

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ 3 •
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2021 - ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2021

ΜΟΝΑΔΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΕΥΠΑΘΩΝ ΟΜΑΔΩΝ (ΜΥΦΕΟ)

Ενημερωτικό δελτίο της ΜΥΦΕΟ
του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας

Αποτίμηση των Δράσεων της ΜΥΦΕΟ

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΣ,
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΗΣ ΜΥΦΕΟ, ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΕΞΕΛΙΚΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Το νέο ενημερωτικό δελτίο της Μονάδας Υποστήριξης Φοιτητών Ευπαθών Ομάδων (ΜΥΦΕΟ) του Ιδρύματος παρουσιάζει τις δράσεις της Μονάδας για το χρονικό διάστημα από το Φεβρουάριο ως και τον Απρίλιο 2021. Η ΜΥΦΕΟ στην αρχική φάση της λειτουργίας της χρηματοδοτείται από το ΕΣΠΑ 2014-2020, μέσω της Πράξης «Υποστήριξη Παρεμβάσεων Κοινωνικής Μέριμνας Φοιτητών Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας (MIS 5051039)».

Για το τρέχον χρονικό διάστημα αναφοράς το προσωπικό που στελεχώνει την Μονάδα υλοποίησε μια σειρά από δράσεις που ανταποκρίνονται στους στόχους του προγράμματος, όπως αυτές αποτυπώνονται στη συνέχεια :

- παρείχαμε σταθερά υπηρεσίες ατομικής συμβουλευτικής και ψυχολογικής υποστήριξης εξ' αποστάσεως σε περισσότερους από 120 φοιτητές και φοιτήτριες του ΠΔΜ,
- παρείχαμε συστηματικά ομαδική συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη σε φοιτητές και φοιτήτριες σε Καστοριά και Φλώρινα μέσα από δύο ομάδες σε κάθε πόλη,
- ξεκινήσαμε ομάδα με πολλαπλές συναντήσεις με στόχο την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των φοιτητών και φοιτητριών στην πόλη της Πτολεμαΐδας,
- υλοποιήσαμε 8 βιωματικά εργαστήρια με περισσότερους από 60 συμμετέχοντες και συμμετέχουσες σε Καστοριά, Κοζάνη, Πτολεμαΐδα και Φλώρινα,

Σε αυτό το
ενημερωτικό δελτίο:

Αποτίμηση των Δράσεων της
ΜΥΦΕΟ
ΣΕΛΙΔΑ 1

Να είσαι εδώ αύριο
ΣΕΛΙΔΑ 3

Τρόποι Ύπαρξης: Πρώτα
Έργα
ΣΕΛΙΔΑ 5

Προγραμματισμένες
Δράσεις της ΔΟ.ΨΥ.Σ.Υ.
ΣΕΛΙΔΑ 7

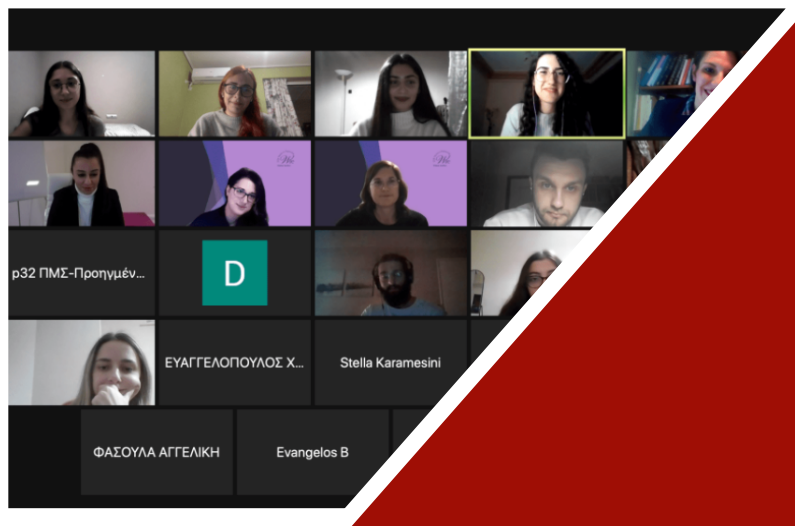
Πιο συχνές Ε & Α
ΣΕΛΙΔΑ 7

Επικοινωνία
ΣΕΛΙΔΑ 7

- ολοκληρώσαμε συνεργασίες με Εξωτερικούς φορείς όπως το Συμβουλευτικό Κέντρο Κοζάνης, ο Ξενώνας Φιλοξενίας Κακοποιημένων Γυναικών, το Κέντρο Κοινότητας Σερβίων και συνεχίζουμε τις συνεργασίες μας με άλλους τοπικούς Εξωτερικούς φορείς όπως το Συμβουλευτικό Κέντρο Δήμου Φλώρινας,
- συμμετείχαμε σε δράσεις φοιτητικών ομάδων όπως το Coffee Talk με τίτλο “Η Ισότητα των Φύλων στην Εποχή του Covid-19”, το οποίο υλοποιήθηκε από το Φοιτητικό Παράρτημα της ΙΕΕΕ του ΠΔΜ στην Καστοριά,
- συνεχίσαμε τη συνεργασία μας με Επιτροπές του Ιδρύματος για την διοργάνωση Δράσεων, όπως η Επιτροπή Ισότητας των Φύλων,
- ολοκληρώσαμε την αξιολόγηση των κτιριακών μονάδων του Ιδρύματος από τη σκοπιά της προσβασιμότητας,
- ενημερώσαμε την Επιτροπή Υποστήριξης Ευπαθών Ομάδων μέσω σχετικής επιστολής στην οποία επισυνάφθηκαν οι μελέτες αξιολόγησης της προσβασιμότητας των εγκαταστάσεων του ΠΔΜ από τον εξειδικευμένο Πολιτικό Μηχανικό της Μονάδας, με στόχο να προχωρήσει ως αρμόδια επιτροπή σε γνωμοδότηση στα Όργανα λήψης αποφάσεων του Ιδρύματος για την υλοποίηση έργων που θα αφορούν την προσβασιμότητα των εγκαταστάσεων του Ιδρύματος,
- συνεχίσαμε με τις επιμορφωτικές δράσεις σε διδακτικό και διοικητικό προσωπικό του Ιδρύματος με περισσότερους από 30 συμμετέχοντες και συμμετέχουσες,
- παρείχαμε πληροφόρηση και υλικό ευαισθητοποίησης ή/και ενημέρωσης μέσα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης της Μονάδας για διάφορα ζητήματα που αφορούν τη στόχευση της Μονάδας,
- ολοκληρώσαμε την διαδικασία αξιολόγησης των αιτήσεων φοιτητών και φοιτητριών του ΠΔΜ για τις Υποτροφίες Στέγης της ΜΥΦΕΟ και ανακοινώσαμε τα αποτελέσματα.

Στο επόμενο χρονικό διάστημα εκτιμούμε πως θα είμαστε σε θέση, μεταξύ άλλων:

- να ολοκληρώσουμε τις συμβάσεις με τους και τις Υποτρόφους των Υποτροφιών Στέγης της ΜΥΦΕΟ,
- να προετοιμάσουμε το πλαίσιο του εθελοντισμού μέσα στην πανεπιστημιακή κοινότητα,
- να ολοκληρώσουμε τον δεύτερο κύκλο επιμορφώσεων για το διδακτικό και διοικητικό προσωπικό του Ιδρύματος,
- να διοργανώσουμε Στρογγυλή Τράπεζα προκειμένου να διαχυθούν τα αποτελέσματα της δράσης επιμόρφωσης του προσωπικού του Ιδρύματος,
- να προχωρήσουμε στην πρώτη αξιολόγηση της Μονάδας μας,
- να συνεχίσουμε να παρέχουμε σταθερά υπηρεσίες ατομικής και ομαδικής συμβουλευτικής και ψυχολογικής υποστήριξης, καθώς και να υλοποιήσουμε περισσότερα εργαστήρια και Δράσεις.



Να είσαι εδώ αύριο

ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΒΑΤΑΛΗ, ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΜΥΦΕΟ
ΣΥΣΤΗΜΙΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ

Το «Να είσαι εδώ αύριο» (be here tomorrow) είναι το μόντο στην ιστορία του Kevin Hines. Η ιστορία του Kevin στην πολύ αρχή της έχει λέξεις όπως υιοθεσία, επιληψία, διπολική διαταραχή, διάγνωση, ψυχική ασθένεια, φωνές, παραισθήσεις, έντονες αλλαγές διάθεσης, διαζύγιο γονέων, ποδοσφαιριστής, πρωταθλητής πάλης, απελπισία, πόνος, ανάγκη για λύτρωση. Συνεχίζει με λέξεις όπως κοινωνική απάθεια, φόβος, απόπειρα αυτοκτονίας, λάθος, προσπάθεια, επιβίωση, αυτεπίγνωση, αποδοχή, σταθερό πρόγραμμα. Τα τελευταία 20 χρόνια ο ίδιος αποφασίζει να πει την ιστορία του αλλιώς, και να την πει σε όσους περισσότερους μπορεί. Προσθέτει στην ιστορία του τις λέξεις δεύτερη ευκαιρία, μοίρασμα, μήνυμα, έκφραση, νοιάξιμο, μέλλον, παρουσία, αλλαγή, ελπίδα και η ιστορία είναι διαφορετική, όσο και αν μένει ίδια.

Ο Kevin τον Νοέμβριο του 2000 έκανε απόπειρα αυτοκτονίας πηδώντας από την Golden Gate γέφυρα του Σαν Φρανσίσκο. Μέχρι να βρεθεί στο νερό, κατάλαβε ότι έκανε το μεγαλύτερο λάθος του και προσευχήθηκε για μια δεύτερη ευκαιρία. «Νόμιζα ότι είμαι βάρος για όλους», αναφέρει σε ομιλία του, «μακάρι να τους είχα ρωτήσει».



Μοιραζόμενος την δική του ιστορία στις ομιλίες του, πέρα από την ατομική διάσταση που έχει κάθε απόπειρα αυτοκτονίας, τονίζει πάντα την κοινωνική διάσταση του φαινομένου των αποπειρών αυτοκτονίας. Ο ίδιος, στην προσπάθεια να σταματήσει τον ψυχικό πόνο που τον βασάνιζε, αποφάσισε το άλμα από την γέφυρα και πήρε το λεωφορείο για εκεί. Στη διαδρομή έκλαιγε συνέχεια. Το λεωφορείο ήταν γεμάτο, κανείς δεν τον ρώτησε πως είναι, ένας τον κορόιδεψε και ο οδηγός του είπε επιτακτικά όταν έφτασε στον προορισμό «Μικρέ, κατέβα πρέπει να φύγω». Έμεινε στην τεράστια γέφυρα για σαράντα περίπου λεπτά πριν πηδήξει. Περπατούσε πάνω κάτω κλαίγοντας συνέχεια. Κανείς δεν τον ρώτησε αν χρειάζεται κάτι. Κατάφερε να ανήκει στο ελάχιστο ποσοστό του 1% όσων επιζούν από άλμα από την συγκεκριμένη γέφυρα. Υποστηρίζει ότι αν έστω ένας τον είχε ρωτήσει πως είναι, θα του είχε πει τα πάντα. Αποδίδει το γεγονός ότι αυτό δεν συνέβη στον φόβο και την κοινωνική απάθεια.

Πλέον συστήνεται ως επιζών απόπειρας αυτοκτονίας και ακτιβιστής για την πρόληψη των αυτοκτονιών. Συνιδρύει με την σύζυγό του το Ίδρυμα Kevin and Margaret Hines, το οποίο παρέχει χρηματοδότηση και εκπαίδευση για την ψυχική υγεία και για την πρόληψη των αυτοκτονιών στην Αμερική και σε παγκόσμιο επίπεδο.

Δίνει ομιλίες –πάνω από 2000 πανεπιστήμια και 3000 σχολεία παγκοσμίως- δημιουργεί ένα ντοκιμαντέρ, υλοποιεί εκπαιδευτικά και άλλα προγράμματα τα οποία έχουν τον ίδιο σημαντικό στόχο: την καταπολέμηση της σιωπής γύρω από τις αυτοκτονικές τάσεις και τον αγώνα για την υπεράσπιση της ψυχικής υγείας.

Δύο μηνύματα του ίδιου που αξίζει να φτάσουν παντού: **«Αν δείτε κάποιον που πονάει, παρακαλώ, πείτε κάτι. Ρωτήστε τον πως είναι».**

Και ίσως το πιο σημαντικό: **«Ένα πράγμα που δεν πρέπει ποτέ να κάνεις, είναι να σωπάσεις τον πόνο σου».**

Σημείωση: Η αυτοκτονία είναι μια παγκόσμια κρίση για την δημόσια υγεία που δεν λαμβάνει την προσοχή που της αξίζει. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας εκτιμά ότι κάθε χρόνο 800.000 άτομα χάνουν την ζωή τους από αυτοκτονία, ενώ στην Ελλάδα οι αντίστοιχοι ετήσιοι καταγεγραμμένοι θάνατοι ανέρχονται στους 500-600. Η αυτοκτονική συμπεριφορά επηρεάζει σημαντικά τις οικογένειες και τις κοινότητες, με περίπου 135 άτομα να επηρεάζονται από κάθε αυτοκτονία.

24ωρη Γραμμή Παρέμβασης για την Αυτοκτονία: 1018



Πηγές:

<https://www.kevinhinesstory.com/>

https://www.youtube.com/watch?v=aI_7CTy8V3w

<https://www.iasp.info/about/>

<https://www.klimaka.org.gr/paratiritirio-aftoktonion-iounius-2020/>

Τρόποι Ύπαρξης: Τα πρώτα έργα

Η Δομή Ψυχολογικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης (ΔΟ.ΨΥ.Σ.Υ.) της ΜΥΦΕΟ ευχαριστεί θερμά τα μέλη της ακαδημαϊκής κοινότητας του ΠΔΜ τα οποία πήραν μέρος στην πρώτη φάση της νέας δράσης με στόχο τη δημιουργία μιας κοινότητας μοιράσματος και ενός δίαυλου επικοινωνίας μεταξύ των μελών του Ιδρύματος. Η πρώτη φάση της δράσης είχε τίτλο "Τρόποι ύπαρξης" και για αυτήν μας αποστείλατε έργα ποικίλων μορφών. Με χαρά σας παρουσιάζουμε μερικά από αυτά!

Υπάρχουν 7.450.000.000 τρόποι να υπάρξεις. Τρόποι ηθικοί, δίκαιοι, αισιόδοξοι. Υπάρχουν όμως και τρόποι άδικοι, ανήθικοι, χυδαίοι, υποκριτικοί. Μπορεί το δίκαιο και η ηθική να είναι υποκειμενικά, ο σεβασμός που περιλαμβάνει και τα δύο, δεν είναι.

Άλλοι επιλέγουν να υπάρχουν ανεξάρτητοι, άλλοι σε βάρος άλλων. Άλλοι υπάρχουν ως θύματα, άλλοι ως θύτες, άλλοι ως μάρτυρες. Μερικοί έχουν παθητικό τρόπο ζωής, άλλοι επιλέγουν ενεργητικό. Κάποιοι εκμεταλλεύονται, κάποιοι άλλοι απολαμβάνουν αγαθά, κάποιοι πεθαίνουν για αυτά.

Ο τρόπος ύπαρξης μου δεν αφορά μόνο εμένα. Αφορά εσένα, τον γείτονα μου, τον σκύλο σου. Ο τρόπος με τον οποίο επιλέγω εγώ να υπάρχω σχετίζεται άμεσα με εσένα γιατί οι πράξεις μου επηρεάζουν τους ανθρώπους γύρω μου. Αν εγώ επιλέξω να έχω τρόπο ύπαρξης που θα σέβεται τον διπλανό μου, κάνω και την ύπαρξη του διπλανού μου ακόμα πιο ευχάριστη. Για παράδειγμα, επιλέγω να μην παρκάρω σε θέση αναπήρων, άρα ο τρόπος μου βοηθάει τον τρόπο με τον οποίο θα ζήσει το άτομο που θα έχει ανάγκη να παρκάρει σε αυτή την θέση. Επιλέγω να προσφέρω αίμα, σώζω την ύπαρξη κάποιου άλλου. Επιλέγω να πετάω υπεύθυνα τα σκουπίδια μου, βοηθάω τον πλανήτη. Οι καθημερινές μας πράξεις επηρεάζουν τα πάντα γύρω μας. Επομένως είναι υποχρέωση μας να έχουμε τον καλύτερο δυνατό τρόπο ύπαρξης με σκοπό την καλύτερη λειτουργία των ανθρωπίνων σχέσεων.

Τρόποι ύπαρξης που καταστρέφουν τον κόσμο, είναι ο τρόπος ύπαρξης των τρομοκρατών, των ανθρώπων που υποκινούν πολέμους, των βιαστών, των ρατσιστών, των άπληστων ανθρώπων, των κακοποιών ζώων, των αγενών ανθρώπων, εκείνων που χτυπάνε τα παιδιά τους, την γυναίκα τους, την γιαγιά τους.

Ο τρόπος που επιλέγουν να υπάρχουν εις βάρος μας οι "ισχυροί" αυτού του κόσμου, την χώρας, την γειτονιάς, του ίδιου του σπιτιού μας, κάνουν τον κόσμο περισσότερο αποτρόπαιο. Μην γίνεις σαν αυτούς.

Είναι στο χέρι μας να αλλάξουμε τον κόσμο επιλέγοντας έναν τρόπο ύπαρξης που θα τον αφήσει λίγο καλύτερο από ότι τον βρήκαμε. Ζήσε με έναν τρόπο που θα κάνει εσένα χαρούμενο και τους άλλους να προσπαθούν να σε φτάσουν με υγιή ζήλο. Σπούδασε αυτό που θέλεις με δικό σου κόπο, δούλεψε όπου μπορείς, πάρε θέση με την αξία σου. Λέγε καλημέρα, καληνύχτα, καλή συνέχεια. Μοίρασε γλυκά στη δουλειά σου χωρίς λόγο. Βοήθα τους αβοήθητους χωρίς να περιμένεις κάτι. Άσε στην άκρη το κινητό σου, πήγαινε για περπάτημα. Επισκέψου τους γονείς σου, πήγαινε τους φαγητό. Πήγαινε φαγητό στο τοπικό σου συσσίτιο. Δώσε αίμα, γίνε εθελοντής σε καταστροφές. Γέμισε λουλούδια τον κήπο σου, φύτεψε ένα δέντρο στην γειτονιά σου. Μην κυνηγάς το χρήμα, πάλεψε για αυτό και αν χρειαστεί και μπορείς, μοιράσου το. Συγχώρησε, ζήτα συγγνώμη. Δώρισε όσα ρούχα δεν σου κάνουν. Καταδίκασε άδικες πράξεις, πολέμησε για το άδικο, βγες στον δρόμο, φώναζε, βγες μπροστά σαν ήρωας. Άσε τον γείτονα να κάνει φασαρία για ένα βράδυ με μουσική, βάλε νερό και τροφή έξω από το σπίτι σου. Πήγαινε μια κουβέρτα σε κάποιον που κρυώνει. Αγάπησε τον εαυτό σου.

"Μικρές" πράξεις που μας κάνουν "μεγάλους" ανθρώπους.

Μη χαραμίζεις την ύπαρξη σου. Είσαι υπεύθυνος για αυτή. Ζήσε με τον καλύτερο σου τρόπο.

φοιτήτρια



Τρόποι Ύπαρξης: Τα πρώτα έργα



φοιτητής



φοιτητής



Διοικητική Υπάλληλος

Για την δεύτερη φάση της δράσης μας συλλέγουμε έργα με θέμα "Η φοιτητική ζωή μετά την πανδημία". Τα έργα σας μπορούν να έχουν διάφορες μορφές, όπως ζωγραφιά, φωτογραφία, ποίημα, τραγούδι, κείμενο. Βασική προϋπόθεση για την δημοσίευση ενός έργου είναι το περιεχόμενο να είναι καλοπροαίρετο και να χρησιμοποιεί γλώσσα κατά των διακρίσεων. Σε περίπτωση γραπτού έργου σας παρακαλούμε η έκτασή του να μην ξεπερνάει τις 300 λέξεις. Οι ενδιαφερόμενοι και οι ενδιαφερόμενες μπορούν να μας στείλουν τα έργα τους στη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου myfeo.psy.gre@uowm.gr ως και 30/6/2021. Τα έργα θα δημοσιεύονται ανώνυμα με μοναδική αναφορά στην ιδιότητα του/της δημιουργού (π.χ., φοιτήτρια, διοικητικός υπάλληλος, κ.ο.κ.).

Προγραμματισμένες Δράσεις

Κοζάνη, 13/5/21 & 19/5/21

«Σωματική αποστασιοποίηση
= Κοινωνική αποστασιοποίηση;
Εσύ πώς το βιώνεις;»

Πτολεμαΐδα, 13-21-28/5/21

Θαμπωμένος Καθρέφτης
-Αυτοεκτίμηση-
Αυτοπεποίθηση
Επιπλέον δράσεις θα
ανακοινωθούν μέσα στον Μάιο

Καστοριά-Φλώρινα, κάθε μήνα
Ομάδα Προσωπικής Ανάπτυξης
και Εξέλιξης

Φλώρινα, 25/5/21

Ενημέρωση πάνω σε ζητήματα
που αφορούν τη σεξουαλική
παρενόχληση, τις επιπτώσεις
και το νομικό πλαίσιο

Ιούνιος 2021

Στρογγυλή Τράπεζα ΜΥΦΕΟ

Πιο συχνές Ε&Α

Πώς να κλείσω ραντεβού με μία Ψυχολόγο της ΜΥΦΕΟ;

Ρίξε μια ματιά στους παρακάτω οδηγούς και θα μάθεις όλα τα βήματα που χρειάζονται για να κλείσεις ραντεβού με μία Ψυχολόγο της ΜΥΦΕΟ: [Οδηγός 1](#), [Οδηγός 2](#) & [Βίντεο](#) (Κάνε κλικ).

Μπορώ να επισκεφθώ την Ψυχολόγο δια ζώσης;

Καθώς αίρονται οι περιορισμοί για την αποφυγή διάδοσης της COVID-19 θα είναι εφικτό να επισκεφθείτε τις Ψυχολόγους στο γραφείο τους σε κάθε πόλη όπου εδράζει το ΠΔΜ, μόνο με ραντεβού. Σημαντικό είναι να τηρούνται όλα τα μέτρα για την αποφυγή διασποράς του κορωνοϊού

Επικοινωνία



<https://myfeo.uowm.gr/>



ΜΥΦΕΟ ΠΔΜ



myfeo.uowm.gr-Γραμματεία
myfeo.psy.gre@uowm.gr-Γρεβενά
myfeo.psy.kas@uowm.gr-Καστοριά
myfeo.psy.koz@uowm.gr-Κοζάνη
myfeo.psy.pt@uowm.gr-Πτολεμαΐδα
myfeo.psy.flo@uowm.gr-Φλώρινα