

# ΕΚΠΑ ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

«Το κέντρο Ημέρας Υποστήριξης Ψυχικής Υγείας μέσω τέχνης, «Έν-τεχνη Ψυχή»



Κέντρο Ημέρας  
Υποστήριξης Ψυχικής  
Υγείας μέσω Τέχνης  
Έν-Τεχνη Ψυχή

Ελλάδα 2.0  
ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ  
ΚΑΙ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ



Με τη χρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης  
NextGenerationEU

Δέδε Μαιρη, MA/ΕCΡ,  
Ψυχολόγος/Ψυχοθεραπεύτρια  
Επ. Υπεύθυνη ΚΗ Τέχνης



Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε.  
Πανελλαδική Ένωση για την  
Ψυχοκοινωνική Αποκατάσταση  
και την Επαγγελματική Επανάταξη

## Κέντρο Ημέρας Έν-Τεχνη Ψυχή

Εκεί που χτυπά η Ψυχή  
της τέχνης  
της θεραπείας  
της έκφρασης  
της δημιουργικότητας  
της εκπαίδευσης  
του πολιτισμού  
της επικοινωνίας  
της ενεργής συμμετοχής  
της συν-δημιουργίας  
της συνηγορίας

Το Κέντρο Ημέρας Υποστήριξης της Ψυχικής Υγείας μέσω της Τέχνης λειτουργεί με ευθύνη της Πανελλαδικής Ένωσης για την ψυχοκοινωνική Αποκατάσταση και την Επαγγελματική Ένταξη (ΠΕΨΑΕΕ) με την επιστημονική συνεργασία της Α΄ Πανεπιστημιακής Ψυχιατρικής Κλινικής του ΕΚΠΑ, του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγείας, Νευροεπιστημών και Ιατρικής Ακρίβειας «Κ. Στεφανής» και την ΆμΚΕ ΙΑΣΙΣ. Χρηματοδότηση: Ταμείο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας



## Τι είναι η τέχνη;

Η τέχνη αποτελεί μια γλώσσα πανανθρώπινη και οικουμενική που χρονολογείται απ' την αρχή του ανθρώπινου πολιτισμού. Η τέχνη αποτελεί μια έμφυτη θα λέγαμε ανάγκη του ανθρώπου, μια έμφυτη προδιάθεση, είναι αυτή η έντονη ανάγκη για έκφραση, για δημιουργία, για συνεύρεση με τους άλλους. Είναι η διαδικασία όπου το εσωτερικό εξωτερικεύεται, το ασυνείδητο παίρνει μορφή και γίνεται δημιουργία, σε ένα έργο, σε ένα κομμάτι καμβά, σε ένα ποίημα, σε ένα κείμενο, σε μια θεατρική δραση-, σε μια κινητική έκφραση.

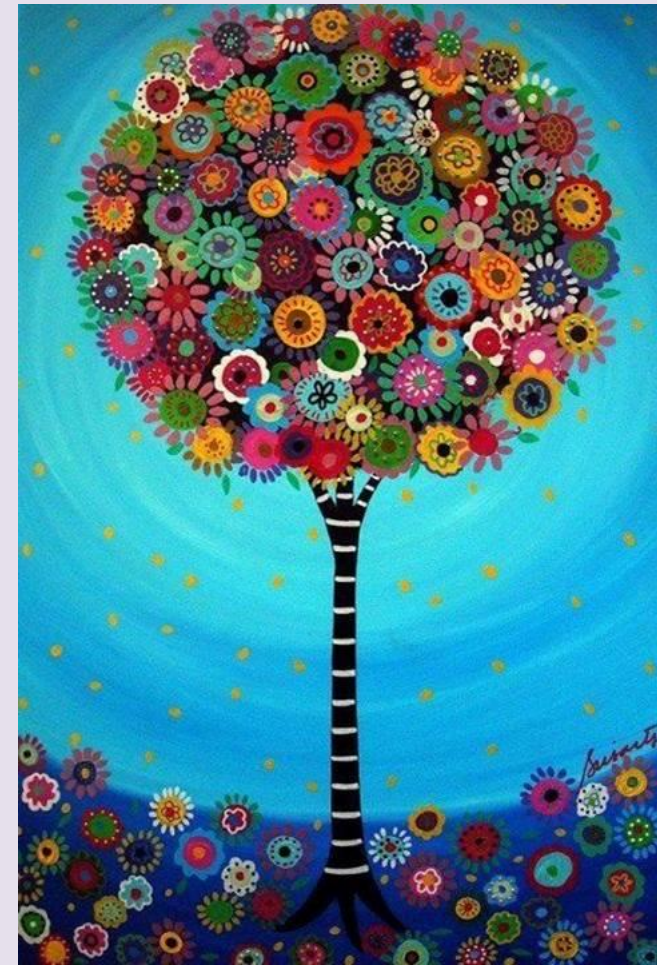
Η τέχνη είναι εκείνη η ψυχική δραστηριότητα που είναι σημαντική εξαιτίας της έλξης που προκαλεί στα ανθρώπινα συναισθήματα, έχει την ικανότητα να διεγείρει το νου και το συναίσθημα.

Όπως δηλώνει ο Λέων Τολστόι,  
“Η τέχνη είναι ένα μέσο ένωσης μεταξύ των ανθρώπων, που τους ενώνουν τα ίδια συναισθήματα και είναι απαραίτητη για την ζωή , την πρόοδο και την ευημερία των ατόμων και της ανθρωπότητας”



## Το όραμά μας

Το Κέντρο Ημέρας Υποστήριξης Ψυχικής Υγείας μέσω Τέχνης αποτελεί μια καινοτόμα και εξειδικευμένη υπηρεσία που αξιοποιεί την τέχνη και τον πολιτισμό ως βασικό εργαλείο υποστήριξης, μάθησης, θεραπείας και δημιουργικής έκφρασης για την ενδυνάμωση και βελτίωση της ποιότητας της ζωής ατόμων που αντιμετωπίζουν ψυχοκοινωνικά προβλήματα. Στόχος η ψυχοκοινωνική επανένταξη και ανάκαμψη των ληπτών ψυχικής υγείας σύμφωνα με την φιλοσοφία και τις αρχές που προσβέυει η κοινοτική ψυχιατρική στο πλαίσιο της ψυχιατρική μεταρρύθμισης. Επενδύει στην αγωγή κοινότητας, στη διάδοση της τέχνης και του πολιτισμού με σκοπό την άρση των στερεοτύπων, των προκαταλήψεων και την αποδοχή της ψυχικής νόσου, έτσι όπως μόνο η Τέχνη επιτυγχάνει!



## Η αξιοποίηση της τέχνης στο Κέντρο Ημέρας.

### Η οπτική της ανάκαμψης (recovery)

Η τέχνη αποκαλύπτει την αλήθεια μας.

Χρησιμοποιεί έμμεσες τεχνικές έκφρασης όπως τον χορό, το θέατρο, τα εικαστικά, την μουσική όπου τα άτομα μέσα σε ένα ασφαλές πλαίσιο μπορούν να ξεδιπλώσουν συναισθήματα, να χαρούν, να δημιουργήσουν και να συν δημιουργήσουν να αλληλεπιδράσουν και να καταφέρουν να συμφιλιωθούν με την νόσο τους. Αυτό που εστιάζουμε είναι η ανάκαμψη των ατόμων με ψυχικά νοσήματα. Με την δύναμη της τέχνης προσπαθούμε την ασθένεια που φαντάζει μεγάλη σαν γίγαντας να την μικρύνουμε σαν μια μικρή τελίτσα. Τόση που να είναι αδύναμη να επηρεάσει την ζωή και την δραστηριότητα του ατόμου. Όραμα μας είναι με όχημα την τέχνη οι λήπτες υπηρεσιών να είναι αυτόνομοι, ανεξάρτητοι, με όραμα και αισιοδοξία για το μέλλον. Αυτό είναι και το όραμα του recovery.



# Σε ποιους απευθυνόμαστε:



- Σε άτομα με ψυχοκοινωνικές δυσκολίες που αισθάνονται απομονωμένα και χαμηλά κινητοποιημένα και αναζητούν τρόπους δημιουργικής και εποικοδομητικής αξιοποίησης του χρόνου τους.
- Σε άτομα με ψυχοκοινωνικές δυσκολίες που επιθυμούν να ενισχύσουν τη ψυχική τους ανθεκτικότητα και αναζητούν ευκαιρίες ή σεμινάρια προσωπικής ανάπτυξης.
- Σε μέλη οικογενειών όπου κάποιο μέλος αντιμετωπίζει ψυχικές δυσκολίες και επιθυμούν να το βοηθήσουν, αλλά δεν γνωρίζουν πώς ή με ποιον τρόπο.

- Σε καλλιτέχνες που τα θέματα της ψυχικής τους υγείας έχουν σταθεί εμπόδιο να διεκδικήσουν τα όνειρά τους και που θέλουν να βρουν ένα χώρο να δείξουν την δουλειά τους και να επικοινωνήσουν με άτομα που μπορούν να τους καταλάβουν.

- Σε φοιτητές ανθρωπιστικών επιστημών που ταυτόχρονα έχουν κάποιες καλλιτεχνικές κλίσεις ή εξειδικεύσεις στην θεραπεία μέσω των τεχνών ή σε άλλες καλλιτεχνικές δραστηριότητες και αναζητούν ένα πλαίσιο να πραγματοποιήσουν την πρακτική τους άσκηση.





- Σε καλλιτέχνες που έχουν διαθέσιμο χρόνο για εθελοντική εργασία και προσφορά στον τομέα της ψυχικής υγείας.
- Σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας ή ερευνητές που τους ενδιαφέρει η ερευνητική δραστηριότητα στον τομέα της θεραπευτικής διάστασης της τέχνης σε ένα πλαίσιο ψυχικής υγείας.
- Σε άτομα που θα ήθελαν να συν-δημιουργήσουν μαζί με μια ομάδα ανθρώπων (επαγγελματίες, εθελοντές, μέλη) μια πολιτιστική δράση τέχνης (θεατρική-μουσική παράσταση) και να τους δοθεί η δυνατότητα να συμμετέχουν σε αυτήν σε μια ανοιχτή εκδήλωση στην κοινότητα.

Σε ποιους απευθυνόμαστε....



# ΤΕΧΝΗ ΚΑΙ ΑΝΑΚΑΜΨΗ



- Αξιολόγηση αναγκών/επιθυμιών
- Ανάπτυξη και εφαρμογή εξατομικευμένων προγραμμάτων θεραπείας και αποκατάστασης
- Πλάνο ανάκαμψης
- Ένταξη σε ατομικές ή ομαδικές θεραπευτικές πράξεις
- συνμιουργία/  
Συνδιαμόρφωση
- Δικαιώματα/Αυτοσυνηγορία/  
Αυτοεκπροσώπηση.

# Δώδεκα Έν-Τεχνες Υπηρεσίες με επίκεντρο την τέχνη, τον πολιτισμό και τον άνθρωπο



- 1) Τέχνη και δημιουργικός χρόνος- «Όταν η τέχνη ψυχαγωγεί»
- 2) Τέχνη και Εκπαίδευση- «Όταν η τέχνη εμπνέει και διδάσκει»
- 3) Τέχνη και Ψυχοθεραπεία- «Όταν η τέχνη θεραπεύει»
- 4) Τέχνη και πολιτισμός «Όταν η τέχνη καλλιεργεί»
- 5) Τέχνη και Εθελοντισμός/πρακτική άσκηση- «Όταν η τέχνη προσφέρει»
- 6) Τέχνη και επάγγελμα- «Όταν η τέχνη ενδυναμώνει»
- 7) Τέχνη και έρευνα- «Όταν η τέχνη ανακαλύπτει»
- 8) Τέχνη και δράση- «Όταν η τέχνη συν-δημιουργεί»
- 9) Τέχνη και ανθρώπινα δικαιώματα «Όταν η τέχνη εμπειριέχει την συνηγορία»
- 10) Τέχνη και δικτύωση- «Όταν η τέχνη συνδέει»
- 11) Τέχνη και συμμετοχή «Όταν η τέχνη κοινωνικοποιεί»
- 12) Τέχνη και αγωγή κοινότητα- «Όταν η τέχνη αποστιγματίζει»

# Τέχνη και Ανάκαμψη

## Οι Δώδεκα Έν-τεχνες Υπηρεσίες

### 1. Τέχνη και δημιουργικός χρόνος - "Όταν η τέχνη ψυχαγωγεί"

Διεξαγωγή ομάδων τέχνης και δημιουργικότητας (μουσική, δημιουργική γραφή, ζωγραφική, θέατρο, χορός, καλλιτεχνική ραπτική κλπ.).

### 2. Τέχνη και Εκπαίδευση - "Όταν η τέχνη εμπνέει και διδάσκει"

Διεξαγωγή βιωματικών εργαστηρίων/ψυχοεκπαιδευτικών παρεμβάσεων με τη χρήση εκφραστικών τεχνών και βιωματικής μάθησης για την καλλιέργεια δεξιοτήτων και την προώθηση της ψυχικής ενδυνάμωσης για τους αποδέκτες των υπηρεσιών, τις οικογένειες και την ευρύτερη κοινότητα.

### 3. Τέχνη και ψυχοθεραπεία - "Όταν η τέχνη θεραπεύει"

Παροχή εξειδικευμένων θεραπευτικών υπηρεσιών σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο. Υπηρεσίες τέχνης θεραπείας που περιλαμβάνουν χοροθεραπεία, δραματοθεραπεία, καλλιτεχνική θεραπεία, μουσικοθεραπεία, θεραπεία μέσω εκφραστικών τεχνών, κλπ.

### 4. Τέχνη και πολιτισμός - "Όταν η τέχνη καλλιεργεί"

Οργάνωση ομάδων πολιτιστικής εξερεύνησης (επισκέψεις σε μουσεία, συναυλίες, θέατρα)

## 5. Τέχνη και Εθελοντισμός/Πρακτική Άσκηση - "Όταν η τέχνη συμβάλλει"

Εποπτεία, εκπαίδευση και αξιοποίηση εθελοντικής εργασίας από έμπειρους επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

## 6. Τέχνη και Επάγγελμα - "Όταν η τέχνη ενδυναμώνει"

Ένας χώρος συνάντησης για καλλιτέχνες. Μοίρασμα, επικοινωνία και προώθηση καλλιτεχνικής έκφρασης. Ανάπτυξη κοινωνικών και επαγγελματικών δεξιοτήτων.

## 7. Τέχνη και Έρευνα - "Όταν η τέχνη ανακαλύπτει"

Συμμετοχή σε έρευνες και δημοσιεύσεις σε θέματα που σχετίζονται με τις θεραπευτικές επιδράσεις του πολιτισμού και της τέχνης. Πλαίσιο εθελοντισμού από άτομα με καλλιτεχνικό υπόβαθρο και πρακτική εκπαίδευση θεραπειών μέσω της τέχνης.

## 8. Τέχνη και Δράση - "Όταν η τέχνη συνδημιουργεί"

Ενδυνάμωση και ενθάρρυνση. Οργάνωση εκδηλώσεων και πολιτιστικών δραστηριοτήτων ανοιχτών στην κοινότητα (θεατρικές παραστάσεις, καλλιτεχνικές εκθέσεις, μουσικές βραδιές, χορευτικές εκδηλώσεις, κλπ.).

## 9. Τέχνη και ανθρώπινα δικαιώματα «Όταν η τέχνη εμπεριέχει την συνηγορία»

Ομάδες εστίασης στα δικαιώματα και στην συνηγορία. Προώθηση εκθέσεων και παρουσιάσεων με θέμα την συνηγορία και τα δικαιώματα



### 10. Τέχνη και δικτύωση- «Όταν η τέχνη συνδέει»

Σύνδεση με φορείς και πολιτιστικές, εκπαιδευτικές οργανώσεις- συνέργειες και συμπράξεις

### 11. Τέχνη και συμμετοχή «Όταν η τέχνη κοινωνικοποιεί»

Συμμετοχή στην τοπική κοινότητα αίσθηση του ανήκειν

Κοινωνική συμμετοχή

Συμπερίληψη ενάντια στην απομόνωση και την απόσυρση

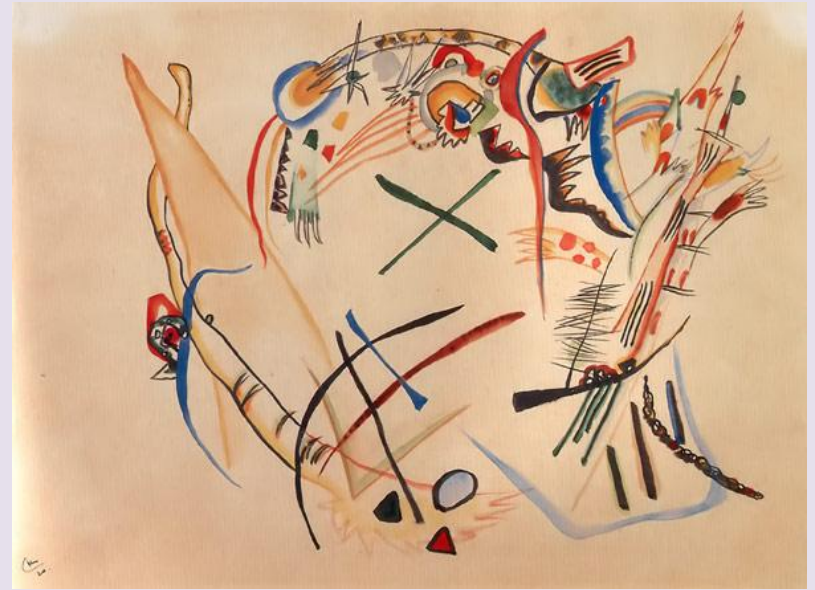
### 12. Τέχνη και αγωγή κοινότητα - "Όταν η τέχνη αποστιγματίζει"

Παροχή υπηρεσιών Προαγωγής Ψυχικής Υγείας μέσω της υλοποίησης δραστηριοτήτων (σεμινάρια, συνέδρια, εκστρατείες, κλπ.) σε θέματα που σχετίζονται με τον πολιτισμό, την τέχνη και την ψυχοθεραπεία. Προγράμματα ευαισθητοποίησης της κοινότητας για την καταπολέμηση του κοινωνικού στίγματος και των προκαταλήψεων που σχετίζονται με την ψυχική ασθένεια



# Η ΟΜΑΔΑ ΜΑΣ

Επιστημονικά Υπεύθυνη, Ψυχολόγοι,  
Κοινωνικοί Λειτουργοί, Θεραπευτές  
μέσω τεχνών, καλλιτέχνες του  
πολιτιστικού προγράμματος, Διοικητικοί,  
Φροντιστές, Ομότιμοι εκπαιδευτές,  
Ασκούμενοι και Εθελοντές που δρουν με  
την επιστημονική υποστήριξη  
τετραμελούς επιστημονικής επιτροπής με  
συμμετοχή στελεχών της ΠΕΨΑΕΕ, της Α΄  
Πανεπιστημιακής Ψυχιατρικής Κλινικής  
του ΕΚΠΑ, του ΕΠΙΨΥ και της ΑμΚΕ ΙΑΣΙΣ  
με διαρκή εποπτεία και εκπαίδευση του  
προσωπικού



**Ευχαριστώ για την  
προσοχή σας!**

Δέδε Μαίρη

Κλινική Ψυχολόγος BSc, MA /ECP , Ψυχοθεραπεύτρια

Email:maydede79@hotmail.com

Psychology.keysoul@gmail.com