

# Τα Νέα ΤΟΥ ΟΚΑΝΑ

ΤΕΥΧΟΣ 3 • ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2003 • ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

## ΠΡΩΤΟΓΕΝΗΣ ΠΡΟΛΗΨΗ η δουλειά, οι παρεμβάσεις, οι στόχοι

Το θέμα της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών αποτελεί ένα από τα μείζονα προβλήματα της σύγχρονης κοινωνίας. Καθημερινά ενημερωνόμαστε για την αύξηση των εξαρτημένων ατόμων στη χώρα μας, για τους θανάτους από τη χρήση ουσιών καθώς και για τη μείωση της ηλικίας έναρξης της χρήσης. Πρόκειται για ένα κοινωνικό φαινόμενο που τα αίτιά του είναι πολυπαραγοντικά. Ατομικοί, διαπροσωπικοί καθώς και περιβαλλοντικοί, κοινωνικοί και βιολογικοί παράγοντες παίζουν καθοριστικό ρόλο για την έναρξη, την πορεία και την εξέλιξη της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών.

Ο ΟΚΑΝΑ, για την αντιμετώπιση αυτού του φαινομένου, πέρα από τη θεραπεία και την αποκατάσταση των εξαρτημένων ατόμων, δίνει ιδιαίτερη βαρύτητα στο νευραλγικό τομέα της πρωτογενούς πρόληψης. Για το λόγο αυτό και το παρόν τεύχος είναι αφιερωμένο στην πρωτογενή πρόληψη.

Ο ΟΚΑΝΑ σε άμεση συνεργασία με την Τοπική Αυτοδιοίκηση έχει δημιουργήσει, από το 1996 μέχρι και σήμερα, 63 Κέντρα Πρόληψης, τα οποία καλύπτουν την πλειονότητα των νομών, ενώ μέχρι το 2004 προβλέπεται, σύμφωνα με το Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τα Ναρκωτικά, να λειτουργήσουν συνολικά 83 Κέντρα Πρόληψης.

Ο Οργανισμός παρέχει επιστημονική και οικονομική υποστήριξη και εποπτεία στα Κέντρα Πρόληψης και έχει την ευθύνη για την παρακολούθηση της λειτουργίας τους. Ένας από τους πρωταρχικούς στόχους είναι οι παρεμβάσεις πρόληψης να ξεκινούν από την ίδια την κοινότητα στην οποία καταλήγουν και να έχουν πολλαπλασιαστικά αποτελέσματα.

Η πρωτογενής πρόληψη απευθύνεται σε ευρείες ομάδες πληθυσμού και ιδιαίτερα στους νέους, με ποικίλα προγράμματα. Τα προγράμματα στους νέους στοχεύουν στην ενίσχυση της προσωπικότητας, στην ενδυνάμωση της αυτοεκτίμησης, των ατομικών δεξιοτήτων καθώς και στην υιοθέτηση υγιών στάσεων ζωής. Στα προγράμματα πρόληψης δίνεται επίσης έμφαση σε παρεμβάσεις που ενισχύουν την επικοινωνία και συνεργασία μεταξύ των μελών της κοινότητας και στον περιορισμό των παραγόντων που οδηγούν στην κοινωνική περιθωριοποίηση και τον αποκλεισμό.

Τα προγράμματα πρωτογενούς πρόληψης περιλαμβάνουν δράσεις ενημέρωσης,

συνέχεια στη σελ. 2

## ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΕΙΣ

### Το... πρόβλημα στο πρόβλημα των ναρκωτικών

Το τελευταίο χρονικό διάστημα, και με αφορμή την αντίδραση πολιτών και επαγγελματιών υγείας στη λειτουργία μονάδων θεραπείας με υποκατάστατα στη Θεσσαλονίκη, υπήρξε ευρύτατη κάλυψη του θέματος από τον Τύπο. Θα μπορούσε να πει κανείς ότι στη διαμάχη που έχει ξεσπάσει γύρω από το αν τα θεραπευτικά προγράμματα λύνουν ή δημιουργούν προβλήματα, οι δημοσιογράφοι ήταν αυτοί που έδειξαν τη μεγαλύτερη ευαισθησία στο θέμα. Τα δημοσιεύματα κινήθηκαν από το σιγματισμό της προκατάληψης έως την ουδέτερη παρουσίαση των γεγονότων. Ελάχιστες φωνές ακούστηκαν από επιστήμονες -και ακόμα λιγότερες από πολιτικούς- εναντίον της διάκρισης των εξαρτημένων ατόμων, που τα καταδικάζει στην εξαθλίωση ή και το θάνατο δημιουργώντας ταυτόχρονα άλγος σε τόσες οικογένειες αλλά και σοβαρές επιπτώσεις ευρύτερα στην κοινωνία των πολιτών. Ορισμένοι μάλιστα πολιτικοί συστρατεύθηκαν χωρίς ενδοιασμούς με τις μαύρες σημαίες της προκατάληψης.

Συχνά, οι αντιστρατευόμενοι τη θεραπεία με υποκατάστατα συγχέουν τους παράγοντες που οδηγούν στην εξάρτηση με τους παράγοντες που ευθύνονται για την αδυναμία του εξαρτημένου - ιδιαίτερα του χρόνιου - να απεξαρτηθεί. Το πρόβλημα των ναρκωτικών έχει μεν τις αιτίες του σε κοινωνικούς παράγοντες, αλλά όχι μόνον. Η αιτιολογία του είναι πιο σύνθετη. Υπαισέρχονται σ' αυτήν ατομικοί, ψυχολογικοί και βιολογικοί παράγοντες. Έτσι, η απεξάρτηση δεν είναι απλά και μόνο θέμα θέλησης. Είναι ανάγκη να γίνει κατανοητό ότι η εξάρτηση από οπιοίδια οδηγεί σε μεταβολές της βιοχημικής λειτουργίας του εγκεφάλου και των υποδοχέων του, που έχουν ως αποτέλεσμα η ανάγκη του εξαρτημένου για τη λήψη της ουσίας να είναι, από βιολογικής πλευράς, το ίδιο ισχυρή όσο και η ανάγκη για τροφή και για αναπνοή. Αυτή η βιολογική κατάσταση εξηγεί γιατί η εξάρτηση είναι μια χρόνια υποτροπιάζουσα ασθένεια.

Σήμερα υπάρχουν επιστημονικά τεκμηριωμένες διεθνείς μελέτες που δείχνουν ότι η θεραπεία υποκατάστασης μειώνει κατά 75% τον κίνδυνο θανάτου στα εξαρτημένα από ναρκωτικά άτομα. Δεν είναι άλλωστε τυχαίο ότι στη χώρα μας τα δύο τελευταία χρόνια υπάρχει μια αναλογικά αντίστροφη πορεία της καμπύλης

αύξησης των θεραπευομένων στα προγράμματα υποκατάστασης με αυτήν των θανάτων από ναρκωτικά, ενώ διαφαίνεται επίσης και τάση μείωσης της συνδεόμενης με τα ναρκωτικά μικροεγκληματικότητας από τους χρήστες. Επιπλέον η θεραπεία υποκατάστασης συντελεί στο να μειωθεί ή να μηδενιστεί η χρήση παράνομων ουσιών, να βελτιωθεί η φυσική, ψυχική και κοινωνική κατάσταση των εξαρτημένων ατόμων, να προληφθούν οι μολυσματικές ασθένειες, περιλαμβανομένων του AIDS και της ηπατίτιδας, να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής των ασθενών και των οικογενειών τους, να μειωθεί η εγκληματικότητα και η φυλάκιση, να υπάρξει πρόληψη με τον περιορισμό της μύησης νέων χρηστών, να μειωθούν οι δημόσιες δαπάνες για την υγεία και για το σύστημα ποινικής δικαιοσύνης.

Η αναγνώριση του οφέλους της θεραπείας υποκατάστασης έχει οδηγήσει όλες τις αναπτυγμένες χώρες στη μεγάλη ανάπτυξη θεραπευτικών θέσεων για αυτή τη μορφή θεραπείας, που καλύπτουν τα τρία τέταρτα των θεραπευτικών αναγκών των εξαρτημένων από οπιοίδια. Ακόμα δε και στις πιο εξελιγμένες από τις χώρες της ανατολικής Ευρώπης, όπου το πρόβλημα της εξάρτησης είχε τα τελευταία χρόνια αλματώδη εξέλιξη, εφαρμόστηκαν άμεσα πολιτικές ώστε να μην υπάρχουν λίστες αναμονής όπως αυτές που υπάρχουν στη χώρα μας για το πρόγραμμα υποκατάστασης (πάνω από 2.500 άτομα).

Για πόσο καιρό ακόμα το πρόβλημα των ασήηρικτων επιστημονικά αντιλήψεων και προκαταλήψεων θα δημιουργεί πρόβλημα... στο πρόβλημα των ναρκωτικών; Πόσα νέα άτομα θα πρέπει να χάσουν ακόμα τη ζωή τους έως ότου να μεταβάλλουμε τις αντιλήψεις μας σε αυτό το τόσο σοβαρό θέμα της αντιμετώπισης της εξάρτησης; Ας προσπαθήσουμε όλοι, πολιτικοί, επιστήμονες και απλοί πολίτες, να βοηθήσουμε στην καταπολέμηση των διακρίσεων εις βάρος των εξαρτημένων ατόμων. Έχουν και τα άτομα αυτά ίσα δικαιώματα στη θεραπεία, όπως έχει ο οποιοσδήποτε άλλος πολίτης αυτής της χώρας που πάσχει από μια χρόνια ασθένεια.

Άννα Κοκκέβη  
Αναπλ. Καθηγήτρια Παν. Αθηνών  
Πρόεδρος ΟΚΑΝΑ

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- Πρωτογενής πρόληψη η δουλειά, οι παρεμβάσεις, οι στόχοι
- Θεραπεία χωρίς προκαταλήψεις
- Η πρόληψη στο «δρόμο της εφηβείας»
- Η πρόληψη εκπαιδεύει
- Τα «υλικά» της δουλειάς μας
- Η πρόληψη πάει στρατό
- Η πρόληψη περνάει από εξετάσεις
- Η πρόληψη μιλά με τους γονείς
- Οι εθελοντές συναντούν την πρόληψη



Θερμές εννχές για τα Χριστούγεννα  
και τον καινούργιο χρόνο

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

## ΠΡΩΤΟΓΕΝΗΣ ΠΡΟΛΗΨΗ η δουλειά, οι παρεμβάσεις, οι στόχοι

συνέχεια από σελ. 1

ευσαιθητοποίησης και εκπαίδευσης των ομάδων στις οποίες παρεμβαίνουν. Πρωταρχικός τομέας στον οποίο υλοποιούνται παρεμβάσεις από τα Κέντρα Πρόληψης είναι η σχολική κοινότητα. Κύριος στόχος είναι η διαμόρφωση ενός πλαισίου ασφάλειας, σεβασμού και κατανόησης, τόσο για τους εκπαιδευτικούς, όσο και για τους μαθητές, ούτως ώστε να υπάρξει μία ουσιαστική επικοινωνία.

Μία ακόμα ομάδα-στόχος είναι οι έφηβοι, όπου μέσω βιωματικών σεμιναρίων, διευκολύνονται στην κατανόηση, έκφραση και διαχείριση των συναισθημάτων τους, στην επίλυση συγκρούσεων, στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων καθώς και στη διαμόρφωση θετικών διαπροσωπικών σχέσεων. Οι παρεμβάσεις πρόληψης στην οικογένεια, που διαδραματίζει πρωταρχικό ρόλο στην ανάπτυξη και κοινωνικοποίηση του ατόμου, έχουν ως βασικό στόχο την ενίσχυση του γονεϊκού ρόλου και την υποστήριξη των γονιών να βοηθήσουν τα παιδιά τους στη διαμόρφωση της ταυτότητάς τους. Επιπλέον έμφαση δίνεται στις σχέσεις μεταξύ του ζευγαριού και στη διευκόλυνση της επικοινωνίας τους.

Πολλά είναι επίσης τα Κέντρα Πρόληψης που στο πλαίσιο του Μνημονίου Συνεργασίας ΟΚΑΝΑ-ΥΠΕΘΑ (Υπουργείο Εθνικής Άμυνας), διευρύνουν τις παρεμβάσεις τους στις ένοπλες δυνάμεις, κυρίως σε αξιωματικούς και στις ομάδες ψυχοκοινωνικής μέριμνας.

Παρεμβάσεις πρόληψης γίνονται και σε ομάδες με πολιτισμικές ιδιαιτερότητες, σε επαγγελματίες υγείας και ψυχικής υγείας, σε εκπαιδευτικούς των Μ.Μ.Ε. και σε κληρικούς. Τέλος, τα στελέχη των Κέντρων Πρόληψης ανταποκρίνονται σε αιτήματα βοήθειας ατόμων και οικογενειών, λειτουργώντας υποστηρικτικά και συμβουλευτικά και -στις περιπτώσεις που κρίνεται αναγκαίο- γίνεται παραπομπή σε κατάλληλες θεραπευτικές υπηρεσίες και προγράμματα.

Αξίζει να σημειωθεί, ότι το κάθε Κέντρο Πρόληψης, ανάλογα με τις ανάγκες της τοπικής κοινωνίας, αναπτύσσει και άλλες δράσεις, σε πολλές περιπτώσεις καινοτόμες.

Κύριο μέλημα των στελεχών των Κέντρων Πρόληψης αποτελεί η ευαισθητοποίηση της τοπικής κοινότητας με σκοπό να γίνει αντιληπτό ότι η πρόληψη και η αντιμετώπιση του φαινομένου των ουσιοεξαρτήσεων απαιτεί την ενεργή συμμετοχή και εμπλοκή όλων. Με σημείο αναφοράς το Κέντρο Πρόληψης γίνεται προσπάθεια να συνδεθούν και να συνεργαστούν μαζί του όλοι όσοι μέσα στην κοινότητα μπορούν να συμβάλλουν σε μια κοινή προσπάθεια. Η πορεία της λειτουργίας του θεσμού των Κέντρων Πρόληψης δείχνει ότι αυτό έχει, σε μεγάλο βαθμό, επιτευχθεί.

Βάνια Φισούν  
Υπεύθυνη Τμήματος Πρόληψης

## Τα «υλικά» της δουλειάς μας

Η φυσιογνωμία των Υπηρεσιών Πρόληψης στην Ελλάδα χαρακτηρίζεται από την ενιαία φιλοσοφία στον τρόπο λειτουργίας τους και από την ενιαία μεθοδολογία με την οποία σχεδιάζουν και υλοποιούν τις παρεμβάσεις τους. Ειδικότερα, για τις ομάδες-στόχους, δηλαδή τους εκπαιδευτικούς της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, τους γονείς, τους μαθητές και τους εφήβους, όλα τα Κέντρα Πρόληψης - από την Κρήτη ως τον Έβρο- υλοποιούν μια σειρά παρεμβάσεων, που στηρίζεται σε υλικά στα οποία έχουν εκπαιδευτεί τα περισσότερα στελέχη.

Τα υλικά αυτά, είτε μεταφράστηκαν και προσαρμόστηκαν στην ελληνική πραγματικότητα, είτε δημιουργήθηκαν εξ' ολοκλήρου στην Ελλάδα από εκπαιδευτικούς φορείς, με τους οποίους έχει συμβληθεί ο ΟΚΑΝΑ για να παρέχουν εκπαίδευση και εποπτεία (ΕΠΨΥ, ΚΕΘΕΑ) στα στελέχη των Κέντρων που τα εφαρμόζουν.

Το Κέντρο Εκπαίδευσης για την Πρόληψη της Χρήσης των Ναρκωτικών του ΕΠΨΥ παρέχει σε στελέχη πρόληψης την εκπαίδευση στα ακόλουθα υλικά:

- «Επικοινωνία στην Οικογένεια» (για παρεμβάσεις σε γονείς),
- «Στηρίζομαι στα Πόδια μου» (απευθύνεται σε καθηγητές και έχει τελικό στόχο τους μαθητές των Γυμνασίων), και
- «Παιχνίδια Παιδιών» (απευθύνεται σε δασκάλους και έχει τελικό στόχο τους μαθητές των Δημοτικών).

Το ΚΕΘΕΑ έχει μεταφέρει στην ελληνική πραγματικότητα το υλικό «Δεξιότητες για Παιδιά του Δημοτικού» του Βρετανικού οργανισμού ΤΑCΑDΕ, το οποίο χρησιμοποιείται για την εκπαίδευση δασκάλων που θα το εφαρμόσουν στη σχολική τάξη.

Η φιλοσοφία των υλικών που απευθύνονται σε εκπαιδευτικούς, στηρίζεται στην ενίσχυση του ρόλου τους ως ενήλικων υποστηρικτών και στην εκπαίδευσή τους, ώστε να χειρίζονται καταστάσεις που μπορεί να προκύψουν στη σχολική τάξη. Η χρησιμότητα αυτών των υλικών δεν περιορίζεται όμως μόνο εκεί. Δίνουν την δυνατότητα στον εκπαιδευτικό να αυξήσει τις δικές του δεξιότητες στην επικοινωνία του με τους μαθητές, αλλά και να ενισχύσει τις κοινωνικές δεξιότητες των μαθητών. Αυτό επιτυγχάνεται μέσα από ασκήσεις και συμμετοχικές διαδικασίες που δίνουν στα παιδιά την ευκαιρία να αναπτύξουν τους προβληματισμούς τους για θέματα που τους απασχολούν.

Το υλικό «Επικοινωνία στην Οικογένεια» λειτουργεί βιωματικά και έχει σκοπό να βοηθήσει τους γονείς να ανακαλύψουν τους δικούς τους τρόπους για να βελτιώσουν την επικοινωνία με τα παιδιά τους. Το υλικό «Ημερολόγιο Πλοίου Αρμενιστής, 1900», τέλος, μέσα από ένα ελκυστικό σενάριο που γιζίζεται και εξελίσσεται σε συνεργασία με τους εφήβους, τούς δίνει τη δυνατότητα να εκφραστούν, να παίξουν και να επεξεργαστούν τις ανησυχίες και τις αναζητήσεις τους, με βιωματικό τρόπο.

Θεόδωρος Γηγελόπουλος  
Υπηρεσία Συντονισμού και Παρακολούθησης Κέντρων Πρόληψης Βορείου Ελλάδας

## Η πρόληψη στο «Δρόμο της Εφηβείας»

### Εφηβεία και εξαρτήσεις

Όταν πονάς, φοβάσαι, νιώθεις χαμένος, όταν δεν ξέρεις τι θέλεις, νιώθεις μόνος, δεν έχεις κανέναν να μοιραστείς τον πόνο σου, τις ανησυχίες, τους εφιάλτες ή τα όνειρά σου, όταν δέχεσαι μηνύματα αντιφατικά και συγκρουόμενα μέσα στην οικογένειά σου αλλά και έξω απ' αυτή, όταν πνίγεσαι απ' τα «πρέπει», όταν βαριέσαι και προσπαθείς να γεμίσεις τις ώρες σου με ανούσια πράγματα κινδυνεύεις να προσπαθήσεις να ξεφύγεις μέσα από επικίνδυνες «εξόδους» και να αποκτήσεις εξαρτήσεις από ουσίες. Η χειρότερη όμως εξάρτηση, ο χειρότερος εθισμός, είναι ο εθισμός σε μια ζωή δίχως νόημα, όπως τόνιζε ο Γ.Β. Βασιλείου, γνωστός ψυχίατρος - ψυχοθεραπευτής οικογένειας.

Στο Κέντρο Πρόληψης του Δήμου Γλυφάδας οργανώνουμε ομάδες εφήβων με στόχο την «εκπαίδευσή» τους στο πώς να επιλέγεις, πώς να συγκρούεσαι με το πρόσωπο κύρους-κάτι που στην εφηβεία είναι αναπόφευκτο- πώς να δίνεις νόημα στη ζωή σου, κάνοντάς την πιο δημιουργική.

Κάποιο παγωμένο βράδυ του περασμένου Φλεβάρη, στο αμφιθέατρο ενός φιλόξενου σχολείου, δέκα έφηβοι που συμμετείχαν σε μια ομάδα εμπύχωσης και προσανατολισμού ζωής, ανέβασαν με μεράκι ένα δράμενο, με θέμα «Ο δρόμος της Εφηβείας». Πάνω στο σανίδι του θεάτρου, με τρόπο απλό και άμεσο μίλησαν για τους εαυτούς τους, για τα «πρέπει» που τους πνίγουν, τους φόβους, τις εύκολες και επικίνδυνες «εξόδους» απ' τη ζωή, τον αγώνα που κάνουν να βρουν το δρόμο τους, να χτίσουν τη ζωή τους ώστε να έχει νόημα. Στην αρχή μπερδεμένοι, χαμένοι, γεμάτοι από πλήθος πληροφορίες, τριγυρισμένοι από πολλαπλά ερεθίσματα, φοβισμένοι, έφτασαν να τολμούν να ακούσουν την καρδιά τους και να αρχίσουν να ψάχνουν το δρόμο



17 ή 16 ετών; Ήταν εκεί, ενωμένοι σε μια προσπάθεια με ένα στόχο: να μας μεταφέρουν αυτό που ζήσανε, να μας κάνουν να τους νιώσουμε. Τα κατάφεραν. «Όταν θες κάτι μπορείς να το πετύχεις. Αρκεί να ξέρεις τι θέλεις». Αρκεί να έχεις τη διάθεση να το ψάξεις. Αρκεί να το ψάχνεις εκεί που το έχασες και όχι μόνο εκεί που έχει φως.

Μελίνα Χαρατσιώου

Επιστημονικά Υπεύθυνη του Κέντρου Πρόληψης Δήμου Γλυφάδας

	<p>«Σήμερα έμαθα ότι...» Πώς είναι να χάνω ένα αγαθό; ΜΕΝΟ θρόνο; Ο ή θρόνο; ΜΑ</p>	
<p>«Το ευκολότερο μέρος για μένα ήταν...» Όταν η κυρία μας θέαλε να θαίξουμε ένα εκτεσάκι.</p>	<p>«Το δυσκολότερο μέρος για μένα ήταν...» Όταν η κυρία μας θέαλε να κάνουμε ο ένας τον καθ'εφ'ετη του άλλου.</p>	<p>«Το μέρος που μου άρεσε περισσότερο ήταν...» Όταν θαίξαμε ένα εκτεσάκι.</p>

Τα παιδιά συμμετέχουν - Κέντρο Πρόληψης Νομού Έβρου

## Η πρόληψη εκπαιδεύει

Εμπειρία συμμετοχής εκπαιδευτικού σε ομάδα εκπαίδευσης στο υλικό «Παιχνίδια Παιδιών»

*Οι εκπαιδευτικοί του 2ου, 4ου και 6ου Δημοτικού Σχολείου Κηφισιάς αποφάσισαν να ενταχθούν στο πρόγραμμα του Κέντρου Πρόληψης του Δήμου Κηφισιάς «ΠΡΟΝΟΗ» με θέμα «Η πρόληψη των Εξαρτησιογόνων Ουσιών και Προαγωγής της Ψυχικής Υγείας», που γίνεται σε συνεργασία με τον Οργανισμό Κατά των Ναρκωτικών (ΟΚΑΝΑ).*

«...Γνωρίζουμε όλοι μας -και κυρίως εμείς οι εκπαιδευτικοί- ότι το φαινόμενο της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών είναι πολύπλοκο και πολυπαραγοντικό. Μέσα απ' αυτό το επιμορφωτικό σεμινάριο γνωρίσαμε και βιώσαμε σημαντικά ζητήματα σχετικά με το ρόλο του εκπαιδευτικού στην ομάδα τάξη, βιώσαμε τη στήριξη στον παιδαγωγικό μας ρόλο, μάθαμε εναλλακτικούς τρόπους μάθησης και διδασκαλίας. Δουλεύοντας πάνω στο εκπαιδευτικό υλικό «Παιχνίδια Παιδιών», επεξεργαστήκαμε σοβαρά ζητήματα της παιδικής ηλικίας, όπως για παράδειγμα τη διαπροσωπική και συναισθηματική σύγκρουση, τη σύγκρουση αντιλήψεων. Γνωρίσαμε τις ανάγκες των παιδιών μέσα απ' τα αναπτυξιακά τους χαρακτηριστικά, συνειδητοποιήσαμε την αξία της βιωματικής μάθησης, όπου ο μαθητής ανακαλύπτει τρόπους για ν' αντιμετωπίσει και να χειριστεί τις συγκρούσεις του, να κάνει επιλογές μετά από ώριμη σκέψη και να υιοθετήσει μια υπεύθυνη συμπεριφορά.

Η ομάδα εκπαιδευτικών εξέφρασε τις επιθυμίες, τις αγωνίες, τους προβληματισμούς, τις ιδέες, τα συναισθήματά της. Αισθανθήκαμε υπέροχα που τα άλλα μέλη της ομάδας μας άκουσαν, μας συμπαραστάθηκαν, μας ένωσαν, δηλαδή επικοινωνήσαμε. Αλήθεια πόσο ανάγκη έχουν και τα παιδιά σήμερα να νιώσουν έτσι; Σήμερα, που πολλά από αυτά βιώνουν την απουσία της οικογενειακής ομάδας, της αγάπης, της αποδοχής, της στήριξης, της ενθάρρυνσης και προσπαθούν να «κτίσουν» τα όνειρά τους μέσα στους σιωπηλούς τοίχους του σπιτιού τους ή απητηλούς «εξαρτησιογόνους παραδείσους». Συνειδητοποιήσαμε ότι η πρόληψη αποσκοπεί στη διαμόρφωση ή τροποποίηση προτύπων συμπεριφοράς, τα οποία οδηγούν στην προσπάθεια για προαγωγή και βελτίωση του επιπέδου υγείας, και στοχεύει στην προαγωγή της ικανότητας των ατόμων να παίρνουν ελεύθερες αποφάσεις με βάση τη γνώση. Ελπίζουμε στο μέλλον το Κέντρο Πρόληψης Δήμου Κηφισιάς «ΠΡΟΝΟΗ» να συνεχίσει αυτή τη φιλότιμη προσπάθεια, ώστε ολοένα και περισσότεροι εκπαιδευτικοί να γνωρίσουν και να «βιώσουν» ένα νέο ορίζοντα εκπαιδευτικής παρέμβασης και πρόληψης για ένα πιο υγιές μέλλον των παιδιών τους».

Κέντρο Πρόληψης Δήμου Κηφισιάς «ΠΡΟΝΟΗ»

## Η πρόληψη πάει στρατό

### Πρόγραμμα πρωτογενούς πρόληψης στο στρατό

Το Κέντρο Πρόληψης Ναρκωτικών Νομού Βοιωτίας, «Πρόταση Ζωής», ανέλαβε την πρωτοβουλία της συνεργασίας με το Κέντρο Εκπαίδευσης Πυροβολικού Θήβας, τον Οκτώβρη του 1998, προτείνοντας την εφαρμογή ενός προγράμματος πρόληψης της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών. Το πρόγραμμα απευθύνεται στους Αξιωματικούς και Υπαξιωματικούς (ομάδα-στόχος) του στρατοπέδου, που είναι υπεύθυνοι για την υποδοχή των νεοσύλλεκτων, την εκπαίδευση και προσαρμογή τους στο νέο τρόπο ζωής.

Έχει διαπιστωθεί ότι την ενσωμάτωση αυτή πολλές φορές δυσχεραίνουν προβλήματα και δυσκολίες που φέρει ο στρατεύσιμος από την ιδιωτική του ζωή -μεταξύ των οποίων και η χρήση ουσιών. Η αναγνώριση των προβλημάτων αυτών, και η υποστήριξη προς την κατεύθυνση της επίλυσής τους, διευκολύνει κατά πολύ τους νεοσύλλεκτους που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην προσαρμογή τους. Η ορθή και έγκυρη πληροφόρηση των Αξιωματικών για το φαινόμενο της χρήσης ουσιών και την πρόληψή του και η ανάπτυξη ορισμένων δεξιοτήτων, που σχετίζονται με την ικανότητά τους να επικοινωνήσουν ουσιαστικά με τους υφιστάμενους τους, να κατανοήσουν τις ανάγκες και τις δυσκολίες που εκείνοι βιώνουν και να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους, αποτελούν τους βασικότερους στόχους της παρέμβασης.

Μέχρι σήμερα έχουν υλοποιηθεί 6 ομάδες εκπαίδευσης με τη συμμετοχή 40 Αξιωματικών και 58 μονίμων Υπαξιωματικών καθώς επίσης και 3 ομάδες ευαισθητοποίησης με τη συμμετοχή 10 Αξιωματικών και 40 μονίμων Υπαξιωματικών. Το πρόγραμμα υλοποιείται σε επίσημη βάση και εκτός από την εκπαίδευση της ομάδας-στόχου περιλαμβάνει και τη συνεργασία με την Υγειονομική υπηρεσία του Στρατοπέδου για την αντιμετώπιση περιστατικών χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών.

Η αποδοχή της προτεινόμενης προληπτικής παρέμβασης από την πλευρά του ΚΕΠΒ και το Μνημόνιο Συνεργασίας που υπεγράφη μεταξύ του ΟΚΑΝΑ και του Υπουργείου Εθνικής Άμυνας εξασφαλίζουν τη συνέχεια του προγράμματος για τις επόμενες χρονιές, αλλά και την εφαρμογή του σε άλλα στρατόπεδα της περιοχής.

Η Επιστημονική Ομάδα του Κέντρου Πρόληψης Νομού Βοιωτίας

## Η πρόληψη περνάει...

## από εξειδίσεις

### Αξιολόγηση των προγραμμάτων πρωτογενούς πρόληψης

Η αξιολόγηση αποτελεί απαραίτητο δομικό κομμάτι όλων των προγραμμάτων που υλοποιούμε, καθώς θεωρούμε ότι συμβάλλει στη βελτίωση και την εξέλιση τους.

Εντάσσεται στο πλαίσιο του ετήσιου σχεδιασμού των προγραμμάτων και αφορά τόσο στην εσωτερική δομή και τον τρόπο λειτουργίας του φορέα, όσο και στις ομάδες-στόχους στις οποίες απευθυνόμαστε, ώστε να υπάρχει αλληλεπίδραση και συνεξέλιξη ανάμεσα στα δύο αυτά επίπεδα. Έτσι λοιπόν, δίνουμε ιδιαίτερη βαρύτητα στην αξιολόγηση της λειτουργίας μας (π.χ Διοικητικό Συμβούλιο, επιστημονική ομάδα, ομάδα εργαζομένων) με τρόπο που να ανταποκρίνεται στις ανάγκες που εκφράζουν τα μέλη των ομάδων, αλλά και στις συνθήκες που επικρατούν στην ευρύτερη κοινότητα. Όσον αφορά στην κοινωνική μας παρέμβαση, εκτιμάται ο βαθμός που οι στόχοι και τα αναμενόμενα αποτελέσματα ενός προγράμματος επιτεύχθηκαν και αν υπάρχει ανάγκη να συνεχιστεί, να προσαρμοστεί ή ακόμη και να διακοπεί η εφαρμογή του. Ο τομέας της αξιολόγησης είναι στην ευθύνη μιας ομάδας, η οποία έχει διαμορφωθεί και εκπαιδευτεί για το σκοπό αυτό. Εφαρμόζουμε την αξιολόγηση σε όλες τις φάσεις ενός προγράμματος:

- στο σχεδιασμό του,
- στο σχεδιασμό του συστήματος αξιολόγησής του,
- στην αξιολόγηση της διαδικασίας,
- στην αξιολόγηση του αποτελέσματος.

Κάθε συντονιστής, στο πλαίσιο της ομάδας αξιολόγησης, σχεδιάζει το πρόγραμμα που έχει στην ευθύνη του, με βάση τους γενικότερους στόχους και τη φιλοσοφία του Κέντρου, επιλέγει τους στόχους-προσοκίες, καθορίζει τις φάσεις που θα ακολουθήσει και στην πορεία προετοιμάζεται το σύστημα αξιολόγησης, ανάλογα με τους στόχους που έχουν τεθεί.

Για να εκτιμήσει την αποτελεσματικότητα της πορείας και του τρόπου εφαρμογής του προγράμματος και να βρουν τα τελικά συμπεράσματα αξιοποιεί τόσο τις παρατηρήσεις και τα ερωτηματολόγια που συμπληρώνουν τα μέλη (ποσοπική-ποιοτική αξιολόγηση) όσο και τις δικές του παρατηρήσεις-διαπιστώσεις για τη διεργασία της ομάδας. Ο κάθε συντονιστής πλαισιώνεται από επιστημονική ομάδα, όπου έχει τη δυνατότητα να ανταλλάξει τις απόψεις και τους προβληματισμούς του για όλο το πρόγραμμα. Μέσα από την εμπειρία μας σε αυτή τη διαδικασία θεωρούμε σημαντική την αξιοποίηση και εξωτερικών αξιολογητών. Η σύνθεση των συμπερασμάτων από όλα τα υλοποιούμενα προγράμματα μάς δίνει τη συνολική εικόνα για την πορεία τους και για τον τρόπο λειτουργίας του φορέα όλα τη χρονιά. Η επανατροφοδότηση της δουλειάς μας από τα πορίσματά της αξιολόγησης μάς βοηθά να βελτιώσουμε την εσωτερική μας λειτουργία, ώστε η εξωτερική μας παρέμβαση να είναι πιο ουσιαστική και αποτελεσματική.

Η Επιστημονική Ομάδα του Κέντρου Πρόληψης Νομού Αχαΐας

## η ΠΡΟΛΗΨΗ μιλά με τους γονείς

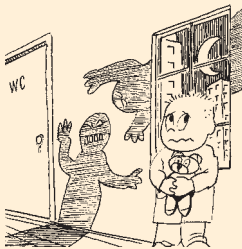
### «Ημερολόγιο ενός γονιού»

Το φθινόπωρο του 2002, και έχοντας μια εμπειρία 7 χρόνων ενσχόλησης με ομάδες γονέων, σκεφτήκαμε να δημιουργήσουμε ένα έντυπο για γονείς... διαφορετικό! Ένα έντυπο που να μη διαφημίζει απλώς τις δράσεις μας, αλλά να δίνει πληροφόρηση, με έναν τρόπο άμεσο και διασκεδαστικό! Μια ιδέα θα ήταν να παρωδήσουμε τις «συνταγές» που μας ζητούν συνήθως οι γονείς και να φτιάξουμε έναν «αστελεμεντέ επικοινωνίας»... Φοβηθήκαμε όμως μήπως δεν καταλάβουν το χιούμορ μας και πάρουν τις συνταγές μας στα σοβαρά. Θέλαμε κάτι χρηστικό, κάτι που να το ξεφυλλίζει κανείς καθημερινά. Μα βέβαια... ένα ημερολόγιο! Ομηγήκαμε τα παλιά ημερολόγια με το «άγγελμα της ημέρας» και η ιδέα ήταν έτοιμη: ένα ημερολόγιο για γονείς, που να ακολουθεί τη σχολική χρονιά. Ένα ημερολόγιο με σκίτσα και κείμενα, που να δίνει τη δυνατότητα στους γονείς να ταυτιστούν με καθημερινές οικογενειακές σκηνές και να φωτίσουν ίσως τα ζητήματα που τους απασχολούν από καινούριες οπτικές γωνίες... Έτσι γεννήθηκε το «Ημερολόγιο ενός γονιού», το οποίο την πρώτη χρονιά απευθυνόταν σε γονείς εφήβων.



Τη φετινή σχολική χρονιά, επικεντρωθήκαμε στην προσχολική ηλικία. Η κεντρική μας ιδέα είναι ότι τα νήπια, παρόλο που τα αντιμετωπίζουμε συχνά ως «μικρά», είναι αρκετά μεγάλα για να αντιληφθούν όρια, να ασκήσουν την αυτονομία τους, να εισπράξουν σεβασμό, να βιώσουν έντονα συναισθήματα και αντιληφθούν τον εαυτό τους ως μέλος μιας ισότιμης σχέσης. Πόσο εύκολο είναι όμως να διευθετεί κανείς όλα αυτά τα θέματα, όταν η δουλειά, η φροντίδα του σπιτιού, των παιδιών, οι συγγενείς, οι φίλοι, όλοι και όλα, διεκδικούν μερίδιο από το χρόνο των γονέων; Με την πεποίθηση ότι είναι ιδιαίτερα σημαντικό να μπου στην προσχολική ηλικία οι βάσεις για τη μελλοντική σχέση των γονιών με τα παιδιά τους, αποτυπώσαμε τον περιζήτητο αυτό χρόνο των γονέων σε ένα ημερολόγιο που «μιλά» μέσα από το στόμα των παιδιών, που δίνει ιδέες και πληροφορίες για καθημερινά ζητήματα που μας απασχολούν και που μας θυμίζει, τέλος, σημαντικές στιγμές και ημερομηνίες.

Ελπίζουμε η ανταπόκριση να είναι το ίδιο άμεση και θερμή όπως την προηγούμενη χρονιά και το «ημερολόγιο ενός γονιού» να γίνει μέρος της καθημερινής ζωής των γονέων, πράγμα που άλλωστε συμβαδίζει και με τη βασική μας φιλοσοφία: η πρόληψη θα λειτουργήσει μόνο εφόσον είναι ενταγμένη στην καθημερινότητά μας, στη δουλειά και στην προσωπική μας ζωή.



Η Επιστημονική Ομάδα του Κέντρου Πρόληψης Δήμου Συκεών «ΠΥΞΙΔΑ»



### Προληπτική παρέμβαση σε μονογονεϊκές οικογένειες

Σε μια προσπάθεια προσέγγισης ευπαθών κοινωνικών πληθυσμών, σχεδιάστηκαν και υλοποιήθηκαν από το Κέντρο Πρόληψης «Πνοή» Λέσβου οι αρχικές παρεμβάσεις για τη σύσταση και οργάνωση ομάδας μονογονεϊκών οικογενειών. Στόχος αυτών των ομάδων είναι η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των γονέων, η ανασυγκρότηση του γονεϊκού ρόλου και η ενθάρρυνσή τους για πρωτοβουλίες που εξομαλύνουν τόσο τη δική τους ζωή όσο και αυτή των παιδιών τους.



Η πολυπλοκότητα της οικογενειακής δυσλειτουργίας, η πιθανότητα φαινομένων βίας, απόσυρσης, παραμέλησης των παιδιών δεν είναι θέματα που προσδοκούμε να αναγάγουμε άμεσα, μέσα από τη διεργασία της ομάδας. Η διαχείριση των πιθανών ενδοοικογενειακών συγκρούσεων αποτελεί έναν -έμμεσα- δευτερογενή στόχο, που συμβάλλει επικουρικά στις αρχικές προσδοκίες. Αποφεύγοντας τη φθορά και την ενοχοποίηση των γονέων στοχεύουμε, μέσα από θετικές προσεγγίσεις σε θεωρητικό και βιωματικό επίπεδο, στην αναδόμηση της προσωπικότητας και του οικογενειακού πλαισίου. Με τις παρεμβάσεις αυτές συμβάλλουμε στην αποτροπή της εξέλιξης πιθανών δυσλειτουργιών στο υποσύστημα της μονογονεϊκής οικογένειας, που πολλές φορές αποτελούν αίτια, τα οποία μπορεί να οδηγήσουν μέλη της σε ψυχοσυναισθηματικές διαταραχές, παρεκκλίνουσα συμπεριφορά ή χρήση ουσιών.

Ενθαρρυντικό γεγονός αποτελεί η ανταπόκριση των ενδιαφερομένων που προέκυψε μετά από ενημέρωση μέσα από τα ΜΜΕ. Ουσιαστικά, η παρέμβαση ήταν το αποτέλεσμα συνεργασίας μελών ενός δικτύου επαγγελματιών ψυχικής υγείας που εργάζονται σε Κοινωνικές Υπηρεσίες του τόπου με ιδιαίτερη συμβολή της Κοινωνικής Υπηρεσίας του Τμήματος Πρόνοιας Λέσβου. Σημαντική επίσης ήταν η συνεργασία με καθηγητές και φοιτητές του τμήματος Κοινωνιολογίας του Παν/μίου Αιγαίου, οι οποίοι έχουν ασχοληθεί σε ερευνητικό επίπεδο με τις μονογονεϊκές οικογένειες.

Τσουκαρέλλης Παναγιώτης  
Επιστημονικά Υπεύθυνος του Κέντρου  
Πρόληψης Νομού Λέσβου «ΠΝΟΗ»



## Οι εθελοντές συναντούν την πρόληψη

### Περνώντας ένα παράθυρο ή εισαγωγή στη φιλοσοφία της πρόληψης

Το «παράθυρο» στήθηκε εκείνο το πρωί στη μεγάλη αίθουσα με ένα πορτοκαλί σοκίνο και χαρτοταινία: 1,50 μέτρα από το έδαφος, με άνοιγμα 1x0,70.

Στην έκτη συνάντησή τους οι εκπαιδευόμενες εθελόντριες στην πρόληψη είχαν να δώσουν τρεις λέξεις η καθεμιά για το παράθυρο και στη συνέχεια να το περάσουν, η μία μετά την άλλη, χωρίς καμιά να το ακουμπήσει, κουνήσει, γκρεμίσει γιατί αλλιώς... όλες πάλι από την αρχή... Ανασκουμπώθηκαν.

Το «παράθυρο» είναι ελευθερία, φως, έξω, φύση, ορίζοντας, κενό, θέα, κρύο, ουρανός, απόδραση, ήλιος, πέταγμα, αέρας, πουλιά.

Το πέρασμα του «παραθύρου» απαιτεί οργάνωση, συντονισμό, ευλιγισία, συνεργασία, περιέργεια κατασκευές ασφαλείας με μαζιλάκια, ακροβατικά στον αέρα, δύναμη, ενθάρρυνση, εμπύχωση, υπομονή, επιμονή, προσπάθεια, πείσμα, εφευρετικότητα.

Από την άλλη μεριά του «παραθύρου» οι λέξεις αποκτούν νόημα, δένονται με τις γνώσεις και εμπειρίες των προηγούμενων συναντήσεων. Από την άλλη μεριά του «παραθύρου» οι υπο-

ψήφιας εθελόντριες συναντούν το αντικείμενό τους, την πρόληψη.

Η πρόληψη είναι κάτι παραπάνω από «διαδικασία απόκτησης γνώσεων», «ενημέρωση» και «ευαισθητοποίηση». Η πρόληψη είναι άνοιγμα, στο έξω από εμένα, στο διαφορετικό, θέα σε μια νέα οπτική, στην οπτική της υγείας. Θέλει «κουρτίνες ορίων» μερικές φορές, στόλισμα με λουλούδια για περισσότερη ομορφιά και ανοίγει προοπτικές καλύτερης ζωής στον ορίζοντα. Η πρόληψη είναι στάση ζωής, ευκαιρία και χαμόγελο για τον καθένα, προσωπικό μέγλωμα, συλλογική προσπάθεια. Η πρόληψη είναι ένα παράθυρο στη ζωή.

[Η Ομάδα Φοιτητών Εθελοντών στην Πρόληψη του Κέντρου Πρόληψης της Χρήσης Εξαρτησιογόνων Ουσιών δρα του Ζωγράφου από το Δεκέμβριο του 2001. Η συνάντηση με το «παράθυρο» πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της εκπαίδευσής τους.]

Μαρία Μαιδάκη

Στέλεχος Πρόληψης ΚΕ.Π.Χ.Ε.Ο. Δήμου Ζωγράφου

