

Διανέμεται ΔΩΡΕΑΝ

2026 6^ο ΤΕΥΧΟΣ
ΑΠΡΙΛΙΟΣ
ΜΑΙΟΣ
ΙΟΥΝΙΟΣ



Μαζί



ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Μια γιορτή αθλητισμού, αποδοχής
και συμπερίληψης.

**ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑμεΑ.
“Παναγία Ευαγγελίστρια”**

Τηλ. 2109941486

Site: www.panagiaevagelistria.eu

e-mail: panagiaevagelistria@gmail.com

ΜΕΛΟΣ: Πανελλήνιας Ένωσης Φορέων
Στήριξης Ατόμων με Νοητική Υστέρηση
“ΜΕΛΕΔΩΝΗ”

Υπεύθυνος κατά το νόμο:

Δημήτρης Κ. Στεφανίδης
Πρόεδρος Διοικητικού Συμβουλίου

Συντακτική Επιτροπή:

Βασίλης Δημητρόπουλος
Δημήτρης Στεφανίδης
Ειρήνη - Χρυσοβαλάντου Ζαράνη
Παναγιώτης Στεφανίδης
Χρήστος Λαζαρίδης

Καλλιτεχνική Διεύθυνση & Σελιδοποίηση:

Φωτεινή Λένη

Εκδότης:

Διοικητικό Συμβούλιο Σωματείου:
Πρόεδρος: Δημήτρης Κ. Στεφανίδης
Αντιπρόεδρος: Μαίρη Κωστάκη
Γεν. Γραμματέας: Βασίλης Δημητρόπουλος
Ταμίας: Αφροδίτη Διαμαντοπούλου
Μέλος: Ταξιάρχης Ψυχράμης

Εκτύπωση:

“ΤΥΠΟΓΡΑΦΙΚΗ”

Χρήστος Βλαχοδημητρόπουλος
Ταινάρου 8 – 17237 Δάφνη
Τηλ. 2109595656 – info@typografiki.com

Περιεχόμενα

Μήνυμα Δημήτρη Κ. Στεφανίδη Πρόεδρος Διοικητικού Συμβουλίου	03
Μήνυμα Πρέσβης της Κύπρου	04
«Όλοι μαζί στον αγώνα για ισότητα, ισονομία και αυτονομία» της Σοφίας Βούλτεψη, Βουλευτή Β3 Νοτίου Τομέα Αθηνών, Ν.Δ.	05
«Η υγεία ως θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα, αποτελεί σταθερό πυρήνα, ποιοτικής διαβίωσης» της Ανδριάνας Μαγγίτα, Αντιδήμαρχος του Δήμου Δάφνης-Υμηττού	06-07
Ευχαριστήριες Επιστολές	08
- «Στέγες Υποστηριζόμενης Διαβίωσης» του Βασίλη Κασιμάτη - Ποίημα Νίκου Χαρίτου	09-10
«Γέροντας Άγιος Πορφύριος Δεκατέσσερα χρόνια κοντά του» του Γεωργίου Παπαζάχου	11-13
«Η μουσικοθεραπεία στα Άτομα με Αναπηρία» της Ειρήνης Ζαμάνη	14
«Από το Προαύλιο... στη συμπερίληψη» του Σπύρου Διαμαντόπουλου	15
«Ηρωίδα Μάνα - Το πένθος» της Παραδείσας Χαριλάου	16
«Ανάμεσα στην Αγάπη και την Κόπωση» της Σοφίας Συρίγα	17
- «Οι φίλοι των Αναπήρων» του Δημήτρη Στεφανίδη - Ποίημα Ανδριανής Γεωργίου	18-19
«Συμπερίληψη των Ατόμων με Αναπηρία» της Βασιλικής Αγγελή	20
«Η ψυχολογία της σύγκρισης» της Ιωάννας Σιδέρη	21
Οι δράσεις μας - Κολύμβηση	22-23

ΣΤΟΥΣ ΑΦΑΝΕΙΣ ΗΡΩΕΣ



Κάθε χρόνο, τις Άγιες αυτές Ημέρες καλούμαστε, είτε ως φέροντες κάποιο αξίωμα είτε στην προσωπική μας ζωή, να απευθύνουμε ευχές, ευχές που προσπαθούμε να μην επαναλαμβάνονται μηχανικά.

Τα πάθη του Ιησού Χριστού, πολλές φορές τα παρομοιάζουμε με τα δικά μας προβλήματα, με τις δικές μας στενοχώριες, δεν έχουν όμως καμιά σχέση. Ο Ιησούς υπέστη τα πάθη για να μας διδάξει ότι πρέπει να έχουμε υπομονή, επιμονή και δύναμη να ανεβούμε και εμείς το δικό μας Γολγοθά, φορτωμένοι στην πλάτη όχι τον Τίμιο Σταυρό του δικού του μαρτυρίου που αυτός με υπομονή και δύναμη κουβάλησε, αλλά το δικό μας σπλάχνο, το παιδί μας, που μας έστειλε ο Θεός για να μας δοκιμάσει.

*Τα προβλήματα ενός γονιού που έχει παιδί με αναπηρία είναι πολλά. Μόνο μια μάνα ή ένας πατέρας ή ακόμη και ένας αδελφός, μια αδελφή ενός τέτοιου παιδιού μπορεί να ξέρει με τι κόπο, τι κούραση και τι αγώνες μπορεί να μεγαλώσει το ανάπηρο μέλος της οικογένειάς του. Προτρέποντας λοιπόν όλους τους γονείς, αλλά και τα αδέλφια να αντιμετωπίζουμε τα προβλήματά μας με **ΥΠΟΜΟΝΗ-ΕΠΙΜΟΝΗ** και **ΔΥΝΑΜΗ**, αφιερώνω αυτή τη σελίδα σε όλους αυτούς **‘ΤΟΥΣ ΑΦΑΝΕΙΣ ΗΡΩΕΣ’** και τους εύχομαι **ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ**.*

Υπεύθυνος Έκδοσης
Δημήτρης Στεφανίδης



ΠΡΕΣΒΕΙΑ ΚΥΠΡΙΑΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ
Ξενοφώντος 2^Α, 105 57 Αθήνα
Τηλ. 210 3734 800
e-mail: athensembassy@mfa.gov.cy

28 Απριλίου 2026

Κύριο Δημήτριο Στεφανίδη
Πρόεδρο
Σωματείου Αποκατάστασης
και Ειδικής Αγωγής
«Παναγία Ευαγγελίστρια»
Θάλειας Λουκίδου 3
163 41 Ηλιούπολη

Αγαπητέ κύριε Στεφανίδη,

Σας ευχαριστώ θερμά για την τιμητική σας πρόσκληση να προλογίσω το 6ο τεύχος του περιοδικού «Μαζί».

Αποτελεί ιδιαίτερη χαρά και τιμή για εμένα να συμβάλω σε μια τόσο αξιόλογη πρωτοβουλία, η οποία προάγει τη συλλογικότητα, τον διάλογο και την πολιτιστική έκφραση.

Από την ίδρυσή του το 2009, το Σωματείο σας — που γεννήθηκε από την αγάπη και την αγωνία, αλλά και την αποφασιστικότητα γονέων Ατόμων με Αναπηρία και Ατόμων με Νοητική Υστέρηση — έχει εξελιχθεί σε έναν δυναμικό φορέα, ένα φωτεινό παράδειγμα προσφοράς και αφοσίωσης. Με το έργο σας επαναπροσδιορίζετε έμπρακτα τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τη διαφορετικότητα, την αποδοχή και την αξία της κοινωνικής αλληλεγγύης.

Μέσα από εμπνευσμένα προγράμματα δημιουργικής απασχόλησης, κατάρτισης, άθλησης και μουσικοθεραπείας, καθώς και δράσεις ημιαυτόνομης διαβίωσης, προσφέρετε στους ωφελούμενους και στις οικογένειές τους ένα περιβάλλον αξιοπρέπειας, ενδυνάμωσης και προοπτικής. Συμβάλλετε ουσιαστικά στην ανάπτυξη δεξιοτήτων, στην ενίσχυση της αυτονομίας και στην ομαλή κοινωνική ένταξη, ενώ ταυτόχρονα καλλιεργείτε στην κοινωνία το μήνυμα του σεβασμού και της αλληλεγγύης.

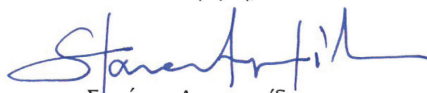
Εκτιμώντας ιδιαίτερα το σημαντικό έργο και τη μεγάλη κοινωνική προσφορά του Σωματείου σας, εύχομαι από καρδιάς καλή συνέχεια στις δράσεις σας. Το έργο σας δεν προσφέρει μόνο φροντίδα και εκπαίδευση — δημιουργεί ουσιαστικές ευκαιρίες ζωής, ελπίδας και ένταξης.

Προσωπικά, συγκινούμαι βαθιά και αντλώ έμπνευση από το έργο σας. Αντλώ δύναμη από το χαμόγελο των παιδιών, από το θάρρος των γονέων, αλλά και από το σθένος και το πάθος των παιδαγωγών, των ψυχολόγων, των κοινωνικών λειτουργών και όλου του προσωπικού του Σωματείου.

Αξίζουν θερμά συγχαρητήρια σε όλους όσους συμβάλλουν σε αυτή την προσπάθεια.

Γιατί, τελικά, η αξία μιας κοινωνίας δεν μετριέται μόνο από την πρόοδό της, αλλά από το πόσο στέκεται δίπλα στους πιο ευάλωτους συμπολίτες της. Και εσείς αποδεικνύετε καθημερινά τι σημαίνει ανθρωπιά, αξιοπρέπεια και ελπίδα.

Με εκτίμηση,


Σταύρος Αυγουστίδης
Πρέσβης



Πρέσβης της Κύπρου
Σταύρος Αυγουστίδης



Όλοι μαζί στον αγώνα για ισότητα, ισονομία και αυτονομία

Γράφει η Σοφία Βούλτεψη

Βουλευτής Β3 Νοτίου Τομέα Αθηνών, Ν.Δ., πρώην υπουργός, δημοσιογράφος

Ο Σύλλογος ΚΔΑΠ Αμεα «Παναγία Ευαγγελίστρια», με τον πάντα πρωτοπόρο και προσωπικό μου φίλο Δημήτρη Στεφανίδη στο τιμόνι, δίνει μια καθημερινή μάχη για το δικαίωμα των Ατόμων με Αναπηρία στην αυτονομία, στην αξιοπρέπεια, στην ισότητα, στην ισονομία και στην πεποίθηση πως τα ανθρώπινα δικαιώματα πρέπει να γίνονται καθολικά σεβαστά.

Πάντοτε πίστευα πως υγιείς κοινωνίες είναι αυτές που προστατεύουν τα δικαιώματα των περισσότερο ευάλωτων. Και πως οι κοινωνίες κρίνονται από τον τρόπο με τον οποίο συμπεριφέρονται στα άτομα με αναπηρία.

Η Δημοκρατία μας αφορά όλους. Χωρίς διακρίσεις, χωρίς αποκλεισμούς, με καθολική συμμετοχή σε όλες τις δραστηριότητες – στην εκπαίδευση, στον αθλητισμό, στον πολιτισμό, στην υγεία, στον ψηφιακό κόσμο, στην ψυχαγωγία, στον τουρισμό, στις συναλλαγές με το Δημόσιο, παντού.

Τον καιρό που υπηρέτησα ως Πρόεδρος της Επιτροπής Ισότητας και πρόεδρος της υποεπιτροπής για τα Άτομα με Αναπηρία, είχα την ευκαιρία να σκύψω πάνω από τα προβλήματα της αναπηρίας και της αποκατάστασης.

Η δουλειά μας, κατέληξε σε ένα συνολικό πόρισμα που παραδόθηκε στον Πρόεδρο της Βουλής και δι' αυτού στον Εθνικό Εισηγητή και τους υπουργούς. Πρόκειται για μια πολύ σοβαρή δουλειά, μια παρακαταθήκη, ένα κείμενο εργασίας, μια συλλογική δουλειά που συνέβαλε στην δημιουργία του Εθνικού Σχεδίου για τα Άτομα με Αναπηρία.

Ήταν τότε που υιοθετήσαμε το σύνθημα «Πρόσβαση παντού». Διαπιστώνοντας παράλληλα πως έχουμε ακόμη να διανύσουμε έναν μακρύ δρόμο έως ότου φτάσουμε στην ευλογημένη στιγμή που όλοι οι άνθρωποι θα απολαμβάνουν τα ίδια δικαιώματα στη ζωή, στην υγεία, στην βελτίωση των υπηρεσιών αποκατάστασης, στην μετουσίωση σε πράξη του συνθήματός μας.



Γιατί η πολιτική πρέπει να καταλήγει και σε αποτελέσματα.

Γιατί το Σύνταγμα δεν είναι ένα θεωρητικό κείμενο. Και η συνταγματική επιταγή του άρθρου 21 παράγραφος 6, εγγυάται ότι τα άτομα με αναπηρία έχουν δικαίωμα να απολαμβάνουν μέτρων τα οποία εξασφαλίζουν την αυτονομία, την επαγγελματική ένταξη και την συμμετοχή τους στην κοινωνική, οικονομική και πολιτική ζωή της χώρας.

Καθώς – και με την συμβολή σωματείων όπως η «Παναγία Ευαγγελίστρια» – τα πράγματα βελτιώνονται, ας περπατήσουμε αυτόν τον δρόμο μαζί. Ενωμένοι, αποφασισμένοι, σίγουροι ότι υπηρετούμε έναν ιερό σκοπό.

Για να πάψουμε κάποτε να ματώνουμε στην μάχη του αυτονόητου...



Η υγεία

ως θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα, αποτελεί σταθερό πυρήνα, ποιοτικής διαβίωσης

της Ανδριάνας Μαγγίτα

*Αντιδήμαρχος του Δήμου Δάφνης-Υμηττού επί Δημαρχίας Νικολάου Τσιλίφη.
Καθηγήτρια Νοσηλευτικής Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης*

Με γνώμονα την προάσπιση της υγείας, την πρόληψη και την κοινωνική υποστήριξη των συμπολιτών μας, η Δημοτική Αρχή, διατηρεί ένα ανθρωποκεντρικό δίκτυο υπηρεσιών, με σκοπό την ενίσχυση της ποιότητας ζωής, στην τοπική κοινωνία.

- Μέσω των Δημοτικών Ιατρείων, παρέχεται μια δέσμη βασικών υπηρεσιών Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και κοινωνικής αλληλεγγύης, όπου πραγματοποιούνται τα κάτωθι:

Δωρεάν Παροχή Νοσηλευτικών Υπηρεσιών καθημερινά:

- ↳ Ενεσοθεραπείες .
- ↳ Περιποίηση-αλλαγές τραυμάτων.
- ↳ Κλινική Εξέταση από ιατρούς διαφόρων ειδικοτήτων. (Ουρολόγος, ΩΡΛ, ΚΤΛ)
- ↳ Παροχή Πρώτων Βοηθειών –παραπομπή σε τμήμα Επειγόντων Περιστατικών Δημόσιων Νοσοκομείων.
- Έλεγχος Σακχάρου αίματος, χοληστερίνης και τριγλυκεριδίων
- ↳ Προγραμματισμός ραντεβού πολιτών για διαγνωστικές εξετάσεις, σε Κέντρα Υγείας-ΙΚΑ, ΤΟΜΥ, Δημόσια Νοσοκομεία
- ↳ Δωρεάν παροχή ειδών ατομικής υγιεινής, υγιεινονομικού υλικού, ειδών περιποίησης κατακλίσεων –στομίων, αναπηρικών αμαξιδίων, ειδών υποστήριξης βάδισης.
- ↳ Δωρεάν Ψυχολογική Υποστήριξη.

- Το ΚΕΠ Υγείας (Κέντρο Πρόληψης Υγείας), είναι μία δομή με αποκλειστικό σκοπό, την προαγωγή της υγείας μέσω της ΠΡΟΛΗΨΗΣ. Στοχεύοντας στον προσυμπτωματικό έλεγχο, οργανώνει δωρεάν προγράμματα μαζικού πληθυσμιακού ελέγχου των Δημοτών, για νοσήματα, που σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.), χρήζουν διαβίου έλεγχου, λόγω αυξημένης επικινδυνότητας.

Μερικές από τις προληπτικές εξετάσεις που υλοποιούνται είναι οι παρακάτω:

- Λειτουργία Σταθμού Ενημέρωσης και Ευαισθητοποίησης Εθελοντών Δοτών Μυελού των Οστών.
- Υπέρηχος κοιλιακής αορτής, για την πρόληψη του Ανευρύσματος.
- Ψηφιακή Μαστογραφία, και υπέρηχος μαστού, για την πρόληψη του Καρκίνου του Μαστού.
- PAP TEST, για την πρόληψη του Καρκίνου του Τραχήλου της Μήτρας
- PSA (προστατικό αντιγόνο), για την πρόληψη του Καρκίνου του Προστάτη
- Μέτρηση Οστικής Πυκνότητας, για την πρόληψη της Οστεοπόρωσης
- Εξετάσεις αίματος, για την πρόληψη Καρδιαγγειακών Νοσημάτων
- Έλεγχος Ακουστικής Ικανότητας.
- Ανίχνευση Αιμοσφαιρίνης Κοπράνων, για την πρόληψη Καρκίνου του Παχέος Εντέρου
- Διεξαγωγή διαδικτυακών σεμιναρίων σχετικά με ιώσεις, λοιμώξεις, ορθή χρήση αντιβιοτικών και εμβολίων
- Διεξαγωγή διαδικτυακών ημερίδων σχετικά με εξαρτήσεις εφήβων, Ακαδημίες Γονέων, παιδική παχυσαρκία, διατροφικές διαταραχές κ.α.
- Διεξαγωγή σεμιναρίων Ά Βοηθειών δια ζώσης και διαδικτυακά για ενήλικες και παιδιά.
- Πραγματοποίηση Εθελοντικών Αιμοδοσιών,
- Διεξαγωγή ελέγχου ταχείας ανίχνευσης κορονοϊού (rapid test), σε συνεργασία με τον Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας.
- Διαδικτυακές ημερίδες, σε συνεργασία με Ψυχολόγους, για τρόπους διαχείρισης άγχους εφήβων, συμπτωμάτων κατάθλιψης σε παιδιά κ.α.

3) Το Κοινωνικό Φαρμακείο βασίζεται σε κοινωνικοοικονομικά κριτήρια και έχει στόχο



την υποστήριξη και την κάλυψη φαρμακευτικών αναγκών και παραφαρμακευτικών προϊόντων, ατόμων που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού. Παρέχει δωρεάν ψυχοκοινωνική στήριξη καθώς και διασύνδεση με διάφορες κοινωνικές δομές, με σκοπό την αντιμετώπιση και επίλυση των προβλημάτων, που αντιμετωπίζουν οι ωφελούμενοι.

4) Βοήθεια στο Σπίτι: Κοινωνικό Πρόγραμμα που παρέχει δωρεάν υπηρεσίες φροντίδας σε ηλικιωμένους και σε άτομα με αναπηρία. Στόχος είναι η βελτίωση της ποιότητας ζωής των ωφελούμενων, με την παραμονή των ηλικιωμένων στο οικείο περιβάλλον. Παρέχει ατομική και κοινωνική στήριξη, φροντίδα, συνταγογράφηση, προσωπική υγιεινή, καθαριότητα οικίας και προμήθεια ειδών πρώτης ανάγκης.

5) Στα 4 Κ.Α.Π.Η. του Δήμου μας, παρέχεται σε ηλικιωμένους, καθημερινή δημιουργική απασχόληση, φυσικοθεραπεία, δικαίωμα συμμετοχής

σε εκδηλώσεις κ εκδρομές και θαλάσσια μπάνια.

6) Κ.Η.Φ.Η: Παρέχει ημερήσια φιλοξενία ατόμων τρίτης ηλικίας, ιδιαίτερα σε άτομα αμεα, που δεν αυτοεξυπηρετούνται. Αποσκοπεί στην διατήρηση της αυτονομίας και την αποφυγή του κοινωνικού αποκλεισμού. Διοργανώνει ψυχαγωγικές εκδηλώσεις με εορταστικό χαρακτήρα.

7) Κέντρο Κοινότητας: Ο πολίτης ενημερώνεται για όλα τα επιδόματα που δικαιούται και τα προγράμματα που μπορούν να του παρέχουν κοινωνική φροντίδα. Πχ: Ελάχιστο εγγυημένο Εισόδημα, Προνοιακά Επιδόματα, Επίδομα Στέγασης. Παρέχει ψυχοκοινωνική υποστήριξη και συμβουλευτική.

8) Το Κοινωνικό Συσσίτιο και το Κοινωνικό Παντοπωλείο, βασιζόμενα σε κοινωνικοοικονομικά κριτήρια, παρέχουν καθημερινά μαγειρεμένο φαγητό-γεύματα και μηνιαία τρόφιμα μακράς διάρκειας αντίστοιχα, στους ωφελούμενους.

† Θ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΤΗΣ ΜΑΝΗΣ
ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ Γ'

ΠΑΣΧΑ 2026

Ἀγαπητοί μου φίλοι ἐν Χριστῷ
ἔχοντες τὸ δῶδεκα, 5 πῶς τοῦ
ἁγίου πνεύματος ἐκείνου καὶ τῆς εὐχα-
ριστίας τοῦ μεγάλου εὐχέλου κληρικού ποῦ
εἶκοσε πρὸς τὸ ἀποστόλῳ.
Εὐχόμενοι πάντοτε γὰρ κατὰ Θεὸν ἔσται
† ὁ μέγας Χρυσόστομος Γ'



Ο Μητροπολίτης Μάνης
Χρυσόστομος Γ'



Κωνσταντινουπόλεως
Βαρθολομαίος

Ὁ Ἀναστάς Κύριε, ὁ ὁποῖος ἐδωρέσατο εἰς
τὰς λιποφύρους τὴν χαρὰν καὶ εἰς τοὺς Ἀποστόλους
τὴν εἰρήνην καὶ εἰς τοὺς θεοτάτας τὴν ἀνάστασιν,
εὐχόμεθα καὶ προσευχόμεθα νὰ χαλῶν εἰς τὸν αἰμῶ-
να τὸν αἰμῶνα τὴν εἰρήνην τοῦ, νὰ φωτισθῇ
μέτ' αὐτῶν ὁ Ἀνάστασιν τοῦ «ἀθάνατον οἰκουμένην»
καὶ νὰ καταστήσῃ ἡμᾶς καὶ τοὺς οἰκτιροῦντας
τὴν φωτὸς, τὴν ἡμέραν.

Ἐκ τῶν ὁσίων Ἀγίων εὐχόμεθα
† Κωνσταντινουπόλεως βαρθολομαίος
Ἁγίου Πάσχα 2026



Ενισχύουν οι Στέγες Υποστηριζόμενης Διαβίωσης στην Ελλάδα, όπως λειτουργούν με βάση το νομικό πλαίσιο του 2019, το κοινωνικό μοντέλο για την αναπηρία;

Του Βασίλη Κασσιμάτη

Η μετάβαση από το ιατρικό στο κοινωνικό μοντέλο της αναπηρίας αποτελεί μία από τις σημαντικότερες εξελίξεις στη διεθνή πολιτική για τα δικαιώματα των ανθρώπων με αναπηρία. Σύμφωνα με το κοινωνικό μοντέλο, η αναπηρία δεν απορρέει μόνο από τη βλάβη ή τη λειτουργική δυσκολία του ατόμου, αλλά κυρίως από τα εμπόδια που δημιουργούν η κοινωνία, οι θεσμοί και το περιβάλλον. Η προσέγγιση αυτή αποτυπώνεται στη Σύμβαση του ΟΗΕ για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία (CRPD), η οποία κατοχυρώνει το δικαίωμα στην ανεξάρτητη διαβίωση και στην πλήρη συμμετοχή στην κοινότητα (Άρθρο 19).

Στην Ελλάδα, οι Στέγες Υποστηριζόμενης Διαβίωσης (ΣΥΔ) αποτελούν τον βασικό θεσμό αποϊδρυματοποίησης για άτομα με νοητική αναπηρία, αυτισμό και άλλες αναπηρίες. Το ερώτημα είναι κατά πόσο οι ΣΥΔ, όπως λειτουργούν με το ισχύον θεσμικό πλαίσιο, προωθούν ουσιαστικά το κοινωνικό μοντέλο ή διατηρούν στοιχεία μιας παραδοσιακής, προστατευτικής λογικής.

Οι αρχές του κοινωνικού μοντέλου

Η ανεξάρτητη διαβίωση δεν σημαίνει πλήρη αυτονομία αλλά τη δυνατότητα του ατόμου να ασκεί έλεγχο στη ζωή του, να λαμβάνει αποφάσεις και να συμμετέχει ισότιμα στην κοινότητα, λαμβάνοντας την αναγκαία υποστήριξη. Σύμφωνα με το European Network on Independent Living, βασικά στοιχεία της είναι η επιλογή, ο αυτοπροσδιορισμός και ο έλεγχος των υπηρεσιών που παρέχονται.

Υπηρεσίες συμβατές με το κοινωνικό μοντέλο προάγουν την αυτοδιάθεση, υποστηρίζουν τη λήψη αποφάσεων, διευκολύνουν τη συμμετοχή στην εκπαίδευση, την εργασία και την κοινωνική ζωή και προσαρμόζονται στις ανάγκες του ατόμου και όχι το αντίστροφο.

Οι ΣΥΔ στην Ελλάδα: πρόοδος και όρια

Η ανάπτυξη των ΣΥΔ αποτελεί σημαντική πρόοδο σε σχέση με τα μεγάλα ιδρύματα κλειστής φροντίδας του παρελθόντος. Οι περισσότερες στεγάζουν μικρό αριθμό ατόμων, λειτουργούν εντός της κοινότητας και παρέχουν εξατομικευμένη υποστήριξη στην καθημερινή ζωή. Το θεσμικό πλαίσιο που ενισχύθηκε μετά το 2019 βελτίωσε τις προδιαγραφές λειτουργίας, την εποπτεία και τη χρηματοδότηση, επιτρέποντας την επέκταση του θεσμού σε περισσότερες περιοχές της χώρας.



Ωστόσο, η διεθνής βιβλιογραφία επισημαίνει ότι η αποϊδρυματοποίηση δεν εξαρτάται μόνο από το μέγεθος της δομής. Ακόμη και μικρές κατοικίες μπορεί να λειτουργούν με «ιδρυματική κουλτούρα» όταν οι ένοικοι έχουν περιορισμένο έλεγχο στις καθημερινές επιλογές τους ή όταν οι αποφάσεις λαμβάνονται κυρίως από το προσωπικό.

Στην ελληνική πραγματικότητα εξακολουθούν να παρατηρούνται προκλήσεις, όπως περιορισμένες δυνατότητες επιλογής τόπου διαμονής, ανεπαρκείς μηχανισμοί υποστηριζόμενης λήψης αποφάσεων, αδύναμη σύνδεση με την εργασία και περιορισμένη ανάπτυξη εξατομικευμένων υπηρεσιών στην κοινότητα. Επομένως, οι ΣΥΔ συμβάλλουν ουσιαστικά στην αποϊδρυματοποίηση, χωρίς όμως να ταυτίζονται αυτόματα με την πλήρη εφαρμογή του κοινωνικού μοντέλου.

Ευρωπαϊκά παραδείγματα

Αρκετές ευρωπαϊκές χώρες έχουν προχωρήσει πέρα από τη λογική της δομής φιλοξενίας. Στη Σουηδία εφαρμόζεται ευρέως η προσωπική βοήθεια (personal assistance), όπου το άτομο επιλέγει και διαχειρίζεται τους βοηθούς του. Στο Ηνωμένο Βασίλειο λειτουργούν τα direct payments και personal budgets, μέσω των οποίων οι πολίτες οργανώνουν οι ίδιοι τις υπηρεσίες που χρειάζονται.

Αντίστοιχα, η Ολλανδία και η Γερμανία εφαρμόζουν συστήματα εξατομικευμένων προϋπολογισμών, δίνοντας



στα άτομα μεγαλύτερο έλεγχο στις επιλογές διαβίωσης και υποστήριξης. Κοινό χαρακτηριστικό αυτών των προσεγγίσεων είναι ότι η χρηματοδότηση και η υποστήριξη ακολουθούν το άτομο και όχι τη δομή.

Προοπτικές για την Ελλάδα

Η περαιτέρω ανάπτυξη των ΣΥΔ θα πρέπει να συνδυαστεί με πολιτικές που ενισχύουν την ανεξάρτητη διαβίωση. Σε αυτές περιλαμβάνονται η καθολική εφαρμογή του θεσμού του προσωπικού βοηθού, η ανάπτυξη μηχανισμών υποστηριζόμενης λήψης αποφάσεων, η θέσπιση εξατομικευμένων προϋπολογισμών υποστήριξης, η ενίσχυση της πρόσβασης στην εργασία και η ενεργός συμμετοχή των ίδιων των ατόμων με αναπηρία στον σχεδιασμό και την αξιολόγηση των υπηρεσιών.

Οι ΣΥΔ μπορούν να αποτελέσουν ουσιαστικό πυλώνα του κοινωνικού μοντέλου, εφόσον λειτουργούν ως χώροι ενδυνάμωσης και όχι απλώς ως χώροι διαμονής. Το ζητούμενο δεν είναι μόνο η έξοδος από το ίδρυμα αλλά η δυνατότητα του ατόμου να επιλέγει, να συμμετέχει και να ζει ισότιμα μέσα στην κοινότητα.

Από το κοινωνικό στο ανθρωποδικαιωματικό μοντέλο Τα τελευταία χρόνια η διεθνής συζήτηση μετατοπίζεται από το κοινωνικό προς το ανθρωποδικαιωματικό μοντέλο της αναπηρίας (human rights model of disability). Αν και το κοινωνικό μοντέλο ανέδειξε τον ρόλο των κοινωνικών εμποδίων, δεν αρκεί πάντα για να καλύψει τις ανάγκες ατόμων που χρειάζονται εκτεταμένη υποστήριξη.

Το ανθρωποδικαιωματικό μοντέλο δίνει έμφαση όχι μόνο στην άρση των εμποδίων αλλά και στην ενεργή διασφάλιση δικαιωμάτων, όπως η αξιοπρέπεια, η αυτοδιάθεση, η ισότητα και η πλήρης συμμετοχή στην κοινωνική ζωή. Η υποστήριξη δεν αντιμετωπίζεται ως πράξη φροντίδας ή φιλανθρωπίας αλλά ως προϋπόθεση άσκησης δικαιωμάτων. Για τις ΣΥΔ αυτό σημαίνει ότι η ποιότητα δεν κρίνεται μόνο από την ασφάλεια ή την επάρκεια προσωπικού, αλλά και από το κατά πόσο οι ένοικοι μπορούν να επιλέγουν πού και με ποιους θα ζουν, να αναπτύσσουν κοινωνικές σχέσεις, να εργάζονται και να συμμετέχουν ενεργά στην κοινότητα.

Συμπέρασμα

Οι Στέγες Υποστηριζόμενης Διαβίωσης αποτελούν μία από τις σημαντικότερες μεταρρυθμίσεις της ελληνικής πολιτικής για την αναπηρία και έχουν συμβάλει καθοριστικά στην αποϊδρυματοποίηση. Ωστόσο, η πλήρης υλοποίηση του κοινωνικού και, πλέον, του ανθρωποδικαιωματικού μοντέλου απαιτεί μετάβαση από τη λογική της φροντίδας στη λογική των δικαιωμάτων, της επιλογής και της αυτοδιάθεσης. Η πραγματική επιτυχία των πολιτικών αναπηρίας δεν μετρείται από τον αριθμό των διαθέσιμων δομών, αλλά από τον βαθμό στον οποίο κάθε άτομο μπορεί να ζει σύμφωνα με τις επιλογές του και να συμμετέχει ισότιμα στην κοινωνία.



Ποίημα

Του Νίκου Χαρίτου, ατόμου με προβλημα όρασης.

Κάτσε φίλε να τα πούμε,
Συντροφιά με τσιπουράκι!
Όλη νύχτα να τα πιούμε,
Που μας τρώει το σαράκι.
Οι αγάπες που περάσαν,
Δε μας ένιωσαν καθόλου.
Και τους δύο μας ρημάξαν,
Πήγαμε καταδιαόλου.
Έλα να βγάλουμε τα εσώψυχα,
Με τσίπουρο και καρυδόψιχα.
Να πω γι' αγάπες που απότυχα,
Να πεις ποιες σου φερθήκαν πρόστυχα.
Κι όταν θα βγουν τα συμπεράσματα,
Ίσως γεφυρωθούν τα χάσματα!
Τα λόγια αγάπης καταπλάσματα,
Διώχνουν απ' την ψυχή τα θραύσματα.
Φίλε απόψε που τα λέμε
Και στους δυο καλό μας κάνει!
Δεν είναι ντροπή να κλαίμε,
Ο καημός θα ξεθυμάνει!
Τώρα που δεν είμαι μόνος,
Νιώθω ανακουφισμένος.
Υποφέρεται ο πόνος,
Όταν είναι μοιρασμένος!
Έλα να βγάλουμε τα εσώψυχα,
Με τσίπουρο και καρυδόψιχα.
Να πω γι' αγάπες που απότυχα,
Να πεις ποιες σου φερθήκαν πρόστυχα.
Κι όταν θα βγουν τα συμπεράσματα,
Ίσως γεφυρωθούν τα χάσματα!
Τα λόγια αγάπης καταπλάσματα,
Διώχνουν απ' την ψυχή τα θραύσματα.



Γέροντας Άγιος Πορφύριος «Δεκατέσσερα χρόνια κοντά του»

του Γεώργιου Παπαζάχου

Επίκ. Καθηγητή Καρδιολογίας

Αθήναι 12.1.92

Ἀγαπητή «Σύναξη»,
Γράφω αὐτὴ τὴν ἐπιστολὴ ἀπὸ μιᾶ ἐσωτερικῆ πίεσης νὰ μιλήσω γιὰ τὸν Γέροντα Πορφύριο, ποὺ κοιμήθηκε πρὶν ἀπὸ 40 μέρες. Ἐζησα τόσα γεγονότα 14 χρόνια κοντά του, σὰν ἓνας ἀπὸ τοὺς γιατροὺς του, ποὺ δὲν πρέπει νὰ τὰ κρύψω ἀπὸ τοὺς ἀδελφούς μου. Θὰ διηγηθῶ μερικὰ περιστατικά, ποὺ παρουσιάζουν τὸν Γέροντα σὰν ἄρρωστο καὶ σὰν γιατρό. Συγχωρέστε μου τὰ προσωπικὰ στοιχεῖα, ποὺ ἂν ἀφαιρεθοῦν ἀλλοιώνουν τὰ γεγονότα. Ἀσφαλῶς, ἄλλοι ἐζησαν ἄλλες συγκινήσεις κοντά του. Καὶ δὲν πρέπει νὰ χαθοῦν, γιατί ἀποτελοῦν σημάδια τῆς ἁγίας βιοτῆς του, ἀποδείξεις τῆς παρουσίας τοῦ Ἁγίου Πνεύματος στὴ ζωὴ μας καὶ ὑποθήκες γιὰ ὁλόκληρη τὴ γενιά μας.

Ὁ γέροντας καὶ ἡ ἀρρώστια του
Ἦταν πραγματικὰ ἄρρωστος. Μὲ πλῆθος ἀρρώστιες ἐπάνω του. Τὰ περισσότερα συστήματα ἔπασχαν. Προσωπικὰ διεπίστωσα: ἔμφραγμα μυοκαρδίου (προσθιοδια φραγματικὸ μὲ πλαγία ἰσχαιμία), χρόνια νεφρική ἀνεπάρκεια, ἔλκος δωδεκαδακτύλου (μὲ ἐπανειλημμένες γαστρορραγίες), χειρουργηθεὶς καταρράκτης (μὲ ἀποβολὴ τοῦ φακοῦ καὶ τύφλωση), ἔρπητις ζωστήρ στὸ πρόσωπο, σταφυλοκοκκικὴ δερματίτιδα στὸ χέρι, βουβωνοκῆλη (μὲ συχνὴ περίσφιξη), χρόνια βρογχίτιδα, ἀδένωμα τῆς υποφύσεως στὸ κρανίον.

Καὶ ἡ ὑπομονὴ του ἰώβειος. Ὅταν εἶχε τὸν ἔρπητα σὲ ἔξαρση καὶ ὅλο τὸ δεξιό του πρόσωπο (τριχωτὸ κεφαλῆς, παρειά, αὐτὶ, σαγόνι) ἦταν μιὰ ἀνοιχτὴ πληγὴ, τὸν ἐρώτησα πόσο ἐντονὸ πόνον αἰσθάνεται· μοῦ ἀπάντησε: «Σὰν νὰ ἀκουμπῶ τὸ δεξί μου μάγουλο σὲ τηγάνι μὲ ζεματιστὸ λάδι». Καὶ ἦταν ἀπόλυτα ἡρεμὸς. Δὲν ἄφηνε οὔτε ὑποψίες ὅτι ὑποφέρει, οὔτε ἓνα βογγητό.

Πολλές φορές, ἐνῶ βρισκόμουν στὸ κελλὶ του καὶ κουβεντιάζαμε, συνέβαινε περί-σφιξη τῆς βουβωνοκῆλης του, πάντα ἐπώδυνη. Δὲν ζητοῦσε βοήθεια. Ἀγωνιζόταν νὰ τὴν ἀνατάξει μόνος του κάτω ἀπὸ τὶς κουβέρτες του. Κανεὶς δὲν μιλοῦσε, ἐνῶ ἀπὸ τὰ χεῖλη του ἀκουγόταν ψιθυριστά, μὲ μιὰ ἀνεπανάληπτη γαλήνη, τὸ «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησέ μας». Μερικοὶ τὸν παρεξήγησαν κάποτε ποὺ φίλησαν τὸ χέρι του καλυμμένο μὲ μιὰ γάζα, νομίζοντας ὅτι σιχαίνεται. Ἦταν ἡ ἐποχὴ ποὺ ἐμεῖς τὸ καλύψαμε, γιατί εἶχε τὴν σταφυλοκοκκικὴ δερματίτιδα καὶ ἦταν ὁλόκληρο ἐξελκωμένο.

Ἄλλ' ἡ κουβέντα μας ἓνα βράδυ, μετὰ τὴν καρδιολογικὴ ἐξέταση καὶ τὸ τυπικὸ ἠλεκτροκαρδιογράφημα, μὲ συνεκλόνησε. Οὔτε φαντάσθηκα ποτὲ ὅτι θὰ μπορούσε ἓνας ἄνθρωπος νὰ ἀντιμετωπίσει ἔτσι τὴν ἀρρώστια του. Μοῦ εἶπε: «Θὰ σοῦ ἐξομολογηθῶ κάτι, ἀλλὰ νὰ μείνει μυστικόν. Ἐχω καρκίνον στὴν ὑπόφυση. Ἦδη αἰσθάνομαι τὴ γλῶσσα μου μεγαλωμένη καὶ δὲν γυρίζει καλὰ μέσα στη στοματικὴ κοιλότητα». Ὑστερα μοῦ ἀνέλυσε ἱατρικὰ καὶ σωστὰ τὴ λειτουργία τῶν ἐνδοκρινῶν ἀδένων καὶ κατέληξε: «Πρέπει νὰ ξέρεις ὅτι ὅταν ἤμουνα καλογεράκος – ἴσως 16 χρονῶν – στὸ Ἅγιον Ὄρος αἰσθανόμουν τόσο εὐτυχισμένος, ἰδίως μετὰ τὴ Θεία Κοινωνία, ὥστε ἐβγαίνα στὸ δάσος καὶ μὲ δάκρυα φώναζα. Δόξα σοι, Κύριε! Ἦρθες ὁλόκληρος μέσα μου· σὲ μένα τὸν μικρὸ καὶ ἁμαρτωλόν· ἐσὺ ὁ Χριστὸς μου, ποὺ σταυρώθηκες καὶ πόνεσες γιὰ μένα καὶ σήκωσες τὶς ἁμαρτίες μου. Κι ἐγὼ τί κάνω γιὰ σένα; Ποιὸν πόνον ὑποφέρω γιὰ σένα; Κύριε, στείλε μου ἓναν καρκίνον! Χριστέ μου, χάρισέ μου ἓναν καρκίνον, νὰ ὑποφέρω καὶ γὼ μαζί Σου! Αὐτὴ τὴν προσευχὴ τὴν ἔκανα συνέχεια καὶ μετὰ τὸ ἐξομολογήθηκα στοὺς γεροντάδες μου. Ἐκεῖνοι μοῦ σύστησαν νὰ μὴν τὴν ἐπαναλάβω, γιατί ἐκπειράζω τὸ Θεόν. Ξέρει ἐκεῖνος τί θὰ κάνει. Δὲν τὴν ξανάκανα αὐτὴ τὴν προσευχὴ. Ἀλλὰ τώρα, Γιωργάκη μου, μοῦ τὸν ἔστειλε τὸν καρκίνον! Καταλαβαίνεις τὴν εὐεργεσία; Ἔστω καὶ ἀργά, θὰ ὑποφέρω λίγο μαζί του». Ἐμεῖς ἐνεός. Πρῶτη φορὰ στὴν ἱατρικὴ σταδιοδρομία

μου άκουγα τή φράση: «Δόξα τῷ Θεῷ, ἔχω καρκίνο!» Είχα ξεχάσει ὅτι μπροστά μου δέν βρισκόταν ἄνθρωπος κοινός-ἦταν ὁ γέροντας Πορφύριος.

Ὡστόσο ποτέ δέν ἀρνήθηκε τήν ἱατρική βοήθεια τῶν πολλῶν γιατρῶν - πνευματικῶν του παιδιῶν. Μάλιστα μιὰ μέρα τὸν ἐρώτησα: «Γιατί πολλοὶ πνευματικοὶ ἄνθρωποι, κυρίως μοναχοί, ἀρνοῦνται τήν ἱατρική βοήθεια, πιστεύοντας ὅτι θὰ τοὺς βοηθήσει κατ' εὐθείαν ἡ Παναγία;» Μοῦ ἀπάντησε: «Εἶναι ἐγωισμός - πονηρὴ ἐνέργεια - νὰ νομίζεις ὅτι ὁ Θεὸς θὰ κάνει, κατ' ἐξαίρεση ἀπὸ τοὺς πολλοὺς, θαυματουργικὴ ἐπέμ-βαση γιὰ σένα. Ὁ Θεὸς κάνει θαύματα καὶ τώρα, ἀλλὰ ἐσύ δέν πρέπει νὰ τὸ προσδοκᾷς γιὰ σένα. Εἶναι ἐγωιστικὴ ἐξαίρεση. Ἀλλωστε καὶ μέσω τῶν γιατρῶν ὁ ἴδιος Θεὸς ἐνεργεῖ. «Ἰατροὺς καὶ φάρμακα Κύριος ἔδωκεν», λέει ἡ ἁγία Γραφή.

Δεχόταν δὲ μόνο τήν κλασικὴ ἱατρική, πολλὰ κεφάλαια τῆς ὁποίας γνώριζε ἄριστα. Μὲ τήν ἐμπειρία του ἀπὸ τὴ μακρὰ θητεία στὴν Πολυκλινικὴ Ἀθηνῶν καὶ μὲ τὸ θεϊκὸ «χάρισμά» του ἔβλεπε βαθύτερα τὴν ἀρρώστια καὶ πολλές φορές μᾶς στρίμωχνε μὲ σαφῶς ἐπιστημονικὲς ἐρωτήσεις.

Ὁ γέροντας θεραπεύει

Εἰδικότητά του ἡ «τηλε-διαγνωστική»! Ἐβλεπε μὲ καταπληκτικὴ ἀκρίβεια ἀλλαγές στὸν ἑαυτό του καὶ σὲ ἄλλους· συχνὰ καὶ στοὺς γιατροὺς του. Ὁ ἴδιος μοῦ διηγήθηκε ὅτι διέγινωσε ὑπογοναδισμό σὲ ἕναν νέο μόνο κοιτάζοντάς τον, κατάγμα σπονδύλου σὲ μιὰ μοναχὴ πού βρισκόταν σὲ ἄλλη πόλη. Εἶναι ἴσως χιλιάδες αὐτοὶ πού δέχθηκαν τὴ διαγνωστικὴ του ἐνέργεια καὶ ἐπιβεβαιώθηκε ἡ νόσος τους ἀργότερα καὶ ἐπιστημονικά.

Ἐδῶ θὰ ἀναφέρω μιὰ αὐτοδιάγνωσή του. Διαπίστωσε μεταβολές στὸ ἠλεκτροκαρδιογράφημά του, χωρὶς καρδιογράφο. Ἐνα βράδυ μοῦ τηλεφώνησε ἀνήσυχος: «Ἐλα, ἔστω καὶ ἀργά, καὶ θὰ δεῖς ἀλλοιώσεις στὸ καρδιογράφημα. Πονᾶω σήμερα, πολλές φορές καὶ ὁ πόνος εἶναι σαφῶς στηθαγχικός». Διαπίστωσα πράγματι ἰσχαιμικὲς μεταβολές (στὶς ἀπαγωγές V3-V6) καὶ τὸν ρώτησα σὲ ποιὸ stress βρέθηκε σήμερα. Ἀρχίσε νὰ κλαίει καὶ μὲ διακοπές νὰ μοῦ περιγράφει λεπτομερῶς σκηνές ἀπὸ τὶς ὁδομαχίες στὴ Ρουμανία. Ἦταν ἡ ἡμέρα τῆς ἐξεγέρσεως τοῦ λαοῦ κατὰ τοῦ Τσαουσέσκου καὶ μὲ τὸ «χάρισμά» του ἔβλεπε τοὺς πυροβολισμοὺς καὶ τοὺς θανάτους στὶς πλατείες, ὅπως τὶς δημοσίευσαν οἱ ἐφημερίδες τὶς ἐπόμενες ἡμέρες. Συνέχισε νὰ κλαίει καὶ τὸν παρεκάλεσα νὰ ζητήσει ἀπὸ τὸν Θεὸ νὰ τοῦ ἀφαιρέσει γιὰ λίγο αὐτὴ τὴν «όραση». Ἡ καρδιά του βρισκόταν σὲ κίνδυνο ἀπὸ τὴν ἔνταση. Θὰ μπορούσε νὰ κάνει ἐπέκταση τοῦ ἐμφράγματός του. Στὴν ἴδια ἔνταση βρισκόμουν κι ἐγώ, βλέποντας τὴν εὐαισθησία τῆς «ἄλλης» καρδιάς ἐνὸς ἁγίου. Ἐκρυσά τὰ μάτια μου μὲ τὸ καρδιογράφημα καὶ σκεφτόμουν: Τί σημασία ἔχουν, Γέροντα, γιὰ σένα

τὰ νιτρώδη ἀντιστηθαγχικὰ φάρμακα, πού ἐτοιμάζομαι νὰ σοῦ δώσω; Ἐσύ δέν εἶσαι ἐκ τοῦ κόσμου τούτου. Ἡ καρδιά σου χτυπᾷ στὸν Ὠρωπὸ καὶ ζεῖ στὴ Ρουμανία. Στὸ ἠλεκτροκαρδιογράφημα ἡ καρδιά φαίνεται μὲ ἰσχαιμικὴ «κατάσπαση» τοῦ ST διαστήματος, ἀλλὰ στὴν πραγματικότητα βρίσκεται σὲ μεγάλη «ἀνάσπαση» πρὸς τὸν οὐρανό. Ἐφυγα ἀργά μὲ τὸν τρόμο ὅτι εἶδα λίγο ἀπὸ τὸ φῶς ἐνὸς ἁγίου.

Ἐγὼ πῆγαινα στὸ κελλί του σὰν διαγνώστης-γιατρός, ἀλλὰ πολλές ἦταν οἱ φορές πού ἐκεῖνος ἔκανε διαγνώσεις γιὰ μένα. Θὰ ἀναφέρω δύο: Εἶχα χειρουργηθεῖ ἀπὸ τὸν καθηγητὴ κ. Βασ. Γολεμάτη (δυσὸ βουβωνοκῆλες ταυτόχρονα) καὶ ἐνῶ ἤμουν στὴ φάση τῆς ἀναρρώσεως πῆγαμε μὲ τὴ γυναίκα μου στὸν Ὠρωπὸ. Δὲν ξέρω ἂν εἶχε μάθει ἀπὸ φίλους ὅτι ἤμουν χειρουργημένος, ἀλλὰ μόλις μπήκαμε μὲ κοίταξε ἐπίμονα γιὰ πολλὴ ὥρα στὴν κοιλιὰ καὶ μοῦ εἶπε: «Βλέπω ὅτι δεξιὰ ἐγινε καλὴ ἐγχείρηση, ἀλλὰ ἀριστερά ἀριστοτεχνικὴ· γιατί σὲ περιτομήθηκε τόσο ἐκεῖ;» Ἡ γυναίκα μου μοῦ ἔκανε νόημα: «Πιὲ ὁ Γέροντας;» Δὲν εἶχα πεῖ οὔτε σὲ ἐκείνη οὔτε σὲ ἄλλον ὅτι ὁ χειρουργός εἶχε ἐφαρμόσει τὴν μέθοδο Souldaice ἀριστερά, ἐπειδὴ ἦταν ἡ κήλη μεγάλη. Ὁ γέροντας τὸ «εἶδε».

Τὸν Δεκέμβριο του 1990 ἤμουν στὸ κρεβάτι μὲ τὴν πολλοστή γαστρορραγία μου. Σὲ κάποια στιγμή ἔντονου προβληματισμοῦ μου, ἂν πρέπει νὰ χειρουργηθῶ ἢ ὀχι, χτύπησε τὸ τηλέφωνο. Μεταφέρω αὐτοῦσια τὰ λόγια τοῦ Γέροντα: «Αὐτὲς τὶς μέρες σὲ ἐπισκέπτομαι συχνὰ καὶ μὲ τὸ “χάρισμα” πού μοῦ ἔδωσε ὁ Θεὸς ἐνεργῶ θεραπευτικά. Ποτέ δέν εἶχα μπεῖ στὸ σπῆτι σου τόσες πολλές φορές σὲ λίγες μέρες... Κάτι μοῦ λέει νὰ μὴν τὸ χειρουργήσεις τώρα, ἀλλὰ νὰ ἀλλάξεις τρόπο ζωῆς, νὰ χαλαρώσεις. Ἄφησε τὸ χειρουργεῖο νὰ τὸ σκεφθοῦμε ἀργότερα. Τί κάνω ἐγὼ τώρα, τὸ γιατρὸ στὸ γιατρό; (γελάει). Νὰ ξεκουράζεσαι περισσότερο, γιατί σὲ ἀγαπᾷ ὁ κόσμος. Μοῦ ἔφαγες τὴ δόξα (γελάει)». Φαντάζεσθε πῶς ἔνοιωσα κάτω ἀπὸ αὐτὴ τὴν προστατευτικὴ του παρουσία.

Ἀγαποῦσε τόσο πολὺ ὅλους τοὺς ἀνθρώπους πού τὸν πλησίαζαν καί, φυσικά, καὶ τοὺς γιατροὺς του, ὥστε νὰ ἐνεργοποιεῖ γιὰ μᾶς τὸ θεραπευτικὸ χάρισμά του. Ὅσοι τὸν πλησίαζαν ἀνεπιτήδευτα ἔχουν παρόμοιες ἐμπειρίες. Πολλὲς φορές ἔπαιρνα μαζί μου φιλικὰ ἢ συγγενικά πρόσωπα, πού ἐξεπλήσσονταν ὅταν ἀρχίζε νὰ μιλάει γιὰ τὸ πρόβλημά τους, χωρὶς ἐγὼ νὰ τὸν ἐνημερώσω ἐκ τῶν προτέρων. Κάποια κυρία, φεύγοντας, ἤθελε νὰ δώσω ὄρκο ὅτι δέν τοῦ μίλησα γιὰ κείνη πρὶν πάμε στὸν Ὠρωπὸ.

Τὸ χάρισμά του τὸν ἔκανε περισσότερο ευαίσθητο ἀπέναντι στὸν ἀνθρώπινο πόνο. Ἐνα σούρουπο διέκοψαν τὴν καρδιολογικὴ ἐξέταση οἱ μοναχές, γιατί ἔξω εἶχαν συγκεντρωθεῖ πολλοὶ ἄνθρωποι καὶ περίμεναν νὰ πάρουν τὴν εὐχή του πρὶν νυχτώσει. Βγήκα ἔξω ἀπὸ τὸ κελλί καὶ οἱ ἐπισκέπτες φίλησαν ἀπλῶς τὸ χέρι



του. Ήταν κουρασμένος και δεν μίλησε σε κανένα. Ή τελευταία κυρία βγήκε κλαίγοντας. Όταν ξαναμπήκα βρήκα τον γέροντα να κλαίει. «Αυτά παθαίνω πάντα, μου είπε. Είδα τώρα αυτή τη μητέρα να τη δέρνει αύριο ο ναρκομανής γιός της για να του δώσει χρήματα. Και η καημένη ασφαλώς θα σκανδαλίστηκε που έχει τέτοιο πρόβλημα και έφυγε χωρίς βοήθεια... Τι μπορείς εσύ να κάνεις, φτωχέ Πορφύριε... Κύριε Ίησοῦ...» Και επανέλαβε πολλές φορές ψιθυριστά τη λέξη «Ίησοῦ».

Ήταν τόσο άπλός και γλυκός άνθρωπος ώστε να μη κωλύεται να του απευθύνεις οποιαδήποτε ανόητη ερώτηση. Έτσι μια μέρα τον προκάλεσα αδιάκριτα: «Πώς ξέρεις, γέροντα, ότι αυτό το προορατικό σου χάρισμα είναι από τον Θεό και όχι από τον διάβολο;» Γέλασε καλοκάγαθα και μου είπε: «Τό δοκίμασα. Είναι εκ Θεοῦ γιατί δεν λανθάνει. Να σου δώσω παράδειγμα: Ή νεωκόρος στην Πολυκλινική πόναγε στο δεξιό άνω γομφίο και κράταγε το δεξιό μάγουλό της. Της είπα ότι είναι χαλασμένος ο άριστερός γομφίος. Εκείνη επέμενε, άλλ' όταν γύρισε από τον οδοντίατρο μου είπε ένθουσιασμένη ότι είχα δίκαιο. Στην ακτινογραφία ή βλάβη ήταν άριστερά, αλλά αισθανόταν τον πόνο δεξιά, έπειδη ήταν στο ίδιο νευροτόμιο. Αν, λοιπόν, ήταν από τον πονηρό, αυτή ή προόραση θα βασιζόταν στο αίσθημα του ασθενούς και θα βγαине λανθασμένη. Τοῦ Θεοῦ ή ένέργεια δεν σφάλλει».

Ο Γέροντας σαν γιατρός μου δεν «έβλεπε» μόνο τις σωματικές μου ασθένειες. Φρόντιζε και για τις πολλές πνευματικές ατέλειές μου. Προσπάθειά του να βρω την ταπείνωση. Ένα απόγευμα μου τηλεφώνησε στο Ίατρείο, ακριβώς μετά την υπερβολική εκδήλωση αγάπης ενός ζεύγους ασθενών μου που περιποιήθηκα. Μεταφέρω τα λόγια του: «Πωργάκη, είμαι ο γέροντας. Έμεεις οι δύο θα πάμε μαζί στην κόλαση. Θα ακούσουμε: "Αφρον, αφρον, ταύτη τη νυκτι την ψυχήν σου απαιτούσι από σου... Τα αγαθά σου εν τη ζωή σου απήλαυσες, ο δέ ήτοιμάσας τίνι εσται;» Τον διέκοψα: «Τι απολαύσαμε, γέροντα, σ' αυτή τη ζωή; Το σανάβαλο αυτόκίνητο, το άδειο βιβλιάριο ή τον άνύπαρκτο ύπνο μας;» Άπάντησε απότομα: «Τι είναι αυτά που λές; Δεν σου λείει ο κόσμος; Τι καλός γιατρός που είσαι; Μας αγαπάς, μας φροντίζεις, δεν μας γδέρνεις. Και συ τα αποδέχεσαι, τα χάφτεις. Ε! Τον έχασες τον μισθό σου. Το ίδιο παθαίνω και εγώ. Μου λένε πως έχω «χαρίσματα», πως μπορώ να τους ακουμπήσω και να κάνω θαύματα, πως είμαι άγιος. Και τα χάφτω, ο ανόητος και αδύναμος. Ε! Γι' αυτό σου είπα ότι μαζί θα πάμε στην κόλαση!» «Αν είναι να πάμε μαζί», του απάντησα, «πάμε και στην κόλαση!» Κι εκείνος έκλεισε το τηλέφωνο, λέγοντας: «Εγώ σου μιλάω σοβαρά και συ πάντα άστειεύεις. Καλή μετάνοια και στους δυό μας».

Άλλη μέρα ήμουν βαρύθυμος, σκεπτόμενος ότι

έφυγαν τα περισσότερα χρόνια μου άκαρπα μέσα από άχρηστες καθημερινές λεπτομέρειες. Τηλεφώνησε ο γέροντας και με άναπτέρωσε με δυο-τρεις φράσεις του: «Ακουσες ποτέ, γιατρέ, το "ού μη γεύσονται θανάτου"; Μπορούμε, αν θέλουμε, να αποφύγουμε την πεθαμενίλα. Άρκεϊ να αγαπήσουμε τον Χριστό. Και συ "έξ όλης τής καρδιάς σου», κύριε καρδιολόγε» (γελάει).

Ο Γέροντας δεν ήταν μόνο γιατρός. Ήταν και κτηνίατρος. Άγαποῦσε τα ζώα. Έξημέρωσε επιθετικούς παπαγάλους και τους έμαθε την Εύχή. Έξεπλάγην όταν ακούσαμε μέσα στο κελλι τον παπαγάλο να επαναλαμβάνει την εύχή. «Είναι πιο πνευματικός από μένα», είπε. «Εγώ αποκάμνω και κοιμούμαι, άλλ' αυτός άγρυπνεϊ». Τελευταία προσπαθοῦσε να έξημερώσει έναν αέτο. Κάποιο Σαββατοκύριακο, στη Βόρειο Εύβοια που ήσύχαζε, συνέβη το έξης, που μου διηγήθηκε ο ίδιος: «Μιά τσομπάνισσα παρακάλεσε να διαβάσω μια εύχή στο κοπάδι της, γιατί άρρώσταιναν τα γίδια της. Συμφώνησα και έφεραν όλο το κοπάδι κοντά στο έκκλησάκι που έμενα. Στάθηκα μπροστά στο κοπάδι, σήκωσα τα χέρια μου ψηλά και είπα διάφορες προσευχές από ψαλμικούς στίχους που αναφέρονται στην κτίση. Έπικρατοῦσε απόλυτη σιωπή στα ζώα. Κανένα δεν κουνιόταν. Ύστερα κατέβασα τα χέρια μου και ο τράγος κινήθηκε μόνος του. Ήρθε κοντά, μου φίλησε το χέρι και ύποχώρησε ήρεμα... Τα λέω σωστά, Πηνελόπη;» φώναξε στην άνιψιά του, που στεκόταν πιο πέρα. «Ναι, γέροντα. Άκριβώς έτσι έγιναν.

Έγώ ήμουν εκεί».

Κάθε φορά που πήγαινα στον π. Πορφύριο με συνείχε ο φόβος μήπως αυτή είναι ή τελευταία φορά που τον έξετάζω. Έτσι φρόντιζα να κάνω ψηλάφηση καρδιακής ώσεως και καρωτίδων για άρκετη ώρα, με τη βεβαιότητα ότι ψηλαφώ το σώμα ενός αύριανού αγίου τής όρθοδοξου Έκκλησίας μας. Όταν έπαιρνα το χέρι μου από το προκάρδι επαναλάμβανε το «Κύριε Ίησοῦ Χριστέ, έλέησε τον κόσμο σου». Πόσα να όφείλει άραγε αυτός ο κόσμος, ή γενιά μας, σ' αυτές τις προσευχές του γέροντα Πορφυρίου! Και πόσα του όφείλω εγώ προσωπικά!

Φεύγοντας, έσκυβα να πάρω την εύχή του και άλλοτε μου έδινε ένα χαστούκι (ήταν ή άκρα εκδήλωση τής χαράς του) ή άλλοτε έσφιγγε το κεφάλι μου στα δυό του χέρια, λέγοντας την εύχή (ήταν το δικό του ήλεκτροεγκεφαλογράφημα).

Τώρα έξηγώ γιατί ο Θεός φύτευε μέσα μου την έπιθυμία να σπουδάσω ιατρική σε μεγάλη ήλικία και να γίνω καρδιολόγος. Ήθελε να γνωρίσω και να ψηλαφήσω από κοντά τον άπλό, προσηνή και χαρισματικό άγιο γέροντα Πορφύριο Μπαϊρακτάρη. Κάποια μέρα μου είπε: «Όταν φύγω θα είμαι πιο κοντά σας. Μετά θάνατον καταργούνται οι άποστάσεις». Ελπίζω τώρα να μπαίνει εύκολότερα στα σπίτια μας και στις καρδιές μας.

Η μουσικοθεραπεία στα Άτομα με Αναπηρία (ΑμεΑ)

της Ειρήνης Χρυσοβαλάντου Ζαράνη

ΜSc Κοινωνική Λειτουργός, Υπεύθυνη Κοινωνικής Υπηρεσίας και Παιδικής Προστασίας του Σωματείου Αποκατάστασης και Ειδικής Αγωγής Ατόμων με Αναπηρία "Παναγία Ευαγγελίστρια".



Η μουσική αποτελεί μια από τις πιο άμεσες και πανανθρώπινες μορφές έκφρασης. Δεν εξαρτάται από τη γλώσσα, την ηλικία ή τις γνωστικές ικανότητες, γεγονός που την καθιστά ιδιαίτερα σημαντική για τα Άτομα με Αναπηρία (ΑμεΑ). Στο πλαίσιο αυτό, η Μουσικοθεραπεία αναγνωρίζεται ως μια επιστημονικά τεκμηριωμένη θεραπευτική μέθοδος που αξιοποιεί τη μουσική για την προαγωγή της ψυχικής, συναισθηματικής και σωματικής υγείας.

Η μουσικοθεραπεία βασίζεται στη χρήση στοιχείων όπως ο ρυθμός, η μελωδία και η αρμονία, με στόχο τη βελτίωση της επικοινωνίας και της έκφρασης. Εφαρμόζεται από εξειδικευμένους θεραπευτές και προσαρμόζεται στις ανάγκες κάθε ατόμου. Για παράδειγμα, ένα παιδί με Αυτισμό μπορεί να ανταποκριθεί πιο εύκολα σε μουσικά ερεθίσματα παρά σε λεκτικές οδηγίες, ενώ άτομα με κινητικές δυσκολίες μπορούν να βελτιώσουν τον συντονισμό τους μέσω ρυθμικών ασκήσεων. Ένα από τα σημαντικότερα πλεονεκτήματα της μουσικοθεραπείας είναι ότι

ενισχύει τη μη λεκτική επικοινωνία. Μέσα από τον αυτοσχεδιασμό, τη χρήση μουσικών οργάνων ή ακόμα και απλές κινήσεις, βρίσκουν εναλλακτικούς τρόπους να εκφράσουν συναισθήματα και ανάγκες. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για άτομα που αντιμετωπίζουν δυσκολίες λόγου ή κατανόησης.

Παράλληλα, η μουσικοθεραπεία συμβάλλει στη γνωστική ανάπτυξη. Έρευνες έχουν δείξει ότι η μουσική ενεργοποιεί πολλαπλές περιοχές του εγκεφάλου, ενισχύοντας λειτουργίες όπως η μνήμη, η προσοχή και η μάθηση. Επιπλέον, η συμμετοχή σε μουσικές δραστηριότητες βοηθά στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, καθώς τα άτομα μαθαίνουν να συνεργάζονται, να περιμένουν τη σειρά τους και να αλληλεπιδρούν με άλλους.

Ένα ακόμη σημαντικό όφελος αφορά τη συναισθηματική ενδυνάμωση. Η μουσική έχει τη δύναμη να μειώνει το άγχος και να βελτιώνει τη διάθεση. Μέσα από τη δημιουργία ή την ακρόαση μουσικής, τα άτομα με αναπηρία μπορούν να βιώσουν χαρά, ικανοποίηση και αίσθηση επιτυχίας. Αυτό ενισχύει την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή τους, στοιχεία απαραίτητα για την ενεργή συμμετοχή στην κοινωνία.

Η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας είναι ευρεία. Χρησιμοποιείται σε ειδικά σχολεία, κέντρα αποκατάστασης, νοσοκομεία και δομές υποστήριξης. Σε πολλές περιπτώσεις, εντάσσεται σε διεπιστημονικά προγράμματα μαζί με άλλες θεραπευτικές προσεγγίσεις, όπως η εργοθεραπεία και η λογοθεραπεία, ενισχύοντας συνολικά την πρόοδο του ατόμου.

Ωστόσο, παρά τα σημαντικά οφέλη της, η μουσικοθεραπεία δεν είναι πάντα ευρέως διαθέσιμη. Απαιτείται μεγαλύτερη ενημέρωση του κοινού και ενίσχυση των σχετικών υπηρεσιών, ώστε περισσότερα άτομα να έχουν πρόσβαση σε αυτήν. Η επένδυση σε τέτοιες πρακτικές δεν αφορά μόνο την υγεία των ΑμεΑ, αλλά και τη δημιουργία μιας πιο συμπεριληπτικής κοινωνίας.

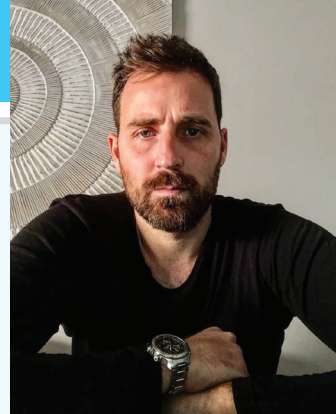
Συμπερασματικά, η μουσικοθεραπεία αποτελεί ένα πολύτιμο εργαλείο που συνδυάζει την τέχνη με την επιστήμη. Προσφέρει στα Άτομα με Αναπηρία τη δυνατότητα να εκφραστούν, να εξελιχθούν και να συμμετέχουν ενεργά στη ζωή. Μέσα από τη δύναμη της μουσικής, αποδεικνύεται ότι η επικοινωνία και η δημιουργικότητα δεν έχουν όρια.



Από το προαύλιο... στη συμπερίληψη

του Σπύρου Διαμαντόπουλου

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Απόφοιτος Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής Αθηνών,
Υπεύθυνος εξωτερικών αθλητικών δραστηριοτήτων του Σωματείου Αποκατάστασης και Ειδικής Αγωγής Ατόμων
με Αναπηρία "Παναγία Ευαγγελίστρια".



Για σχεδόν δύο δεκαετίες, η καθημερινότητα ενός γυμναστή σε ένα τυπικό ιδιωτικό σχολείο ακολουθεί έναν γνώριμο ρυθμό: προπονήσεις, σχολικοί αγώνες, παιδικές φωνές, αθλητικές μετρήσεις, στόχοι και επιδόσεις. Όμως, όταν αυτή η πορεία συναντά τον κόσμο της ειδικής αγωγής, όλα αποκτούν ένα βαθύτερο νόημα. Η μετάβαση σε μια δομή για άτομα με αναπηρία δεν είναι απλώς μια επαγγελματική αλλαγή, είναι μια ουσιαστική εκ βάθρων μεταμόρφωση. Ο ρόλος του γυμναστή παίρνει πιο εύρος ρόλο καθώς γίνεται εμπυχωτής, συνοδοιπόρος, δημιουργός εμπειριών.

Και όλα ξεκίνησαν από μια στιγμή που δεν θα ξεχάσω ποτέ.

Την πρώτη κιόλας ημέρα, μπαίνοντας στο ΚΔΑΠ της Ηλιούπολης «Παναγία Ευαγγελίστρια», με σκοπό να γνωρίσω τον χώρο, τους συναδέλφους και τους ωφελούμενους, συνέβη κάτι που δεν είχα φανταστεί. Ενα γκρουπ 10-12 παιδιών, χωρίς να με γνωρίζουν, χωρίς δεύτερη σκέψη, ήρθαν και με αγκάλιασαν. Χωρίς διπλωματία, χωρίς «ρόλους», χωρίς καμία ατζέντα. Μια αγκαλιά αυθεντική, καθαρή, γεμάτη αποδοχή χωρίς απαίτηση ανταποδοτικότητας. Ήταν μια στιγμή βαθιά ανθρώπινη. Μια αγκαλιά που, ίσως χωρίς να το ξέρουν, έδωσε απάντηση σε κάθε αμηχανία που μπορεί να νιώσει κάποιος μπαίνοντας σε έναν νέο χώρο εργασίας. Και μέσα μου γεννήθηκε αυθόρμητα ένα ερώτημα: σε πόσους χώρους εργασίας θα μπορούσε να συμβεί κάτι τέτοιο;

Από εκείνη τη στιγμή, όλα πήραν τη θέση τους. Που να ήξεραν εκείνα τα παιδιά πόσο πολύ με βοήθησαν να σπάσω το καβούκι της ανασφάλειας μου.. Βέβαια αν σε έναν ακόμα χρωστάω ένα μεγάλο ευχαριστώ είναι και ο ξάδερφος μου ο Κωστής που μεγαλώνοντας δίπλα του και μέσα απο τις δικές του μάχες είχε επέλθει και το δικό μου βάπτισμα του πυρός. Είναι όμως τα άτομα με αναπηρία ανήμπορα άτομα; Είναι άτομα που θέλουν και δεν μπορούν; Είναι άτομα που αναζητούν τον οίκτο μας; Όχι όχι όχι!!! Ως υπεύθυνος των πρωινών εξωτερικών δραστηριοτήτων – από το μπόουλινγκ και την ιππασία μέχρι την κολύμβηση, την ποδηλασία, την αναρρίχηση και το τένις – δηλώνω απερίφραστα ότι οι παραπάνω ενασχόλησεις όχι μόνο αποτελούν άσκηση αλλά είναι και εργαλεία κοινωνικοποίησης,

ενδυνάμωσης και χαράς.

Κάθε ημέρα φέρνει και μια νέα πρόκληση. Η οργάνωση των δραστηριοτήτων απαιτεί ευελιξία, φαντασία και βαθιά κατανόηση των αναγκών κάθε συμμετέχοντα. Δεν υπάρχει «μία μέθοδος για όλους». Υπάρχει ο κάθε άνθρωπος ξεχωριστά, με τις δικές του δυνατότητες, τους δικούς του ρυθμούς και τις δικές του νίκες. Ιδιαίτερα στις εξωτερικές δραστηριότητες, η επαφή με τη φύση και το ανοιχτό περιβάλλον λειτουργεί θεραπευτικά. Ένα άλογο που γίνεται φίλος, ένα ποδήλατο που συμβολίζει ανεξαρτησία, μια πισίνα που μετατρέπεται από φόβο σε χώρο ελευθερίας. Εκεί γεννιούνται στιγμές που δεν διδάσκονται αλλά βιώνονται βαθιά.

Παράλληλα, η συνεργασία με άλλους επαγγελματίες (θεραπευτές, συνοδούς, εκπαιδευτικούς) αποτελεί βασικό πυλώνα. Μέσα από αυτή τη συλλογική προσπάθεια δημιουργείται ένα ασφαλές και υποστηρικτικό πλαίσιο, όπου κάθε δραστηριότητα έχει στόχο όχι μόνο τη σωματική άσκηση αλλά και τη συναισθηματική ανάπτυξη. Σε αυτό το περιβάλλον, η επιτυχία δεν μετρείται με χρόνους και μετάλλια. Μετριέται με χαμόγελα, με μικρές κατακτήσεις που για κάποιους μοιάζουν αυτονόητες, αλλά για άλλους είναι θρίαμβοι ζωής.

Και ίσως το πιο σημαντικό μάθημα είναι αυτό που παίρνει ο ίδιος ο γυμναστής. Μαθαίνει να βλέπει πέρα από τα όρια, να αναγνωρίζει τη δύναμη της προσπάθειας και να εκτιμά την αυθεντικότητα της στιγμής. Η εμπειρία αυτή υπενθυμίζει ότι ο αθλητισμός ανήκει σε όλους. Και ίσως, τελικά, ο μεγαλύτερος στόχος δεν είναι η διάκριση, αλλά η συμπερίληψη. Εκεί όπου η κίνηση γίνεται ελευθερία και η προσπάθεια μετατρέπεται σε δύναμη ψυχής.

Είναι εξέχουσας σημασίας να πηγαίνεις στη δουλειά σου με διάθεση, με χαμόγελο και με αγάπη για αυτό που καλείσαι να υπηρετήσεις και να επιστρέφεις στο τέλος της ημέρας νιώθοντας πραγματικά γεμάτος.

Μετά τιμής.

Η ΗΡΩΙΔΑ - MANA

Το πένθος

Της Παραδείσας Χαριλάου

Επιλέγω πάντα την καλή διάθεση για να ξεκινήσει καλά η μέρα μου... Το ξέρω, δεν λύνει τα προβλήματά μου, αλλά βοηθάει πολύ στην αντιμετώπισή τους.

Σου εύχομαι μια εποικοδομητική μέρα... την καλημέρα μου ζεστή και αληθινή.

Το να δείχνεις την αγάπη σου δεν είναι αδυναμία... αδυναμία είναι να μη ξέρεις να αγαπάς!

Το πρώτο στάδιο του πένθους είναι το σοκ...

Το δεύτερο είναι η άρνηση...

Το τρίτο είναι η διαπραγμάτευση...

Το τέταρτο είναι ο θυμός...

Το πέμπτο είναι ο πόνος και η θλίψη...

Το έκτο είναι η αποδοχή και το έβδομο, προχωρώντας μπροστά.

- Άλλοι λένε ότι υπάρχουν πέντε στάδια του πένθους!!

Άρνηση, θυμός, διαπραγμάτευση, κατάθλιψη και αποδοχή!!

- Η αλήθεια είναι ότι ΔΕΝ ξεπερνιέται ποτέ...

Απλά πρέπει να μάθεις να ζεις με αυτό και αυτό ακόμη θέλει δύναμη!!

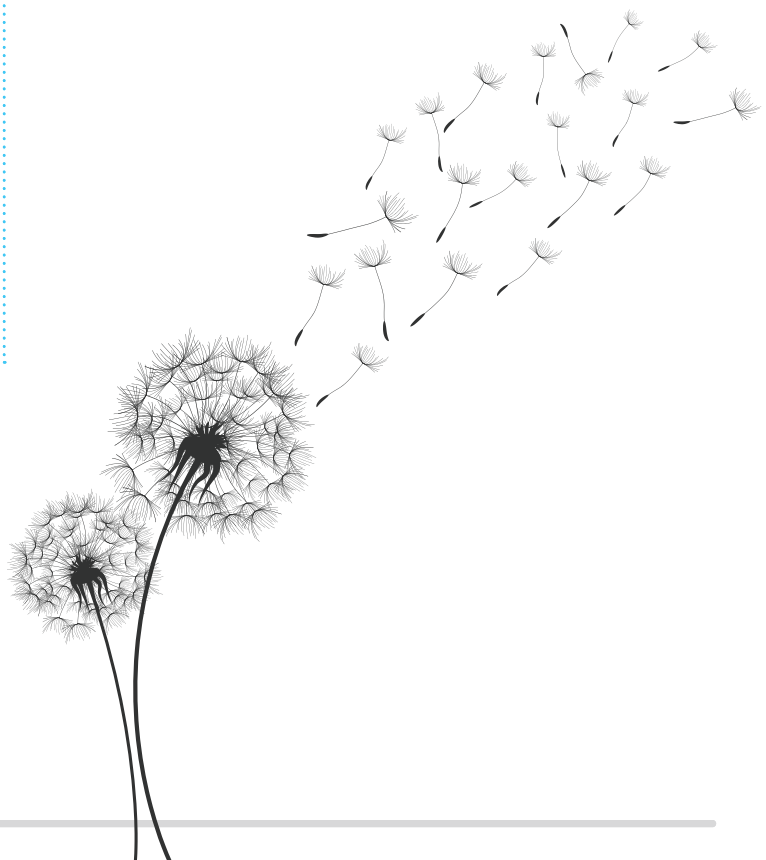
Το πένθος είναι η αντίδραση του ψυχοσωματικού μας οργανισμού σε μια σοβαρή απώλεια... πένθος είναι να μην αντέχεις την απώλεια που έχει συμβεί... είναι το σοκ και η αντίδραση και διαρκεί πάντα... Ο θάνατος επηρεάζει αυτούς που μένουν, όχι αυτούς που έχουν φύγει... αυτός που πεθαίνει ακαριαία δεν το καταλαβαίνει καν... το θέμα είναι πώς μπορείς να συνεχίσεις στο να μην βλέπεις τον άνθρωπο που αγαπάς και ειδικά για μια μάνα, που είναι κομμάτι από πάνω της... και είναι παντελώς αφύσικο να πεθαίνει το παιδί πριν από τον γονιό και ειδικά σε νεαρή ηλικία... και δυστυχώς, συμβαίνει από ανέκαθεν ... και συνέβη και σε μένα... εμένα με βοήθησε πολύ στο ότι ήμουν ένα ισορροπημένο άτομο, χωρίς διαταραχές... αλλά ακόμη κι έτσι θέλω τον χρόνο μου για να φτάσω στο τελικό στάδιο και δεν ξέρω πότε θα το καταφέρω.

Το πένθος είναι η ψυχοσωματική ασθένεια πλέον και παίζει ρολό και ο φόβος του θανάτου, το θέμα είναι πού πάει το πνεύμα αυτό λέει η πίστη

μας. Εγώ πιστεύω στη ζωή μετά τον θάνατο... και ότι είναι πολύ καλύτερη, γιατί δεν έχεις σωματικές ανάγκες... για αυτούς που φεύγουν είναι λύτρωση, το πένθος, για εμένα τι είναι... πέφτω σε μια μαυρίλα, μια σκοτοδίνη γιατί αδυνατώ να σκεφτώ ότι έχασα το παιδί μου που αγαπώ και δεν μπορεί κανείς να σκηκώσει το βάρος το δικό μας... μόνο εμείς οι ίδιοι!!!

Το πένθος έχει μέσα στεναχώρια, θλίψη, έχει μέσα κατάθλιψη, δυσκολίες ύπνου, δυσκολίες φαγητού... διαταραχές στην κοινωνικοποίηση... δεν θέλουμε να βλέπουμε κόσμο...

Είναι και πώς βλέπει κάποιος υπαρξιακά τι είναι η ζωή και τι είναι ο θάνατος και δεύτερον με την ψυχική μας υγεία... που αν είναι καλή, μπορεί πιο εύκολα να ξεπεράσει τα στάδια του πένθους... και να καταφέρει μέχρι ένα σημείο, να ζει φυσιολογικά, χωρίς φυσικά να ξεχάσει το χαμό του παιδιού του... όταν είσαι άτομο εγωκεντρικό και χειριστικό, δύσκολα ξεπερνάς έναν θάνατο... ειδικά αν η ψυχολογία σου δεν βρίσκεται σε μια υγιή κατάσταση... πολύ δύσκολα θα ξεπεραστεί!!



Ανάμεσα στην Αγάπη και την Κόπωση:

Η Πραγματικότητα των Φροντιστών

της Σοφίας Συρίγα

Ψυχολόγος ΚΔΗΦ Ελληνικού



Πίσω από κάθε άνθρωπο που λαμβάνει φροντίδα, υπάρχει κάποιος που δίνει καθημερινά χρόνο, ενέργεια και κομμάτια του εαυτού του. Η φροντίδα είναι πράξη αγάπης, αλλά και μια διαδρομή που χρειάζεται στήριξη.

«Η φροντίδα του άλλου ξεκινά από τη φροντίδα του εαυτού.»

Η φροντίδα ενός ατόμου με αναπηρία αποτελεί μια εμπειρία που συχνά χαρακτηρίζεται από αγάπη, αφοσίωση και ισχυρούς οικογενειακούς δεσμούς. Είναι μια καθημερινή πράξη προσφοράς, γεμάτη νόημα και βαθιά σύνδεση. Παράλληλα όμως, συνοδεύεται από σημαντικές ψυχολογικές και συναισθηματικές προκλήσεις για τα μέλη της οικογένειας και ιδιαίτερα για τους βασικούς φροντιστές, οι οποίοι καλούνται να ισορροπήσουν ανάμεσα στις ανάγκες του άλλου και στις δικές τους επιθυμίες.

Οι φροντιστές βρίσκονται συχνά αντιμέτωποι με πολλαπλές και απαιτητικές ευθύνες: πρακτική υποστήριξη, διαχείριση της καθημερινότητας, συναισθηματική ενίσχυση του ατόμου με αναπηρία, αλλά και συνεργασία με επαγγελματίες υγείας ή κοινωνικές υπηρεσίες. Η συνεχής αυτή εγρήγορση, σε συνδυασμό με την αίσθηση ευθύνης που δεν σταματά ποτέ, μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένα επίπεδα άγχους, σωματικής και ψυχικής κόπωσης. Συχνά, ο προσωπικός χρόνος περιορίζεται, οι κοινωνικές επαφές μειώνονται και η φροντίδα του εαυτού περνά σε δεύτερη μοίρα.

Η διεθνής βιβλιογραφία αναγνωρίζει ότι οι οικογενειακοί φροντιστές αποτελούν μια ομάδα με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης ψυχικής εξουθένωσης. Το λεγόμενο «σύνδρομο εξουθένωσης του φροντιστή» (caregiver burnout) περιγράφει μια κατάσταση συναισθηματικής, ψυχικής και σωματικής εξάντλησης που προκύπτει από τη μακροχρόνια φροντίδα ενός άλλου ατόμου (Zarit, Reever & Bach-Peterson, 1980). Παράλληλα, έρευνες δείχνουν ότι οι φροντιστές βιώνουν συχνά αυξημένα επίπεδα άγχους, καταθλιπτικών συμπτωμάτων και κοινωνικής απομόνωσης (Schulz & Sherwood, 2008). Οι αντιδράσεις αυτές δεν αποτελούν ένδειξη αδυναμίας, αλλά μια φυσιολογική ανθρώπινη απόκριση σε μια απαιτητική και μακροχρόνια συνθήκη.

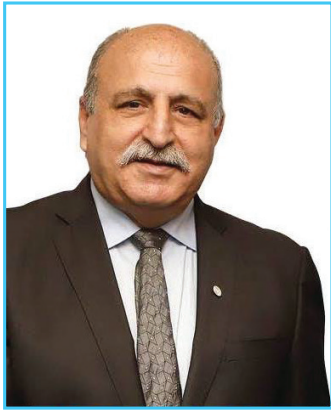
Επιπρόσθετα, ένα από τα σημαντικότερα ζητήματα

που αναδεικνύονται, είναι ότι πολλοί φροντιστές δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν τις δικές τους ανάγκες ή να ζητήσουν υποστήριξη. Συχνά επικρατεί η αντίληψη, ότι η φροντίδα ενός αγαπημένου προσώπου πρέπει να παρέχεται χωρίς όρια, με απόλυτη διαθεσιμότητα και χωρίς προσωπικό χώρο. Ωστόσο, η επιστημονική έρευνα υπογραμμίζει ότι η ψυχική ευημερία του φροντιστή αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη διατήρηση μιας υγιούς και σταθερής σχέσης φροντίδας. Η φροντίδα του εαυτού δεν είναι πολυτέλεια, αντίθετα, είναι αναγκαία συνθήκη για να μπορεί κάποιος να συνεχίσει να προσφέρει την φροντίδα του.

Σε αυτό το πλαίσιο, η ενίσχυση των δικτύων υποστήριξης αναδεικνύεται ως καθοριστικός προστατευτικός παράγοντας. Η συμμετοχή σε ομάδες υποστήριξης, η συμβουλευτική από επαγγελματίες ψυχικής υγείας και η ενημέρωση για τις διαθέσιμες κοινωνικές υπηρεσίες, μπορούν να λειτουργήσουν ουσιαστικά ανακουφιστικά. Ακόμη και μικρά βήματα, όπως λίγος προσωπικός χρόνος ή η δυνατότητα διαμοιρασμού της ευθύνης, μπορούν να μειώσουν σημαντικά το ψυχολογικό φορτίο.

Μια ουσιαστική κατεύθυνση για τη βελτίωση της κατάστασης είναι η ανάπτυξη οργανωμένων και συστηματικών προγραμμάτων στήριξης φροντιστών. Τέτοιες παρεμβάσεις μπορούν να περιλαμβάνουν ψυχολογική υποστήριξη, υπηρεσίες προσωρινής ανακούφισης φροντίδας (respite care), ενημερωτικά σεμινάρια και τη δημιουργία κοινοτικών δικτύων αλληλοβοήθειας. Η αποτελεσματικότητά τους έχει επιβεβαιωθεί, καθώς συμβάλλουν στη μείωση του άγχους και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των φροντιστών (World Health Organization, 2021).

Η φροντίδα ενός ατόμου με αναπηρία είναι μια σύνθετη αλλά βαθιά ανθρώπινη εμπειρία, που εμπεριέχει τόσο προκλήσεις όσο και στιγμές ουσιαστικής σύνδεσης. Όταν η κοινωνία αναγνωρίζει έμπρακτα τον ρόλο των φροντιστών και επενδύει στη δημιουργία υποστηρικτικών δομών, τότε δημιουργούνται οι προϋποθέσεις ώστε οι οικογένειες να λειτουργούν με μεγαλύτερη ισορροπία, ανθεκτικότητα και ψυχική ευημερία. Στο τέλος, η φροντίδα δεν αφορά μόνο το άτομο που τη δέχεται, αλλά και εκείνον που τη δίνει απλόχερα, αξίζει λοιπόν να υποστηρίζονται και οι δύο.



ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΤΩΝ ΑΝΑΠΗΡΩΝ

του Δημήτρη Στεφανίδη

*Πρόεδρος του Σωματείου Ειδικής Αγωγής
και Αποκατάστασης "Παναγία Ευαγγελίστρια"*

Ο Σύλλογος «ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΤΩΝ ΑΝΑΠΗΡΩΝ» ιδρύθηκε από τον αείμνηστο, μακαριστό Σταύρο Καλκανδή το 1963.

Ο Καλκανδής γεννήθηκε στην Νεάπολη Βοιών Λακωνίας το 1923 και κατετάγη στο στρατό σε ηλικία 18 ετών, σαν εθελοντής στη Πολεμική Αεροπορία. Στην συνέχεια μετά από εξετάσεις έγινε μόνιμος Υπαξιωματικός.

Σε διατεταγμένη υπηρεσία τραυματίστηκε βαριά στην σπονδυλική στήλη(στη Μέση Ανατολή) με αποτέλεσμα να μείνει παράλυτος.

Η Πολεμική Αεροπορία το 1947 τον στέλνει στην Αμερική για θεραπεία. Εκεί γνώρισε άλλα άτομα και συνδέθηκε με τον γιατρό Δρ. Howard Rack. Στην Αμερική πηγαινοερχόταν τακτικά μέχρι το 1961, όπου πραγματικά έφτασε στο σημείο να πάψει να ελπίζει ότι θα μπορέσει η επιστήμη να τον φέρει στην αρχική του φυσική κατάσταση.

Μέσα στην απληστία του, ο φίλος του πια γιατρός Δρ. Howard Rack τον παίρνει ένα τηλέφωνο και του λέει ότι πάνω από όλους τους γιατρούς είναι ο ΘΕΟΣ.

Επιστρέφοντας στη Ελλάδα ο Καλκανδής, έρχεται σε επαφή με τον Πατέρα Φιλόθεο Ζερβάκο, ο οποίος τον φέρνει κοντά στην ΘΡΗΣΚΕΙΑ μας. Έτσι ο Σταύρος αρχίζει να παίρνει τα πάνω του και αφού είδε το θαύμα που του έγινε, δημιουργεί το Σωματείο 'Οι φίλοι των Αναπήρων' το 1963, όπως γράφει στο βιβλίο του ο Αρχιμανδρίτης Πατήρ Νεκτάριος Ζιόμπολας. Ο 'ΑΓΙΟΣ ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΚΑΙ ΚΑΙ ΤΟ ΔΙΠΛΟ ΘΑΥΜΑ ΣΤΟΝ ΣΤΑΥΡΟ ΚΑΛΚΑΝΔΗ, με σκοπό στην αρχή αφού τα έβλεπε ο ίδιος για να βοηθήσει συναδέλφους του στην Αεροπορία που βρισκόντουσαν σε χειρότερη θέση.

Την ίδια χρονιά το 1963, με δικά του έξοδα χτίζει μια μικρή εκκλησία στον Περίβολο του Κέντρου Αποκατάστασης Πολιτικών Αναπήρων Ψυχικού (ΚΑΠΑΨ).

Στις 30 Ιουνίου 1971, την παραμονή των Αγίων Αναργύρων, λέει στον Νοσοκόμο που τον βοηθούσε "εγώ θα σηκωθώ σήμερα από το καρότσι".

Είναι πραγματικό ότι αφού πήγε στον Εσπερινό μπόρεσε να σηκωθεί από το αναπηρικό καρότσι. Από τότε η κατάσταση του βελτιωνόταν. Έφτασε με την πίστη του να οδηγεί και αυτοκίνητο και να

παροτρύνει και άλλους αναπήρους να οδηγήσουν αυτοκίνητο, όπως μου αναφέρει η Ηρωίδα Μάνα Μαίρη Κωστάκη, μητέρα του Παγκόσμιου πρωταθλητή, Παραολυμπιονίκη Γιάννη Κωστάκη. Η οποία είναι φίλη μου, γειτόνισσα από το 1974 που ήρθα στην Αθήνα και Αντιπρόεδρος του Σωματείου μας.

Ο Σύλλογός "ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΤΩΝ ΑΝΑΠΗΡΩΝ" με έξοδα του Σταύρου και δωρεές απέκτησε μια καλή περιουσία σε ακίνητα.

Το 1983 συμπληρώνοντας τα είκοσι (20) χρόνια του Συλλόγου "ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΤΩΝ ΑΝΑΠΗΡΩΝ" ο Σταύρος Καλκανδής, τιμάται για το έργο του Εν Γένει από την Ακαδημία Αθηνών στις 30-12-1983, για την προσφορά του σε έργα αγάπης και συλλογικότητας αντιμετώπισης του ανθρώπινου πόνου.

Ο Σταύρος Καλκανδής πέθανε στις 2 Ιανουαρίου 1996 και άφησε ένα πολύ μεγάλο ποσό από την διαθήκη του στο Σύλλογο που ίδρυσε, αλλά και αρκετή ακίνητη περιουσία.

Σήμερα και εγώ ως ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ αυτού του Σωματείου θέλοντας να τιμήσω την μνήμη του, κάνω αυτό το αφιέρωμα στον ΑΝΘΡΩΠΟ Σταύρο Καλκανδή.

Μετά τον θάνατο του Σταύρου Καλκανδή, αναλαμβάνει την Προεδρία ο Στρατηγός τεθωρακισμένων κ. Κώστας Κούτρας, ο οποίος και συνεχίζει τα έργα του αείμνηστου Σταύρου Καλκανδή, ο οποίος ήταν Γενικός Γραμματέας μέχρι τον θάνατο του Σταύρου και πραγματικά μεγάλωσε με αγορές και δωρεές την περιουσία του Σωματείου. Είναι τιμή μου, που με προτείνει για Αντιπρόεδρο του, αλλά μετέχει μεταξύ άλλων καλών ανθρώπων και η ΜΑΝΑ Μαίρη Κωστάκη.

Το Σωματείο "ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΤΩΝ ΑΝΑΠΗΡΩΝ" που εδρεύει στον Χολαργό, ζητά εθελοντές ιδιοκτήτες ΙΧ οχημάτων για να μεταφέρουν τους ανάπηρους ανθρώπους που διαθέτουν χρόνο, για να βοηθήσουν στην μεταφορά των αναπήρων αλλά και το σερβίρισμα στα γεύματα που τους παρέχονται, καθώς και στους εκκλησιασμούς.

Επίσης ο Σύλλογος δέχεται ΔΩΡΕΕΣ σε αναπηρικά είδη(καροτσάκια, μπαστούνια κ.τ.λ.)

Ο λογαριασμός του Σωματείου για καταθέσεις είναι:



Σύλλογος "ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΤΩΝ ΑΝΑΠΗΡΩΝ":
Εθνική: Αρ. Λογ.
GR:290110099000000992960176
Eurobank: Αρ. Λογ.:
GR: 3402602810000700101102866

Το Διοικητικό Συμβούλιο που εκλέχτηκε στις Εκλογές της 8ης Φεβρουαρίου 2026 και με απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου στις 16 Φεβρουαρίου 2026 είναι:

Πρόεδρος: Κώστας Κούτρας, (Στρατιωτικός)
Αντιπρόεδρος: Δημήτρης Στεφανίδης, (Εκπαιδευτικός)
Γενικός Γραμματέας: Λουκάς Στεφάνου, (Δικηγόρος)
Ταμίας: Βασιλική Πολένα, (Ιδιωτική Υπάλληλος)
Μέλη: Παναγιώτης Τάγαρης, (Πρωτοπρεσβύτερος), Μαίρη Κωστάκη, (Συνταξιούχος), Μαριέλλα Καραδήμο, (Εικαστικός), Έφη Πετρίδου, (Συνταξιούχος) Λάμπρος Κομίδης, (Επιχειρηματίας)

Την εποχή που ήμουν μαθητής πράγματι πρέπει να πω, πως είχαμε σπουδαίους δάσκαλους και καθηγητές οι οποίοι κυρίως ήταν πραγματικοί ΑΝΘΡΩΠΟΙ.

Μία από τις φιλολόγους μου, ήταν η πανέμορφη Ανδριανή Γεωργίου, η οποία μετά τον πόλεμο του 1974, εργάστηκε στην Ελλάδα ως φιλόλογος και συνταξιοδοτήθηκε με τον βαθμό της Γυμνασιάρχης. Αυτή λοιπόν η όμορφη και καλή καθηγήτριά μου, το 1990 μου έστειλε ένα ποίημα της, στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής Αθήνας .

Για να την τιμήσω, διότι είναι αλήθεια πως όλοι οφείλουμε στους γονείς μας και τους δασκάλους μας, την σημερινή ύπαρξή μας, θα δημοσιοποιήσω το ποίημα της: "Τα παιδιά μου".

Έχω χρόνια να την δω και να την ακούσω. Εύχομαι ο θεός να την έχει καλά και την ευχαριστώ για την αγάπη της, για όλα τα παιδιά μας.

Δημήτρης Στεφανίδης

Τα παιδιά μου

Της Ανδριανής Γεωργίου
1990

Από συνήθεια με ρώτησαν
αν έχω και 'γω κάποια παιδιά.

Και κει που κίνησα να πω το όχι,
σκέφτηκα πως δεν είν' έτσι.

Ειν' ο Λουκάς με τα σπιρτάτα μάτια,
η Λένα με τα λιγνά τα πόδια,
ο Τάσος με τ' άψογα τετράδια
κι ο Νίκος με τα καλλιγραφικά του.

Κι άλλα πολλά παιδιά
σαν τη Μαρία που' χασε τη μάνα της
και τη Ροδιά που την πήραν απ' το σχολειό
για να πουλάει λουλούδια σ' ένα μπαρ.

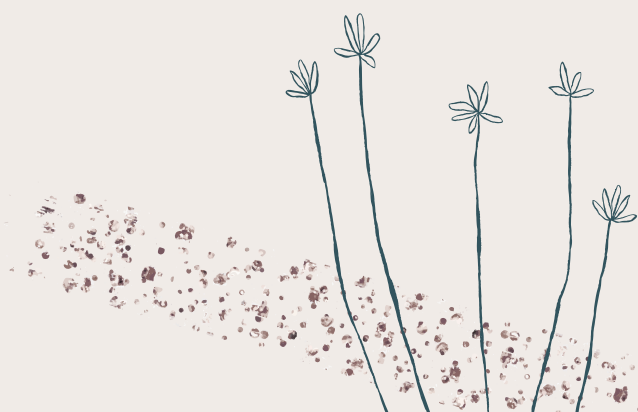
Ειν' ο Αλέκος που' χει πατέρα άρρωστο
κι ο Παναγιώτης που οι γονιοί του χώρισαν.

Δε θα ξεχάσω τη Φανή με τις συχνές τις
μεταγγίσεις
και το Γιαννάκη με τ' απλανές το ύφος,
γιατί στο κεφάλι χτύπησε μικρός.

Ο Μάκης, ο Γιωργής, η Ντίνα, ο Παύλος
ειν' στο Πανεπιστήμιο δυο χρόνια τώρα.

Ειν' όλοι τους παιδιά μου
καθώς κι άλλα που πέρασαν κι' άλλα που θε να'
ρθουν.

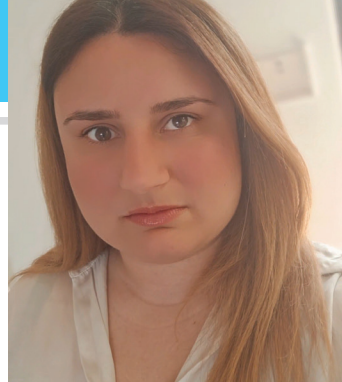
Δεν τους πρόσφερα πολλά, μονάχα την καρδιά
μου.



Συμπερίληψη των Ατόμων με Αναπηρία: Από τη Θεωρία στην Πράξη

της Βασιλικής Αγγελή

MSc Κοινωνική Λειτουργός, Υπεύθυνη Κοινωνικής Υπηρεσίας και Παιδικής Προστασίας του Σωματείου Αποκατάστασης και Ειδικής Αγωγής Ατόμων με Αναπηρία "Παναγία Ευαγγελίστρια".



Η συμπερίληψη των ατόμων με αναπηρία δεν αποτελεί απλώς μια σύγχρονη παιδαγωγική ή κοινωνική τάση είναι ζήτημα δικαιοσύνης, σεβασμού και ισότητας. Παρά τις σημαντικές προόδους των τελευταίων ετών, τα άτομα με αναπηρία εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν καθημερινά εμπόδια που δυσχεραίνουν την πλήρη και ουσιαστική ένταξή τους στην κοινωνία.

Ένα από τα βασικότερα εμπόδια είναι η έλλειψη προσβασιμότητας. Δημόσιοι χώροι, σχολεία, μέσα μεταφοράς και υπηρεσίες συχνά δεν είναι κατάλληλα διαμορφωμένα ώστε να εξυπηρετούν όλους τους πολίτες. Η φυσική προσβασιμότητα, όμως, είναι μόνο η μία πλευρά. Εξίσου σημαντική είναι η πρόσβαση στην πληροφορία και την επικοινωνία, ιδιαίτερα για άτομα με αισθητηριακές ή γνωστικές δυσκολίες.

Παράλληλα, οι κοινωνικές αντιλήψεις και τα στερεότυπα αποτελούν ένα αόρατο αλλά ισχυρό εμπόδιο. Τα άτομα με αναπηρία συχνά υποτιμώνται ή αντιμετωπίζονται με οίκτο, γεγονός που περιορίζει τις ευκαιρίες τους στην εκπαίδευση, την εργασία και την κοινωνική ζωή. Η έλλειψη ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης οδηγεί σε αποκλεισμό, ακόμα και όταν δεν υπάρχει πρόθεση διάκρισης.

Στον τομέα της εκπαίδευσης, παρά τις προσπάθειες για ένταξη, πολλά σχολικά περιβάλλοντα δεν διαθέτουν την κατάλληλη υποστήριξη. Η απουσία εξειδικευμένου προσωπικού, η ανεπαρκής επιμόρφωση των εκπαιδευτικών και η έλλειψη κατάλληλου εκπαιδευτικού υλικού δυσκολεύουν την ισότιμη συμμετοχή των μαθητών με αναπηρία. Η συμπεριληπτική εκπαίδευση απαιτεί συνεργασία, προσαρμογή και αποδοχή της διαφορετικότητας ως στοιχείο πλούτου. Στην αγορά εργασίας, τα άτομα με αναπηρία συναντούν αυξημένα ποσοστά ανεργίας. Η έλλειψη ευκαιριών, οι προκαταλήψεις των εργοδωτών και η απουσία υποστηρικτικών δομών καθιστούν δύσκολη την επαγγελματική τους αποκατάσταση. Ωστόσο, όταν δοθούν οι κατάλληλες ευκαιρίες, αποδεικνύουν στην πράξη ότι μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά και δημιουργικά.

Η συμπερίληψη δεν είναι ευθύνη μόνο της πολιτείας, αλλά όλων μας. Απαιτεί αλλαγή νοοτροπίας, ενσυναίσθηση και ενεργή συμμετοχή. Μικρές καθημερινές πράξεις –όπως ο σεβασμός, η αποδοχή και η διάθεση για συνεργασία– μπορούν να δημιουργήσουν ένα πιο ανοιχτό και φιλικό περιβάλλον για όλους. Τελικά, μια κοινωνία που αγκαλιάζει τη

διαφορετικότητα είναι μια κοινωνία πιο δίκαιη, πιο ανθρώπινη και πιο δυνατή. Η συμπερίληψη των ατόμων με αναπηρία δεν αφορά μόνο τους ίδιους, αλλά την ποιότητα της δημοκρατίας και του πολιτισμού.

Η κοινωνική ενσωμάτωση των ατόμων με αναπηρία προϋποθέτει συντονισμένες παρεμβάσεις σε πολλαπλά επίπεδα (εκπαιδευτικό, κοινωνικό, θεσμικό). Ενδεικτικά, βασικοί άξονες αποτελούν:

1. Συμπεριληπτική εκπαίδευση

Εφαρμογή πρακτικών συμπεριληπτικής εκπαίδευσης, με διαφοροποιημένη διδασκαλία, εξατομικευμένα εκπαιδευτικά προγράμματα και χρήση υποστηρικτικών εργαλείων (π.χ. εναλλακτικά συστήματα επικοινωνίας), ενισχύει την ισότιμη συμμετοχή όλων των μαθητών.

2. Καθολική προσβασιμότητα (Universal Design)

Ο σχεδιασμός φυσικών και ψηφιακών περιβαλλόντων που είναι προσβάσιμα σε όλους, χωρίς ανάγκη προσαρμογών, αποτελεί βασική προϋπόθεση για την αυτόνομη διαβίωση και τη συμμετοχή.

3. Ενίσχυση της απασχόλησης

Η ανάπτυξη πολιτικών υποστηριζόμενης εργασίας, η παροχή κινήτρων στους εργοδότες και η προσαρμογή των θέσεων εργασίας συμβάλλουν στην επαγγελματική ένταξη και την οικονομική ανεξαρτησία.

4. Ευαισθητοποίηση και αλλαγή στάσεων

Προγράμματα ενημέρωσης και εκπαίδευσης της κοινότητας μειώνουν τα στερεότυπα και προάγουν τον σεβασμό στη διαφορετικότητα.

5. Υποστηρικτικές υπηρεσίες και διεπιστημονική προσέγγιση

Η συνεργασία επαγγελματιών (εκπαιδευτικών, κοινωνικών λειτουργών, ψυχολόγων, θεραπευτών) διασφαλίζει ολιστική υποστήριξη, προσαρμοσμένη στις ανάγκες του ατόμου.

6. Ενίσχυση της κοινωνικής συμμετοχής

Η ενεργή συμμετοχή σε πολιτιστικές, αθλητικές και κοινωνικές δραστηριότητες ενδυναμώνει την κοινωνική ταυτότητα και την αίσθηση του «ανήκειν».

7. Συμμετοχή της οικογένειας

Η οικογένεια αποτελεί βασικό υποστηρικτικό παράγοντα και η ενδυνάμωσή της μέσω συμβουλευτικής και εκπαίδευσης είναι καθοριστική. Η αποτελεσματική κοινωνική ενσωμάτωση δεν είναι αποτέλεσμα μεμονωμένων δράσεων, αλλά μιας συνεκτικής στρατηγικής που βασίζεται στον σεβασμό των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και στην αποδοχή της διαφορετικότητας ως θεμελιώδους στοιχείου της κοινωνίας.

Η ψυχολογία της σύγκρισης: Ζώντας σε έναν κόσμο φτιαγμένο για άλλους

της **Ιωάννας Σιδέρη**

Κοινωνική Λειτουργός ΚΔΑΠ μεα Παναγία Ευαγγελίστρια, Β' Βάρδιας



Υπάρχουν στιγμές που η σύγκριση δεν γίνεται συνειδητά. Δεν είναι μια σκέψη που διατυπώνεται καθαρά, αλλά ένα συναίσθημα που εμφανίζεται σχεδόν αυτόματα.

Σε μια στάση λεωφορείου χωρίς ράμπα. Σε μια αίτηση εργασίας που προϋποθέτει «ευελιξία» χωρίς να διευκρινίζει τι σημαίνει αυτό. Σε μια παρέα όπου όλα

Κάπως έτσι, η σύγκριση μετατρέπεται σε εμπειρία, όχι σε σκέψη. Δεν εκφράζεται απαραίτητα με λόγια, εκφράζεται μέσα από μικρές εσωτερικές προτάσεις:

«Οι άλλοι προχωρούν πιο εύκολα.»

«Εγώ καθυστερώ.»

«Κάτι μου λείπει.»

Και όμως, αυτό που φαίνεται ως προσωπική υστέρηση, συχνά είναι αποτέλεσμα ενός μη συμπεριληπτικού πλαισίου. Ο World Health Organization επισημαίνει ότι η ψυχική υγεία των ατόμων με αναπηρία επηρεάζεται σημαντικά από κοινωνικούς παράγοντες, όπως τα εμπόδια πρόσβασης και οι άνισες ευκαιρίες. Η σύγκριση, σε αυτό το πλαίσιο, δεν είναι ουδέτερη ψυχολογική διεργασία, γίνεται ένας μηχανισμός που ενισχύει το αίσθημα απόστασης από τους άλλους. Η εμπειρία αυτή ξεκινά νωρίς. Στην παιδική ηλικία, όπου η ανάγκη για ένταξη είναι έντονη, η σύγκριση αποκτά ιδιαίτερο βάρος. Έρευνες δείχνουν ότι τα παιδιά με αναπηρία εμφανίζουν αυξημένες συναισθηματικές δυσκολίες, κυρίως λόγω εμπειριών αποκλεισμού (Emerson & Hatton, 2007). Όταν το «διαφορετικό» βιώνεται ως «λιγότερο», η σύγκριση παύει να είναι εργαλείο κατανόησης και γίνεται εργαλείο αυτοαμφισβήτησης. Και ίσως εκεί βρίσκεται η ουσία. Όχι στο ότι οι άνθρωποι συγκρίνονται, αυτό είναι αναπόφευκτο, αλλά στο ότι συγκρίνονται μέσα σε ένα σύστημα που δεν έχει σχεδιαστεί για όλους.

Η United Nations, μέσα από τη Σύμβαση για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία, θέτει ένα διαφορετικό πλαίσιο: η αναπηρία δεν είναι ατομικό έλλειμμα, αλλά αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης με εμπόδια. Αν αυτό ισχύει για τη λειτουργικότητα, ισχύει και για την ψυχική εμπειρία.

Ίσως, τελικά, το ζητούμενο δεν είναι να σταματήσουμε να συγκρινόμαστε. Αυτό είναι σχεδόν αδύνατο. Το ζητούμενο είναι να αλλάξουμε τα μέτρα με τα οποία συγκρινόμαστε. Να μετακινηθούμε από ένα μοντέλο που αξιολογεί την ανθρώπινη αξία με βάση την απόδοση και την «κανονικότητα», σε ένα μοντέλο που αναγνωρίζει την ποικιλομορφία ως βασικό χαρακτηριστικό της ανθρώπινης εμπειρίας.

Γιατί όταν ο κόσμος σχεδιάζεται για λίγους, πολλοί θα νιώθουν ότι υστερούν.

Όταν όμως σχεδιάζεται για όλους, η σύγκριση παύει να είναι πηγή ανισότητας και μπορεί να γίνει απλώς ένας τρόπος κατανόησης του εαυτού.

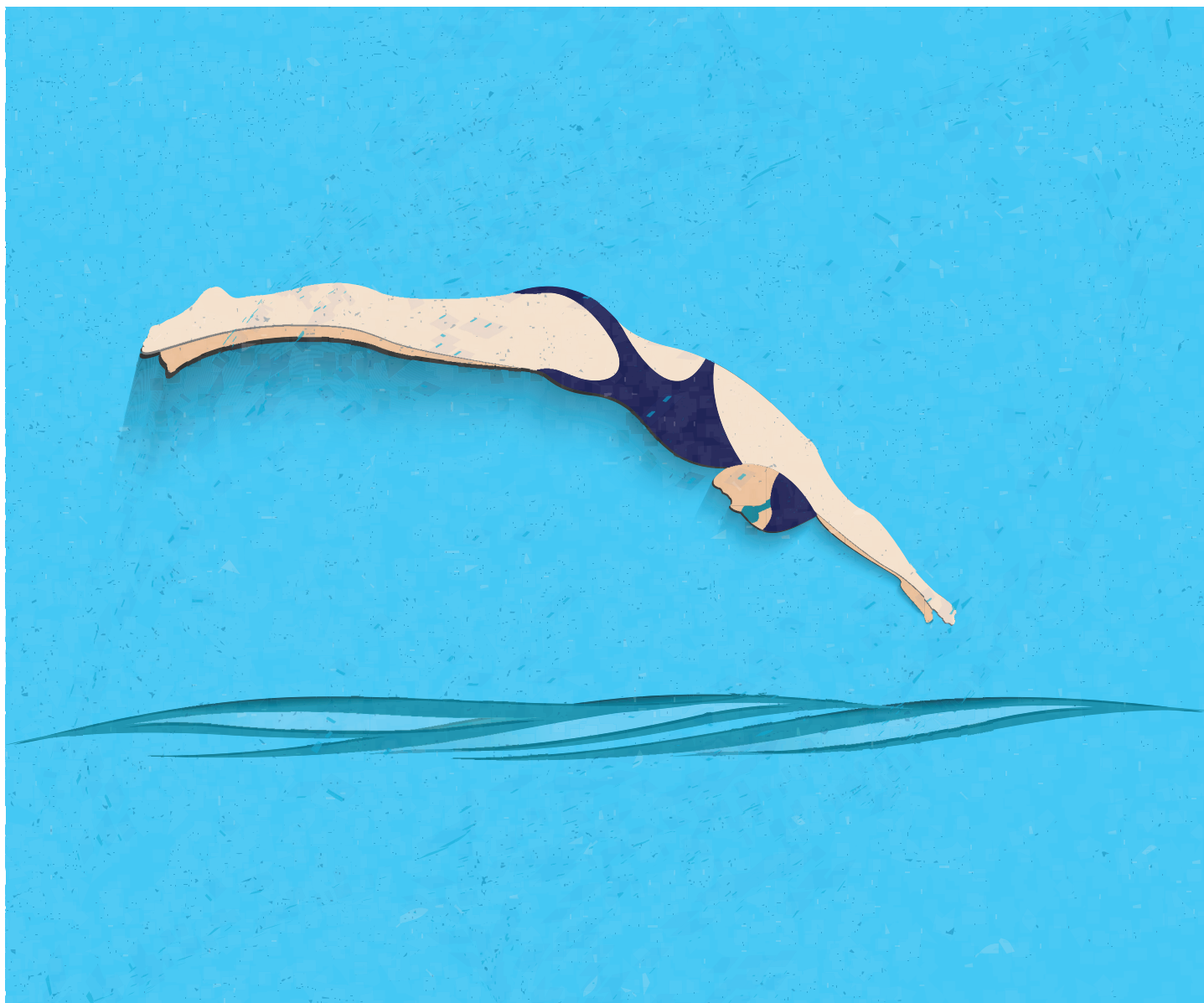
μοιάζουν εύκολα για τους υπόλοιπους. Η σύγκριση, σε αυτές τις στιγμές, δεν είναι επιλογή, είναι αποτέλεσμα.

Η ψυχολογική θεωρία της κοινωνικής σύγκρισης του Leon Festinger περιγράφει την τάση των ανθρώπων να κατανοούν τον εαυτό τους μέσα από τους άλλους. Όμως αυτή η διαδικασία δεν συμβαίνει σε κενό, συμβαίνει μέσα σε έναν κόσμο που έχει ήδη ορίσει τι σημαίνει «κανονικό», «ικανό», «επαρκές». Για τα άτομα με αναπηρία, η σύγκριση συχνά δεν αφορά μόνο τις ικανότητες, αλλά την ίδια τη θέση τους μέσα στην καθημερινότητα. Όταν βασικές δραστηριότητες, μετακίνηση, εργασία, κοινωνική συμμετοχή, είναι σχεδιασμένες χωρίς να τα λαμβάνουν υπόψη, η σύγκριση αποκτά μια ιδιόμορφη κατεύθυνση: δεν είναι απλώς «είμαι διαφορετικός», αλλά «ο κόσμος δεν είναι φτιαγμένος για μένα».



Κολύμβηση

Δύναμη μέσα από το νερό!



Η κολύμβηση βοηθά τα παιδιά του ΚΔΑΠ ΑμεΑ να ενδυναμώσουν το σώμα και το πνεύμα τους μέσα σε ένα περιβάλλον χαλάρωσης και διασκέδασης. Το νερό προσφέρει αίσθηση ελευθερίας, ενώ ενισχύει τη φυσική κατάσταση και την αυτοπεποίθηση κάθε παιδιού.

Στόχος μας:

Να προσφέρουμε ευκαιρίες ευεξίας, ισορροπίας και χαράς μέσα από τη δύναμη της κίνησης!

Συχνότητα δραστηριότητας:

1 φορά τη βδομάδα.





ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑμεΑ. “Παναγία Ευαγγελίστρια”



ΚΔΑΠ: Ηρώς Κωνσταντοπούλου 117 & Θάλειας Λουκίδου 3, Τ.Κ.: 16341, Ηλιούπολη, Τηλ.: 210 9941 486

ΚΔΗΦ 1: Χαριλάου Τρικούπη 23, Τ.Κ.: 174 56, Αλιμος, Τηλ.: 211 4183 037

ΚΔΗΦ 2: Χρυσάνθου Τραπεζούντος 8, Τ.Κ.: 167 77, Ελληνικό, Τηλ.: 210 9910 622

ΚΑΦΕΤΕΡΙΑ SUN CITY: Αρχιμήδους 52, Τ.Κ.: 163 43, Ηλιούπολη, Τηλ.: 210 9941 486

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΦΥΤΩΡΙΟ: Αθναδώρου 43, Τ.Κ.: 163 41, Ηλιούπολη

ΣΤΕΓΗ 1: Αισχύλου 29, Αρτέμιδα **ΣΤΕΓΗ 2:** Ευρυπίδου 110, Καλλιθέα,



ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ
ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ
ΠΑΝΑΓΙΑ ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΡΙΑ

📍 Έδρα: Ταινάρου 10, Δάφνη - Υμηττός, 172 37

🌐 Σωματείο Αποκατάστασης και Ειδικής Αγωγής ΑμεΑ “Παναγία Ευαγγελίστρια”

📷 somateio_panagia_euaggelistria

🌐 www.panagiaevagelistria.eu