

μα

μαζί

Οικοτροφείο Ιπποκράτης II



Συνέντευξη με τον Υφυπουργό Υγείας - Βουλευτή
Δημήτρη Βαρτζόπουλο

Στο Οικοτροφείο Ιπποκράτης II της Κ.Σ.Δ.Ε.Ο. ΕΔΡΑ, Ζούμε και Σχεδιάζουμε, όλοι μαζί.

Πιστεύουμε και λειτουργούμε με τις αρχές της συμπερίληψης και προσπιζόμαστε τα δικαιώματα των ληπτών μας. Είμαστε ένα χαρούμενο μεγάλο ανοιχτό σπίτι στο κέντρο του Περιστερίου και προσπαθούμε πάντα να εξελισσόμαστε.

Έτσι λοιπόν μας γεννήθηκε η ιδέα της εφημερίδας μας. Να ακουστούν οι φωνές μας, να μοιραστούμε ιστορίες, να γνωρίσουμε σημαντικά πρόσωπα και να ενισχύσουμε την εξωστρέφεια μας.

Να συνδεθούμε περισσότερο με τον κόσμο. Αυτό δεν είναι και το νόημα εξάλλου...; Να σας πω ότι η προσπάθεια μας, είναι συλλογική, τόσο από τους λήπτες μας αλλά και από τους συναδέλφους μας.

Οι συνεντεύξεις διενεργούνται από τους λήπτες μας και η απομαγνητοφώνηση γίνεται μαζί τους. Είναι μια συμπεριληπτική δράση και είμαστε περήφανοι γι αυτό. Καλώς ήρθατε στον δικό μας κόσμο. Ένα κόσμο, χαρούμενο, σημαντικό, που, παρά τις δυσκολίες, προσπαθεί να βλέπει το Φως.

Με εκτίμηση,
Η πολυκλαδική ομάδα του Ιπποκράτη II



έδρα

κοινωνικές
συνεταιριστικές
δραστηριότητες
ευπαθών
ομάδων

τέυχος 2

ι

Μια Ζωή Γεμάτη Αναζητήσεις & Εμπειρίες

ΠΕΡΙΚΛΗΣ

ένοικος του οικοτροφείου Ιπποκράτης II

Η Ζωή μου, μέσα από τα Μάτια μου

Ονομάζομαι Περικλής και είμαι 53 ετών. Γεννήθηκα στην Αθήνα, όπου και κατοικώ. Η καταγωγή μου, από την πλευρά του πατέρα μου, είναι από την Κόνιτσα, ενώ από τη μητέρα μου από τη Δωδώνη. Έχω δύο αδέρφια, έναν αδελφό και μια αδελφή, μεγαλύτερους από εμένα. Τα ενδιαφέροντά μου είναι πολλά και ποικίλα. Αγαπώ την ανάγνωση βιβλίων, με ιδιαίτερη προτίμηση στα έργα του Νίκου Καζαντζάκη, τα οποία με επηρέασαν βαθιά. Απολαμβάνω τη μουσική, την αθλητική ενημέρωση, ενώ στο παρελθόν έτρεξα σε τρεις Μαραθώνιους (2009, 2010, 2011). Παράλληλα, έχω έντονο ενδιαφέρον για τη μεταφυσική αναζήτηση, που άνοιξε ένα σημαντικό κεφάλαιο στη ζωή μου.

Από μικρή ηλικία με απασχολούσαν οι υπαρξιακές μου ανησυχίες. Αναζητούσα απαντήσεις για την ύπαρξη, τη φύση του Θεού, από πού ερχόμαστε και πού πηγαίνουμε. Αυτές οι αναζητήσεις με οδήγησαν σε ένα πνευματικό μονοπάτι με διδασκαλίες Ινδού Διδασκάλου, το οποίο ακολούθησα πιστά για 17 χρόνια. Οι αρχές αυτής της διδασκαλίας περιλάμβαναν χορτοφαγία, αποχή από εθιστικές ουσίες, μια έντιμη και ηθική ζωή και καθημερινό διαλογισμό διάρκειας δυόμισι ωρών. Επισκέφθηκα την Ινδία 16 φορές και η πνευματική μου πορεία με έκανε να νιώσω πληρότητα. Παρότι η υγεία μου με εμπόδισε να συνεχίσω τον διαλογισμό, οι υπόλοιπες αρχές παραμένουν αναπόσπαστο μέρος της ζωής μου.

Στο σχολείο ήμουν εξαιρετικός μαθητής. Στην έκτη δημοτικού υπήρξα σημαιοφόρος, ενώ είχα ιδιαίτερη κλίση στην έκθεση και στα Νέα Ελληνικά. Αν και στο γυμνάσιο η επίδοσή μου μειώθηκε ελαφρώς, διατήρησα την αγάπη μου για τη λογοτεχνία. Στην πρώτη λυκείου, ένας εξαιρετικός καθηγητής με έκανε να αγαπήσω τα μαθηματικά, γεγονός που βελτίωσε την απόδοσή μου. Ωστόσο, στη συνέχεια, έγινα πιο εξωστρεφής και επικεντρώθηκα στις παρέες, αφήνοντας τις σπουδές σε δεύτερη μοίρα.

Η νεανική μου ζωή ήταν γεμάτη ζωντάνια. «Βρέθηκα με παρέες που ζούσαν για τα γήπεδα και σύχναζαν σε στέκια όπως rock clubs και άλλα ιδιαίτερα μαγαζιά. Ήμασταν μια πολύ δεμένη παρέα και, όπως συνηθίζαμε να λέμε χαριτολογώντας, κάναμε "αλητεία υψηλού επιπέδου". Ήταν χρόνια γεμάτα περιπέτειες και αναμνήσεις που, ακόμη και σήμερα, με κάνουν να χαμογελώ όταν τα αναπολώ.»

Στα 20 μου πήγα στρατό, όπου εκτίμησα την πειθαρχία και τον ρόλο του θεσμού αυτού. Ήταν μια εμπειρία που με γέμισε και μου άφησε τις καλύτερες αναμνήσεις. Μετά τη θητεία μου, ξεκίνησα να εργάζομαι. Έχω εργαστεί σε γνωστές αλυσίδες σούπερ μάρκετ, σε εταιρείες με εποχιακά είδη και παιχνίδια, καθώς και σε μεγάλες πολυεθνικές εταιρείες εμπορίας. «Κάποιες δουλειές ήταν σκληρές και απαιτητικές, γεμάτες κουβάλημα! Κοντέινερς-Κοντέινερς-Κοντέινερς! Μια καθημερινότητα που, αν και κουραστική, με έκανε να νιώθω ότι έβαζα τα δυνατά μου.» Η καλύτερη εργασιακή μου εμπειρία ήταν σε μεγάλη πολυεθνική εταιρεία, όπου εργάστηκα ως αποθηκάριος, merchandiser και πωλητής. Παρότι η δουλειά είχε ένταση, οι επιτυχίες που έζησα εκεί ήταν αξιοσημείωτες. Δυστυχώς, η πίεση με οδήγησε στην απόφαση να αποχωρήσω, και από εκείνο το σημείο άρχισαν οι πρώτες ενδείξεις κατάθλιψης. Αργότερα διαγνώστηκα με διπολική διαταραχή, αλλά για αρκετά χρόνια έπαιρνα λάθος φάρμακα λόγω εσφαλμένης διάγνωσης, κι αυτό με έβλαψε πολύ. Παρά τις δυσκολίες, συνέχισα να εργάζομαι, αν και οι απολαβές μου δεν ήταν ποτέ ξανά οι ίδιες. Η τελευταία μου εργασία ήταν σε μια εταιρεία παραγωγής καλσόν, όπου ο μισθός μου ήταν δυσανάλογα μικρός σε σχέση με την προσφορά μου. Δυστυχώς, η αυξημένη πίεση και η διαχείριση της διπολικής διαταραχής οδήγησαν σε ένα επεισόδιο μανίας. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα έναν έντονο διαπληκτισμό με το αφεντικό μου, που με οδήγησε στην απόλυση. Μετά από αυτό το συμβάν, ξεκίνησε μια δύσκολη περίοδος στη ζωή μου, με συνολικά επτά νοσηλείες σε ψυχιατρικά ιδρύματα. Ωστόσο, η ζωή μου άλλαξε όταν εντάχθηκα στο Οικοτροφείο Ιπποκράτης II της ΕΔΡΑΣ. Εκεί βρήκα τη στήριξη που είχα ανάγκη, βιώνοντας τώρα μια περίοδο νορμοθυμίας. Εδώ και 2.5 χρόνια νιώθω ασφαλής, έχω τη σύνταξή μου και ζω μια πιο ήρεμη καθημερινότητα.

Το μήνυμά μου προς όλους όσους αντιμετωπίζουν ψυχικές διαταραχές είναι ότι το φως και το σκοτάδι εναλλάσσονται. Ποτέ δεν πρέπει να το βάζουμε κάτω. Σε εκείνους που δεν πάσχουν, θα ήθελα να πω: «Μην στιγματίζετε αυτούς που παλεύουν με την ψυχική τους υγεία. Η κατανόηση και η στήριξη είναι το μεγαλύτερο δώρο που μπορείτε να τους προσφέρετε. Όλοι μας αξίζουμε σεβασμό και αποδοχή». Προσωπικά, ζω στο παρόν και θεραπεύω τις πληγές του παρελθόντος. Ελπίζω ότι κάποια στιγμή θα μπορέσω να επιστρέψω και στον διαλογισμό που τόσο πολύ αγάπησα. Μέχρι τότε, απολαμβάνω τη ζωή όπως είναι.

Δημήτρη Βαρτζόπουλο

ΥΦΥΠΟΥΡΓΟ ΥΓΕΙΑΣ - ΒΟΥΛΕΥΤΗ

Τι είναι η ψυχική υγεία για εσάς;

Ορισμός της ψυχικής υγείας είναι ταυτόσημος με τον ορισμό της υγείας. Δεν είναι λοιπόν, μόνο η έλλειψη μιας νόσου, είναι και η διατήρηση μιας ευεξίας. Δηλαδή, για να το πω έτσι απλά και λαϊκά, να αισθάνεται χαρούμενος, καλά κι ότι ζει μια ζωή η οποία του αρέσει, η οποία ,σίγουρα, δεν θα έχει τις ελλείψεις που ο ίδιος αντιλαμβάνεται αλλά να αισθάνεται ότι ο τρόπος με τον οποίο ζει είναι κάτι που τον ικανοποιεί.

Πώς σκοπεύει το υπουργείο να ενισχύσει την κοινωνική ένταξη και την εργασιακή αποκατάσταση των ληπτών;

Λοιπόν για αυτό κάνουμε ορισμένα πράγματα. Να ξεκινήσω από το δεύτερο την εργασιακή αποκατάσταση. Εμείς έχουμε μια πολύ στενή συνεργασία με την Πανελλήνια Ένωση των Κοινωνικών Συνεταιρισμών Περιορισμένης Ευθύνης και έχουμε δημιουργήσει σε όλη τη χώρα περίπου στα 7, μπορεί και παραπάνω, ειδικά γραφεία ευρέσεως εργασίας για ανθρώπους οι οποίοι υποφέρουν από προβλήματα ψυχικής υγείας. Μάλιστα, έχουμε και δύο εξειδικευμένα, ένα στην Αθήνα και ένα στη Θεσσαλονίκη, για τον αυτισμό. Έχουμε, δηλαδή, δημιουργήσει και ειδικά γραφεία ευρέσεως εργασίας, τα οποία τα λειτουργούν οι Κοινωνικοί Συνεταιρισμοί Περιορισμένης Ευθύνης, στους οποίους, μάλιστα, τρέχουμε και ένα καινούργιο πρόγραμμα ΕΣΠΑ. Όπως καταλαβαίνετε υπάρχει συγκροτημένη δραστηριότητα σ’ αυτό τον τομέα. Όσον αφορά το πρώτο σκέλος της ερωτήσεως, εκεί ακολουθείται η γενική πολιτική, εδώ και πάρα πολλά χρόνια, της προσπάθειας δημιουργίας δομών ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης κι όπως έλεγα ή μακροχρόνιας υποστήριξης και φροντίδος. Συνεχώς δημιουργούμε νέες δομές και όπως σας έλεγα προ ολίγου, δημιουργούμε 40 νέου τύπου μονάδες ημερήσιας φροντίδας με νοσηλεία σε 2 βάρδιες πρωινή και βραδινή, έτσι ώστε να ελαφρύνονται οι οικογένειες των ανθρώπων που έχουν τέτοια προβλήματα, με θεραπευτικό κέντρο στην κοινότητα και κινητές μονάδες. Οι οποίες κινητές μονάδες στα αστικά κέντρα θα προσφέρουν υπηρεσίες στο σπίτι και στην επαρχία θα καλύπτουν τις ανάγκες σε ψυχική υγεία και υπηρεσίες ψυχικής υγείας των κέντρων υγείας αγροτικού τύπου. Δηλαδή, θα πηγαίνουν συγκεκριμένες ώρες στα κέντρα υγείας αγροτικού τύπου και θα προσφέρουν εκεί υπηρεσίες στον πληθυσμό. 40 τέτοιες μονάδες δημιουργούμε διεσπαρμένες σε όλη την Περιφέρεια. Εκείνο το οποίο κάνουμε για πρώτη φορά εδώ και δύο χρόνια, και αυτό οφείλεται στο ότι έχω βαθιά την πεποίθηση ότι κοινωνική πολιτική χωρίς τη συμμετοχή του δήμου, της τοπικής αυτοδιοίκησης και χωρίς συμμετοχή της Ελληνικής εκκλησίας, δεν είναι δυνατή. Σε όλη την Ευρώπη η εκκλησία παίζει καθοριστικό ρόλο στην παροχή υπηρεσιών κοινωνικής υγείας. Τα περισσότερα κρεβάτια που προσφέρουν μακροχρόνια φροντίδα, παραδείγματος χάρι στη Γερμανία, με ένα πληθυσμό 80 εκατομμυρίων, για να σας δώσω να καταλάβετε την αναλογία, έχει 900.000 τέτοια κρεβάτια. Οι δύο κοινωφελής οργανώσεις της εκκλησίας έχουν εκατοντάδες χιλιάδες τέτοια κρεβάτια.

Εδώ στην Ελλάδα γίνεται αυτό;

Όχι δε γίνεται αλλά θα γίνει τώρα. Το παρουσίασα πριν από δύο εβδομάδες στην Ιερά Σύνοδο και αυτή τη στιγμή, από χτες, έκλεισε ο διαγωνισμός για την ανάθεση 7 τέτοιων δομών καινούργιου τύπου σε 7 αστικές μη κερδοσκοπικές εταιρείες. Οι οποίες, όμως, παρουσίασαν προγραμματική συμφωνία με αντίστοιχες μητροπόλεις. Δηλαδή, εγώ ζητώ τώρα για να συμμετέχει κανείς στους δικούς μας διαγωνισμούς αναθέσεως των έργων, να έχουμε ή προγραμματική συμφωνία με δήμο, να υπάρχει, δηλαδή, η απόφαση του δημοτικού συμβουλίου η οποία να λέει ότι θα συνεργαστεί με αυτή την εταιρεία στην υποστήριξη της δομής ή απόφαση μητρόπολης. Έτσι, εξασφαλίζουμε, είτε μέσω της δραστηριότητας της τοπικής αυτοδιοίκησης είτε μέσω της δραστηριότητας των τοπικών ενοριών και της τοπικής μητροπόλεως, μία κοινωνική διαδραστικότητα που νομίζω ότι είναι εκ των ων ουκ άνευ, όπως και εσείς διαπιστώνετε και όπως εσείς πολύ σωστά πράττετε και υλοποιείτε εδώ.

Ποιο είναι το όραμα της κυβέρνησης για την ψυχική υγεία και την ψυχοκοινωνική αποκατάσταση τα επόμενα χρόνια;

Όπως ενημέρωσα προσωπικώς και την αντιδήμαρχο Περιστερίου και την πρόεδρο του φορέας σας, εμείς πρέπει να οικοδομήσουμε μια κοινωνική πολιτική η οποία να ανταποκρίνεται στα Ευρωπαϊκά δεδομένα, όσον αφορά τη μακροχρόνια φροντίδα. Οι ανάγκες του λαού για δομές υποστήριξης ανθρώπων που δε μπορούν να αυτοεξηγητηθούν και χρήζουν μιας τέτοιας μακροχρόνιας φροντίδας, είναι πράγματι πάρα πολύ μεγάλες. Υπολογίζονται περίπου στο 5% του πληθυσμού. Μιλάμε για τους ανθρώπους που έχουν ολοκληρωμένη ανάγκη φροντίδας, πάσχοντες από ανοϊκές συνδρομές (1,5-2%), από νοτική υστέρηση (1-1,5%) και το 20-25% των περιπτώσεων βαριάς ψύκωσης/ ψυχώσικών διαταραχών που καταλήγουν σε χρονιότητα (1%). Βλέπετε, μιλάμε για ένα ποσοστό που σε κάθε κοινωνία, σε κάθε χώρα χρήζει μιας μακροχρόνιας φροντίδας. Για αυτό και στην Ευρώπη υπάρχει μία μεγάλη προσφορά υπηρεσιών σε αυτόν τον τομέα κι εμείς, επειδή γινόμαστε σε όλα Ευρώπη πρέπει και σε αυτό να τους φτάσουμε.

Μία συμβουλή που θα δίνате σε εμάς τώρα που μας γνωρίσατε;

Keep working!



Επίσκεψη Δημήτρη Βαρτζόπουλου στην Κ.Σ.Δ.Ε.Ο. ΕΔΡΑ



Επίσκεψη Δημήτρη Βαρτζόπουλου στο Οικοτροφείο ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ ΙΙ



Θεραπευτική Επίδραση της Συντροφιάς Ζώων

στις Κλειστές Δομές Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης

Από την Καλαμάτα Μαρία-Ελένη,
Εργοθεραπεύτρια Οικ. Ιπποκράτης II

Η σχέση ανάμεσα στους ανθρώπους και τα ζώα είναι διαχρονική και βαθιά, με ρίζες που φτάνουν μέχρι τη μυθολογία και την ανθρώπινη εξέλιξη. Από την κουκουβάγια της θεάς Αθηνάς, σύμβολο σοφίας, έως τις ιερές γάτες της αρχαίας Αιγύπτου, τα ζώα συντρόφευαν τον άνθρωπο, προσφέροντας προστασία, έμπνευση και πρακτική υποστήριξη. Παράλληλα, ιστορικά ευρήματα, όπως οι αναφορές των αρχαίων Ελλήνων στη χρήση αλόγων για τη θεραπεία τραυματιών πολέμου, μαρτυρούν τη σημαντική θέση των ζώων στην ανθρώπινη ιστορία. Αυτή η σύνδεση εξελίχθηκε ανά τους αιώνες, καθώς ο άνθρωπος εξημέρωσε ζώα όπως τον σκύλο και τη γάτα, αναπτύσσοντας δεσμούς που εξυπηρετούσαν τόσο πρακτικούς όσο και συναισθηματικούς σκοπούς.

Τα ζώα βοηθούν τον άνθρωπο με πολλούς τρόπους. Προσφέρουν συντροφιά, γεφυρώνοντας συναισθηματικά κενά, και παρέχουν προστασία από εξωτερικές απειλές, όπως οι σκύλοι φύλακες. Σε πολλές κοινωνίες, χρησιμοποιούνται για τη μεταφορά αγαθών, ενώ άλλες φορές εμπνέουν δημιουργικότητα και τέχνη, μέσα από τη ζωγραφική, τη λογοτεχνία και την παράδοση. Σε στιγμές κρίσεων ή φυσικών καταστροφών, ζώα όπως τα άλογα και τα σκυλιά διασώστες έχουν αποδειχθεί ανεκτίμητοι σύμμαχοι, σώζοντας ζωές, στηρίζοντας ομάδες διάσωσης, και βοηθώντας στον εντοπισμό κακοποιών ή αγνοουμένων. Πέρα από όλα αυτά, τα ζώα διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στη διατήρηση της βιοποικιλότητας και τη λειτουργία των οικοσυστημάτων. Οι μέλισσες, για παράδειγμα, είναι θεμελιώδεις επικονιαστές, εξασφαλίζοντας την αναπαραγωγή των φυτών και τη γεωργική παραγωγή. Τα πουλιά, μέσω της διασποράς των σπόρων, συμβάλλουν στη φυσική αναδάσωση και την ισορροπία του οικοσυστήματος. Ακόμη, τα σκουλήκια εμπλουτίζουν το έδαφος με θρεπτικά συστατικά, υποστηρίζοντας τη γεωργία και τη φυσική ανάπτυξη των φυτών.

Επιπλέον, πολλά ζώα λειτουργούν ως «δείκτες υγείας» για τα οικοσυστήματα. Η παρουσία ή η απουσία συγκεκριμένων ειδών, όπως οι βατράχοι ή τα ψάρια, μπορεί να υποδεικνύει αλλαγές στην ποιότητα του νερού ή του εδάφους. Αυτή η αλληλεπίδραση ανθρώπου και ζώων δεν είναι μόνο πρακτική, αλλά και οικολογική, καθώς η προστασία της ζωής τους είναι απαραίτητη για την επιβίωση και την ευημερία του πλανήτη μας.

Η ανιδιοτελής σχέση ανθρώπου και ζώου αποκτά μια βαθιά συναισθηματική και πρακτική διάσταση, βοηθώντας τους ανθρώπους να αισθανθούν ασφάλεια, αποδοχή και ανιδιοτελή αγάπη, ενώ παράλληλα ενισχύει τη βιωσιμότητα και την ισορροπία της φύσης. Αυτή η σύνδεση δεν περιορίζεται μόνο στα κατοικίδια ζώα, αλλά αγκαλιάζει κάθε πλάσμα που συντροφεύει τον άνθρωπο και διαδραματίζει ρόλο στην καθημερινότητά του και το περιβάλλον.

Ζώα ως Θεραπευτικοί Σύμμαχοι

Η θεραπευτική χρήση των ζώων προσφέρει ουσιαστική υποστήριξη σε πολλές πτυχές της ανθρώπινης υγείας και ευεξίας. Τα άλογα, για παράδειγμα, είναι γνωστά για τη θετική τους επίδραση στην ψυχική και σωματική υγεία. Η επαφή με τα άλογα μπορεί να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση, την εμπιστοσύνη και την αίσθηση ισορροπίας, ενώ η φροντίδα τους καλλιεργεί την υπευθυνότητα και τη συγκέντρωση. Η αλληλεπίδραση μαζί τους παρέχει ηρεμία και ενισχύει τη συναισθηματική σύνδεση.

Σκύλοι-οδηγοί παρέχουν αυτονομία και ασφάλεια σε άτομα με οπτική αναπηρία, ενώ γάτες και σκύλοι χρησιμοποιούνται συχνά σε προγράμματα για την άνοια, προσφέροντας ανακούφιση από το άγχος και βελτίωση της διάθεσης. Επιπλέον, δελφίνια υποστηρίζουν παιδιά με αυτισμό, ενισχύοντας την κοινωνική αλληλεπίδραση και την ευεξία. Ζώα θεραπείας, όπως κουνέλια ή ινδικά χοιρίδια, μπορούν να συμβάλλουν στην ψυχική ηρεμία, μειώνοντας τα επίπεδα στρες.

Διαφορετικές Μορφές Θεραπείας με Ζώα

- Pet Therapy:** Εστιάζει στη βελτίωση της διάθεσης μέσω επαφής με κατοικίδια, κυρίως σε νοσοκομεία και γηροκομεία.
- Animal-Assisted Therapy (AAT):** Στοχευμένες παρεμβάσεις από επαγγελματίες, όπως εργοθεραπευτές ή ψυχολόγοι, για τη βελτίωση συναισθηματικών ή φυσικών λειτουργιών.
- Animal-Assisted Activities (AAA):** Δραστηριότητες με ζώα που ενισχύουν την ποιότητα ζωής χωρίς συγκεκριμένο θεραπευτικό στόχο.

Οι Εργοθεραπευτές, οι Ψυχολόγοι, οι Φυσιοθεραπευτές και άλλοι επαγγελματίες υγείας αξιοποιούν τη δύναμη των ζώων στις παρεμβάσεις τους, ενισχύοντας την αποκατάσταση και τη συνολική ευημερία των ατόμων, τόσο σε κλειστές δομές όσο και στην κοινότητα. Η ενσωμάτωση ζώων στις θεραπευτικές παρεμβάσεις απαιτεί εξειδίκευση, καθώς ο θεραπευτής χρειάζεται να γνωρίζει τόσο τις ανάγκες των ζώων όσο και τον τρόπο αλληλεπίδρασής τους με τους ανθρώπους. Ωστόσο, σε πολλές περιπτώσεις, άτυπες μορφές χρήσης ζώων, όπως η καθημερινή συντροφιά ή η φροντίδα τους, μπορούν να αποφέρουν σημαντικά οφέλη χωρίς να απαιτείται εξειδικευμένα εκπαιδευση, ιδιαίτερα σε κοινότητες και οικογενειακά περιβάλλοντα.

Εστίαση στις Κλειστές Δομές Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης

Με την πάροδο των χρόνων, η επιστήμη έχει αναγνωρίσει τη σημασία των ζώων στην προαγωγή της ψυχικής υγείας. Στις κλειστές δομές ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης, όπως στα οικοτροφεία, τις προστατευόμενες κατοικίες και τους ξενώνες, η συντροφιά των ζώων προσφέρει μοναδικά οφέλη. Οι δομές αυτές αποτελούν ασφαλή περιβάλλοντα για άτομα με ψυχικές διαταραχές, παρέχοντας τη δυνατότητα ανάπτυξης δεξιοτήτων, βελτίωσης της ψυχικής υγείας και ενίσχυσης της κοινωνικής ενσωμάτωσης μέσω της αλληλεπίδρασης με ζώα.

Διάφορα ζώα μπορούν να ενταχθούν στις κλειστές δομές, ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυνατότητες φροντίδας τους. Συχνά προτιμούνται σκύλοι και γάτες λόγω της ικανότητάς τους να δημιουργούν ισχυρούς συναισθηματικούς δεσμούς με τους ανθρώπους. Οι σκύλοι, για παράδειγμα, μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του άγχους και στη δημιουργία ρουτινών, ενώ οι γάτες, με τη χαλαρωτική παρουσία τους, προσφέρουν αίσθηση ηρεμίας.

Επιπλέον, μικρότερα ζώα όπως κουνέλια και ινδικά χοιρίδια χρησιμοποιούνται συχνά λόγω της ευκολίας στη φροντίδα τους και της απαλής, καταπραϋντικής αίσθησης που προκαλούν με την αλληλεπίδραση. Ψάρια σε ενυδρεία μπορούν επίσης να προσφέρουν ένα οπτικά ευχάριστο και χαλαρωτικό περιβάλλον, ενώ πουλιά, όπως καναρίνια και παπαγαλάκια, συμβάλλουν με τα χαρούμενα κελαδίσματά τους στη δημιουργία μιας ευχάριστης ατμόσφαιρας. Η συντροφιά των ζώων προσφέρει ποικίλα οφέλη στις δομές αυτές, όπως η βελτίωση της διάθεσης, η ανακούφιση από το στρες, η ενίσχυση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και η δημιουργία μιας αίσθησης σκοπού. Αυτές οι θεραπευτικές ιδιότητες καθιστούν τα ζώα πολύτιμους συμμάχους στη διαχείριση των ψυχικών διαταραχών.

Θετικές Επιδράσεις στις Δομές

Η αλληλεπίδραση με τα ζώα στις κλειστές δομές ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης προσφέρει πολλαπλά οφέλη:

- Βελτίωση Συναισθηματικής Υγείας:** Η παρουσία των ζώων μπορεί να αποσπάσει την προσοχή από δυσάρεστες σκέψεις και συμπτώματα, ενισχύοντας τη διάθεση.
- Σωματική Επαφή:** Τα ζώα γεφυρώνουν το κενό της σωματικής επαφής που συχνά λείπει από τους ανθρώπους στις δομές. Παράλληλα, μπορούν να βοηθήσουν άτομα που αποφεύγουν την επαφή να εξοικειωθούν σταδιακά με αυτήν.
- Κοινωνική Αλληλεπίδραση:** Η βόλτα ενός σκύλου ή οι ιστορίες γύρω από τα κατοικίδια λειτουργούν ως καταλύτες για τη σύνδεση μεταξύ ενοίκων και προσωπικού, καλλιεργώντας την αίσθηση κοινότητας.
- Σωματική Δραστηριότητα:** Το παιχνίδι με μια γάτα ή μια βόλτα με έναν σκύλο προάγουν την άσκηση, βελτιώνοντας την υγεία και την ευεξία.
- Αίσθηση Σκοπού:** Η φροντίδα ενός ζώου δημιουργεί ρουτίνες, προσφέροντας μια αίσθηση ευθύνης και σκοπού στη ζωή των ατόμων.
- Μείωση Άγχους και Στρες:** Το χάδι ή η παρατήρηση των ζώων μπορεί να μειώσει τα επίπεδα κορτιζόλης, της ορμόνης του στρες, ενισχύοντας την ψυχική ηρεμία και ευεξία.
- Ενίσχυση Αυτοεκτίμησης:** Η αλληλεπίδραση με τα ζώα ενθαρρύνει την ανάπτυξη αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης, καθώς τα άτομα νιώθουν χρήσιμα και αναγνωρισμένα μέσα από τη φροντίδα που παρέχουν.
- Βελτίωση Γνωστικών Λειτουργιών:** Η ενασχόληση με ζώα, όπως το παιχνίδι

ή η εκπαίδευσή τους, μπορεί να ενισχύσει τη συγκέντρωση και τις γνωστικές δεξιότητες, ιδιαίτερα σε άτομα με άνοια ή τραυματικές εγκεφαλικές κακώσεις. Τα ζώα δίνουν κίνητρο για γνωστική εγρήγορση και δημιουργούν ευχάριστα ερεθίσματα που ενισχύουν τη μάθηση.

9. Καλλιέργεια Εμπιστοσύνης και Ασφάλειας: Τα ζώα προσφέρουν αγάπη και αποδοχή χωρίς επικρίσεις. Η αλληλεπίδραση μαζί τους βοηθά άτομα που έχουν βιώσει τραυματικές εμπειρίες να ανακτήσουν την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και τους άλλους.

10. Κινητοποίηση για Συμμετοχή: Η παρουσία ζώων μπορεί να αποτελέσει κίνητρο για άτομα που δυσκολεύονται να συμμετέχουν σε θεραπευτικές δραστηριότητες. Η φροντίδα ή το παιχνίδι με ένα ζώο μπορεί να κάνει πιο ευχάριστη και αποτελεσματική τη θεραπευτική διαδικασία.

Σημαντικές Παράμετροι

Η αποτελεσματική χρήση ζώων στις κλειστές δομές απαιτεί προσεκτικό σχεδιασμό και επίβλεψη. Είναι απαραίτητο να διασφαλιστεί η καλή φροντίδα τόσο για τα ζώα όσο και για τους ανθρώπους, λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες και των δύο. Επιπλέον, οι επαγγελματίες υγείας που ενσωματώνουν ζώα στις θεραπευτικές παρεμβάσεις θα πρέπει να έχουν τη σχετική εκπαίδευση, ώστε να εξασφαλίζεται η ασφάλεια και η αποτελεσματικότητα της παρέμβασης.

Συμπέρασμα

Η συντροφιά των ζώων στις κλειστές δομές ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης αποτελεί ένα ανεκτίμητο εργαλείο για τη διαχείριση των ψυχικών και συναισθηματικών διαταραχών. Με τη φροντίδα, την αγάπη και την ανιδιοτέλεια που προσφέρουν, τα ζώα συμβάλλουν ουσιαστικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ανθρώπων. Οι επαγγελματίες υγείας, αξιοποιώντας τη θεραπευτική δύναμη των ζώων, έχουν στη διάθεσή τους έναν τρόπο να ενισχύσουν τη σύνδεση, την αίσθηση ασφάλειας και την ψυχική ανθεκτικότητα, όχι μόνο σε κλειστές δομές αλλά και στην κοινότητα. Η πολυδιάστατη σχέση ανθρώπου και ζώου συνεχίζει να μας υπενθυμίζει τη βαθιά σημασία της συνύπαρξης και της αλληλοϋποστήριξης.

Βιβλιογραφικές Πηγές

1. Φραδέλος, Ε. (2014). Η θεραπευτική επαφή με τα ζώα σε ασθενείς που αντιμετωπίζουν ψυχιατρικά προβλήματα: Συστηματική ανασκόπηση. *Επιστημονικά Χρονικά*, 19(2), 132-143.

2. Banks, M. R., & Banks, W. A. (2002). The effects of animal-assisted therapy on loneliness in an elderly population in long-term care facilities. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 57(7), M428–M432. <https://doi.org/10.1093/gerona/57.7.m428>

3. Bao, K. J., & Schreer, G. (2016). Pets and happiness: Examining the association between pet ownership and wellbeing. *Anthrozoös*, 29(2), 283–296. <https://doi.org/10.1080/08927936.2016.1152721>

4. Bernstein, P. L., Friedmann, E., & Malaspina, A. (2000). Animal-assisted therapy enhances resident social interaction and initiation in long-term care facilities. *Anthrozoös*, 13(4), 213–224. <https://doi.org/10.2752/089279300786999743>

5. Brooks, H. L., Rushton, K., Lovell, K., Bee, P., Walker, L., Grant, L., & Rogers, A. (2018). The power of support from companion animals for people living with mental health problems: A systematic review and narrative synthesis of the evidence. *BMC Psychiatry*, 18(1), 31. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1613-2>

6. Orr, N., Abbott, R., Bethel, A., Paviour, S., Whear, R., Garside, R., & Coon, J. T. (2023). What are the effects of animals on the health and wellbeing of residents in care homes? A systematic review of the qualitative and quantitative evidence. *BMC Geriatrics*, 23(1), 170. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-03966-7>

7. Velde, B. P., Cipriani, J., & Fisher, G. S. (2005). Resident and therapist views of animal-assisted therapy: Implications for occupational therapy practice. *Australian Occupational Therapy Journal*, 52(1), 43–50. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1630.2004.00442.x>

8. Zimolag, U., & Krupa, T. (2010). The occupation of pet ownership as an enabler of community integration in serious mental illness: A single exploratory case study. *Occupational Therapy in Mental Health*, 26(2), 176–196. <https://doi.org/10.1080/01642121003736206>

9. Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H., & Kotrschal, K. (2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: The possible role of oxytocin. *Frontiers in Psychology*, 3, 234. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00234>

10. Friedmann, E., & Son, H. (2009). The human-companion animal bond: How humans benefit. *Veterinary Clinics of North America: Small Animal Practice*, 39(2), 293–326. <https://doi.org/10.1016/j.cvsm.2008.10.015>

11. Markman, A. B. (2014). Animals in mythology and religion: The symbolic power of animals. *Encyclopedia of Human-Animal Relationships*, 24-36.

12. Serpell, J. (2011). Historical and cultural perspectives on human-pet relationships. In P. McCardle, S. McCune, & J. A. Griffin (Eds.), *How Animals Affect Us: Examining the Influence of Human-Animal Interaction on Child Development and Human Health* (pp. 9-24). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12301-001>

Αφιερωμένο στη δική μας συντροφιά, τον Ηρακλή μας....



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΗΝ

Κατερίνα Παπαποστόλου

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ – ΖΩΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ

Διακεκριμένη εκπαιδευτικός, πιστοποιημένη ζωοθεραπεύτρια, ιδρύτρια της αμκε Ζω.Ε.Σ

Τι σας ώθησε να ασχοληθείτε με τη φιλοζωική εκπαίδευση μέσα στα σχολεία;

Έχω μεγαλώσει από πολύ μικρή ακούγοντας παραμύθια για την αγάπη που βιώνεις όταν ζεις ανάμεσα στα ζώα. Όταν πέρασα στο ΠΤΔΕ του ΑΠΘ αντιλήφθηκα πως μπορώ να ενώσω την αγάπη μου για την εκπαίδευση και την καινοτομία με την αγάπη μου και τη φροντίδα για τα ζώα. Η ανάγκη να ευαισθητοποιήσω τις νέες γενιές για τα δικαιώματα και την ευημερία τους αποτέλεσαν σίγουρα τον κινητήριο μοχλό. Κατάλαβα πως η εκπαίδευση είναι το κλειδί για να δημιουργηθούν κοινωνίες που σέβονται τα ζώα και την ύπαρξή τους, αλλά και να αντιλαμβάνονται πως μοιραζόμαστε τον ίδιο πλανήτη. Μέσα από τα σχολεία μπορούμε να περάσουμε το μήνυμα της φιλοζωίας σε μικρή ηλικία και να καλλιεργήσουμε μια διαφορετική αντίληψη για τη σχέση ανθρώπου-ζώου.

Πώς ανταποκρίνονται οι μαθητές στα προγράμματα εκπαιδευτικής διαμεσολάβησης με σκύλο;

Οι μαθητές σχεδόν πάντα αντιδρούν πολύ θετικά και με μεγάλο ενθουσιασμό. Είναι ελάχιστες πια οι περιπτώσεις να συναντώ μαθητές που φοβούνται τους σκύλους και δεν επιθυμούν να παρακολουθήσουν τα προγράμματα. Η αλληλεπίδραση με τον σκύλο τους επιτρέπει να δείξουν τα συναισθήματά τους και να αναπτύξουν σημαντικές κοινωνικές δεξιότητες. Ιδιαίτερα τα παιδιά που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην επικοινωνία, συνήθως συνδέονται περισσότερο με τα ζώα, κάτι που βοηθά πολύ στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησής τους αλλά και στην προσωπική τους ανάπτυξη. Όλα αυτά τα χρόνια, και ειδικά τα τελευταία πέντε ως Διευθύντρια δημοτικού, έχω δει να εξελίσσονται μπροστά μου αληθινά «θαύματα» που οφείλονται στην επαφή των μαθητών και των μαθητριών με τους σκύλους μου.

Τι πιστεύετε ότι λείπει από το ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα όσον αφορά τη φιλοζωική παιδεία;

Πιστεύω πως λείπει η συστηματική και οργανωμένη ενσωμάτωση της φιλοζωικής εκπαίδευσης στο πρόγραμμα σπουδών. Φυσικά και έχουν γίνει τεράστια βήματα τα οποία όμως δεν αρκούν, μιας που η φιλοζωία είναι μία από τις πολλές θεματικές που προτείνονται οπότε ο εκπαιδευτικός ο οποίος δεν συμπαθεί ή φοβάται τα ζώα, θα αποφύγει να ασχοληθεί στην τάξη του. Παράλληλα, θεωρώ πως λείπει η εκπαίδευση των συναδέλφων σε φιλοζωικά θέματα με αποτέλεσμα ακόμη και αν υπάρχει η τεράστια διάθεση να εκπονηθούν εκπαιδευτικά φιλοζωικά προγράμματα, συχνά μεταφέρονται είτε με λανθασμένο τρόπο τα μηνύματα είτε λάθος πληροφορίες. Παραμένω όμως, όπως πάντα, με αισιοδοξία στην πρόσφατη υπογραφή της κοινής υπουργικής απόφασης ανάμεσα στο ΥΠΑΙΘΑ και στο Υπουργείο Εσωτερικών σε σχέση με την «ένταξη» της φιλοζωίας σε όλες τις σχολικές βαθμίδες και νιώθω πολύ περήφανη που οι Ζω.Ε.Σ. τις οποίες ίδρυσα με τεράστια αγάπη αποτελούν έναν από τους φορείς που εργάστηκαν σκληρά για αυτό.

Ποιο ήταν το όραμά σας όταν ιδρύσατε τη Ζω.Ε.Σ. και πώς εξελίχθηκε όλα αυτά τα χρόνια;

Όταν ίδρυσα τις Ζω.Ε.Σ., αφιερωμένες πάντα στη Δίωνη, στον σκύλο μου που διέσωσα από βέβαιο θάνατο, άφησε πίσω το παρελθόν του και σήμερα πια μετρά αμέτρητα «χιλιόμετρα» σε όλη τη χώρα και σε τόσο πολλά σχολεία, το όραμά μου ήταν να δημιουργήσω μια εθελοντική οργάνωση που να συνδυάζει την ευαισθητοποίηση για τα ζώα με εκπαιδευτικές πρωτοβουλίες. Οι Ζω.Ε.Σ. ξεκίνησαν με περιορισμένους πόρους, κυρίως με χρηματοδότηση από εμένα που πίστευα τόσο πολύ σε αυτές, και έμφαση πάντα στις καινοτομίες στην εκπαίδευση και στην τεράστια αγάπη και ενσυναίσθηση για τα άστεγα ζώα αλλά και για όλα εκείνα τα ζώα που είχαν την ατυχία να βρεθούν σε ακατάλληλες οικογένειες, αλλά με την πάροδο του χρόνου εξελίχθηκαν σε έναν ισχυρό φορέα που συνεργάζεται με σχολεία, δήμους και άλλους οργανισμούς, προσφέροντας προγράμματα που τονίζουν την εκπαιδευτική αξία και την κοινωνική προσφορά. Νιώθω τόσο τυχερή για όλους τους εθελοντές και τους επιστημονικούς συνεργάτες που έχουμε δίπλα μας όλα αυτά τα χρόνια αλλά και πολύ περήφανη που κάθε χρόνο ξεκινάμε συνεχώς νέα σημαντικά projects που δεν σταματούν να φέρνουν ολοένα και πιο θετικά αποτελέσματα.

Θέλετε να μοιραστείτε μία συγκινητική στιγμή που έχετε βιώσει μέσα από το έργο σας;

Μία από τις πιο συγκινητικές στιγμές ήταν όταν είδα ένα παιδί με επιλεκτική αλαλία, πλησίασε τον Άξελ, του άπλωσε το χέρι του και του μίλησε! Αλλά και πολύ συγκινητικές στιγμές ζω καθημερινά στο δημοτικό σχολείο στο οποίο είμαι Διευθύντρια όπου μαθητές Ρομά που δεν ήξεραν καθόλου ελληνικά, πλάι στους σκύλους μου ξεκίνησαν δειλά να μιλούν με αποτέλεσμα σήμερα να μπορούν να επικοινωνήσουν σε μεγάλο βαθμό με τους γύρω τους. Αυτό δείχνει τη δύναμη της διαμεσολάβησης με ζώα στην ψυχολογική υποστήριξη.

Τι είδους υποστήριξη χρειάζεται η αμκε Ζω.Ε.Σ. για να συνεχίσει το έργο της;

Οι Ζω.Ε.Σ. χρειάζονται, όπως όλοι άλλωστε εθελοντικοί οργανισμοί στην Ελλάδα, οικονομική υποστήριξη για να επεκτείνει τις δράσεις της, καθώς και εθελοντές για να ενισχύσουν το έργο της. Επίσης, είναι σημαντικό να συνεργαστούμε με εκπαιδευτικά ιδρύματα και άλλους φιλοζωικούς φορείς ώστε να ενισχύσουμε το έργο μας, να βοηθήσουμε ο ένας τον άλλον και να προσφέρουμε καλύτερη φροντίδα στα ζώα. Γενικά, πιστεύω πάρα πολύ στη δύναμη του «μαζί», στο θαύμα της συνεργασίας!

Ποια είναι τα μεγαλύτερα εμπόδια στην προστασία των αδέσποτων ζώων στην Ελλάδα;

Ορισμένα από τα μεγαλύτερα εμπόδια είναι η έλλειψη ενημέρωσης του κοινού σχετικά με την υπευθυνότητα στη φροντίδα των ζώων. Ειδικρινά, πολλές στιγμές σκέφτομαι το κατά πόσο γνωρίζει ο κηδεμόνας ενός ζώου τι πραγματικά σημαίνει ευζωία και τι είναι αυτό που κάνει ένα ζώο συντροφιάς ασφαλές και ευτυχισμένο. Συναντώ συχνά πολύ στρεσαρισμένους σκύλους και κηδεμόνες που επιμένουν να υποστηρίζουν πως είναι ευτυχείς και ήρεμοι. Ένα άλλο σημαντικό εμπόδιο είναι πως δεν κατανοεί η ελληνική κοινωνία την τεράστια σημασία της στέρωσης μήπως και μειωθεί όλη αυτή η εξαθλίωση των δρόμων και των καταφυγίων. Σίγουρα και οι «διαφωνίες» μεταξύ των φιλόζωων- που αλήθεια δεν έχω κατανοήσει ποτέ- διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο και φυσικά αυτό στο οποίο συμφωνούμε όλοι, οι Δήμοι που σπάνια εφαρμόζουν τη νομοθεσία και δείχνουν αληθινή αγάπη και φροντίδα στον αδέσποτο πληθυσμό.

Η Κατερίνα Παπαποστόλου είναι διακεκριμένη εκπαιδευτικός, πιστοποιημένη ζωοθεραπεύτρια, ιδρύτρια της αμκε Ζω.Ε.Σ. και συγγραφέας εννέα εκπαιδευτικών φιλοζωικών βιβλίων των οποίων το μεγαλύτερο μέρος των εσόδων στηρίζουν φιλοζωικούς σκοπούς. Διευθύντρια του δημοτικού σχολείου Νησίου, υλοποιεί προγράμματα εκπαιδευτικής διαμεσολάβησης με τους πιστοποιημένους σκύλους της, ενώ δεν σταματά να δημιουργεί εκπαιδευτικό φιλοζωικό υλικό. Δημιουργός εκπαιδευτικών φιλοζωικών προγραμμάτων εγκεκριμένων από το Υ.ΠΑΙ.Θ.Α. που εκπονούν οι Ζω.Ε.Σ. σε σχολεία της Ελλάδας αλλά και του εξωτερικού, διοργανώνει βιωματικά εργαστήρια επιμόρφωσης εκπαιδευτικών σε θέματα φιλοζωίας για εκπαιδευτικούς, συμμετέχει με εισηγήσεις της σε συνέδρια, ενώ είναι καθηγήτρια στη Zero Stray Academy για την εκπαίδευση Δήμων σχετικά με τη σημασία της φιλοζωίας στα σχολεία, αλλά και μέλος του μητρώου εκπαιδευτών του ΕΚΔΔΑ. Δημιουργός εκπαιδευτικού υλικού, ανέλαβε μαζί με τη συγγραφέα και εικονογράφο Λιάνα Δενεζάκη τη συγγραφή ενός ψηφιακού φακέλου φιλοζωίας για όλα τα Νηπιαγωγεία της χώρας, ένα έργο που ολοκληρώθηκε υπό την εποπτεία της Ειδικής Γραμματείας για την προστασία των ζώων συντροφιάς.

Τις πιο πολλές φορές, οι εθελοντές εξαθλιώνονται οικονομικά, τα ζώα υποφέρουν και η κατάσταση χειροτερεύει και καταλήγει σε έναν φαύλο κύκλο. Αν δεν δούμε τα άστεγα ζώα, αυτά τα υπέροχα αθώα πλάσματα, με ενσυναίσθηση, δεν θα καταφέρουμε να τα βοηθήσουμε ουσιαστικά.

Πώς ένας σκύλος μπορεί να λειτουργήσει θεραπευτικά για ένα παιδί ή έναν ενήλικα;

Οι σκύλοι έχουν μια μοναδική ικανότητα να προσφέρουν συναισθηματική υποστήριξη και να μειώνουν το άγχος. Αυτό βέβαια δεν σημαίνει πως πρέπει να βλέπουμε τους σκύλους μας ως «μαξιλάρια» όπου αφήνουμε κάθε μέρα τα προβλήματά μας, μιας που οι σκύλοι έχουν υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη και συμπονούν περισσότερο από ό, τι εμείς! Παράλληλα, μπορούν να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση και να δημιουργήσουν ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον για τα παιδιά και τους ενήλικες. Μέσα από τη φυσική επαφή και τη συναισθηματική σύνδεση, οι σκύλοι βοηθούν να αναζητήσει κανείς μέσα του το καλύτερο κομμάτι του εαυτού του και να γίνει η καλύτερη εκδοχή του. Μαθαίνει τη συγχώρεση και την αποδοχή. Χρειαζόμαστε πάντως ακόμη τεράστιο δρόμο για να φτάσουμε να αποκτήσουμε την ψυχή και την καρδιά ενός σκύλου!

Τι απαιτείται για να γίνει ένας σκύλος κατάλληλος για εκπαιδευτική διαμεσολάβηση ή ζωοθεραπεία;

Ένας σκύλος εκπαιδευτικής διαμεσολάβησης πρέπει να έχει ήρεμο χαρακτήρα, να είναι κοινωνικός, να μην φοβάται τις μεταβολές στο περιβάλλον και να είναι υπομονετικός καθώς θα κληθεί να παραμείνει στο σχολείο πολλές ώρες. Επίσης, απαιτείται να μη φοβάται τους θορύβους και τις έντονες κινήσεις και να του αρέσει πάρα πολύ να βρίσκεται με παιδιά όλων των ηλικιών. Χρειάζεται να του γίνονται συχνά κτηνιατρικές εξετάσεις και φυσικά πάρα πολύ σημαντικό να εκπαιδευθεί μονάχα με αγάπη και υπομονή και σε καμιά περίπτωση με τη χρήση οποιασδήποτε μορφής βίας.

Υπάρχουν ιστορίες μαθητών ή ανθρώπων που άλλαξαν μέσα από την αλληλεπίδραση με τους σκύλους σας;

Ναι, πολλές ιστορίες από παιδιά που κατάφεραν να ξεπεράσουν τις φοβίες τους ή να βελτιώσουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες. Επίσης, έχουμε δει πολλούς ενήλικες που με τη βοήθεια των σκύλων μας μπόρεσαν να ξεπεράσουν το άγχος και να νιώσουν πιο ήρεμοι και ασφαλείς. Έχω να μοιραστώ ιστορίες εκπαιδευτικών που δεν είχαν καμιά επαφή με σκύλους, είχαν τεράστια φοβία για αυτούς και μέσω του προγράμματος ζωοθεραπείας όχι μόνο ξεπέρασαν τη φοβία τους αλλά σήμερα έχουν υιοθετήσει αδέσποτους σκύλους και ζουν μαζί τους! Μια μέρα θα γράψω βιβλίο με όλες αυτές τις ιστορίες που έχουν να μας διδάξουν τόσα πολλά.

Τι σας ενέπνευσε να γράψετε βιβλία με φιλοζωικό και εκπαιδευτικό περιεχόμενο;

Η ανάγκη να φτάσω σε ένα ευρύτερο κοινό, όχι μόνο μέσω της άμεσης αλληλεπίδρασης με τους ανθρώπους, αλλά και μέσω της γραφής. Από παιδί λάτρευα τα βιβλία και ήμουν πάρα πολύ μικρή όταν δήλωνα πως, όταν μεγαλώσω, θα γράψω βιβλίο! Μέσα από τα βιβλία μου, με ήρωες τους τρεις σκύλους μου αλλά και άλλα ζώα που έχω διασώσει, ήθελα να μεταφέρω την αξία της αγάπης και της φροντίδας για τα ζώα, και να δημιουργήσω ένα εκπαιδευτικό εργαλείο για γονείς και δασκάλους που θα μπορούσε να βοηθήσει στην καλλιέργεια της φιλοζωίας στο ελληνικό κοινό. Σίγουρα η βασική μου όμως έμπνευση υπήρξε η Διώνη για την οποία έγραψα το 2017 το πρώτο μου βιβλίο. Σήμερα, το βιβλίο αυτό έχει φτάσει σε χιλιάδες αναγνώστες και στάθηκε η αρχή για μια σημαντική πορεία εννέα βιβλίων μέχρι τώρα και άλλων τριών που ετοιμάζονται.

Τα έσοδα από τα βιβλία σας διατίθενται για φιλοζωικούς σκοπούς. Πόσο σημαντικό είναι να συνδέεται η τέχνη με την κοινωνική προσφορά;

Είναι εξαιρετικά σημαντικό, γιατί η τέχνη έχει τη δύναμη να αφυπνίσει συναισθήματα και να κινητοποιήσει δράσεις. Η κοινωνική προσφορά μέσω της τέχνης δημιουργεί ένα ισχυρό μήνυμα και ενώνει ανθρώπους με σκοπό το κοινό καλό. Μέσω αυτής της σύνδεσης, μπορούμε να επιτύχουμε σημαντικές αλλαγές. Είμαι πάρα πολύ χαρούμενη και περήφανη που έχω καταφέρει να βοηθήσω περισσότερα από 1000 άστεγα ζώα αλλά και οικογένειες που είχαν ανάγκη και έχουν ζώα συντροφιάς τα οποία στιγμή δε σκέφτηκαν να εγκαταλείψουν. Κάθε φορά που κρατώ στα χέρια μου ένα νέο βιβλίο μου, εκτός από τη χαρά να βλέπεις ένα «παιδί» σου να γίνεται πραγματικότητα, έχω διπλή χαρά γιατί ξέρω πως αυτό το βιβλίο θα γίνει ο «δρόμος» να υποστηρικθούν εκατοντάδες άστεγα πλάσματα.

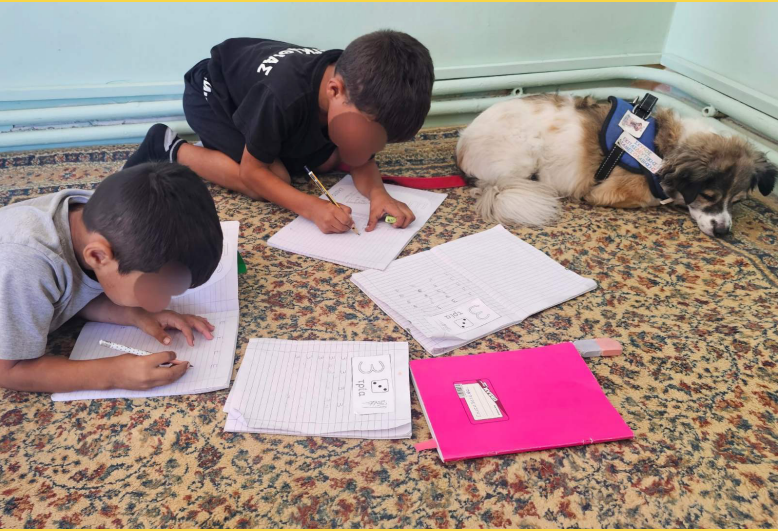
Αν μπορούσατε να αλλάξετε ένα πράγμα σχετικά με τη συμπεριφορά των ανθρώπων προς τα ζώα, τι θα ήταν αυτό;

Θα ήθελα να δω μεγαλύτερη υπευθυνότητα και σεβασμό απέναντι στα ζώα. Θα ήθελα οι άνθρωποι να κατανοήσουν ότι τα ζώα έχουν συναισθήματα και δικαιούνται σεβασμό και αγάπη. Θέλω να δω ανθρώπους να σκύβουν με κατανόηση στα ζώα τους και να μην επιμένουν σε απόψεις που υπήρξαν στο παρελθόν και δεν έχουν καμιά σχέση με τη σημερινή πραγματικότητα. Αν μιλήσουμε, για παράδειγμα για τους σκύλους, για τους οποίους μελετώ πολλά πολλά χρόνια τώρα, θεωρώ πως όσο ζουν κοντά στον άνθρωπο εξελίσσονται. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μην είναι εφικτό να τους αντιμετωπίζουμε με τρόπους παρελθοντικούς αλλά να έχουμε την ευελιξία να αλλάζουμε και εμείς όπως και εκείνοι. Θα ήθελα, τέλος, να αλλάξω τον τρόπο σκέψης τους σχετικά με την ευζωία των ζώων. Δεν γίνεται να λέμε πως αγαπάμε τα ζώα και να επιτρέπουμε να γινόμαστε «συνένοχοι» στα εγκλήματα εναντίον τους. Δεν είναι μόνο οι σκύλοι και οι γάτες που κακοποιούνται στη χώρα μας, είναι δεδομένο αυτό.

Θα μπορούσατε να μας πείτε λίγα λόγια για το καινούργιο σας έργο ‘Αγκαλιές με ουρές’;

Έμπνευσή του προγράμματος η πεποίθησή ότι κάθε πλάσμα, είτε άνθρωπος είτε ζώο, αξίζει αγάπη και φροντίδα. Οι έφηβοι και τα παιδιά που φιλοξενούνται σε δομές προσφύγων έχουν βιώσει τόσα πολλά και η επαφή με σκύλους πρώην

αδέσποτους και κακοποιημένους, μπορεί να αποτελέσει μια γέφυρα προς την επούλωση και την αναγέννηση αλλά και οι σκύλοι μπορούν να βρουν νέους φίλους δημιουργώντας μια σχέση μαζί τους θεραπευτική. Η σύνδεση των ιστοριών ζωής τόσο των παιδιών και εφήβων που έμειναν δίχως οικογένεια και ζούνε εκεί αλλά και των σκύλων που βρέθηκαν στον δρόμο δίχως οικογένεια αλλά διασώθηκαν και έγιναν «δίαυλοι» επικοινωνίας θεωρούν πως θα αποτελέσει ένα ακόμη θετικό αποτέλεσμα να προστεθεί στις επιστημονικές μελέτες που υποστηρίζουν τα οφέλη της θεραπείας με ζώα, τόσο για τους ανθρώπους όσο και για τους σκύλους. Το Ίδρυμα Καπετάν Βασίλη και Κάρμεν Κωνσταντακόπουλου που αποφάσισε να υποστηρίξει τη δράση που πρότειναν οι Ζω.Ε.Σ. αποδεικνύει έμπρακτα για άλλη μια φορά τον σεβασμό του και την αγάπη του στα παιδιά και στα ζώα. Το πρόγραμμα «Αγκαλιές με Ουρές: Χτίζοντας Γέφυρες Αγάπης για Ασυνόδευτα Παιδιά» περιλαμβάνει συναντήσεις θεραπευτικών παρεμβάσεων με σκύλους διαμεσολαβητές- ζωοθεραπείας σε δύο κέντρα φιλοξενίας ασυνόδευτων παιδιών και εφήβων της ΑΡΣΙΣ στη Θεσσαλονίκη, με στόχο την ψυχική ενδυνάμωση των συμμετεχόντων, τη δημιουργία εκπαιδευτικού φιλοζωικού εγχειριδίου στα ελληνικά και στα αγγλικά, τη διεξαγωγή έρευνας ψυχικής υγείας των παιδιών και του προσωπικού και τη διοργάνωση δράσεων διάδοσης των αποτελεσμάτων με την υποστήριξη τριών αναγνωρίσιμων στο κοινό πρεσβευτών. Στόχος η σύνδεση των ιστοριών παιδιών που υπέστησαν κακοποίηση και αποχωρισμό από την οικογένειά τους, με τις ιστορίες τριών πρώην αδέσποτων σκύλων που επίσης υπέστησαν κακοποίηση και η πρόληψη του κοινωνικού αποκλεισμού παιδιών και εφήβων μέσα από μια εναλλακτική μορφή παρέμβασης. Η Διώνη, ο Πόθος και ο Άξελ προσφέροντας αγάπη άνευ όρων, αποτελούν καταφύγιο για τα παιδιά και τους εφήβους που μένουν σε δομές φιλοξενίας προσφύγων, ανοίγοντας νέους δρόμους για τις Ζω.Ε.Σ.



Εκπαιδευτικός ζωοθεραπείας, Ίδρυμα της αμε Ζω.Ε.Σ. Κ. Παπασιούλου

Ήξερες ότι...

ΛΑΜΠΡΙΝΗ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ

Νοσηλεύτρια στο Οικοτροφείο Ιπποκράτης II

01

Ήξερες ότι...

Η επαφή με τη φύση μόλις για 20 λεπτά μπορεί να μειώσει τα επίπεδα κορτιζόλης, της ορμόνης του στρες;
Μία βόλτα στο πάρκο, η φροντίδα ενός φυτού ή το να καθίσεις κάτω από ένα δέντρο μπορούν να έχουν άμεση θετική επίδραση στη ψυχική σου υγεία.

02

Ήξερες ότι...

Οι μέλισσες αναγνωρίζουν ανθρώπινα πρόσωπα;
Μπορούν να θυμούνται και να ξεχωρίζουν διαφορετικά πρόσωπα, όπως οι σκύλοι!

03

Ήξερες ότι...

Η μαύρη σοκολάτα μπορεί να ανεβάσει τη διάθεσή σου;
Περιέχει θεοβρωμίνη και φαινυλαιθυλαμίνη, φυσικά "χαπάκια χαράς"!

04

Ήξερες ότι...

Το φτέρνισμα ταξιδεύει με ταχύτητα έως και 160 χλμ/ώρα;
Γι' αυτό να καλύπτεις πάντα τη μύτη και το στόμα σου!

05

Ήξερες ότι...

Η καρδιά της γαλάζιας φάλαινας είναι τόσο μεγάλη όσο ένα μικρό αυτοκίνητο;
Και οι παλμοί της ακούγονται από χιλιόμετρα μακριά!



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΗΝ

Μαρία Rolls

Η αναπηρία, η σκληρή καθημερινότητα & το μαύρο χιούμορ

Από τον Σιάκη Ορέστη, Φυσικοθεραπευτή Ιηποκράτη II

Η Μαρία Χατζηγιάννου, γνωστή στα social media ως Maria Rolls, πάσχει από Σκλήρυνση κατά Πλάκας και από αστείρευτο μαύρο χιούμορ. Τη γνώρισα πριν λίγα χρόνια με το ρόλο του φυσικοθεραπευτή της και καταλήξαμε σε μία φιλία που τη δένουν πολλά περισσότερα από το χιούμορ. Όπως σε κάθε συνέντευξή της, έτσι και τώρα, μίλησε με αφοπλιστική ειλικρίνεια και χωρίς ταμπού για τη δύσκολη πραγματικότητα που βιώνει ένας άνθρωπος με αναπηρία και για όσα δεν τολμούν εύκολα να εκφραστούν σε μία κοινωνία που συνηθίζει να θυμάται τα άτομα αυτά προεκλογικά ή με κάμερες ανοιχτές αναφέροντάς τους μόνο ως “ήρωες”.

Πως αντιδρά μία κοπέλα 19 ετών όταν της ανακοινώνουν ότι πάσχει από σκλήρυνση κατά πλάκας;

Βασικά, μου είπαν ότι υπάρχει μία πιθανότητα να εξελιχθεί σε σκλήρυνση κατά πλάκας και ότι ένα μικρό ποσοστό καταλήγει σε βαριά αναπηρία. Δεν ανησύχησα όμως τόσο πολύ, επειδή μου είπαν ότι το ποσοστό αυτό είναι μικρό. Από τη στιγμή που έκανα τις ενδοφλέβιες κορτιζόνες και υποχώρησαν τα συμπτώματα, αυτομάτως ένιωσα καλύτερα.

Τι βιώσες και τι σκέφτηκες στα πρώτα σημάδια της νόσου και στις πρώτες απώλειες κίνησης των άκρων σου;

Το πρώτο σύμπτωμα ήτανε η οπτική νευρίτιδα, οπότε δεν έβλεπα από το ένα μάτι. Εκεί με έπιασε πανικός, γιατί δεν μπορούσα να καταλάβω τι ακριβώς συμβαίνει. Θυμάμαι όταν είχαν αρχίσει τα μουδιάσματα στα πόδια μου, τα οποία σταδιακά προχώρησαν και στον κορμό μου, με έπιασε κρίση πανικού. Ήμουν σε τέτοια ψυχολογική κατάσταση, όπου μου έκαναν μία πρεμιστική ένεση στο νοσοκομείο. Αργότερα, όταν άρχισα να έχω μία αστάθεια, μπορώ να πω ότι το αντιμετώπισα πιο ψύχραιμα από όσο θα περίμενα. Προσαρμοζόμουν αναλόγως την κατάσταση. Όταν άρχισε το δεξί μου χέρι να γίνεται πιο αδύναμο, χρησιμοποιούσα κυρίως το αριστερό μου χέρι. Έλεγα στον εαυτό μου ότι από τη στιγμή που έχω αυτονομία και ανεξαρτησία και μπορώ να αυτοεξυπηρετηθώ, είμαι εντάξει. Παρ’ όλες τις δυσκολίες που είχα, κατάφερνα να μην χρειάζομαι κάποιο άτομο για βοήθεια, οπότε αυτό και μόνο με παρηγορούσε. Αντιμετώπιζα μεγάλο πρόβλημα με την πρόσβαση στο σπίτι μου, επειδή είχε σκαλιά. Κάθε φορά που ήταν να τα κατέβω, με έπιανε ταχυκαρδία και εφίδρωση, λόγω του ότι δεν είχα απόλυτο έλεγχο και φοβόμουν σε κάθε βήμα ότι μπορεί να πέσω. Μία φορά μάλιστα όντως πήγα να πέσω και πιάστηκα τελευταία στιγμή με το αριστερό μου χέρι από το κάγκελο.

Μία γυναίκα 28 χρονών μένει τετραπληγική. Τι πρέπει να διαχειριστεί και πώς συνεχίζει η ζωή της;

Αλλάζουν όλα από κάθε άποψη. Το θέμα ήταν ότι έπρεπε να αποδεχτώ την νέα μου εικόνα. Στην αρχή δυσκολεύτηκα να το κάνω αυτό. Δεν ήθελα να βγαίνω έξω με το αμαξίδιο και ένιωθα φοβερή ανασφάλεια. Πρέπει, επίσης, να αποδεχτείς και να συμβιβαστείς με την νέα πραγματικότητα, στην οποία εξαρτάσαι πλήρως από άλλους. Αυτό, επίσης, μου πήρε καιρό να το αποδεχτώ και μέχρι σήμερα υπάρχουν στιγμές που θυμώνω που δεν μπορώ να κάνω ό,τι θέλω και όποτε θέλω. Επίσης, υπάρχουν στιγμές που νιώθω βάρος και νιώθω τύψεις που πρέπει να είναι κάποιος από πάνω μου 24 ώρες.

Πως επηρεάστηκαν οι σχέσεις σου και η αυτοπεποίθηση σου στην ερωτική σου ζωή;

Όσον αφορά αυτό το κομμάτι η αυτοπεποίθησή μου πήρε την κάτω βόλτα. Ένιωθα ανεπιθύμητη σεξουαλικά, ένιωθα άβολα που δεν μπορούσα να έχω κανέναν έλεγχο του σώματος μου . Βλέπεις τη διαφορά πριν την αναπηρία και μετά την αναπηρία όταν κυκλοφορείς έξω. Τα βλέμματα των αντρών κάθε άλλο παρά ερωτικά είναι. Αντιθέτως, γενικότερα ο κόσμος σε κοιτάζει με ένα βλέμμα λύπησης. Γενικότερα επικρατεί η λανθασμένη αντίληψη ότι τα άτομα με αναπηρία δεν έχουν ανάγκη να έρθουν σε σεξουαλική επαφή. Έχουμε ακριβώς τις ίδιες ανάγκες με όλους τους ανθρώπους, απλώς μπορεί να τις ικανοποιούμε με διαφορετικό τρόπο.

Υπήρξαν στιγμές που είπες πως δεν πάει άλλο και είμαι ως εδώ;

Φυσικά και υπήρξαν τέτοιες στιγμές και εξακολουθούν να υπάρχουν. Όταν βρίσκεσαι σε μία τέτοια συνθήκη προσπαθείς να εστιάσεις σε αυτά που έχεις, προσπαθείς δηλαδή να πιαστείς από κάπου για να συνεχίσεις. Αυτό όμως δεν είναι πάντα εύκολο. Όταν βλέπεις τους συνομήλικους σου να ζουν τις ζωές τους, να ταξιδεύουν, να δουλεύουν, να έχουν συντρόφους και γενικότερα να κάνουν σχέδια για το μέλλον, όπως όλοι οι άνθρωποι, εκεί είναι που σε παίρνει από κάτω, γιατί ξέρεις ότι δεν μπορείς να κάνεις κι εσύ αντίστοιχα σχέδια. Υπάρχουν πολλές σκοτεινές στιγμές μέσα στη μέρα αλλά στο τέλος απλά συνεχίζεις. Συνεχίζεις γιατί πολύ απλά δεν έχεις άλλη επιλογή. Αυτό όμως προκαλεί μία ανασφάλεια, μία ανησυχία και φόβο για το τι μπορεί να ακολουθήσει. Τότε δημιουργείται η ανάγκη να έχεις μία δικλείδα ασφαλείας. Ας πούμε, έχω σκεφτεί αρκετές φορές ότι θα με ανακουφίζε να ξέρω ότι έχω την επιλογή, σε περίπτωση που οι αντοχές και τα όρια



μου ξεπεραστούν, να δώσω εγώ ένα αξιοπρεπές τέλος μέσω υποβοηθούμενης αυτοκτονίας. Αυτό όμως είναι κάτι που δεν εφαρμόζεται στην Ελλάδα αλλά σε κάποιες χώρες του εξωτερικού.

Τι συναισθήματά σου δημιουργεί η σκέψη ότι δεν υπάρχει δυνατότητα της υποβοηθούμενης αυτοκτονίας στη χώρα μας;

Νιώθω τρόμο, άγχος, ανασφάλεια και κάποιες φορές με πιάνει πανικός. Για να το ξεκαθαρίσω, δεν λέω ότι θέλω να πεθάνω. Αλλά δεν μπορώ να γνωρίζω σε τι κατάσταση θα βρίσκομαι μελλοντικά. Αν ήξερα ότι υπάρχει αυτή η επιλογή, θα ένιωθα πιο ήρεμα, θα μου προκαλούσε μία γαλήνη. Έκανα μία έρευνα όσον αφορά τις κλινικές που εφαρμόζουν κάτι τέτοιο στο εξωτερικό και αυτό που μου έκανε εντύπωση, ήταν το εξής. Στο τέλος, λένε ότι ήταν πολύ λίγοι οι άνθρωποι που έκαναν όντως την χρήση αυτού του δικαιώματος αλλά τους ανακουφίζει και μόνο η σκέψη ότι υπήρχε αυτή η επιλογή. Ελευθερία σημαίνει να έχεις επιλογές. Αν δεν έχεις επιλογές, τότε δεν έχεις ελευθερία. Εγώ νιώθω εγκλωβισμένη στο σώμα μου και δεν επέλεξα τίποτα από αυτά που μου συμβαίνουν. Θα ήθελα, αν μη τι άλλο να έχω τη δυνατότητα να μπορώ να επιλέξω εγώ το τέλος μου. Θα έπρεπε να είναι ένα ανθρώπινο αναφαίρετο δικαίωμα.

Πώς από τη σκέψη της υποβοηθούμενης αυτοκτονίας καταλήγουμε σε χιουμοριστικό και καυστικό content στο Tik Tok και στα υπόλοιπα social media;

Το μαύρο χιούμορ ήταν ανέκαθεν στη ζωή μου και δεν με εγκατέλειψε όταν με βρήκε η αναπηρία. Αντιθέτως, ενισχύθηκε ακόμα περισσότερο. Μέσω του αυτοσαρκασμού αποδυναμώνεις σοβαρές καταστάσεις. Βρίσκω παρηγοριά μέσω της σάτιρας και ευτυχώς σε αυτό συνέβαλαν και οι φίλοι μου. Όταν μου ήρθε η ιδέα για τα βίντεο, βρισκόμουν σε πολύ κακή ψυχολογική κατάσταση και ήθελα να κάνω κάτι να απασχολήσω το μυαλό μου, το οποίο ταυτόχρονα θα με κάνει να περνάω καλά και να ξεχνιέμαι. Μετατρέπουμε τις οποίες κακουχίες και προκλήσεις βιώνω η δημιουργικότητα. Η όλη ουσία σε αυτό είναι το γέλιο, το οποίο είναι ψυχοθεραπευτικό. Νιώθω όμορφα όμως, γιατί βλέπω ότι έχει θετικό αντίκτυπο και σε άλλους ανθρώπους και αυτό ήταν κάτι πέραν των προσδοκιών μου. Νιώθω ότι προσφέρω και εγώ κάτι έτσι με τον τρόπο μου. Είναι πολύ συγκινητικό όταν σου λένε άνθρωποι, που βιώνουν δύσκολες καταστάσεις, ότι βρίσκουν παρηγοριά σε αυτά τα βίντεο.

Τετραπληγία και όνειρα για τη ζωή. Πάνε μαζί;

Δεν ξέρω αν μπορώ να τα χαρακτηρίσω όνειρα ή φαντασιώσεις. Ξέρω ότι θα ήθελα να ταξιδέψω. Έχει πρακτικές δυσκολίες φυσικά αυτό αλλά αυτή τη στιγμή βρίσκομαι σε μία κατάσταση, η οποία μου επιτρέπει μετακινήσεις. Το λέω με την έννοια ότι δεν έχω πολλούς πόνους, οι οποίοι να με εμποδίζουν. Με τους κατάλληλους ανθρώπους και με τις κατάλληλες συνθήκες βέβαια, θα ήθελα να εκμεταλλευτώ τον χρόνο και να μην τον αφήνω να περνάει. Είναι αυτό που μου λείπει, επειδή βρίσκομαι συνεχώς σε ένα δωμάτιο ακριβώς στο ίδιο μέρος. Δεν ξέρω αν θα μπορέσω ποτέ να το κάνω αλλά πραγματικά είναι κάτι που θα μου έδινε ζωή. Το ν’ αλλάξεις παραστάσεις, εικόνες και ν’ αποκτήσεις νέες εμπειρίες από διαφορετικά μέρη του κόσμου, είναι κάτι που αξίζει να ονειρευτείς γι’ αυτό.

Παραβατικότητα Ανηλίκων

Μια Κοινωνία που Παραπαίει...

Βασιλοπούλου Αναστασία
Κλινική Κοινωνική Λειτουργός
Μ.Ψ.Α. και Π.Δ. Ιπποκράτης II

Τα τελευταία χρόνια, η παραβατικότητα των ανηλίκων έχει σημειώσει ραγδαία αύξηση. Όλη η κοινωνία παρακολουθεί τα επεισόδια που σημειώνονται τόσο εντός των σχολείων, αλλά και σε εξωτερικούς χώρους, όπως σε πλατείες , σε καφετέριες και αλλού. Είναι θλιβερό για την εποχή μας, πως το ποσοστό παραβατικότητας ανηλίκων έχει φτάσει στο 52%, ενώ παράλληλα το 16% των περιστατικών αυτών διαδραματίζεται στο σχολικό προαύλιο. Πολλές φορές πιάνω τον εαυτό μου να αναρωτιέται, τι έχει πάει τόσο λάθος στην σημερινή κοινωνία μας; Πού φταίμε εμείς, που φταίνε οι γύρω μας, το σχολείο και γενικά η κοινωνία; Ερωτήματα που δυστυχώς δεν έχουν καμία απάντηση ή που κανένας δεν μπορεί να απαντήσει με σαφήνεια. Γνώμη μου; Φταίμε όλοι μας!

Η παραβατικότητα των ανηλίκων είναι ένα σύνθετο φαινόμενο, που για να αντιμετωπιστεί θα πρέπει να ληφθούν πολύπλευρα μέτρα και αρκετά αυστηρά από την πολιτεία και όχι μόνο. Για αρκετό καιρό – χρόνια, φαινόταν η πολιτεία να κλείνει τα μάτια και τα αυτιά της σε όλα αυτά τα περιστατικά βίας που λαμβάνουν χώρα στις γειτονιές μας, στις πλατείες μας και στα σχολεία μας. Όσον αφορά τα περιστατικά βίας και παραβατικότητας στα σχολεία, πολλές φορές οι καθηγητές και δάσκαλοι αναφέρουν πως φοβούνται τους μαθητές τους, καθώς οι απειλές που εξαπολύουν και οι πράξεις τους δεν μπορούν να σταματήσουν με τις συστάσεις που γίνονται από τους διευθυντές των σχολείων. Τον τελευταίο καιρό, η πολιτεία έχει ανακοινώσει νέα μέτρα για την αντιμετώπιση της παραβατικότητας των ανηλίκων. Η νομοθεσία θα αυστηροποιηθεί σε πολλά επίπεδα, όπως με την επιβολή της υποχρεωτικής προφυλάκισης για ανήλικους που είναι υπότροποι και διαπράττουν νέα αδικήματα.

Ένα από τα σημαντικά μέτρα είναι η αύξηση των ποινών για τους γονείς που αμελούν την εποπτεία των παιδιών τους. Η υπάρχουσα ποινή φυλάκισης μέχρι ένα έτος θα αυξηθεί, με το νέο πλαίσιο να προβλέπει φυλάκιση από ένα έως πέντε έτη, καθώς και χρηματικές ποινές που θα ξεκινούν από 5.000 ευρώ και θα αφορούν περιπτώσεις κακουργημάτων. Όλα αυτά τα μέτρα μπορεί να φαίνονται ικανοποιητικά ως προς την αντιμετώπιση αυτού του φαινομένου, απλά αναρωτιέμαι αν θα υπάρξουν και μέτρα πρόληψης έναντι αυτού, ώστε να μπορέσει η κοινωνία μας να αλλάξει προς το καλύτερο και να διαβιούμε σε μία κοινωνία δίχως φόβο.

Σημαντικό είναι να αναφερθεί πως στα νέα μέτρα αντιμετώπισης της παραβατικότητας ανηλίκων έχει συμπεριληφθεί η ψυχολογική υποστήριξη και κοινωνική εργασία, με στόχο την επανένταξή των ανήλικων παραβατών στην κοινωνία. Σημαντική είναι και η συμβολή των νέων θεσμών, όπως οι Μονάδες Επανένταξης Νέων και οι Θεραπευτικές Μονάδες, οι οποίες στοχεύουν στην ολιστική αντιμετώπιση της ανήλικης εγκληματικότητας. Συμπερασματικά, η παραβατικότητα των ανηλίκων είναι ένα ζήτημα που απαιτεί συλλογική ευθύνη και προσέγγιση, με στόχο όχι τόσο την τιμωρία αλλά κυρίως την πρόληψη και επανένταξη των νέων στην κοινωνία. Μόνο μέσα από την καλλιέργεια υγιών κοινωνικών σχέσεων και την ενίσχυση των δομών υποστήριξης μπορούμε να συμβάλουμε ουσιαστικά στη μείωση του φαινομένου.

Βιβλιογραφία:
<https://www.tromaktiko.gr/1061819/parabatikotita-anilikon-ta-nea-metra-tis-kubernisis-gia-tin-katapolemisi-tis/>



Ποίηση

το φυσικό γιατρικό

Από την Καλαμάτα Μαρία-Ελένη,
Εργοθεραπεύτρια Οικ. Ιπποκράτης II

Το παρακάτω ποίημα δημιουργήθηκε στην Ομάδα Εργοθεραπείας, στα πλαίσια μιας ποιητικής μας στιγμής, από την ένοικο του Οικοτροφείου Ιπποκράτης II, Ιωάννα Φ.

Η λάμψη της ψυχής μου
Σήμερα νιώθω πως έχω
τον ήλιο στην καρδιά μου
Χθες, όμως, η μέρα
ήταν σκοτεινή
Μαύρα σύννεφα και καταχνιά
παιδέψαν την ψυχή μου
κακιά διάθεση
όλη μέρα
μόνο το σούρουπο
φώτισε λίγο
και σήμερα
έλαμψα δυνατά

...κι ένα ποιητικό μήνυμα που ξεχωρίσαμε από το σύνολο...
“Η Τρέλα, κύριε, γυρίζει παντού τον κόσμο και φωτίζει τα πάντα, όπως ο Ήλιος»...
<<Δωδέκατη Νύχτα>>, Γ. Σαίξπηρ

Μαρμελάδα

Συνταγή

Φανή Ζαμπέτη, οικοδέσποινα του Οικοτροφείου Ιπποκράτης II

Φτιάξτε τον Απρίλιο ή τον Μάιο μαρμελάδα φράουλα και κρατήστε τη γεύση της ανοιξης, όλο το χρόνο σε βαζάκια! Μαρμελάδα με τέλειο άρωμα και κατακόκκινο χρώμα! Οι φράουλες είναι φρούτο με πλούσια γεύση, χαμηλό σε θερμίδες και λιπαρά, ενώ έχουν αντιφλεγμονώδεις και αντιμικροβιακές ιδιότητες. Είναι ιδανικό για τους χορτοφάγους, όπως βέβαια και όλα τα φρούτα. Οι φράουλες ήταν το αγαπημένο φρούτο του μεγάλου Αλεξάνδρου, ενώ και οι αρχαίοι Ρωμαίοι, είχαν ιδιαίτερη εκτίμηση σε αυτές.

ΣΥΝΤΑΓΗ

1 κιλό φραούλες
750 γρ. ζαχαρη
½ χυμό λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε τις φράουλες και μετά, αφαιρούμε το κοτσάνι. Τις ανακατεύουμε καλά, με όλα τα υλικά, και τις αφήνουμε να πάρουν βράση σε μέτρια φωτιά. Ξαφρίζουμε τον αφρό που θα δημιουργηθεί, όποτε είναι αναγκαίο. Βράζουμε για περίπου εικοσιπέντε λεπτά και θυμόμαστε να ανακατεύουμε τακτικά, με ξύλινη κουτάλα. Η μαρμελάδα είναι έτοιμη όταν είναι ελαφρώς συμπυκνωμένη. Τότε προσθέτουμε και τον χυμό λεμονιού και βράζουμε για δύο ακόμη λεπτά.

ΜΥΣΤΙΚΑ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

Να θυμάστε ότι όσο περισσότερη ώρα βράζει το μίγμα, τόσο σκουραίνει το χρώμα του. Αν επιθυμείτε λεία μαρμελάδα, λιώνετε τις φράουλες στο μπλέντερ. Μπορείτε να αφαιρέσετε μέχρι 250 γρ. ζάχαρης, αλλά όχι παραπάνω διότι δε θα δέσει σωστά. Η ζάχαρη είναι συντηρητικό και βοηθάει στη σωστή πυκνότητα και συντήρηση της μαρμελάδας. Ποτέ μη μουλιάζετε τις φράουλες σε μπολ με νερό, γιατί το απορροφούν και αλλοιώνουν την σύσταση της μαρμελάδας.

Όταν η Πόλη Μιλάει

Οι Άγγραφες Φωνές των Τοίχων

Μαρία-Ελένη Καλαμάτα, Εργοθεραπεύτρια

Περπατώντας στα Εξάρχεια, σε αυτή τη γειτονιά της Αθήνας που σφύζει από ζωή, ανησυχίες και καλλιτεχνική έκφραση, οι τοίχοι γίνονται οι αφηγητές μιας άλλης πραγματικότητας. Εκεί που τα συνθήματα δεν είναι απλώς μουτζούρες, αλλά ψίθυροι μιας πόλης που αφουγκράζεται τα συναισθήματα των περαστικών.

Και ξαφνικά, μέσα στον αστικό θόρυβο, ένα μήνυμα σου τραβά το βλέμμα. Στέκεσαι για λίγο και «φεύγεις» νοερά, αφήνοντας τις λέξεις να σε παρασύρουν. «Χόρευε σαν παιδί, ζήσε σαν τρελός, αγάπα σαν άνθρωπος, μικρός ο κόσμος και είσαι περαστικός...».

Λόγια απλά, αφοπλιστικά, σαν μια φωνή που βγαίνει από τις ρωγμές της πόλης για να σου θυμίσει να ζήσεις. Ένα στιγμιότυπο ζωής, γραμμένο βιαστικά, αλλά τόσο δυνατό. Γιατί, στο τέλος της ημέρας, αυτό που μένει δεν είναι οι τοίχοι... αλλά τα σημάδια που αφήνουμε στις ζωές των άλλων.