ίδια της τα παιδιά. Δούλεψε γι' αυτά, τα μεγάλωσε με όλα τα μέσα και τώρα βρίσκεται εδώ μακριά τους, ζώντας με αξιοπρέπεια με μόνο στήριγμά της μερικούς καλούς φίλους.

Ποτέ δεν εκφράζεται με παράπονο γι' αυτά. Η μητρική της καρδιά δεν το επιτρέπει. Κι όμως πολλές φορές τα μάτια της δακρύζουν όταν βλέπει την αγάπη των δικών μου παιδιών. Γιατί αυτή η αδιαφορία; Γιατί αυτή η εγκατάλειψη; Γιατί να μην θέλουν να γλυκάνουν τα γεράματα της Μάνας τους; Αναρωτιέμαι και θλίβομαι.

Πολλές φορές όλοι μας, άθελά μας ίσως αρνούμεθα αυτό το ανθρώπινο άγγιγμα, το οποίο είναι τόσο εύκολο. Μιά καλή κουβέντα, ένα τηλεφώνημα, μιά επίσκεψη σ' ένα μοναχικό άτομο, πόσο βάλσαμο στάζει στην ψυχή του, αλλά και πόσο μας κάνει να αισθανόμαστε άνθρωποι.

“Πάντα ανοιχτά, πάντα άγγιγνα τα μάτια της ψυχής μας” έγραφε ο μεγάλος Παλαμιάς. Ας είναι πάντα ανοιχτή η ψυχή μας, ιδιαίτερα για τους πονεμένους τους μοναχικούς ανθρώπους.

Όταν προ ετών, λόγοι ανώτεροι της θέλησής μου, μου επέβαλαν να έχω τη Μανούλα μου στο θαυμαστό ίδρυμα της κας Ροσολάτου, όπου πέρασε τα 2-3 τελευταία χρόνια της ζωής της, πήγαινα καθημερινώς και περνούσα πολλές ώρες μαζί της, αλλά και με τις άλλες ηλικιωμένες. Και όχι μόνο εγώ αλλά και τα τρία μου παιδιά. Κι όμως όπως μου έλεγε η κα Ροσολάτου υπήρχαν παιδιά που ερχόντουσαν μόνο κάθε μήνα, για να πληρώσουν.

Τώρα πλέον, που δεν ζει η Μανούλα μου, θεωρώ ανάγκη να επισκέπτομαι τακτικά το θαυμαστό ίδρυμα «η Βηθανία» στην Ν. Μάκρη.

Εκεί αγκαλιάζω και μιλάω με τους ηλικιωμένους, οι οποίοι πάντα με δέχονται με χαρά. Περνάω μαζί τους πολλά προεινά κάθε μήνα και αυτό γεμίζει την ψυχή μου πολύ περισσότερο από τις ανούσιες τις ριχές κοσμικές συγκεντρώσεις.

Μακάρι ο καθένας μας να διαθέτει λίγες ώρες κάθε εβδομάδα γι' αυτό το ανθρώπινο άγγιγμα που όλοι μας έχουμε ανάγκη, όπως τον αέρα που αναπνέουμε. Αρκετές φορές στη ζωή μου ένοιωσα αυτό το άγγιγμα, στα πένθη μου, στις αρρώστιες μου, που περίμενα τις επισκέψεις τους, τα τηλεφωνήματα των φίλων μου για να μου γλυκάνουν τον ψυχικό και σωματικό μου πόνο.

Ελένη Πέτα-Πρελορέντζου

Δημοτικές και Νομαρχιακές Εκλογές 2002

*Προς όλους τους υποψηφίους Δημάρχους
της Χώρας.*

Στις 13 Οκτωβρίου όλοι εσείς αξιότιμοι κύριοι υποψήφιοι Δήμαρχοι, ζητάτε την ψήφο του Ελληνικού λαού.

Ο Ελληνικός λαός γίνεται «ο εργοδότης» που αποκτά το δικαίωμα, αλλά και την υποχρέωση, να προσλάβει ένα στέλεχος με υψηλές προδιαγραφές, να δωρίσει την πολύτιμη καρέκλα του Δήμου σε κάποιον «άξιο» αντιπρόσωπό του. Σε κάποιον συνδημότη του.

Σας θυμίζουμε λοιπόν ότι μέσα σ' αυτούς τους ψηφοφόρους, ανάμεσα σ' αυτούς που θα σας δώσουν, δύναμη, τιμές αλλά και πολλές ευθύνες είναι οι εκατό χιλιάδες (100.000) συμπολίτες σας που πάσχουν από διάφορες ψυχικές ασθένειες και κυρίως ψυχώσεις. Τα 100.000 άτομα έχουν οικογένειες. Ο αριθμός λοιπόν πολλαπλασιάζεται και μαζί με όλα τα άτομα με ειδικές ανάγκες (ειδικές ικανότητες) γίνονται πολλές εκατοντάδες χιλιάδες.

Όλοι αυτοί οι δικοί μας, οι δικοί σας άνθρωποι, για μια μέρα, για μια ώρα αισθάνονται ισότιμοι πολίτες με όλους τους άλλους τους «σωστούς» συμπολίτες, με όλους τους «κανονικούς» Έλληνες.

Κανείς εκείνη την στιγμή (μπροστά στην κάλπη) δεν σκέπτεται το «στίγμα», δεν βλέπει καμία αναπηρία. Οι εκπρόσωποι των κομμάτων μέσα στις αίθουσες ίσως και να βοηθήσουν. Οι δικαστικοί αντιπρόσωποι χαμογελαστοί δεν βλέπουν καμία διαφορά. Κοιτάζουν μόνο ταυτότητες, ονόματα.

Κύριοι υποψήφιοι Δήμαρχοι, όλοι αυτοί οι συνάνθρωποί σας δεν είναι άνθρωποι «μιας χρήσεως». Είναι οι συνδημότες σας που σας στηρίζουν και που έχετε καθήκον να τους στηρίξετε κι εσείς επιτέλους.

Σταματήστε για λίγο να σκέπτεστε τα έργα, την εξωτερική διαμόρφωση των χώρων, τον «ανταγωνισμό» με τους όμορους Δήμους και σκεφθήτε.

Σκεφθήτε σοβαρά αυτούς τους ανθρώπους, που δεν πρέπει να είναι δημότες μιας ημέρας, ούτε «άνθρωποι ενός κατώτερου θεού»!

Είναι οι δικοί μας, οι δικοί σας συμπολίτες και υποστηρικτές σας. Καλέστε τα Διοικητικά Συμβούλια Συλλόγων Οικογενειών πασχόντων απόρων. Γνωρίστε τα ίδια τα σημαντικά και αξιόλογα αυτά άτομα.

Μάθετε τα προβλήματα τα πολλά που αντιμετωπίζουν και σταθείτε με σοβαρότητα και ευαισθησία πάνω σ' αυτά. Μελετήστε τα. Υπάρχουν λύσεις που θα βοηθήσουν, θα στηρίξουν, θα κάνουν τη ζωή τους πιο άνετη και αξιοπρεπή μέσα στους Δήμους.

Θα βρεθούν λύσεις, αν ζητήσετε συμβουλές από τους ανθρώπους που πραγματικά ξέρουν τι χρειάζονται τα άτομα αυτά για να γίνουν αυτόνομα, ισότιμα και άξια να βρουν δρόμους που θα τους δώσουν πίσω, έστω κάτι από αυτά που στερήθηκαν και όλα όσα τους χρωστάμε, όλα όσα τους χρωστάτε.

Τολμήστε το. Αποφασίστε το. Βάλτε το στα προγράμματά σας.

Όμως όπως είπαμε συμβουλευτήτε αυτούς που ξέρουν.

Τους γονείς-υποστηρικτές τους. Αυτούς που νοιώθουν τι πραγματικά χρειάζονται οι αγωνιστές, οι ήρωες της ζωή μας.

Καλή επιτυχία κύριοι Δήμαρχοι. Καλή δουλειά!

Νανά Μανδάλη
Μέλος του Σ.Ο.Ψ.Υ.



μηνύματα

Δελτίο Επικοινωνίας

Ετος 3ο - Τεύχος 11

Οκτώβριος - Νοέμβριος - Δεκέμβριος 2002

2003

Τα «μηνύματα» με την ευκαιρία της συμπλήρωσης τριών ολόκληρων χρόνων, με ευγνωμοσύνη ευχαριστούν όλους όσους συνεργάστηκαν μαζί τους με οποιοδήποτε τρόπο. Όλους όσους το όνομα τους μας έδωσε γνώση, ενημέρωση, είδηση, συγγίνηση, χαρά, συμπαράσταση, αισιοδοξία. Τιμούμε αληθινά όλα τα ονόματα όλες τις υπογραφές. Η βοήθειά τους πολύτιμη, η παρουσία τους απαραίτητη.

Θερμά παρακαλούμε να μας δίνετε πάντα την ικανοποίηση της συνεργασίας σας, τις ιδέες, τις παρατηρήσεις, τις κριτικές σας.

Μαζί θα εκπέμπουμε συνεχώς μηνύματα μέσα από τα «μηνύματα», που με ειλικρίνεια και αγάπη στέλνουν σε όλους τους φίλους, σε όλους τους συνανθρώπους μας τις πιο εγκάρδιες ευχές για:

Υγεία, Χαρά, Δύναμη και... επί γης Ειρήνη...

Μια δεύτερη ανάγνωση της επιστολής του Καθηγητή John Forbes Nash, Jr.

Η επιστολή αυτή έχει ένα συμβολικό χαρακτήρα. Εμπειριέχει ελπίδα, κάτι πολύ προσωπικό από έναν άνθρωπο, που δέχτηκε τις συνέπειες της ασθένειας που λέγεται σχιζοφρένεια και που κατάφερε να φθάσει στην πιά τιμητική διάκριση, να βραβευθεί με ένα βραβείο Νόμπελ. Το μήνυμα που στέλνει ο καθηγητής Nash είναι άξιο μίας δεύτερης ανάγνωσης και προβληματισμού επειδή ακριβώς οι προσωπικές του εμπειρίες με την ασθένεια, τον πέρασε μέσα από τον λαβύρινθο της. Κρατώντας τον μίτο που του έδωσε η δική του Αριάδνη, αναφέρεται σήμερα με την επιστολή του αυτή σε τρία σημεία:

1. Στο θέμα ταυτότητας.
2. Στο θέμα της αιτιολογίας για την ασθένεια και το οποίο μας παραπέμπει στην αρχαία φιλοσοφία.
3. Στο θέμα της ηθικής "do no harm" παρμένο από τον όρκο του Ιπποκράτη.

Αρχικά λοιπόν στην επιστολή του αναφέρεται στην καταγωγή του. Διεκδικεί την ορθότητα του ονόματος του διενκρινίζοντας την Σκοτσέζικη καταγωγή του και όχι Αγγλική. Ίσως λοιπόν τονίζει με την έναρξη της επιστολής την σημαντικότητα της ανθεκτικότητας στην κρίση που υφίσταται η ταυτότητα με την εισβολή της ασθένειας και τον αποδιοργανωτικό φόβο που την συνοδεύει. Είναι ένα ελπιδοφόρο μήνυμα για την δυνατότητα της απαρίθωσης της προσωπικότητας και διατήρησης της ταυτότητας.

Παρακάτω λέει «Τί μπορώ να πω σε ένα μικρό μήνυμα;» Προφανώς τα θέματα που σχετίζονται με την σχιζοφρένεια

να είναι πάρα πολλά για να αναφερθούν σ' αυτό το μήνυμα, αλλά μας παραπέμπει στην αρχαία φιλοσοφία, αναφέροντας και τον όρκο του Ιπποκράτη. Σε μία γραμμή συγκεράζει την βιολογία και τον ψυχισμό που είναι ο κύριος άξονας πάνω στο οποίο στηρίχθηκε η επιστήμη για την κατανόηση της σχιζοφρένειας. Οι ψυχικές ασθένειες, αναφέρει, δεν είναι πλήρως κατανοητές. Μήπως αυτό το ακατανόητο είναι που ζητά στην αρχαία φιλοσοφία; Αυτός λοιπόν που πέρασε από την μία όχθη στην άλλη με ότι περιέσωσε από τις συμπληγάδες της ασθένειας, αναφέρεται στην αρχαία φιλοσοφία, που πραγματεύεται το υπερφυσικό, τις απαγορεύσεις, τους φόβους, τις επιθυμίες, τις άμυνες, που ανατρέχει στα βαθύτερα μονοπάτια του ψυχισμού και εξερευνά τον βυθό της αβύσσου κάθε ανθρώπινης ψυχής. Ο συνδυασμός της αρχαίας φιλοσοφίας μαζί με την εξέλιξη της επιστημονικής σκέψης βοηθά στην κατάθεση αυτών των απαντήσεων.

Αναφέρεται επίσης στον όρκο του Ιπποκράτη με τρεις λέξεις, «do no harm», και ίσως προτρέπει τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας να μετρήσουν την ποσότητα του διατιθέμενου σεβασμού στους αποδέκτες των προσφερόμενων υπηρεσιών τους.

Μικρή η επιστολή του Καθηγητή John Forbes Nash, Jr. με μεγάλα ζητήματα.

Μαρίνα Συμεωνίδου

*Ψυχιατρική Κοινωνική Λειτουργός, Θεραπεύτρια
Ψυχιατρικός Τομέας Σισμανογλείου*

Επίσκεψη στον Υπουργό

Την Δευτέρα 18 Νοεμβρίου το Δ.Σ. και τα «μηνύματα» επισκέφθηκαν τον Υπουργό Υγείας και Πρόνοιας κ. Κ. Στεφανή στο γραφείο του, στο Υπουργείο στις 6:00 μ.μ.

Η συνάντηση είχε οριστεί από τον ίδιο τον Υπουργό ο οποίος μας υποδέχθηκε με απλότητα και μας είπε ότι τα αισθήματά του προς τον Σ.Ο.Ψ.Υ. είναι πατρικά αφού συνέβαλε και ο ίδιος στην ίδρυσή του.

Τον επιδόσαμε το υπόμνημα με τα παρακάτω αιτήματά μας:

- 1) Αποσύνδεση της συνταξιοδοτικής προστασίας των τέκνων των ασφαλισμένων και συνταξιούχων από την ηλικία κατά την οποία εμφανίστηκε η ψυχική πάθηση.
- 2) Ίδρυση και ενίσχυση των Κ.Κ.Ψ.Υ. για την βελτίωση της παρεχόμενης πρωτοβάθμιας περίθαλψης.
- 3) Υιοθέτηση από την Πολιτεία του θεσμού της υποστήριξης των οικογενειών.

4) Εκπροσώπηση στην Ειδική Επιτροπή Ελέγχου Προστασίας Δικαιωμάτων των ατόμων με ψυχικές διαταραχές.

5) Καθορισμός πάγιας οικονομικής ενίσχυσης προς το Σ.Ο.Ψ.Υ.

6) Χορήγηση από την Πρωτοβάθμια Υγειονομική Επιτροπή γνωμάτευσης για αναπηρία 67% και άνω.

7) Καθορισμός των συμμετεχόντων στις κατασκηνώσεις απευθείας από το Υπουργείο προς το Σ.Ο.Ψ.Υ. και όχι μέσω ΠΟΣΓΚΑΜΕΑ. (Για άτομα άνω των σαράντα πέντε ετών που δεν μπορούν να συμμετέχουν στις κατασκηνώσεις, να ενταχθούν στον κοινωνικό τουρισμό μαζί με ένα συνοδό ή κατάργηση του ορίου ηλικίας.)

Μας υποσχέθηκε να τα μελετήσει και να μας απαντήσει.

Ν. Μανδάλη

μηνύματα

ΚΑΛΑ
ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ**Ο Άγιος Βασίλης**

Ο Άγιος Βασίλης έρχεται
από την Καισαρεία
και φέρνει στην αγκάλη του
αλήθεια και μαγεία.

Μαγεία είναι τα δώρα του
που βγαίνουν ένα-ένα
απ' την βαριά σακούλα του
με χέρια αγαπημένα.

Είναι μόνο τα δώρα του
ή είναι και τα άλλα
που βγαίνουν μεσ' απ' την καρδιά
με περισσή λαχτάρα;

Είναι το γέλιο το πλατύ,
το χάδι, η αγκαλιά του
είναι οι χτύποι οι γρήγοροι
που μέσα απ' την καρδιά του

ακούγονται σαν σήμαντρα
σ' όλη την οικουμένη,
όπου χιλιάδες άνθρωποι
τον βλέπουν μαγεμένοι
και θέλουν να πιστέψουνε σ' αυτόν,
που κατεβαίνει
για να γλυκάνει τις ψυχές,
να φέρει την γαλήνη
να φέρει πια παντοτινά
Χαρά, Ζωή, Ειρήνη!

Νανά Μανδάλη





μηνύματα

Δελτίο Επικοινωνίας

Ετος 4ο - Τεύχος 13
Απρίλιος - Μάιος - Ιούνιος 2003

«Παράπλευρες Απώλειες»

Ο φετινός χειμώνας λες και δεν ήθελε να φύγει. Έκανε ένα βήμα εμπρός και δύο πίσω. Ο ήλιος είχε καλά κρυφτεί. Μέρρες πολλές ο ουρανός μουντός βαρύς, η βροχή τότε δυνατή, γρήγορη και τότε μακρόσυρτη, μονότονη. Λέγαμε, άσε ο Φλεβάρης έφυγε χωρίς να μυρίσει καλοκαίρι. Θά 'ρθει όμως ο Μάρτης. Ο ουρανός θα χαμογελάσει (από Μάρτη καλοκαίρι...) ποιό καλοκαίρι; Ποιά άνοιξη; Τον Απρίλη χιόνισε.

Τότε ένιωσα όπως το νιώσατε κι' εσείς, όπως το ένιωσαν εκατομμύρια ανθρώπων σε όλο τον κόσμο, σε κάθε γωνιά της υφής. Καταλάβαμε ότι η φύση νιώθει. Η φύση ζει μαζί με τους ανθρώπους. Η φύση πονάει, πληγώνεται, κλαίει, θυμώνει, τιμωρεί...

Πώς να έρθει η Άνοιξη όταν εκατοντάδες μεταλλικά πουλιά ξεσχίζουν τον αέρα μιάς ξένης χώρας και ουρλιάζοντας, αλλαλάζοντας και σκορπώντας σ' όλο τον πλανήτη την ανατριχιαστική ιαχή του πολέμου, αδειάζουν τα ατσάλενια σπλάχνα τους, που περιέχουν ό,τι πιο βλαβερό, ό,τι πιο επικίνδυνο και βλαπτικό μπορεί να σκεφτεί διαστρεβλωμένος νους, πάνω σε πόλεις και χωριά. Πάνω σε πόλεις και χωριά που ζουν και αναπνέουν άνθρωποι. Συνάνθρωποι. Νέοι, γέροι, παιδιά, βρέφη. Και το χώμα βάφεται κόκκινο... Κόκκινο σαν την Μαρτιάτικη παπαρούνα, κόκκινο σαν τ' Απριλιάτικο τριαντάφυλλο. Πώς να έρθει η Άνοιξη λοιπόν; Πώς να νιώσεις την Ανάσταση φύσης και ψυχής όταν από το σπίτι σου έζησες σαν θεατής βέβαια τα πάθη, τον γολγοθά χιλιάδων παιδιών; Όταν άκουσες το μοιρολόι; Όταν είδες τον σπαραγμό της Μίας Μάνας να βγαίνει από τα χείλη χιλιάδων μανάδων;... «Γιε μου, σπλάχνο των σπλάχνων μου, καρδούλα της καρδιάς μου... πώς κλείσαν τα ματάκια σου και δεν θωρείς που κλαίω;»

Είδαμε όλοι, όσοι το ήθελαν δηλαδή, το δράμα τόσων οικογενειών που ξεκληρίστηκαν, που αφανίστηκαν. Είδαμε τα μάτια τα πελώρια τα γεμάτα απορία, τρόμο, απόγνωση! Τα βλέπαμε και η αγανάκτηση μας έπνιγε. Το άδικο και η αίσθηση, ότι δεν μπορώ να κάνω τίποτε για να το σταματήσω, μας έβα-

ζαν ένα κόμπο στο λαιμό ενώ η ψυχρή γέμιζε θυμό.

Με θυμό και δέος γέμιζε η ψυχή όταν είδαμε γυναίκες να μπαίνουν μέσα στα αεροπλάνα. Γυναίκες που με απόλυτη ψυχραιμία και επαγγελματική ευσυνειδησία πίεζαν τα κουμπιά για να ρίξουν τις βόμβες του ολέθρου. Αυτές οι ίδιες γυναίκες στις 11 του Μάη, την ημέρα της μητέρας δηλαδή, πήραν λουλουδία από τα παιδιά τους, πρόσφεραν οι ίδιες κατακόκκινα γαρύφαλα στις δικές τους μητέρες.

Τι απάνθρωποι που είμαστε οι άνθρωποι...

Και οι μέρες κύλησαν. Λίγο περισσότερες από όσες είχαν υπολογίσει οι σωτήρες των λαών, «οι άγγελοι της δικαιοσύνης».

Και ο πόλεμος σταμάτησε «λέει»!

Και ο Απρίλης ο δικός μας γέμισε ξαφνικά χρώματα, αρώματα και μας χάρισε ένα όμορφο Πάσχα. Ένα Πάσχα διαφορετικό. Ένα Πάσχα με θυσίες παιδιών και όχι μόνο αμνών.

Τέμπη, μια βδομάδα πριν την εβδομάδα των παθών θυσιάσαμε στους δρόμους τους δικούς μας εικοσιένα βλαστάρια, εικοσιένα μπουμπούκια που ήταν έτοιμα ν' ανοίξουν τα ροδοπέταλά τους και να δώσουν την ευωδιά τους για μιιά καλύτερη ζωή. Όμως δεν πρόλαβαν. Αλήθεια γιατί;

Ο πόλεμος σταμάτησε «λέει»!

Τα σχέδια για την ανοικοδόμηση των κτιρίων και την επαναλειτουργία των υπηρεσιών κοινής ωφελείας είναι έτοιμα. Την «ανοικοδόμηση» των ψυχών ποιές εταιρείες θα την αναλάβουν άραγε; Θα ήθελα πολύ να μάθουμε πόσα παιδιά και ενήλικες θα μείνουν ψυχικά ανάπηροι από αυτόν τον πόλεμο «της αγάτης, της ειρήνης και της ελευθερίας»!...

Αν ποτέ τεθεί αυτή η ερώτηση, η εύστοχη, έξυπνη και ευτράπελη απάντηση θα είναι:

«Sorry» δεν ξέρουμε, δεν φταίμε εμείς.

Οι «παράπλευρες απώλειες φταίνε»!

Πόσο βολικό είναι να κρύβουν το κεφάλι τους, σαν την στρουθοκάμηλο μέσα στην άμμο. Sorry, μέσα στο πετρέλαιο ήθελα να πω!...

Νανά Μανδάλη

Συναισθήματα στα Αδέλφια Ψυχικά Ασθενών

Η εμφάνιση της ψυχικής ασθένειας αποτελεί μία σοβαρή αιτία αλλαγής στο οικογενειακό σύστημα. Ο ασθενής αποτελεί συνήθως το κύριο αντικείμενο εργασίας, αλλά η συναισθηματική κατάσταση και των άλλων μελών της οικογένειας είναι αρκετά σημαντική για τη διατήρηση υγιών ενδοοικογενειακών σχέσεων.

Εκτός από τους γονείς που κρίστανται τις σοβαρές συνέπειες της ασθένειας του παιδιού τους, τα αδέρφια επηρεάζονται και βιώνουν επίσης ένα πλήγμα όσον αφορά την "ταυτότητα" τους και την ψυχοκοινωνική τους εξέλιξη.

Η αδελφική σχέση έχει μία ιδιαίτερη σημασία στο ψυχικό γίγνεσθαι και το πώς αυτή διαμορφώνεται καλά από την παιδική ηλικία μπορεί να καθορίσει την μελλοντική εξέλιξη των αδελφικών σχέσεων. Μέσα από την κλινική εμπειρία και την εργασία με τα αδέρφια ασθενών με σχιζοφρένεια φάνηκε πως συναισθήματα όπως της ντροπής και της ενοχής καθορίζουν την εσωτερική ψυχική πραγματικότητα των αδελφών. Η επίδραση των συναισθημάτων αυτών εξ' αιτίας του κοινωνικού στίγματος και των μύθων που την περιβάλλουν μπορεί να διευρύνει τις ρωγμές της ευαλωτότητας και να δημιουργήσει ένα καταθλιπτικό πυρήνα στην προσωπικότητα.

Τα μικρότερα αδέρφια την περίοδο της έναρξης του ψυχικού επεισοδίου αλλά και αρκετό διάστημα μετά την έναρξη της ασθένειας μπορεί να αισθάνονται θυμό γιατί χάνουν μέρος της φροντίδας και της προσοχής των γονιών αφού η ενασχόληση με το άρρωστο παιδί είναι αναπόφευκτη. Η αίσθηση αυτή της παραμέλησης ενδεχόμενα να δημιουργήσει ζήλια ή άλλα αρνητικά συναισθήματα, που με τη σειρά τους προκαλούν ενοχικά συναισθήματα. Η εμφάνιση της ασθένειας μπορεί να προκαλέσει θυμό όχι μόνο ενάντια στον άρρωστο αδελφό/ή, τους γονείς αλλά και στην κοινωνία και στον ίδιο ακόμα το Θεό "που έφερε αυτή την ασθένεια". Ο μη εφρασμένος θυμός συνήθως στρέφεται προς τα μέσα ενάντια στον ίδιο τον εαυτό και ενδεχόμενα να εκδηλωθεί με καταθλιπτικές συμπεριφορές. Ο φόβος για ταύτι-

ση με τον άρρωστο αδελφό/ή προέρχεται μέσα από την αλληλεπίδραση των σχέσεων και δημιουργεί ερωτηματικά για την δική τους ψυχική υπόσταση.

Συνήθως αυτός ο φόβος εμφανίζεται στις περιπτώσεις όπου τα αδέρφια είναι μικρότερα σε ηλικία και οι ασθενείς πριν την έναρξη της ασθένειας αποτελούσαν ένα είδος προτύπου γι' αυτά.

Τα μεγαλύτερα αδέρφια εμπλέκονται περισσότερο στην φροντίδα του αδελφού σε ορισμένες περιπτώσεις. Η ανάληψη γονεϊκών καθηκόντων από τα μεγαλύτερα αδέρφια μπορεί να αυξήσει τις ανησυχίες, τους φόβους και το άγχος. Στις περιπτώσεις αυτές η συμβουλευτική και υποστηρικτική εργασία βοηθά στην κατανόηση των συναισθημάτων και αναζήτησης πληροφοριών για την αντιμετώπιση του προβλήματος. Η απροθυμία που συχνά παρουσιάζεται στους γονείς να ενημερώσουν τα υγιή παιδιά για το πρόβλημα συνήθως οφείλεται στο φόβο επιβάρυνσης του υγιούς παιδιού ή στην αίσθηση "προστασίας" από την ασθένεια. Η ενημέρωση των υγιών παιδιών θα εξαρτηθεί από την ηλικία την ωριμότητα, την ποσότητα των πληροφοριών που μπορεί να διεργασθεί και τον τρόπο παροχής των πληροφοριών από τους γονείς.

Η ενημέρωση τόσο από τους γονείς όσο και από τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας δίνει την ευκαιρία στα αδέρφια να αποσαφηνίσουν την κατάσταση, να μειώσει τα συναισθήματα φόβου, απόρριψης, ντροπής και ενοχής. Έτσι απομακρύνεται περισσότερο ο κίνδυνος του περιορισμού των κοινωνικών τους επαφών, της καθήλωσης των προσωπικών τους στόχων και της προσωπικής εξέλιξης.

*Μαρίνα Συμεωνίδου
Ψυχιατρική Κοιν/κή Λειτουργός, Θεραπεύτρια
Ψυχιατρικός Τομέας Σισμανογλείου*

Στιγμές Ζωής

Η ευαισθησία, η καλοσύνη, το να νοιάζεσαι τον άλλον, δεν είναι προνόμια που τα διαθέτουν μόνο τα άτομα που ονομάζουμε «φυσιολογικά».

Προσέξτε την παρακάτω μικρή ιστοριούλα.

Γιορτή του Αγίου Γεωργίου. Δευτέρα του Πάσχα. Γιορτάζει ο μπαμπάς. Η αδυναμία της πρωτότοκης. Κάποτε άκουσε τον πατέρα να λέει ότι του αρέσει πολύ το τραγούδι «My way» με τον σπουδαίο Φρανκ Σινάτρα.

Δεν το ξέχασε. Μέρες πριν την γιορτή έφαξε βρήκε το C.D. με όλα τα υπέροχα τραγούδια. Το αγόρασε και με λαχτάρα περίμενε την ημέρα που θα το προσφέρει. Η μέρα λοιπόν έφτασε. Μόλις είπαμε τον καφέ και ανταλλάξαμε ευχές, με αγάπη και φιλή έδωσε στον πατέρα της το δώρο της. Εκείνος το έβαλε αμέσως στο C.D. για να το απολαύσουμε όλοι. Η μουσική γέμισε το δωμάτιο ήχους δυνατούς υπέροχους και αμέσως η αξέχαστη φωνή του Σινάτρα διαπέρασε το μυαλό και το κορμί. Με μία κίνηση ανθόρμητη έπιασα το χέρι του συζύγου και αρχίσαμε να χορεύουμε απαλά.

Χορεύαμε και τα δάκρυα άρχισαν να κυλούν αργά στα μά-

γουλα, να πέφτουν πάνω στο μέρος της καρδιάς κι εκείνη να μαλακώνει, να μαλακώνει κάνοντάς μας να νοιώθουμε μία γλυκά εσωτερική, μία απέραντη τρυφερότητα γι' αυτό το υπέροχο πλάσμα την κόρη μας που έκλαιγε κι' εκείνη με σιωπηλούς λυγμούς.

Ντρεπότανε που έκλαιγε. Δεν ήθελε να μας λυπήσει. Και τότε αγκαλιάζοντας την της είπαμε ότι το κλάμα είναι λυτρωτικό. Μπορεί να είναι κλάμα χαράς, συγκίνησης, αγάπης.

Σ' ευχαριστούμε γλυκά μας. Σ' ευγνωμονούμε για όλες τις συγκλονιστικές στιγμές που μας χάρισες από την ημέρα που γεννήθηκες.

Υ.Γ. Φίλοι μας,

Στείλτε στα «μηνύματα» τα δικά σας απλά, σημαντικά στιγμιότυπα της ζωής σας. Θα ομορφύνουν και την δική μας την ζωή. Θα δώσουν την πραγματική γεύση της έννοιας «άνθρωποι με ειδικές ικανότητες»!

N.M.

«Ο Εκατομμυριούχος» μας Έκανε Εκατομμυριούχους

Την Κυριακή 27 Απριλίου, δηλαδή ανήμερα Πάσχα η ΕΤ1 μας επιφύλαξε μια ευχάριστη έκπληξη. Στις 9:00 μ.μ. ο αγαπητός παρουσιαστής κ. Σπύρος Παπαδόπουλος ανακοίνωσε ότι η εκπομπή αυτής της βραδιάς «Ποιός θέλει να γίνει Εκατομμυριούχος» έχει μία ιδιαιτερότητα. Συμμετέχουν σημαντικά -πολύ γνωστά ονόματα και ανήκει στον Πανελλήνιο Σύλλογο Οικογενειών για την Ψυχική Υγεία. Με λίγα λόγια εξήγησε τι είναι ο Σ.Ο.Ψ.Υ. Έδωσε τη διεύθυνση της έδρας, τα τηλέφωνα του γραφείου μας και δήλωσε ότι όλα τα χρήματα που θα κερδηθούν απόψε, προσφέρονται σ' αυτόν τον Σύλλογο του Σ.Ο.Ψ.Υ.

Αμέσως μετά απολαύσαμε το χούμορ του πρώτου ζευγαριού: κ. Ρίκας Βαγιάνη δημοσιογράφου - παρουσιάστριας πρωινής εκπομπής της ΕΤ1 και τον κ. Παύλο Τοίμα διαπρεπή δημοσιογράφο και όχι μόνο.

Μερικές από τις ερωτήσεις έδωσαν απαντήσεις που έκαναν πιο γνωστό και προσίτο στους πολλούς, το πρόβλημα των ψυχώσεων και γενικά των ψυχικών ασθενειών. Ο κ. Τοίμας ενθαρρύνοντας την "αποστηγματοποίηση" είπε ότι ο Πρωθυπουργός της Νορβηγίας, ζήτησε επίσημα «άδεια» από τα καθήκοντά του, μη διατάζοντας να πει ότι πάσχει από κατάθλιψη.

Δεύτερο ζευγάρι ήταν η όμορφη κ. Μάσα, μοντέλο και ο σύζυγός της κ. Παναγιώτης Φασούλας, ο πασίγνωστος και λατρευτός αθλητής του μπάσκετ και νυν Βουλευτής εκλεγμένος στον Πειραιά.

Αφού προσπάθησαν με σύνεση και ευσυνειδησία, κέρδισαν κι αυτοί 5.000 Ευρώ. Ο Βουλευτής κ. Φασούλας είπε ότι και ο Πειραιάς, έχει ανάγκη από παράρτημα του Σ.Ο.Ψ.Υ. για να βοηθηθούν κι εκεί οι οικογένειες που χρειάζονται υποστήριξη.

Τελευταίο ζευγάρι ήταν η δημοφιλής και ταλαντούχα ηθοποιός και συγγραφέας κ. Δήμητρα Παπαδοπούλου μαζί με τον άνετο και πάντα δυναμικό Υπουργό Παιδείας κ. Πέτρο Ευθυμίου, που δε δίστασε ν' αγωνιστεί για ένα σκοπό αλληλεγγύης προς τους συνανθρώπους μας που χρειάζονται συμπαράσταση.

Και αυτό το υπέροχο δίδυμο κέρδισε 5.000 Ευρώ κι' έτσι ο Σ.Ο.Ψ.Υ. ευτύχησε να εισπράξει 15.000 Ευρώ. Λίγο πριν το τέλος του παιχνιδιού ο κ. Υπουργός είπε: «Κερδίσαμε μια άλλη ματιά γι' αυτούς τους συνανθρώπους μας και η βοήθεια είναι για μας και όχι γι' αυτούς».

Δικιά μας ευχή είναι να έχουμε και άλλες τέτοιες εκδηλώσεις ευαισθησίας που είναι σίγουρο ότι κάνουν μόνο καλό χωρίς να έχουν καμία παρενέργεια.

Το Δ.Σ. του Σ.Ο.Ψ.Υ. ευχαριστεί θερμά όλους όσους συνέβαλαν στην πραγματοποίηση της ιδιαίτερα σημαντικής εκπομπής, τον «Εκατομμυριούχο» που πάντα έχει μεγάλη απήχηση. Όμως εκείνη την Πασχαλιάτικη βραδιά χάρισε Αγάπη και Συμπαραστάση.

Σας ευχαριστούμε!

N. Μανδάλη

Η ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟΥ ΛΕΥΚΩΜΑΤΟΣ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.

Στην εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε στις 13 Μαρτίου στην Ένωση Ανταποκριτών Ξένου Τύπου παρουσιάστηκε το λεύκωμα «Το ταξίδι της επιστροφής» που εκδόθηκε πρόσφατα από την Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου (Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.) και με την υποστήριξη της Βουλής των Ελλήνων.

Στο λεύκωμα αποτυπώνεται η παρέμβαση που άρχισε το 1991 και αφορούσε στο «Πρόγραμμα της Αποασυλοποίησης και Αποκατάστασης του ΠΙΚΠΑ Λέρον». Στη δεκαετία του '60 δημιουργήθηκε το ΠΙΚΠΑ Λέρον, που αποτέλεσε τόπο κοινωνικού αποκλεισμού και απόρριψης μαζί και διάκρισης απόμων με βαριές σωματικές, νοητικές και ψυχικές αναπηρίες. Οι διαδικασίες της Επιστροφής άρχισαν το 1991 και συνεχίζονται μέχρι σήμερα.

Την πορεία αυτή καθώς και το λεύκωμα παρουσίασαν οι:

Η κ. Πόπη Μαυρατζώτου, Προϊσταμένη Δ/σης Ψυχικής Υγείας του Υπουργείου Υγείας Πρόνοιας.

Ο κ. Γιώργος Καπρίνης, Καθηγητής Ψυχιατρικής στο Αριστοτέλειο Παν/μιο Θεσ/νίκης.

Η κ. Χριστίνα Σπυράκη, Καθηγήτρια Φαρμακολογίας Ιατρικής Σχολής Παν/μίου Αθηνών, βουλευτής Επιχειρείας ΠΑΣΟΚ.

Ο κ. Αντρέας Ραμπαβίλας, καθηγητής Ψυχιατρικής Ιατρικής Σχολής Παν/μίου Αθηνών και Πρόεδρος της Επιτροπής Ψυχικής Υγείας του Κ.Ε.Σ.Υ., ο οποίος επρόκειτο να συμμετάσχει στην παρουσίαση του λευκώματος δεν παρέστη λόγω καλούματος.

Ομιλητής στην εκδήλωση ήταν και ο Επιστημονικός Υπεύθυνος του Ε.Ψ.Υ.Π.Ε. κ. Ιωάννης Τσιάντης.

Την παρουσίαση συντόνιζε ο Πρόεδρος του Δ.Σ. του Ε.Ψ.Υ.Π.Ε., παιδοψυχίατρος, κ. Αθανάσιος Αλεξανδρίδης.

Τον Σ.Ο.Ψ.Υ. εκπροσώπησαν η κ. Φ. Λώλη, μέλος του Δ.Σ. του Συλλόγου, η κ. Σ. Φούκα και ο κ. Σ. Πάταρος, μέλη του Σ.Ο.Ψ.Υ.

Μέσα από το λεύκωμα «Το ταξίδι της Επιστροφής» θίγονται ζητήματα σχετικά με το στίγμα και την προκατάληψη, καθώς και το γεγονός ότι τα άτομα αυτά έχουν το δικαίωμα για ποιότητα ζωής και κοινωνικής και επαγγελματικής αποκατάστασης. Με λίγα λόγια. Εξ άλλου, δεν χρειάζονται πολλά. Οι φωτογραφίες μιλάν από μόνες τους. Με «τις εικόνες ντροπής», όπως πολύ σωστά αποκαλεί το λεύκωμα αυτές που εμφανίζετο το ψυχιατρείο και το ΠΙΚΠΑ Λέρον στη δεκαετία του 1970. Και με τις άλλες μετά το 1991, όταν αρχίζει να γίνεται έργο η αποασυλοποίηση. Σ' αυτές τις άλλες οι απόκληροι γίνονται άνθρωποι. Τους βλέπουμε να νοικοκυρεύουν, να ζωγραφίζουν, να εργάζονται, να χορεύουν, να γυμνάζονται, να διασκεδάζουν, να γελάν, **ΝΑ ΖΟΥΝ**. Στα κοινοτικά σπίτια και στα προστατευμένα διαμερίσματα.

Το λεύκωμα αφιερώνεται στους ασθενείς του ΠΙΚΠΑ Λέρον που παραμένουν ακόμη αποκλεισμένοι στο ιδρύμα.

Ας ευχηθούμε να βρεθούν και αυτοί σπίντομα μέσα στην κοινωνία.

Ας ευχηθούμε επίσης και σ' αυτούς, τους πολλούς, που ζουν με τις οικογένειές τους, ωστόσο έργλειστοι κι αυτοί στα σπίτια τους, να αντιμετωπισθούν με την ίδια ευαισθησία από την Πολιτεία και την θεραπευτική Κοινότητα, έτσι ώστε να ζήσουν και αυτοί ως ενεργοί και ισότιμοι πολίτες και να παύσουν να τροφοδοτούν με τις υποτροπές τους τα ψυχιατρεία.

Σ. Πάταρος

Η Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου (Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.) αποτελεί μη κυβερνητική οργάνωση με τη νομική μορφή του επιστημονικού μη κερδοσκοπικού Σωματείου.



μηνύματα

Δελτίο Επικοινωνίας

Ετος 4ο - Τεύχος 14

Ιούλιος - Αύγουστος - Σεπτέμβριος 2003

«Οι άνθρωποι αυτοί ήσαν μια κάποια λύσις»

Οι άνθρωποι «αυτοί» είναι οι δικοί μας άνθρωποι που φέρουν μέσα τους μιὰ ψυχική ασθένεια. Είναι οι δικοί μας άνθρωποι που μας ενεργοποιούν γιατί πρέπει πολύ να τους φροντίζουμε, να τους οδηγούμε στους ειδικούς, να κοιτάζουμε με αγωνία αν περνούν σωστά την φαρμακευτική τους αγωγή. Να νοιαζόμαστε για την ψυχαγωγία τους, για την κοινωνική τους αποκατάσταση, να παλεύουμε για το μέλλον τους. Να ψάχνουμε μέσα μας, γύρω μας να βρούμε την «ρίζα του κακού». Να ζητάμε απαντήσεις στα τόσα μας «γιατί» που αναπάντητα μαζεύνονται διπλωμένα σε μια άκρη της δική μας ψυχής, διπλωμένα σαν τα ρούχα τα πλυμένα που δεν έχουμε την διάθεση, ούτε την δύναμη να τα σιδερώσουμε και με τάξη να τα τοποθετήσουμε στα συρτάρια, στα ντουλάπια όπου τέλος πάντων ανήκουν. Βλέπουμε τα ρούχα να σπάζονται και ξέρουμε ότι η ώρα για το κουραστικό το σίδερο που στο τέλος θα μας ανακουφίσει δεν έρχεται, όχι γιατί μας εμποδίζουν «εκείνοι».

Μας εμποδίζουν οι ένοιοι της αποκατάστασης ενός άλλου υγιούς παιδιού μας. Η ανεργία του γιού. Το διαζύγιο της κόρης. Το δάνειο για τ' αυτοκίνητο. Ακόμη κι ένα δικό μας πρόβλημα υγείας.

Αγωνία, λύπη, κακοκεφιά σταλάζουν μέσα μας. Οι άνθρωποι οι τρίτοι ρωτούν «τί έχεις» και όταν απλά χωρίς λεπτομέρειες τους δώσεις μια αδρή απάντηση, εκείνοι είναι σίγουροι ότι το ένα και μοναδικό σου πρόβλημα είναι πάντα «εκείνη η ασθένεια».

Η «ασθένεια αυτή» είναι σαν μια «ασπίδα» που μας προστατεύει από τ' αδιάκριτα των άλλων μάτια. (Γιατί να μάθουν κι' άλλα προβλήματα αλήθεια!)

Ευτυχώς πολλές φορές η ασθένεια πάει πολύ καλά. Πορεία ανοδική, σταθερή, «ρότα» ομαλή, σωστή. Όμως εμείς οι ίδιοι πάλι μπαίνουμε στην σκιά της, για να λυπηθούμε πιο πολύ τον εαυτό μας, για να ματώσουμε με μεγαλύτερη άνεση την καρδιά μας, για να κάνουμε πιο καυτά τα δάκρυα που πολλές φορές νοτίζουν το πρόσωπο, όχι, γιατί μας πληγωσε «το πρόσωπο το αγαπημένο» αλλά για να ξελαφρώσουμε από τα βάρη που άλλοι μας φορτώνουν στους ώμους.

Ένα απτό παράδειγμα είναι οι γονείς εκείνοι που ενώ, σαν σύντροφοι ζουν μια ζωή κάθε άλλο παρά συντροφική, μια ζωή γεμάτη μίσος, καυγάδες και ανταγωνισμό δεν χωρίζουν λένε για το «καλό» του άρρωστου παιδιού τους... Μα το παιδί δεν χρειάζεται δύο γονείς που ζούν μαζί συμβατικά, «σκάβοντας ο ένας τον λάκκο του άλλου». Χρειάζεται δύο γονείς που έστω χωρισμένοι του προσφέρουν πάντα την αγάπη τους και κυρίως την ψυχική του γαλήνη. Όμως εκείνοι δεν χωρίζουν. Βάζουν το παιδί τους σαν παραπέτασμα καπνού μπροστά στον κόσμο, στην κοινωνία, στο στενό τους περιβάλλον. Το διαζύγιο είναι «σπίγμα». Το μαρτύριο τριών ατόμων δεν είναι; Όχι, γιατί δεν φαίνεται. Τα προσχήματα κρατούνται καλά.

Τα παρασκήνια κρύβονται...

Τότε φοράμε... «τις κόκκινες, τις κεντημένες τόγες, τα βραχιόλια με τον αμείβιστους, τα δαχτυλίδια με τα λαμπρά γυαλιστερά σμαράγδια...» και έτσι στολισμένοι και ψεύτικοι βγαίνουμε στην «πλατεία».

Υποκρινόμενοι πως περιμένουμε τους «βαρβάρους»...

Όμως όταν και ο δικος μας άρρωστος, το «άλλοθι» μας δηλαδή γίνει καλά ή σχεδόν καλά τί θα κάνουμε εμείς;

Πώς θα ρίχνουμε στάχτη στα μάτια των άσχετων, αλλά και πώς θα δικαιολογούμε στον ίδιο μας τον εαυτό όλες μας τις κακοδαιμονίες;

...Και λέει ο σοφός ο ποιητής, ο Αλεξανδρινός Κ. Καβάφης:

...«βάρβαροι πια δεν υπάρχουν»

και τώρα τι θα γένουμε χωρίς βαρβάρους.

Οι άνθρωποι αυτοί ήσαν μια κάποια λύσις.»

Δηλαδή: και τώρα τί θα κάνουμε χωρίς ένα μόνο σοβαρό πρόβλημα; Μήπως η ζωή μας θα αδειάσει, θα χάσει τον σκοπό της; Όχι βέβαια γιατί απ' την ζωή μας «οι βάρβαροι» δεν λείπουν ποτέ...

Νανά Μανδάλη

Ευχάριστες Εκπλήξεις

Ηταν μια όμορφη εκπλήξη για μένα - μέσα σ' ένα μικρό, ιστορικό και κατασκευαστικό Εκκλησάκι, κάτω από το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων μέσα στην καρδιά της Αθήνας - να σταθώ να πάρω μια ανάσα και να πέσω πάνω σ' αυτούς τους υπέροχους στίχους του Ρίλκε και του Καβάφη, Μια όαση στην απέραντη ερημιά μας. Θεέ μου πόσο λείπει η ποίηση από τη ζωή μας! Ήταν ό,τι καλύτερο αυτό που πήρα φεύγοντας μαζί μου. Ένα πνευματικό αντίδωρο. Αυτή την ομορφιά και χαρά θέλησα να την μοιραστώ μαζί σας, μεταφέροντας τους στίχους στα Μυνήματα. Συγχαρητήρια και ένα μεγάλο μπράβο στον Αρχιμανδρίτη Γρηγόριο Τερζή γι' αυτή την πρωτότυπη, ωραία ιδέα και επιλογή, να μας ταξιδέψει έστω για λίγο μέσα σ' αυτό το μαγικό κόσμο της ποίησης. Μακάρι αυτή την όμορφη εκπλήξη να μας την προσφέρουν και άλλες εκκλησίες στις δικές μας γειτονιές.

Ντίνα Μπέτση

Ευχαριστούμε την κ. Ντίνα Μπέτση που μοιράζεται μαζί μας τις στιγμές αυτές της έκστασης, της ψυχικής ανάτασης που ένοιωσε παίρνοντας από το μικρό κατασκευαστικό εκκλησάκι, κι' όχι από βιβλιοπωλείο ή βιβλιοθήκη, με την ευλογία και παρότρυνση του ίδιου του Αρχιμανδρίτη μάλιστα, ποιήματα μεγάλων διαχρονικών ποιητών όπως ο Κωνσταντίνος Καβάφης και ο Ραϊνερ Μ. Ρίλκε. Τα ποιήματα ήταν πολλά όμως ο χώρος του περιοδικού μας περιορισμένος. Με την πρώτη ευκαιρία θα δημοσιεύσουμε τον «Αποχαρειασμό» του Νομπελίστα Γκαμπριέλ Γκαρσία Μάρκες, που μας αποχαρειατά κτυπημένος από βαρεία ασθένεια.

Λέτε το εκκλησάκι που βρισκεται σχεδόν μέσα στην καρδιά του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων να γίνει δάδα φωτεινή που διαδίδει, που μεταδίδει φώς, αντίδωρο, στάλες πνευματικής ευφορίας και σε άλλες εκκλησίες, σε άλλες ενορίες; ΑΜΗΝ

N. M.

Το τραγούδι του ζητιάνου

Τις πόρτες των σπιτιών αράδα παίρνω
πάντα και με την κάψα και με τη βροχή·
ξαφνικά, το δεξί μου αντί
μες στο δεξί μου χέρι φέρνω.

Μπρός μου, ύστερα, η φωνή μου μπαίνει,
από ανέκαθεν σαν να μου ήταν ξένη.

Τότε, δεν ξέρω σίγουρα, εδώ ποιος φωνάζει,
να 'ναι ένας άλλος, τάχα, ή να 'μαι εγώ;
Κραυγάζω για κάτι τι μικρό.
Κάθε ποιητής για πιό πολλά κραυγάζει.

Τέλος και με τα μάτια μου τα δυο,
ακόμη και το πρόσωπό μου κλείνω
και καθώς, ύστερα, μ' όλο το βάρος του πλαγιάζει
στο χέρι μου, μοιάζει σαν να ησυχάζει:
μόνο και μόνο, για να μη νομίσουν, πως
δεν είχα που την κεφαλή να κλίνω.

PAINEP MARIA PIAKE

«Τα όνειρά μας είναι μαρμαρίνες ερμές»

Μην περιμένεις, ο Θεός να ρθει σ' εσένα
και «Υπάρχω» να σου πεί.
Ένας Θεός, που τη δύναμή του ομολογεί,
δεν έχει νόημα κανένα.
Να ξέρεις, πρέπει, ότι ο Θεός πνέει μέσαθ' σου,
απ' την αρχή-αρχή,
κι αν φλέγεται δεν προδίδει τίποτα η καρδιά σου,
μέσα σου δημιουργεί.

PAINEP MARIA PIAKE

Κεριά

Του μέλλοντος η μέρες στέκοντ' εμπροστά μας
σα μια σειρά κεράκια αναμμένα-
χρυσά, ζεστά και ζωηρά κεράκια.

Η περασμένες μέρες πίσω μένουν,
μια θλιβερή γραμμή κεριών σβησμένων
τα πιο κοντά βγάζουν καπνόν ακόμη,
κρύα κεριά, λυωμένα και κυρτά.

Δεν θέλω να τα βλέπω με λυπεί η μορφή των,
και με λυπεί το πρώτο φως των να θυμούνται.
Εμπρός κοιτάζω τ' αναμμένα μου κεριά.

Δεν θέλω να γυρίσω να μη δω και φρίξω
τί γρήγορα που η σκοτεινή γραμμή μακραίνει,
τί γρήγορα που τα σβηστά κεριά πληθαίνουν.

K. Π. ΚΑΒΑΦΗΣ

Όσο μπορείς

Κι αν δεν μπορείς να κάμεις την ζωή σου όπως την θέλεις,
τούτο προσπάθησε τουλάχιστον
όσο μπορείς: Μην την εξευτελίζεις
μες στην πολλή συνάφεια του κόσμου,
μες στες πολλές κινήσεις και ομιλίες.

Μην την εξευτελίζεις παιδινώντας την,
γυρίζοντας συχνά και εκθέτοντάς την
στων σχέσεων και των συναναστροφών
την καθημερινήν ανοησία,
ως που να γίνει σα μια ξένη φορτική.

K. Π. ΚΑΒΑΦΗΣ

μηνύματα

Μια επιστολή

Φίλες, φίλοι, αγαπητοί αναγνώστες, αποδέκτες αυτού του Δελτίου Επικοινωνίας,

Με σεβασμό θέλω να σας ενημερώσω ότι αυτό το 16ο τεύχος των «μηνυμάτων» μας είναι το τελευταίο που συμμετέχω ουσιαστικά και υπεύθυνα για την παρουσίασή του, ως εκδότρια/διευθύντρια.

Ένας μεγάλος κύκλος τεσσάρων ετών κλείνει. Τέσσερα ολόκληρα χρόνια δουλειάς ψυχικής, πνευματικής και σωματικής, εκτός από συγκίνηση και ικανοποίηση, συσώρευσαν και κόυραση. Κούραση που μοιάζει σαν ξαφνική ξηρασία. Μια ξηρασία δυνατή που κάνει το πράσινο λειβάδι να μετατρέπεται σε κίτρινη καυτή βασανιστική έρημο.

Δεν μπορώ να συνεχίσω την δουλειά αυτή που χρόνια την εκτελούσα με ανιδιοτέλεια, απόλυτη ευθύνη, συνείδηση, αγάπη και δόσιμο. Αυτά τα συστατικά προκαλούν και άγχος και στρες και βεβαίως κόυραση.

Ήρθε η ώρα πλέον να πω ένα «αντίο» και να αποσυρθώ.

Αν τα «μηνύματα» πρέπει να συνεχίσουν τον δρόμο τους και σίγουρα πρέπει, τότε είναι απαραίτητο να βρεθούν άνθρωποι που με τρυφερότητα και αγάπη θα βάλουν «πένα» και μυαλό και με ομαδικότητα και σύμπνοια θα συνεχίσουν να εκδίδουν τα «μηνύματα» για να μην πάψει το μήνυμα το καλό να φτάνει στην πόρτα μας και στην καρδιά μας.

Στείλτε το μήνυμα το δικό σας για συνεργασία και δουλειά.

Ο Σ.Ο.Ψ.Υ. κι εγώ προσωπικά ευχαριστούμε εκ των προτέρων όλους όσους θα δείξουν ενδιαφέρον στο κάλεσμα αυτό.

*Σας ευχαριστώ,
Νανά Μανδάλη*

μηνύματα
ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

Ιδιοκτησία
Διεύθυνση:

Σ.Ο.Ψ.Υ.
Πανελλήνιος Σύλλογος
Οικογενειών
για την Ψυχική Υγεία

Δήλου 3, Βύρωνα, 162 31
Τηλ/Fax: 210 - 76 40 277
www.eufami.org
e-mail: sopsi@ath.forthnet.gr

Ώρες λειτουργίας γραφείου:

Δευτέρα: 8:00 - 3:00 μ.μ.
Τρίτη: 8:00 - 3:00 μ.μ.
5:00 - 7:00 μ.μ.
Τετάρτη: 1:00 - 8:00 μ.μ.
Πέμπτη: 8:00 - 3:00 μ.μ.
5:00 - 8:00 μ.μ.
Παρασκευή: 8:00 - 3:00 μ.μ.

Εκδότρια/
Διευθύντρια:

Νανά Μανδάλη
Δήλου 3, Βύρωνα, 162 31
Τηλ./Fax: 210 - 76 40 277

Συντακτική
Επιτροπή:

Γ. Κυπριώτης
Ν. Μανδάλη
Σ. Πάταρος

Υπεύθυνος
Σχεδίασης &
Παραγωγής:

PRESS CONCEPT
Αντ. Α. Μηκωνιάτης
Λάρνακος 6, Ν. Ηρώδειο
Τηλ.: 210 - 28 56 460 - 7
Fax: 210 - 28 56 469
e-mail: mikon@netplan.gr
www.mikoniatis.gr

Διανέμεται Δωρεάν
Τα ευπόγραφα άρθρα εκφράζουν
προσωπικές απόψεις

[editorial]

μηνύματα ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ



Ιδιοκτησία Διεύθυνση:
Σ.Ο.Ψ.Υ.

Πανελλήνιος Σύλλογος Οικογενειών
για την Ψυχική Υγεία

Δήλου 3, Βύρωνας, 162 31
Τηλ./Fax: 210 76 40 277

www.eufani.org

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

Ώρες λειτουργίας γραφείου:

Δευτέρα: 8:00 - 3:00 μ.μ.
Τρίτη: 8:00 - 3:00 μ.μ.
5:00 - 7:00 μ.μ.
Τετάρτη: 1:00 - 8:00 μ.μ.
Πέμπτη: 8:00 - 3:00 μ.μ.
5:00 - 8:00 μ.μ.
Παρασκευή: 8:00 - 3:00 μ.μ.

Εκδότης/Διευθυντής:

Πέτρος Ανδρόνικος
Δήλου 3, Βύρωνας, 162 31
Τηλ./Fax: 210 76 40 277

Συντακτική Επιτροπή:

Σ. Πάπαρος
Μ. Λέζα
Φ. Φακός
Μ. Φακά
Δ. Πολυμενέας

Επιστημονική Επιτροπή:

Μαρίνα Οικονόμου
Ψυχίατρος, Επ. Καθηγήτρια Παν/μίου Αθηνών
Γιώργος Παπαδημητρίου
Ψυχίατρος, Αν. Καθηγητής Παν/μίου Αθηνών
Στέλιος Στυλιανίδης
Ψυχίατρος, Διοικητής Παιδοψυχιατρικού
Νοσοκομείου Αττικής

Υπεύθυνος Σχεδίασης

& Παραγωγής:
Modus Vivendi

Παραδείσου 14, 151 25 Μαρούσι
Τηλ.: 210 68 89 170, Fax: 210 68 89 290
e-mail: info@modusvivendi.gr

Διανέμεται δωρεάν

Τα ενυπόγραφα άρθρα εκφράζουν
προσωπικές απόψεις

Επιστολή προς ένα Ολυμπιονίκη

Αξιότιμε κ. John Cadigan,



Εμείς ο Πανελλήνιος Σύλλογος Οικογενειών
για την Ψυχική Υγεία (Σ.Ο.Ψ.Υ) εγκάρδια
σε καλωσορίζουμε στην Αθήνα.

Σε καλωσορίζουμε στον κινηματογράφο
«Αττικόν» αλλά πιο πολύ σε καλωσορίζουμε
στις καρδιές μας.

Ο θαυμασμός μας είναι απέραντος γιατί «γνωρίζουμε». Γνωρίζουμε
βαθιά την επώδυνη, τη σκληρή και εξωπραγματική νόσο που λέγεται
σχιζοφρένεια.

Καθ' ένας από μας έχει αντιμετωπίσει το «τέρας» που λέγεται «ψύχωση»!
Το αντιμετωπίσει και συνεχίζει να το παλεύει μέσα στο ίδιο του το σπῆτι.
Κάποιος συγγενής, ένα παιδί ή ο γονιός πάσχει. Οι αγώνες είναι άπειροι
και η έκβαση αβέβαιη.

Όμως εσείς κ. John Cadigan, με τη βοήθεια του δυνατού σας μυαλού,
της ατσάλινης θέλησης και βέβαια με τη στοργή της οικογένειας και τη
σωστή υποστήριξη των ειδικών ΝΙΚΗΣΑΤΕ. Είστε ο επίσημος Πρωταθλητής.
Είστε ο δικαιούχος του Χρυσού Μεταλλίου των Ολυμπιακών
Αγώνων, των Αγώνων της Ζωής.

Το μετάλλιο αυτό λάμπει σήμερα και θα λάμπει για πολύ καιρό στέλνοντας
σε όλο τον κόσμο Φως και Ελπίδα.

Σε ευχαριστούμε κ. Cadigan.

Σε ευχαριστούμε για το κουράγιο για το θάρρος σου να μας προσφέρεις
τόσα κομμάτια της ζωής σου, τόσες δύσκολες και αληθινές φάσεις.
Σε ευχαριστούμε για το μήνυμα που μας δίνεις και για την πολύτιμη
συμβουλή που αντλούμε απ' αυτό.

Δεν αρκεί να ανοίγουν τις πόρτες για μας οι άλλοι. Πρέπει εμείς να δια-
βαίνουμε τις πόρτες και ισότιμα να αντιμετωπίζουμε ανθρώπους, κοι-
νότητες, τον κόσμο ολόκληρο»

Μπορούμε!! Μπορούμε!! «Πιο δυνατά, πιο γρήγορα, πιο ψηλά»
Ναι, Μπορούμε!

Νανά Μανδάλη
Μέλος του Σ.Ο.Ψ.Υ

ΥΓ.: Η επιστολή αυτή είναι γραμμένη στα Αγγλικά. Διαβάστηκε από την κ. Νανά Μανδάλη στις
21/9/04 στον κινηματογράφο Αττικόν παρουσία του κ. John Cadigan και της αδελφής του Katie.

[περιεχόμενα]

1. Επιστολή προς ένα Ολυμπιονίκη	2
2. Βραδιά αφιερωμένη στο στίγμα της ψυχικής ασθένειας	3
3. Ο θεραπευτικός ξενώνας για χρόνια ψυχικά ασθενείς	4
4. Κοινωνικός Τουρισμός / Η επίσκεψη του Σ.Ο.Ψ.Υ «στην άλλη όχθη»	5
5. Η εμπειρία του NAMI ή αλλιώς, η απόδειξη των δυνατοτήτων των οικογενειών	6
6. Η βραδιά μας στα Άστρα	7
7. Παραολυμπιακοί Αγώνες	8
8. «Δεύτερη ευκαιρία» στην ψυχική ασθένεια	9
9. Α. Η συμβολή της τέχνης σε θεραπευτικούς θεσμούς	11
10. Β. Σχιζοφρένεια: Πριονίζοντας το δικαίωμα στο αυτονόητο	12
11. Η δική μας φωνή	13
12. Οι άνθρωποι με λένε τρελό - Λίγα λόγια για την ταινία	14
13. Γράμματα αναγνωστών - δωρεές και ιστορικές μνήμες	15-16

Ημερ. 12/11/03

Αρ. Πρωτ. 725

3/11/03

Προς:

Τον Πρόεδρο
και το Δ. Σ. του
Πανελληνίου Συλλόγου
Ομογενειών
για την ψυχική υγεία

Αξιότιμοι,

Με την ερώτησή μου αυτή θέλω να σας
ενημερώσω για μια σοβαρή κατάσταση που η οποία
αφορά το περιβάλλον του Σ.Ο.Ψ.Υ., το γνωστό
«μνημόνεο» και σας βεβαιώνω ότι θα ρυθμιστεί
πρώτα από αυτή χώρα και έπειτα.

Με το 15^ο άρθρο σου δε επιδοθεί τέλος
Δεκέμβριον, ηχείται ένας μεγάλος κύματος
παραφύσικων φαινομένων. Αυτά τα φαινόμενα, με βάση
αριστοκρατική, με φυσική, με υγιή, με καλό, με
δε έλξη, είναι ότι που ήταν δυνατό για να
βγουν από το «Πρόγραμμα Επιστημονικής» με συνέπεια
de ταυτοδυναμία, από τρίτο όφελος.

Αφού με το καλό ή μετρίο αποτέλεσμα,
η προσπάθεια ήταν έντονη και χωρίς όρια
επίσης ευφάνταστη, φυσική και ευχάριστη...

Ευρίνο σου με έμελλε όπως να σερβίρω δύναμη
για την ευεξία όλων;

1^ο η δική σου επιθυμία και

2^ο η θέση και προσωπική επικοινωνία σου
αναδείχθηκε με τους αδελφούς του ελπίσαντες

- 2 -

και σου άξιζες φορές είχε μεγάλη συνέπεια.
Η επικοινωνία τους άξιζε και αυτό ήταν για μένα
το σίγουρο το δυνατό. Το δε είδαμε ευάφως
σου που έδωκε με επείγουσα με έπρεπε φορές να
αφαιρώ την λεγόμενη σου αυτή κατάσταση.

Τώρα όπως γινώσκω και εστιάσεις βάσει
de αυτή «το σίγουρο των φαινομένων». Η αντίληψη σου,
ως ενδογενή-δυσανάπτυξη των «μνημόνεων» γινώσκω σου
για προσωπικούς και αμετάκλητους λόγους παραμένει
από αυτή την θέση σου ήταν για μένα ήμην και
σε ευχαρίστη ευχαρίστη σου που την επανέλαβε.
Όπως θα έπρεπε, εάν κατόπιν, έχω ημερομηνία
γινώσκω. Αλλά για τον απολυτο λόγο σου ίσως σε
απομαζέω, είπαμε όπως όχι για αυτή γιατί όπως
πριν και το πρώτο «κούρεσι» αναμένα το έλασες».
Μια καλή καινούρια γέννηση να βρεθεί.

Με επιθυμία και ελπίδα,

Απόστολιν
Nana Μανώλη

κοι/ση: κ. Γ. Κυριακίδη
κ. Σ. Πέτσο