

ο Τύπος του Δρόμου



Κλίμακα

Φορέας Ανάπτυξης Ανθρώπινου
& Κοινωνικού Κεφαλαίου
για την Αντιμετώπιση
του Κοινωνικού Αποκλεισμού

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

ISSN: 2241 - 4053 | ΤΕΥΧΟΣ 3 - ΙΟΥΝΙΟΣ 2025 | ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ



Τα πολλά πρόσωπα της αστεχίας

Με λίγη βοήθεια από τους φίλους μας...

Στην Κλίμακα μας αρέσει να λειτουργούμε συνεργατικά. Στις δράσεις, στις ιδέες, στους στόχους μας, οι άνθρωποί μας προσθέτουν το δικό τους κομμάτι – κι έτσι δημιουργούμε μαζί κάτι πιο όμορφο και πιο δυνατό.

Στην περίπτωση της «Κοινωνικής Κουζίνας», η ιδέα να ομορφύνουμε τον χώρο γεννήθηκε από εθελοντές. Την υλοποίηση ανέλαβε ο Γιώργος, με τη στήριξη εθελοντών και εργαζομένων της Κλίμακα. Πολύτιμη ήταν και η συμβολή της Λίζας, μιας νέας φίλης που γνωρίσαμε εκεί.

Το αποτέλεσμα; Ένα γκράφιτι που αποτυπώνει ακριβώς αυτό που θέλουμε να είναι η «Κοινωνική Κουζίνα»: ένας χώρος όπου μαγειρεύουμε, γνωριζόμαστε, συζητάμε, υποστηρίζουμε.

Και δεν σταματάμε εδώ! Ήδη σχεδιάζουμε παρεμβάσεις που θα μεταμορφώνουν, έστω προσωρινά, τον χώρο μας σε σημείο συζητήσεων, μουσικής και μικρών δρώμενων.

Ραντεβού, λοιπόν, κάθε Παρασκευή στις 15:00 στην Πλατεία Κεραμεικού, για όποιον θέλει να μας γνωρίσει από κοντά.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους για τον χρόνο, τον κόπο και τις ιδέες τους.

Μαζί, κάνουμε τον κόσμο λίγο πιο ζεστό.



ο Τύπος του Δρόμου

Περιοδική έκδοση για την ψυχική υγεία
Τεύχος 3 | Ιούνιος 2025

Έκδοση:

ΚΛΙΜΑΚΑ Φορέας Ανάπτυξης Ανθρώπινου και Κοινωνικού Κεφαλαίου για την Αντιμετώπιση του Κοινωνικού Αποκλεισμού

Ευμολπιδών 30-32, Κεραμεικός, Αθήνα

Τηλ.: 210-34 17 160-2

email: central@klimaka.org.gr

www.klimaka.org.gr

www.suicide-help.gr

ISSN: 2241-4053

Επιμέλεια ύλης: Κυριάκος Κατσαδώρας, Χαράλαμπος Υφαντής, Ελευθερία Κουμαλάτσου
Γραφιστική επιμέλεια: ΚΑΜΠΥΛΗ ΑΕΒΕ

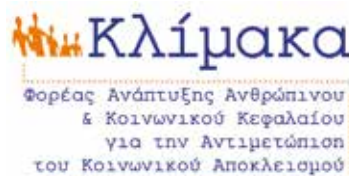
Συνεργάτες: Κυριάκος Κατσαδώρας, Βάσω Στάμου, Ελευθερία Κουμαλάτσου, Νίκος Μπεκιάρης, Σπύρος Παπασπύρου, Χαρά Τριανταφύλλου, Ελένη Αποστολοπούλου, Άκης Μακρυγιάννης

Συντακτική Επιτροπή: Κυριάκος Κατσαδώρας, Χαράλαμπος Υφαντής, Βάσω Στάμου, Ελευθερία Κουμαλάτσου, Νίκος Μπεκιάρης

Επιμέλεια-Διορθώσεις: Ελένη Αποστολοπούλου, Χαρά Τριανταφύλλου

Εξώφυλλο-φωτογραφίες: Φωτογραφικό αρχείο ΚΛΙΜΑΚΑ

Τα ενυπόγραφα άρθρα δεν απηχούν αναγκαστικά τις απόψεις του εντύπου. Οι συντάκτες φέρουν την ευθύνη της υπογραφής τους.



Εποπτευόμενος Φορέας του Υπουργείου Υγείας

Ταξικές Διακρίσεις και Ανθρώπινες Ιεραρχίες στους Δρόμους

Κυριάκος Κατσαδώρας,
Επιστημονικός Διευθυντής- Ψυχίατρος, ΚΛΙΜΑΚΑ



Αν με ρωτούσαν σήμερα αν υπάρχουν άστεγοι στους δρόμους της Αθήνας, ή οπουδήποτε αλλού, θα έλεγα σίγουρα «ναι». Η αστεγία δεν εξαφανίστηκε ποτέ, προσαρμόζεται, σαν σκιά που ακολουθεί κάθε κοινωνία, κάθε πρόοδο, κάθε νέα εποχή που παράγει πλούτο, αλλά και αποκλεισμούς. Ότι κι αν διορθώνεται, γρήγορα γεννιέται κάτι άλλο – πιο βαρύ, πιο σύνθετο, πιο επώδυνο, πιο δύσκολο να αντιμετωπιστεί.

Σήμερα μετά από τόσα χρόνια, έγιναν βήματα, και είναι αλήθεια πως στον πολιτισμένο μας κόσμο μπορεί να βρεθεί μια στέγη για κάποιους και να ενταχθούν. Κάποιες υπηρεσίες τα καταφέρνουν και στεγάζουν οικογένειες, κάποιοι άλλοι κερδίζουν μια θέση σε ξενώνες ή σε προστατευμένα διαμερίσματα, και κά-

ποιοι άλλοι λιγότερο τυχεροί θα βρουν κάποιο εγκαταλειμμένο κτήριο, από τα τόσα που υπάρχουν και θα βολευτούν. Μα πάντα υπάρχει και ένας αριθμός, όχι μικρός, που μένει πίσω.

Είναι εκείνα τα άτομα με πολλαπλές αναπηρίες, που δεν χωράνε στα σχέδια και τις πολιτικές της κοινωνίας. Κάποιοι άλλοι μέσα από τις κακουχίες της καθημερινότητας, καταφέρνουν να απαλλάξουν την κοινωνία μας από την παρουσία τους, βάζοντας άθελά τους τέλος σε μια ζωή που δικαιώνει τις έρευνες για το χαμηλό προσδόκιμο ζωής των αστέγων.

Οι άστεγοι σήμερα δεν είναι κακότυχοι φτωχοί. Οι περισσότεροι είναι άνθρωποι με πολλαπλές συννοσηρότητες, νοητικές υστερήσεις, σωματικές ή χρόνιες ψυχικές αναπηρίες, παρατημένοι χωρίς περίθαλψη, χωρίς υποστήριξη, χωρίς εναισθησία. Δεν θα τους έφτανε μόνο ένα σπίτι, χρειάζονται βοήθεια – σε όλα, μα το σύστημα δεν είναι φτιαγμένο για αυτούς. Κάθε φορά που νομίζουμε ότι προλαβαίνουμε την ανισότητα, αυτή αλλάζει μορφή, πιο γρήγορα από τους νόμους, τους θεσμούς, τις ευαισθησίες μας.

Ο κόσμος των αστέγων δεν είναι διαφορετικός είναι μια μικρογραφία της κοινωνίας μας. Έχει τάξεις, ρόλους, ιεραρχίες. Η ηλικία, η υγεία, η εμφάνιση, το φύλο, η χρήση ουσιών, η ψυχική υγεία, ή η αναπηρία καθορίζουν τη θέση του καθενός. Όσοι διαθέτουν σωματική και νοητική ανθεκτικότητα, καθώς και βασικές δεξιότητες προσαρμογής, συχνά καταφέρνουν να βρουν τρόπους σύνδεσης με άλλους, να ανταλλάξουν πληροφορίες και να οργανώσουν, έστω και στοιχειωδώς, την καθημερινότητά τους – πού υπάρχει τροφή, κουβέρτες, ένα ασφαλές καταφύγιο για τη νύχτα. Ανάμεσά τους δημιουργούνται άτυπες σχέσεις, εύθραυστες ισορροπίες και στιγμές αμοιβαίας προστασίας.

Τα σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα δείχνουν ότι η παρατεταμένη ζωή στον δρόμο επηρεάζει τη νευροβιολογική λειτουργία, προκαλεί μεταβολές στους υποδοχείς του στρες, αυξάνει τη σωματοποίηση και οδηγεί σε επιγενετικές τροποποιήσεις που επηρεάζουν τη συμπεριφορά και τη γνωστική λειτουργία. Παρόλα αυτά, οι περισσότερες διαγνώσεις δεν τίθενται ποτέ. Οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας δεν φτάνουν στους δρόμους με τρόπο συστηματικό και η επαναλαμβανόμενη εμφάνιση των ίδιων προσώπων στα επείγοντα ή στις κοινωνικές υπηρεσίες γίνεται χωρίς συνέχεια, χωρίς αποκατάσταση, χωρίς κατανόηση του ευρύτερου πλαισίου.

Οι δομές του κράτους, ακόμη και στις πιο ανεπτυγμένες κοινωνίες, αδυνατούν να παρακολουθήσουν την ταχύτητα και την ποικιλομορφία των αναγκών που προκύπτουν. Κατακερματισμένες υπηρεσίες υγείας και νοσοκομεία που λειτουργούν με λογική διαχείρισης κρίσεων, αντί να δίνουν έμφαση στην πρόληψη. Τα κοινωνικά προγράμματα είναι συχνά προσαρμοσμένα σε άτομα που έχουν τη δυνατότητα να τα ζητήσουν ή να τα διεκδικήσουν. Οι άστεγοι με πολλαπλές αναπηρίες, όχι μόνο δεν εντάσσονται, αλλά και δεν περιλαμβάνονται καν στον σχεδιασμό. Οι άνθρωποι αυτοί δεν είναι απλώς έξω από το σύστημα

– είναι κάτω από κάθε δομή, σε κατάσταση πλήρους έκπτωσης. Δεν μπορούν να οργανώσουν τη σκέψη τους, να ζητήσουν βοήθεια, να διαχειριστούν τα ελάχιστα. Δεν θυμούνται ραντεβού, δεν παραμένουν σε στέγη, δεν ακολουθούν θεραπευτική αγωγή. Χρειάζονται εξατομικευμένες υπηρεσίες, με σταθερότητα, συνέπεια και ανθρώπινη παρουσία που δεν αποσύρεται μετά την πρώτη αποτυχία.

Κι όμως, παρά την ακραία συνθήκη, δεν λείπει η πράξη. Μέσα στα νοσοκομεία, σε κοινωνικές υπηρεσίες, σε ομάδες παρέμβασης, υπάρχουν άνθρωποι – επαγγελματίες ή άνθρωποι με βιωμένη εμπειρία – που παραμένουν. Δεν υπόσχονται λύσεις, δεν υπόσχονται τέλος. Αντιθέτως, συμμετέχουν σε μια επαναλαμβανόμενη διεργασία που βασίζεται στην αποδοχή της ασυνέχειας και της ματαίωσης. Ξανασυναντούν τον ίδιο άνθρωπο μετά από μήνες. Ξαναγράφουν την ίδια γνωμάτευση. Ξαναδοκιμάζουν μια νέα διασύνδεση. Ξαναφέρνουν έναν άνθρωπο στο προσκήνιο, έστω και για λίγο. Δεν είναι εύκολο ούτε μπορεί να είναι μετρήσιμο. Είναι όμως ουσιαστικό.

Αυτός ο επαναλαμβανόμενος κύκλος φροντίδας, χωρίς τέλος αλλά με σταθερή αρχή – την επιθυμία για επανασύνδεση – είναι ίσως η πιο ανθρώπινη μορφή της ουτοπίας. Μιας ουτοπίας που δεν αρνείται τη σκληρότητα της πραγματικότητας, αλλά λειτουργεί ως δύναμη που τροφοδοτεί τη συνέχεια της προσπάθειας.

Σε αυτήν την προσπάθεια, δεν είμαστε μόνοι. Υπάρχουν πολλοί άλλοι φορείς, πολλοί άλλοι άνθρωποι που δουλεύουν στο πεδίο, άλλοτε με πάθος, άλλοτε με περίσσια υπομονή, αλλά πάντοτε παρόντες. Καθένας και καθεμία με τον δικό του τρόπο κρατά ζωντανή μια μορφή αλληλεγγύης που δεν είναι φιλανθρωπία. Είναι αγάπη για τον συνάνθρωπο, πίστη ότι κανείς δεν αξίζει να είναι μόνος στο περιθώριο. Κι όσο υπάρχει αυτή η πίστη, η προσπάθεια συνεχίζεται. Όχι για να τελειώσει, αλλά για να ξαναρχίσει – από την αρχή.



Αν δεν αξίζει ένα σπίτι
δ' αυτόν, τότε δε ποιον;

Η μαρτυρία του Στήβεν, ενός άστεγου, ανάπηρου και οροθετικού ανθρώπου, που ζει στο δρόμο

Ελευθερία Κουμαλάτσου, Κοινωνιολόγος -ΚΛΙΜΑΚΑ



Πηγή: youtube "<https://www.youtube.com/watch?v=htGglRm9oi0>"

Πολλές φορές μιλάμε για την πολλαπλή “ευαλωτότητα” σαν να είναι μια λέξη. Όμως, τι σημαίνει να είσαι ταυτόχρονα άστεγος, ψυχικά ασθενής, ανάπηρος και οροθετικός; Να μην έχεις ούτε κρεβάτι, ούτε δικαίωμα σε στέγη, ούτε χώρο να αναρρώσεις και να λαμβάνεις σταθερά την αγωγή που απαιτεί μια χρόνια ασθένεια; Αλλά και να μην έχεις δύο πόδια να σταθείς κυριολεκτικά.

Ο Στήβεν είναι ένας τέτοιος άνθρωπος. Τον συναντάμε συχνά στο Μοναστηράκι με την ομάδα Παρέμβασης στο Δρόμο της ΚΛΙΜΑΚΑ. Πριν λίγες μέρες τον συναντήσαμε στο νοσοκομείο «ΕΛΠΙΣ», όπου συχνά νοσηλεύεται. Εκεί, η κοινωνική υπηρεσία στέκεται δίπλα του, όσο μπορεί. Μιλήσαμε σε έναν θάλαμο και του ζητησα να μοιραστεί μαζί μας την ιστορία του.

Πριν αρρωστήσει, ήταν χορευτής. Ένας άνδρας με ενέργεια, σώμα ευλύγιστο και σκηνική παρουσία. Η διάγνωση με HIV ήρθε αργότερα. Μαζί και μια κινητική αναπηρία που τον καθήλωσε σιγά-σιγά και σήμερα κι-

νείται μόνο με αμαξίδιο. Η στέγη χάθηκε, τα έσοδα σταμάτησαν, και το σώμα, που κάποτε ήταν εργαλείο δουλειάς και τέχνης, έγινε πηγή πόνου και αποκλεισμού.

«Τι μήνα έχουμε... τον έχω χάσει... Μάιος είναι, ναι. Τον Οκτώβριο γίνομαι 40 χρονών... Κάποτε υπήρξα πολύ χαρούμενος και χορευτής. Λατρεύω τη μουσική και το χορό από μικρό παιδί, πολύ πριν αρρωστήσω. Υπήρξα και χορογράφος. Έλα να σου δείξω, δώσε μου το κινητό σου. Πόσο καιρό έχω να πιάσω κινητό! Τι ωραία! Ψάξε στο youtube, βάλε “s cordoba”. Κοίτα, εγώ το έχω χορογραφήσει και το έχω σκηνοθετήσει αυτό. Χορεύω κιόλας, να κοίτα...**Εγώ είμαι αυτός!**»

Κατάλαβα ότι είμαι οροθετικός, όταν ξεκίνησε να με πονάει το πόδι μου, πριν από περίπου 8 χρόνια. Σιγά σιγά δεν μπορούσα να χορέψω. Τώρα πια μετακινούμαι μόνο με αμαξίδιο. Με κόλλησε ο φίλος μου. Δεν μου είχε πει ότι νοσεί. Εκείνη την περίοδο, έμενα στη Θεσσαλονίκη, και όλοι μου οι φίλοι τότε είχαν αρχίσει και έκαναν οικογένειες. Απομακρύνθηκα από κοντά τους, φοβόμουν μην τους μεταδώσω την ασθένεια, καταλαβαίνεις, είχαν αρχίσει και έκαναν και παιδιά. Ο φίλος μου με άφησε. Έτσι, σταδιακά έμεινα μόνος και στον δρόμο.

Τα τελευταία χρόνια, τα βράδια κοιμάμαι στο Μοναστηράκι, στην πλατεία. Είναι πολύ τρομακτικά εκεί. Πολύ συχνά μπαίνω βγαίνω στα έκτακτα των νοσοκομείων. Εκεί με φροντίζουν, όσο μπορούν. Έχουν προσπαθήσει να μου βρουν μια στέγη να μείνω, αλλά λύση ως τώρα δεν έχει βρεθεί. Μόνος σε σπίτι δεν μπορώ να μείνω, χρειάζομαι πάντα κάποιον δίπλα μου να με φροντίζει λόγω της αναπηρίας. **Αλλά ποιος;**

Τα τελευταία χρόνια πίνω, πίνω πολύ αλκοόλ. Είμαι ζωντανός ακόμα, αλλά είναι στιγμές που θέλω να πεθάνω. **Παλιά φοβόμουν τους ανθρώπους, τώρα φοβάμαι και την ζωή».**

Η ζωή του Στήβεν τα τελευταία χρόνια είναι ένας φαύλος κύκλος ανάμεσα στον δρόμο και τα επείγοντα. Όταν δεν κοιμάται σε κάποιο πεζοδρόμιο, είναι στο νοσοκομείο. Όταν δεν είναι στο νοσοκομείο, ψάχνει μια άκρη στον δρόμο. Τον έχουν στηρίξει



Νοσοκομείο «ΕΛΠΙΣ», Μάιος 2025

κατά καιρούς άτυπες ομάδες πολιτών, αλλά και μια ανθυπαστυνόμος μαζί με έναν αξιωματικό της Ελληνικής Αστυνομίας, λειτουργώντας ως αρωγοί για την εύρεση στέγης και περίθαλψης.

Η Ομάδα Παρέμβασης στο Δρόμο είναι κοντά του τους τελευταίους μήνες. Τον στηρίζει σταθερά και με συνέπεια, παρακολουθώντας την πορεία του, συνεργαζόμενη με τις κοινωνικές υπηρεσίες των νοσοκομείων και την αστυνομία. Μέσα από αυτή τη δικτύωση, ο Στήβεν μπορεί να έχει μια στοιχειώδη συνέχεια στη φροντίδα του, παρά τις τεράστιες ελλείψεις του συστήματος.

Συζητήσαμε αν θα μπορούσε να μείνει σε κάποια μονάδα φιλοξενίας. Του το έχουν προτείνει. Μα η απάντηση ήταν απλή και σκληρή: «Δεν μπορώ να συνηθίσω εκεί. Φοβάμαι κι εκεί... Με είχε βοηθήσει παλιά μια ομάδα ανθρώπων για να μου βρουν σπίτι. Μετά χάθηκαν. Χάθηκα κι εγώ», μονολογεί με βλέμμα κενό κοιτάζοντας έξω από το παράθυρο.

Ο Στήβεν θα ήθελε να μείνει σε ένα σπίτι, μόνος, αλλά δεν μπορεί να αυτοεξυπηρετηθεί.

Όταν τον ρώτησα ποια είναι η μεγαλύτερή του επιθυμία, δεν σκέφτηκε ούτε στέγη, ούτε φάρμακα, ούτε ασφάλεια. Μόνο μια λέξη είπε: «Να μείνω με την μαμά μου».

Η κοινωνική υπηρεσία είχε εντοπίσει τη μητέρα του παλιότερα, αλλά η γυναίκα δεν μπορούσε να τον στηρίξει. Η ίδια πάλευε για την επιβίωσή της. Ακόμα, κι αν πονούσε που δεν μπορεί να τον στηρίξει, ο αποκλεισμός παραμένει – σαν αόρατο τοίχος ανάμεσά τους.

Αυτό είναι το παράδοξο των πολλαπλών ευαλωτοτήτων: ότι ακόμη και οι πολιτικές που, θεωρητικά, είναι σχεδιασμένες για εσένα, μπορεί να μη χωρούν τις δικές σου ανάγκες, τον δικό σου ρυθμό, τις δικές σου πληγές.

Ο Στήβεν δεν είναι ο μόνος. Ανήκει σε εκείνη την αθέατη κατηγορία ανθρώπων που οι θεσμοί δυσκολεύονται ακόμη και να κατονομάσουν: ανθρώπων που κουβαλούν στο σώμα και στην ψυχή τους ταυτόχρονα τη χρόνια νόσο, την αναπηρία, την απώλεια στέγης, τη φτώχεια, την εγκατάλειψη.

Δεν είναι μια “παραφωνία” του συστήματος. Είναι η απόδειξη ότι το σύστημα δεν φτιάχτηκε ποτέ για όλους. Παρόλο που υπάρχουν θεσμοθετημένα μέτρα, όπως ο Προσωπικός Βοηθός για άτομα με αναπηρία, τα υπνωτήρια αστέγων, οι μονάδες μακροχρόνιας φροντίδας, τα προνοιακά επιδόματα, για τον Στήβεν, όπως και για πολλούς σαν κι αυτόν, **δεν υπάρχει τίποτα**. Καμία δομή, κανένας μηχανισμός δεν δείχνει να μπορεί να τον «χωρέσει».

Φεύγοντας από το νοσοκομείο, δεν μπορούσα να σκεφτώ τίποτα άλλο:

Αν δεν αξίζει ένα σπίτι σε εκείνον, τότε σε ποιον;

Η σύσταση και λειτουργία μιας **ευέλικτης στεγαστικής μονάδας περίθαλψης και ψυχοκοινωνικής στήριξης ατόμων με πολλαπλές ευαλωτότητες**, που να μπορεί να ανταποκρίνεται στις εκάστοτε εξατομικευμένες ανάγκες ανθρώπων που ζουν σήμερα στο περιθώριο των μεγάλων πόλεων ίσως φαντάζει ουτοπία.

Μια ουτοπία που θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί **μόνο εάν όλοι οι συναρμόδιοι κρατικοί φορείς αναγνωρίσουν την αναγκαιότητα και δώσουν προτεραιότητα στην θεσμοθέτηση του κατάλληλου υποστηρικτικού πλαισίου**. Όμως, δεν φτάνει μόνο αυτό. Χρειάζεται και εμείς ως **ενεργοί πολίτες και επαγγελματίες υγείας να σταθούμε πλάι τους με όραμα και ελπίδα**. Μόνο τότε, η στήριξη ανθρώπων σαν τον Στήβεν, δεν θα αποτελεί ζητούμενο, αλλά δεδομένο. Είμαστε άραγε έτοιμοι;

Στην ΚΛΙΜΑΚΑ, η αλληλεγγύη δεν τελειώνει στην προσφορά φροντίδας.

Πιστεύουμε βαθιά στην ενδυνάμωση των ανθρώπων, στη δυνατότητα κάθε ατόμου να αγαπήσει τον εαυτό του, να ξαναβρεί σκοπό, να σταθεί, όταν όλα γύρω του γκρεμίζονται. Ο Στήβεν συνεχίζει να αγαπά τον χορό. Παρόλο που το σώμα του δυσκολεύεται πια, η ψυχή του κινείται ακόμη με ρυθμό, με μνήμη, με πάθος.

Αν υπάρχει ένας τρόπος να τον βοηθήσουμε – με φιλοξενία, θεραπεία, τέχνη, αγάπη στείλτε μας μήνυμα στο press@klimaka.org.gr

Ίσως κάποιος χορός να μην έχει τελειώσει ακόμα.



Πηγή: youtube “<https://www.youtube.com/watch?v=htGglRm9oi0>”

Απόσπασμα από την ιστορία του Στήβεν...



Μάιος είναι. Τον Οκτώβριο γίνομαι
σαράντα...Ζυγός.

Έχω υπάρξει πολύ χαρούμενος κάποτε, και χορευτής. Λάτρευα
τη μουσική και το χορό πιο νέος, πριν αρρωστήσω. Και χορογράφος.
Πάσχω από δύο πολύ σοβαρές ασθένειες σε στάδιο μη αναστρέψιμο. Δεν
στέκομαι όρθιος. Με αμαξίδιο κυκλοφορώ, όταν έχω.

Είμαι και εξαρτημένος από το αλκοόλ.

Είμαι ζωντανός ακόμα, ζω τον αργό μου θάνατο. Το γνωρίζω...

Είναι στιγμές που θέλω να φύγει το τώρα.

Αλλά πού και πού χαίρομαι και γελάω πολύ. Όταν κάποιος με πλησιάζει, έρχεται κοντά μου, (εκεί όπου βρίσκομαι, σε έναν μισοβρώμικο – μισοκαθαρό θάλαμο νοσοκομείου για 2-3 μέρες, πριν με ξαναβγάλουν στο δρόμο - και μου μιλάει κανονικά, σαν να μη τρέχει και τίποτα πάρα πολύ σοβαρό, δεν το κάνει θέμα φανερά. Δεν μου πουλάει οίκτο, με ρωτάει αν θέλω κάτι να πω ή να φάω και μου φέρνει έναν ζεστό γλυκό καπουτσίνο και ένα κρουασάν σοκολάτα τότε χαίρομαι πραγματικά. Και ανακουφίζομαι. Σαν να γεννιέται μέσα μου η πεποίθηση ότι βλέπω ένα κακό όνειρο, κάποια στιγμή θα ξυπνήσω, και όλα θα είναι όπως πριν. Κανονικά. Θα έχω οικογένεια, φίλους, θα με αγαπάει η μάνα μου, θα χορεύω, θα ερωτεύομαι, θα είμαι δημιουργικός και χαρούμενος. Με μέλλον μακρινό και απροσδιόριστο.

Είμαι τρελός;

Ή είμαι φυσιολογικός και η ψυχή μου είναι δυνατή;

Ή σε αυτή τη φάση αυτά τα δύο είναι σαν το ίδιο;

ΟΚ, όχι ότι με νοιάζει και πολύ... έτσι ρωτάω.

Από περιέργεια...

Καταγραφή: Σπύρος Παπασπύρου
Ομάδα Παρέμβασης στο Δρόμο- ΚΛΙΜΑΚΑ
Νοσοκομείο «ΕΛΠΙΣ», Μάιος 2025



Η Ψυχολογία του Ορατού και του Αοράτου

Ελένη Αποστολοπούλου, Ψυχολόγος - Κέντρο Ημέρας
για την Πρόληψη της Αυτοκτονίας - ΚΛΙΜΑΚΑ



Πώς ο εγκέφαλος «σβήνει» τον άλλον: Κοινωνική - γνωστική θεωρία

Έρευνες στην κοινωνική ψυχολογία δείχνουν ότι όταν βλέπουμε ανθρώπους που δεν εντάσσονται σε αυτό που ο εγκέφαλος θεωρεί «σημαντικό για εμάς», **η δραστηριότητα στον προμετωπιαίο φλοιό μειώνεται**. Αυτός ο φλοιός σχετίζεται με την ενσυναίσθηση, την αντίληψη προθέσεων και την ανθρωποποίηση. Η μελέτη των Harris & Fiske (2006) έδειξε πως όταν οι συμμετέχοντες έβλεπαν εικόνες ανθρώπων, άστεγων ή εξαρτημένων, ο εγκέφαλός τους δεν ενεργοποιούσε τα ίδια «κοινωνικά» κυκλώματα όπως στην προβολή άλλων ομάδων. **Με λίγα λόγια, ο εγκέφαλος δεν τους αντιμετωπίζει ως πρόσωπα, αλλά ως αντικείμενα.**

Μηχανισμοί Ψυχολογικής Απόστασης

Η θεωρία της ηθικής αποστασιοποίησης (Bandura, 1999) εξηγεί πώς ο νους αποσυνδέεται από καταστάσεις που προκαλούν δυσφορία, όπως η ακραία φτώχεια ή η αστεγία. Όταν νιώθουμε ενοχή, φόβο ή αδυναμία, ενεργοποιούμε άμυνες: μειώνουμε την ευθύνη («δεν είναι δική μου υπόθεση»), ρίχνουμε το φταίξιμο στο ίδιο το άτομο («έφταιγε ο τρόπος ζωής του») ή αποφεύγουμε την επαφή («δεν αντέχω να το δω»). Αυτή η αποστασιοποίηση μας προστατεύει, αλλά μας απομακρύνει από την πραγματικότητα του άλλου και τελικά οδηγεί σε ψυχική απευαισθητοποίηση.

Το Στίγμα ως Αόρατο Τείχος

Το κοινωνικό στίγμα λειτουργεί σαν φίλτρο στην αντίληψή μας: **διαχωρίζει τους «κανονικούς» από τους «άλλους»**. Σύμφωνα με τον Goffman (1963), όταν ένα άτομο στιγματίζεται - λόγω αστεγίας, εξάρτησης ή ψυχικής ασθένειας - αντιμετωπίζεται ως λιγότερο «πλήρες» κοινωνικά. Το μυαλό δεν τον βλέπει ως ξεχωριστή προσωπικότητα, αλλά ως «κατηγορία». Έτσι, το στίγμα δεν απομονώνει απλώς - αφαιρεί και την ανθρώπινη ιδιότητα. Αυτό ενισχύει την αδιαφορία και τη σιωπηρή αποδοχή της περιθωριοποίησης.

Συνολικά, η ψυχολογική αποστασιοποίηση, η απανθρωποποίηση και το στίγμα δεν είναι απλώς ατομικές στάσεις. **Είναι κοινωνικο-γνωστικοί μηχανισμοί που έχουν τη δύναμη να κάνουν τον άλλον κυριολεκτικά αόρατο**. Και όσο αυτοί οι μηχανισμοί παραμένουν αδιαμφισβήτητοι και ενισχύονται από κοινωνικές αφηγήσεις που ενοχοποιούν το θύμα, τόσο περισσότερο θα χάνεται η δυνατότητα για αληθινή κοινωνική συνύπαρξη.

Η πρόκληση, λοιπόν, δεν είναι μόνο να «βλέπουμε» τους άλλους, αλλά να τους αναγνωρίζουμε. Όχι ως κατηγορίες, προβλήματα ή περιπτώσεις, αλλά ως πρόσωπα – ως ανθρώπους με ιστορίες, ανάγκες, συναισθήματα και αξία. Μόνο τότε μπορούμε να αρχίσουμε να αποδομούμε το φίλτρο της αδιαφορίας και να χτίσουμε μια κοινωνία όχι απλώς ορατών, αλλά ουσιαστικά συμμετοχών ανθρώπων.

Βιβλιογραφικός κατάλογος:

Bandura, A., PhD & Stanford University. (1999). *SOCIAL COGNITIVE THEORY OF PERSONALITY*. In L. Pervin, O. John, D. Cervone, & Y. Shoda (Eds.), *Handbook of Personality* (2nd ed., pp. 154–196). Guilford Publications. <http://admin.umd.edu.pk/Media/Site/STD1/FileManager/OsamaArticle/26august2015/Bandura1999HP.pdf>

Goffman, E., Jr. (1963). *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. In Penguin Books (p. v). Penguin Books. <https://cdn.penguin.co.uk/dam-assets/books/9780241548011/9780241548011-sample.pdf>

Harris, L. T., & Fiske, S. T. (2006). Dehumanizing the lowest of the low. *Psychological Science*, 17(10), 847–853. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01793.x>

«Αν κοιμόμουν εδώ, θα με έβλεπες;»

Η Βαρκελώνη μας μίλησε για την αστεγία. Εκεί που το τουριστικό φως συναντά το σκοτάδι της έλλειψης στέγης

Βάσω Στάμου, Συντονίστρια ΜΨΑ ΚΛΙΜΑΚΑ

Κάθε βράδυ, στους δρόμους της Βαρκελώνης, 1.384 άνθρωποι κοιμούνται έξω. Πάνω σε χαρτόνια, κάτω από υπόστεγα, μέσα σε εγκαταλελειμμένα κτήρια. Αυτός είναι ο μεγαλύτερος αριθμός αστέγων που έχει καταγραφεί ποτέ στην πόλη. Πίσω από κάθε αριθμό υπάρχει ένα όνομα, μια ιστορία, μια απώλεια. Κάποιος που κάποτε είχε σπίτι, δουλειά, οικογένεια. Κάποια που ήρθε σε μια νέα χώρα με όνειρα. Κάποιο παιδί που δεν είχε πού να γυρίσει.

Η ομάδα της ΚΛΙΜΑΚΑ βρέθηκε εκεί για να δει από κοντά τις συνθήκες, να μιλήσει με ανθρώπους που ζουν στον δρόμο και να ανταλλάξει εμπειρίες με άλλες οργανώσεις. Οι ιστορίες που ακούσαμε δεν ήταν ξένες. Μοιάζουν με τις ιστορίες ανθρώπων που συναντάμε καθημερινά και στην Ελλάδα: άνθρωποι που έχασαν τη δουλειά τους, άνθρωποι με προβλήματα υγείας, μετανάστες χωρίς δίκτυο υποστήριξης, νέοι που έφυγαν από ιδρύματα και δεν είχαν πού να πάνε. Είναι άνθρωποι που τους πρόλαβε η ζωή που μια σειρά από ατυχίες τους έφερε στον δρόμο. Και σχεδόν κανείς δεν τους ρώτησε αν είναι καλά.

Το πιο σκληρό δεν είναι μόνο η αστεγία. Είναι η αδιαφορία. Το ότι περνούν μέρες ή και μήνες χωρίς να λάβουν καμία βοήθεια, χωρίς ένα «τι χρειάζεσαι;». Οι περισσότεροι ζουν χωρίς ρεύμα, χωρίς τουαλέτα, χωρίς ένα χέρι που να τους πει ότι δεν είναι μόνοι.

Κι όμως, η στέγαση είναι δικαίωμα· όχι προνόμιο. Η αστεγία δεν είναι επιλογή, είναι αποτέλεσμα ενός συστήματος που αφήνει ανθρώπους πίσω. Και μπορεί να συμβεί στον καθένα μας, καθώς η ζωή μπορεί να γυρίσει από τη μία μέρα στην άλλη.

Τι μπορούμε να κάνουμε;

- **Να μιλήσουμε.** Η αστεγία δεν είναι ντροπή. Είναι συνθήκη. Και όσο σιωπάουμε, μένει άλυτη.
- **Να ζητήσουμε πολιτικές για στέγη.** Να πιέσουμε, ώστε να υπάρχουν περισσότερες κοινωνικές κατοικίες, περισσότερη υποστήριξη για ανθρώπους που μόλις βγήκαν στο δρόμο.
- **Να μην προσπερνάμε.** Ένα «καλημέρα», ένα χαμόγελο, λίγα λόγια φτιάχνουν τη μέρα κάποιου που νιώθει αόρατος.

Αν εσύ που διαβάζεις αυτές τις γραμμές ζεις στον δρόμο, θέλουμε να ξέρεις κάτι: δεν είσαι μόνος. Υπάρχουν άνθρωποι που νοιάζονται. Υπάρχουν τρόποι να σταθείς ξανά στα πόδια σου. Υπάρχει ελπίδα.

Και όσο υπάρχει ελπίδα, τίποτα δεν έχει τελειώσει.



Μιλώντας στα Παιδιά για την Αστεγία

Χαρά Τριανταφύλλου, Ψυχολόγος - Κέντρο Ημέρας
για την Πρόληψη της Αυτοκτονίας - ΚΛΙΜΑΚΑ

Ένας ψυχοεκπαιδευτικός οδηγός για γονείς με παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας.



Γιατί να Μιλήσουμε για την Αστεγία;

Από νωρίς τα παιδιά παρατηρούν τον κόσμο γύρω τους και η εικόνα ενός ανθρώπου που ζει στον δρόμο μπορεί να προκαλέσει ερωτήματα, απορίες ή και ανησυχία. Ως ενήλικες, έχουμε την ευθύνη **να μην αποφεύγουμε τη συζήτηση**, αλλά να τη διαμορφώνουμε με τρόπο **κατάλληλο για την ηλικία και την ψυχοσυναισθηματική ωριμότητα** του παιδιού.

Τι Ρωτούν τα Παιδιά;

- «Γιατί αυτός ο άνθρωπος κοιμάται στο παγκάκι;»
- «Δεν έχει σπίτι;»
- «Δεν τον βοηθάει κανείς;»
- «Μπορεί να μου συμβεί και εμένα;»

Αυτές οι ερωτήσεις αποτελούν γέφυρα για να προσεγγίσουμε την κοινωνική πραγματικότητα μαζί με τα παιδιά, μέσα από έναν λόγο γεμάτο κατανόηση, αλήθεια και ελπίδα για το μέλλον.



Πώς Μιλάμε με βάση την Ηλικία:

Προσχολική ηλικία (3–6 ετών)

- Προτείνεται η χρήση απλής και συναισθηματικά ασφαλούς γλώσσας.
- Ενίσχυση συναισθηματικής κατανόησης.

Παράδειγμα:

«Υπάρχουν άνθρωποι που δεν έχουν ένα σπίτι για να κοιμούνται το βράδυ. Αυτό είναι λυπηρό και δύσκολο. Αλλά υπάρχουν και καλοί άνθρωποι που τους φέρνουν φαγητό, ρούχα και τους βοηθούν να βρουν ένα ζεστό μέρος.»

Άλλες φράσεις:

«Όταν κάποιος δεν έχει σπίτι, είναι σημαντικό να τον κοιτάμε με καλοσύνη.»

«Όπως θέλουμε να μας φροντίζουν, έτσι είναι ωραίο να φροντίζουμε κι εμείς.»

Παιδική ηλικία (6–12 ετών)

- Δίνουμε περισσότερες πληροφορίες για τα αίτια (ανεργία, ασθένεια, διαζύγιο, ψυχική υγεία), χωρίς να επιβαρύνουμε το παιδί συναισθηματικά.

Παράδειγμα:

«Η αστεγία δεν συμβαίνει γιατί κάποιος είναι “κακός” ή “τεμπέλης”, αλλά γιατί μερικά πράγματα στη ζωή πήγαν στραβά και δεν είχε στήριξη.»

«Μερικοί άνθρωποι χάνουν τη δουλειά τους ή περνούν προβλήματα υγείας και δυσκολεύονται να πληρώσουν για ένα σπίτι.»

- Ανάπτυξη ενσυναίσθησης και αίσθησης κοινωνικής ευθύνης.

Ερώτηση-κλειδί:

«Αν ήσουν στη θέση τους, τι θα ήθελες από τους άλλους;»



Τι Θέλουμε να Μεταδώσουμε:

- Η αστεγία δεν είναι «ατομική αποτυχία», αλλά κοινωνικό φαινόμενο.

«Η αστεγία δεν είναι ντροπή. Είναι μια δύσκολη κατάσταση που μπορεί να συμβεί σε πολλούς ανθρώπους.»

- Όλοι οι άνθρωποι αξίζουν σεβασμό, φροντίδα και μια δεύτερη ευκαιρία.

«Ο καθένας μας αξίζει φροντίδα, όχι επειδή έχει σπίτι, αλλά επειδή είναι άνθρωπος.»

- Μερικές φορές, οι πιο μικρές πράξεις από παιδικές καρδιές κρύβουν τη μεγαλύτερη δύναμη.

«Όταν βοηθάμε, γινόμαστε μέρος της λύσης.»



Τι να Αποφύγουμε:

- Μην παρουσιάζετε τους άστεγους με φόβο ή περιφρόνηση.

- Μην χρησιμοποιείτε την αστεγία ως απειλή, π.χ. «αν δεν διαβάζεις, θα καταλήξεις έτσι».

- Μην μεταφέρετε στερεότυπα ή γενικεύσεις.

«Όλοι οι άστεγοι είναι ίδιοι.»

«Μην τον πλησιάζεις, είναι επικίνδυνος.»

Εναλλακτικές:

«Δεν ξέρουμε την ιστορία του καθενός. Ας προσπαθούμε να δείχνουμε καλοσύνη.»

«Είναι σημαντικό να μη φοβόμαστε τους ανθρώπους, αλλά να προσπαθούμε να τους καταλάβουμε.»

Οικογενειακές Δράσεις – Μετατρέπουμε τη Συζήτηση σε Εμπειρία:

Προτάσεις για Δράσεις με τα Παιδιά:

1. Φτιάξτε μαζί ένα κουτί προσφοράς (με ρούχα, σνακ, προσωπικά είδη).
2. Διαβάστε παιδικά βιβλία με θεματική σχετική με την αστεγία.
3. Ζωγραφίστε το «σπίτι που θα ήθελες να έχει κάθε άνθρωπος».
4. Γράψτε μαζί ένα γράμμα/κάρτα ελπίδας, για κάποιον που δυσκολεύεται.
5. Δείτε μια παιδική ταινία που θίγει άμεσα ή έμμεσα το θέμα της αστεγίας.

Κατάλληλες φράσεις για να προτείνετε δράσεις:

«Θες να φτιάξουμε μαζί ένα κουτί με πράγματα που θα μπορούσαν να βοηθήσουν κάποιον που δεν έχει σπίτι;»

«Πάμε να διαλέξουμε ένα βιβλίο που μιλά για ανθρώπους που αναζητούν φροντίδα. Μπορούμε να το διαβάσουμε παρέα.»

«Πώς φαντάζεσαι το πιο όμορφο σπίτι για κάποιον που δεν έχει κανένα; Θες να το ζωγραφίσουμε;»

«Τι θα έγραφες σε κάποιον που χρειάζεται λίγη ενθάρρυνση; Πάμε να φτιάξουμε μια κάρτα ελπίδας.»

Προτάσεις Βιβλίων και Ταινιών

Η ανάγνωση βιβλίων και η παρακολούθηση ταινιών που αγγίζουν το θέμα της αστεγίας μπορεί να γίνει γέφυρα για ουσιαστικό διάλογο και καλλιέργεια ενσυναίσθησης.

Βιβλία

Προσχολική ηλικία (3–6 ετών)

«Ο Όλιβερ και η Παρέα του» (Oliver & Company)

Βασισμένο στον Όλιβερ Τουίστ. Η ιστορία ενός μικρού γάτου που ζει στους δρόμους της πόλης, αναζητώντας φροντίδα και φίλους. Απλή και τρυφερή αφήγηση, κατάλληλη για τα πρώτα βήματα στην κατανόηση της αστεγίας.

Παιδική ηλικία (6–12 ετών)

«Ο Μικρός Πρίγκιπας» – Antoine de Saint-Exupéry

Φιλοσοφική αφήγηση που προάγει τη σκέψη γύρω από την έννοια του «σπιτιού» και της αποδοχής. Ιδανικό για μεγαλύτερα παιδιά που μπορούν να διαχειριστούν πιο σύνθετες έννοιες.

Ταινίες

Προσχολική και Πρώτη Σχολική Ηλικία (3–7 ετών)

«Ο Ρατατούης» (Ratatouille)

Ιστορία ενός ποντικιού που αναζητά ένα ζεστό μέρος και αποδοχή. Κατάλληλο για μικρά παιδιά με αίσθηση περιπέτειας.

«Ψάχνοντας την Ντόρι» (Finding Dory)

Η Ντόρι είναι «χαμένη» και συνεχώς σε αναζήτηση τόπου και φροντίδας, ζώντας περιπλανώμενη και αποσυνδεδεμένη. Η εμπειρία της μπορεί να παραλληλιστεί με παιδιά χωρίς σταθερό περιβάλλον. Το θέμα της έννοιας του «σπιτιού» γίνεται εύκολα κατανοητό μέσα από τις περιπέτειες των χαρακτήρων.

Παιδική και Προεφηβική Ηλικία (7–12 ετών)

«Το Κυνήγι της Ευτυχίας» (The Pursuit of Happyness)

Κατάλληλη για μεγαλύτερα παιδιά, πραγματεύεται μέσα από αληθινή ιστορία την αστεγία, την επιμονή και την ελπίδα.

Αν το Παιδί Εκφράσει Ανησυχία...

Είναι απολύτως φυσιολογικό ένα παιδί να νιώσει λύπη ή απορία.

Αντί να το διαβεβαιώσουμε βιαστικά ότι «όλα είναι καλά», είναι πιο ενισχυτικό να πούμε:

«Καταλαβαίνω ότι σε στενοχωρεί. Αυτό δείχνει πόσο ευαίσθητος/η είσαι και πόσο νοιάζεσαι. Μαζί μπορούμε να βρούμε έναν τρόπο να βοηθήσουμε.»

Έτσι, το παιδί μαθαίνει να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του, χωρίς να τα απορρίπτει.

Τελικά...

Η συζήτηση για την αστεγία είναι κάτι περισσότερο από μια κοινωνική ενημέρωση.

Είναι μια πράξη διαπαιδαγώγησης που ενισχύει την ενσυναίσθηση, τη συμπερίληψη και την κοινωνική συνείδηση.

Τα παιδιά δεν χρειάζονται τέλειες απαντήσεις.

Χρειάζονται ειλικρινείς, παρόντες και συναισθηματικά διαθέσιμους γονείς.



Χαμένες ζωές ή ζωές που χάσαμε;

Μια ματιά στην αστεγία και την κοινωνική αδιαφορία

Άκης Μακρυγιάννης, Ψυχολόγος - Κέντρο Ημέρας
για την Πρόληψη της Αυτοκτονίας - ΚΛΙΜΑΚΑ

Περπατούσα σήμερα στο κέντρο της Αθήνας. Ο καιρός ήταν ηλιόλουστος, είχα βάλει το καινούριο μου άρωμα, είχα βγάλει story τον καφέ μου και ήμουν έτοιμος να απολαύσω τη μέρα. Όμως, όπως πάντα, κάποιοι φρόντισαν να μου τη χαλάσουν.

Ποιοι άλλοι; Οι άστεγοι. Παντού άστεγοι. Σε κάθε γωνιά της πόλης: στο πεζοδρόμιο που ήθελα να περπατήσω, δίπλα στο ATM απ' όπου ήθελα να βγάλω χρήματα, στο παγκάκι που ήθελα να καθίσω για να βγάλω φωτογραφία για το Instagram. Αναγκάστηκα να περπατήσω άλλα τριάντα μέτρα για να βρω ελεύθερο παγκάκι.

Χαμένες ζωές. Ξυπόλητοι, με σκισμένα ρούχα, κοιτάζουν το κενό.

Μια ανθρώπινη ακαταστασία που την αποφεύγω, όπως αποφεύγω τις λακούβες στο δρόμο όταν οδηγώ. Ένας είχε στήσει το «σπίτι» του με χαρτόκουτα μπροστά από ένα κατάστημα με δερμάτινες τσάντες. Τι ειρωνεία κι αυτή, άλλοι αγοράζουν τσάντες από δέρμα ζώων, κι άλλοι κοιμούνται κάτω... σαν ζώα. Αλλά εγώ δεν μπορώ να κάνω κάτι γι' αυτό. Δεν με ενδιαφέρει. Εγώ απλώς θέλω να μπω στο μαγαζί και να αγοράσω κάτι ακριβό.

Μα είναι κι αυτή η μυρωδιά... Πώς να απολαύσεις τον εσπρέσο σου, όταν κάποιος δίπλα σου μυρίζει; Γιατί δεν τους μαζεύει κάποιος; Πού είναι το κράτος; Δεν σκέφτονται την αισθητική μας; Θα κάνω αίτημα στον Πρωθυπουργό. Νιώθω ότι μου κλέβουν το οξυγόνο.

Αυτά τα λόγια — αυτή η «λογική» — είναι μια όψη της ωμής πραγματικότητας. Ενδείξεις της κοινωνικής αναισθησίας, που δυστυχώς έχει γίνει κανονικότητα.

Οι άνθρωποι που κοιμούνται στα πεζοδρόμια δεν χαλάνε την αισθητική μας, ούτε ενοχλούν τη βόλτα μας. Εμείς χαλάμε την ανθρωπιά και αμαυρώνουμε την ανθρώπινη συνείδηση — με την αδιαφορία, με τη σιωπή, με το βλέμμα που το στρέφουμε αλλού.

Δεν είναι «χαμένες ζωές». Είναι ζωές που τους τις χάσαμε. Κανείς δεν επιλέγει να κοιμάται στα μάρμαρα. Κανείς δεν ονειρεύεται να ζει τυλιγμένος με κουβέρτες σε παγκάκια. Κανείς δεν νιώθει άνθρωπος όταν όλοι γύρω του τον αγνοούν. Στην πραγματικότητα, αυτό που μας ενοχλεί δεν είναι οι άνθρωποι στον δρόμο, αλλά η βαθιά επίγνωση ότι φταίμε και εμείς. Ο φόβος μας να παραδεχτούμε στους εαυτούς μας ότι, αν δεν κάνουμε κάτι, είμαστε κι εμείς συνένοχοι. Και γιατί δεν κάνουμε κάτι άραγε; Από κακία; Από νωθρότητα; Από αδιαφορία; Από εγωισμό; Φοβόμαστε να έρθουμε αντιμέτωποι με αυτές τις σκέψεις, τις απωθούμε, τις αρνούμαστε, μετατοπίζουμε το πρόβλημα αλλού.

Η αστεγία δεν είναι πρόβλημα «αισθητικής». Δεν είναι ένοχοι όσοι που κοιμούνται κάτω. Ένοχοι είμαστε όσοι κοιμόμαστε όρθιοι.

Αν θέλουμε να λεγόμαστε άνθρωποι, ας αρχίσουμε με το να βλέπουμε. Ας σταματήσουμε να προσπερνάμε. Ο καθένας που κοιμάται στον δρόμο είναι ένα «εμείς» που δεν τον κράτησε ποτέ κανείς.



Μαγειρεύουμε με Αλληλεγγύη

Στηρίζουμε την Κουζίνα του Δρόμου

Σε μια περίοδο που ολοένα και περισσότεροι συνάνθρωποί μας βιώνουν την αστεγία και τον κοινωνικό αποκλεισμό, η ανάγκη για συλλογική φροντίδα είναι πιο επιτακτική από ποτέ. Η ΚΛΙΜΑΚΑ με τη στήριξη του Κοι.Σ.Π.Ε. «Klimax Plus» διοργανώνει κάθε Παρασκευή την «Κουζίνα του Δρόμου» προσφέροντας ένα ζεστό πιάτο φαγητού σε όσους το έχουν ανάγκη, αλλά και μια ευκαιρία να βρεθούμε όλοι μαζί, να κουβεντιάσουμε και να συμμετέχουμε σε ομιλίες, συζητήσεις, μουσικά και άλλα δρώμενα.

Για την ενίσχυση αυτής της προσπάθειας, εργαζόμενοι και φίλοι της ΚΛΙΜΑΚΑ συγκεντρώνουμε τρόφιμα που θα χρησιμοποιηθούν για τα προγραμματισμένα γεύματα. Παρακάτω παρατίθεται το μενού των επόμενων εβδομάδων, ώστε να γνωρίζουν όσοι επιθυμούν να συνδράμουν, τι υλικά μπορούν να προσφέρουν:

Μενού Κοινωνικής Κουζίνας | 6/6 – 27/6 :

6/6: Ρεβίθια

13/6: Κριθαράκι με λουκάνικο

20/6: Πένες με σάλτσα λαχανικών

27/6: Κριθαράκι με κιμά

Αναγκαία τρόφιμα:

Κριθαράκι μέτριο

Πένες

Ρεβίθια

Συμπυκνωμένος ντοματοπελτές

Ελαιόλαδο

Φρούτα

Κέικ (τυποποιημένο)

Εμφιαλωμένα νερά (500ml)



Κουζίνα του Δρόμου



Στην Κουζίνα του Δρόμου, κάποιες Παρασκευές δεν μοιραζόμαστε μόνο ένα πιάτο φαγητό – **μοιραζόμαστε και κομμάτια από τις ζωές μας.**

Την προηγούμενη Παρασκευή, καθίσαμε όλοι μαζί

και ο κ. Γιώργος Δημάκης — με λόγια ζεστά σαν παλιό παραμύθι — μας ταξίδεψε πίσω στον χρόνο. Μας μίλησε για την παλιά εποχή, τις δυσκολίες και τις χαρές της αγροτικής ζωής, τότε που τα πάντα χτίζονταν με κόπο, αλλά και με αλληλεγγύη. Μαζί μας ήταν για πρώτη φορά και ο κ. Χαράλαμπος, που μας απήγγειλε ένα ποίημα δικό του, γραμμένο για την **αγάπη**. Ήταν λίγες στροφές, απλές, μα ειλικρινείς, από εκείνες που σε αγγίζουν, γιατί έχουν γραφτεί με την καρδιά.

Ήταν μια μέρα γεμάτη λόγο, σιωπές, βλέμματα και γέλια... Ήταν μια μέρα που θυμίσαμε ο ένας στον άλλον ότι αυτό που πραγματικά μας στηρίζει δεν είναι μόνο η τροφή – **είναι η ανθρώπινη επαφή.**



Έξι μήνες στην ΚΛΙΜΑΚΑ...

Σπύρος Παπασπύρου,
Ομάδα Παρέμβασης στο Δρόμο, ΚΛΙΜΑΚΑ

«Αλλά εδώ είναι το θέμα: το να βλέπεις τον κόσμο όπως είναι δεν σημαίνει ότι παραδίνεσαι στην απελπισία· αντίθετα, είναι ένα κάλεσμα στην ειλικρίνεια, στην εύρεση νοήματος - όχι στις μεγάλες νίκες, αλλά στις απλές πράξεις καλοσύνης, στην κοινή κατανόηση του πόνου, στην άρνηση να επιτρέψουμε στον κόσμο να μας καθηλώσει.»

Τσάρλς Μπουκόφσκι

Επιτρέψτε μου να μιλήσω λίγο για μένα...

Η ζωή με οδήγησε εδώ. Η κρίση από το '08 και μετά, μια επαγγελματική, ολοκληρωτική καταστροφή, την οποία βίωνα για κάποια χρόνια σαν προσωπική ισοπέδωση και οικονομικό αδιέξοδο - είχα κι εγώ μερίδιο ευθύνης, εννοείται - έφερε την πρωτόγνωρη για μένα κατάρρευση.

Κατέφθασαν ορμητικά: η απογοήτευση, ο πανικός, το άγχος, η κατάθλιψη. Κάτι «έλξεις» περίεργες σε ψηλά μπαλκόνια. Ύστερα, η ψυχοθεραπεία. Τα αγχολυτικά. Τα αντικαταθλιπτικά. Δεν υπήρξα ποτέ στην πράξη «ταγμένος» στην προσφορά στον άνθρωπο. Άντε να ήμουν ένα σκαλί πάνω από τον μέσο όρο. Μια μάλλον κοινή περίπτωση αυτής εδώ της κοινωνίας. Περισσότερο ευέλικτος και αφιερωμένος στο να παίρνω και όχι τόσο στο να δίνω...

Πάντα πονούσα για τον πόνο των άλλων, αλλά αρνούμενος πεισματικά το δικό μου τραύμα, πιο εύκολα γύριζα την πλάτη και κοιτούσα τον εαυτό μου· το προσωπικό μου παραμύθι - αυτό κυριαρχούσε. Και κάπως... χάθηκα, εκεί γύρω στο '16-'17.

Αντέδρασα με διάφορους τρόπους, προσπαθώντας να μη χάσω εντελώς τον Σπύρο. Πολλή σωματική άσκηση, ποδηλασία, μουσική, χειροτεχνίες, ατελείωτες βόλτες με το σκύλο μου, τον Κάρλο - εδώ δεν θα πω ότι δεν είχα στήριξη από κοντινά μου πρόσωπα· θα ήταν άδικο.

Ξεκίνησα, όλο και με καλύτερη διάθεση και ενθουσιασμό όσο αυτό προχωρούσε, ένα μεταπτυχιακό πρόγραμμα στο ΕΑΠ, σε συνεργασία με την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, σχετικό με τη διαχείριση της γήρανσης και των χρόνιων νοσημάτων — περισσότερα από τριάντα χρόνια μετά το πρώτο μου πτυχίο, στη Βιολογία από το ΕΚΠΑ.

Ανάγκη; Απωθημένο; Επιβίωση και νόημα; Όλα μαζί;

Σαν εκείνον που πνίγεται και κρατιέται από τα μαλλιά του...

Βρήκα όμως μεγάλο ενδιαφέρον, πήρα χαρά και αυτοπεποίθηση, μελέτησα, ξαναβρήκα δυνατότητες και γνώση που είχα ξεχάσει ότι είχα, επανασυνδέθηκα με τον εαυτό μου... Ολοκλήρωσα αυτές τις σπουδές το '23, έχοντας μόλις υπερβεί τα 60 μου χρόνια. Κάπως αργά στη ζωή μου έμαθα ότι ο στόχος και το νόημα, μαζί με τη γαλήνη της ψυχής και ό,τι τη φέρνει πιο κοντά, αποτελούν την ουσία. Ή μήπως ποτέ δεν είναι αργά;

Και βρέθηκα στην ΚΛΙΜΑΚΑ, εξαιτίας της καλής πρόθεσης ενός φίλου να με στηρίξει... Προσγειώθηκα σε μια νέα, διαφορετική μικρή κοινωνία, μέσα στον κόσμο που ζούσα· μια καινούργια, πολυμελής οικογένεια, με συνοχή, με αγάπη, με ανθρώπινους δεσμούς, με μία αύρα αποδοχής και σεβασμού για τον καθένα - όχι χωρίς προβλήματα, σαν κάθε οικογένεια, αλλά με ιερή προσήλωση σε στόχους.



Μια οικογένεια με αυστηρή «οικογενειακή παράδοση» στην επιτέλεση ενός έργου με χειροπιαστό αποτέλεσμα, που αφορά αποκλειστικά την αγάπη για τη ζωή και τον άνθρωπο, μέσα στις πραγματικές συνθήκες.

Βίωσα τον φορτισμένο συναισθηματικά απόηχο της πρόσφατης απώλειας ενός ιδιαίτερα σημαντικού μέλους της, που δεν είχα μεν την τύχη να γνωρίσω, είχα όμως την ευκαιρία να αισθανθώ τη σύνδεση, την αγάπη και το σεβασμό εκείνων που έμειναν πίσω, αλλά και τη δυνατότητα και το μέγεθος της προσφοράς που μπορεί να υπάρξει εδώ.

Εντάχθηκα σε μια ομάδα που ασχολείται με τους άστεγους συμπολίτες μας, τα προβλήματα, την καθημερινότητά τους, τις ανάγκες, τις προοπτικές, τα όνειρά τους. Όχι ότι δεν γνώριζα την ύπαρξή τους μάλλον, δεν τους είχα κοιτάξει ποτέ κατάματα. Δεν στάθηκε απλό ούτε εύκολο· αγωνίζομαι ακόμη να διαχειριστώ τον πόνο, την απόγνωση και τα αδιέξοδά τους σε σχέση με τα δικά μου και του κόσμου όλου. Να σταθώ αντάξιος αυτής της ευθύνης και να προσφέρω όσο και όπου μπορώ. Έχω ακόμα δρόμο μπροστά μου...

Παίρνω κουράγιο και αισιοδοξία από δύο απλά λόγια που άκουσα, μεταξύ άλλων, μια μέρα από τον γιατρό. Βρέθηκα σε μία συνάντηση, όπου συζητήθηκαν κάποια θέματα για την ΚΛΙΜΑΚΑ και την ιστορία της. Κάποια στιγμή μου είπε: «Όσο συνεχίζουμε να παλεύουμε με επιμονή, πίστη και αφοσίωση για την Ουτοπία, σίγουρα καταφέρνουμε κάτι, έστω και μικρό.»

Κάπως αναπτέρωσα το ηθικό μου και θυμήθηκα μια άλλη φράση του «καταραμένου» Μπουκόφσκι:

«Αρχίζεις να αλλάζεις τον κόσμο σώζοντας έναν άνθρωπο τη φορά. Όλα τα υπόλοιπα είναι πομπώδης ρομαντισμός ή πολιτική.»

Ας είμαστε καλά και δυνατοί.

Ευχαριστώ, ΚΛΙΜΑΚΑ.



© I·I· Koumalatsou Katerina

«Από τη ρίζα της γης στην καρδιά του ανθρώπου»

Ο κουρκουμάς της φροντίδας στην Κουζίνα του Δρόμου...



Φροντίδα με γεύση και νόημα

Στην Κουζίνα του Δρόμου, το φαγητό δεν είναι απλώς μια ανάγκη - είναι μια πράξη αγάπης. Δεν ταΐζουμε απλώς στόματα· αγκαλιάζουμε ανθρώπους που χρειάζονται φροντίδα, αποδοχή και μια στιγμή συντροφιάς και αξιοπρέπειας. Κάθε κατσαρόλα που βράζει στις κουζίνες μας κρύβει μέσα της ιστορίες, ανάγκες και ελπίδες.

Κάθε μέρα που μαγειρεύουμε, ξέρουμε ότι ένα πιάτο μπορεί να σημαίνει πολλά: μια ζεστασιά σε ένα παγωμένο βράδυ, μια ανάσα σε μια κουρασμένη ψυχή, μια υπενθύμιση ότι κανείς δεν είναι εντελώς μόνος.

Ένα μικρό υλικό με μεγάλη σημασία

Ανάμεσα στα υλικά μας, υπάρχει ένα που δεν λείπει σχεδόν ποτέ: ο κουρκουμάς. Ίσως μοιάζει ταπεινός, μα για εμάς είναι πολύτιμος. Το έντονο χρυσαφί του χρώμα, η ζεστή, γήινη γεύση του και –το σημαντικότερο– οι θεραπευτικές του ιδιότητες, τον καθιστούν απαραίτητο σύμμαχο.

Ο κουρκουμάς προέρχεται από τη ρίζα του φυτού *Curcuma longa*, συγγενικού του τζίντζερ. Χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες στην Ινδία και σε άλλες ασιατικές χώρες ως μπαχαρικό και ως φυσικό φάρμακο. Στη δική μας κουζίνα, είναι το «χρυσάφι της φροντίδας».

Τι προσφέρει ο κουρκουμάς;

Η βασική του ουσία, η **κουρκουμίνη**, έχει μελετηθεί εκτενώς από τη σύγχρονη επιστήμη και συνδέεται με πολλαπλά οφέλη για την υγεία. Ιδιαίτερα για τους ανθρώπους που ζουν χωρίς μόνιμη στέγη και χωρίς τα βασικά μέσα προστασίας, αυτά τα οφέλη είναι πολύτιμα:

- **Ανακουφίζει φλεγμονές:** Φυσικό αντιφλεγμονώδες, βοηθά το σώμα να αντιμετωπίσει χρόνιους πόνους, όπως αρθρίτιδα, μυϊκές κακώσεις ή πόνους από την υπερένταση της καθημερινότητας στον δρόμο.
- **Ενισχύει το ανοσοποιητικό:** Βοηθά τον οργανισμό να αντιστέκεται σε ιούς και μικρόβια – κρίσιμο για όσους δεν έχουν επαρκή υγιεινή ή πρόσβαση σε ιατροφαρμακευτική περίθαλψη.
- **Στηρίζει την ψυχική υγεία:** Η κουρκουμίνη έχει θετική επίδραση στη διάθεση και μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη ή την ήπια αντιμετώπιση της κατάθλιψης – ένα φαινόμενο συχνό στους ανθρώπους χωρίς στέγη.
- **Βελτιώνει την πέψη:** Όταν κάποιος τρώει άτακτα ή μένει πολλές ώρες νηστικός, το στομάχι επιβαρύνεται. Ο κουρκουμάς βοηθά στη χώνεψη και καταπραΰνει το πεπτικό σύστημα.
- **Αντιοξειδωτική δράση:** Καθυστερεί τη γήρανση και ενισχύει την αντοχή του οργανισμού, προστατεύοντας τα κύτταρα.



Το φαγητό μας δεν είναι απλώς «μερίδες»

Όταν φτιάχνουμε ρύζι με λαχανικά, φακές ή σούπες, βάζουμε κουρκουμά όχι για πολυτέλεια – αλλά για ουσία. Δεν προσφέρουμε φαγητό «ελεημοσύνης», αλλά τροφή με νόημα.

Είναι σημαντικό να τονίσουμε: δεν «ταΐζουμε απόρους». Προσφέρουμε γεύματα σε ανθρώπους. Και κάθε κουταλιά κουρκουμά είναι μια πράξη φροντίδας, ένα μήνυμα αγάπης.

Μαγειρική με αξιοπρέπεια

Κάθε φορά που ετοιμάζουμε ένα πιάτο, ξέρουμε ότι ίσως είναι το μοναδικό ζεστό γεύμα που θα φάει κάποιος εκείνη την ημέρα. Κι αυτό το πιάτο πρέπει να έχει ποιότητα, θρεπτικότητα και κυρίως... ανθρώπινη παρουσία.

Στις κασαρόλες μας δεν μπαίνουν απλώς υλικά, αλλά προθέσεις. Όπως λέμε και στους ανθρώπους που μας βοηθούν:



«Μαγειρεύεις σαν να φτιάχνεις φαγητό για τον αδελφό σου»



Καύσωνας και Αορατότητα: Το Καλοκαίρι των Αστεγών

Χαρά Τριανταφύλλου, Ψυχολόγος - Κέντρο Ημέρας
για την Πρόληψη της Αυτοκτονίας - ΚΛΙΜΑΚΑ

Το καλοκαίρι στην Ελλάδα είναι συνώνυμο της ανεμελιάς, των διακοπών και της φυγής από την καθημερινότητα. Για τους ανθρώπους, όμως, που ζουν στον δρόμο, το καλοκαίρι είναι απλώς μια συνέχεια επιβίωσης - αυτή τη φορά κάτω από τον ήλιο.

Η αστεγία δεν «χαλαρώνει» τους θερινούς μήνες· αντιθέτως, επιβαρύνεται σωματικά και ψυχικά. Η ακραία ζέστη φέρνει μαζί της κινδύνους αφυδάτωσης, εγκαυμάτων, ακόμα και θερμοπληξίας, χωρίς να υπάρχει πρόσβαση σε σκιερά μέρη ή καθαρό νερό.

Αυτή η σωματική εξάντληση συχνά συνοδεύεται από ένα βαθύτερο, ψυχολογικό αίσθημα εγκατάλειψης. Όταν οι πόλεις «αδειάζουν» και η κίνηση στους δρόμους μειώνεται, οι άστεγοι συχνά βιώνουν αυξημένη μοναξιά και αορατότητα. Η απουσία σταθερών δομών, η σιωπή στους δρόμους και η έλλειψη καθημερινής ανθρωπίνης αλληλεπίδρασης εντείνουν την ψυχική φθορά.



Η Ψυχολογική Διάσταση του Καλοκαιρινού Αγώνα

Πέρα από τους προφανείς σωματικούς κινδύνους, το καλοκαίρι εντείνει την ψυχολογική πίεση στους άστεγους. Η **κοινωνική απομόνωση** που βιώνουν καθημερινά φτάνει στο αποκορύφωμά της. Οι περαστικοί μειώνονται, οι κανονικές ρουτίνες των πόλεων διακόπτονται και η αίσθηση ότι είναι «αόρατοι» γίνεται ακόμα πιο βαριά. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε:

- **Αυξημένα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης:** Η έλλειψη ελπίδας και η αίσθηση ότι κανείς δεν νοιάζεται, βαθαίνουν την ψυχική δυσφορία.
- **Απόγνωση και απάθεια:** Η συνεχής μάχη για επιβίωση και η απουσία κοινωνικής υποστήριξης μπορεί να οδηγήσει σε παραίτηση.
- **Επιδείνωση υπάρχοντων ψυχικών προβλημάτων:** Άτομα με προϋπάρχουσες ψυχικές διαταραχές είναι πιο ευάλωτα στην επιδείνωση της κατάστασής τους λόγω της ακραίας ζέστης και της απομόνωσης.
- **Διαταραχές ύπνου:** Η αδυναμία εύρεσης ασφαλούς και δροσερού μέρους για ύπνο επιδεινώνει την ψυχική και την σωματική κόπωση.

Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες για το Καλοκαίρι

Ενώ η αντιμετώπιση της αστεγίας απαιτεί συστημικές λύσεις, υπάρχουν άμεσες ενέργειες που μπορούμε να κάνουμε ως πολίτες για να προσφέρουμε ψυχολογική υποστήριξη και ανακούφιση κατά τους καλοκαιρινούς μήνες:

1. **Ανθρώπινη Επαφή και Αναγνώριση:** Ακόμα και ένα απλό «καλημέρα», ή ένα χαμόγελο μπορεί να διασπάσει την αίσθηση αορατότητας. Ρωτήστε πώς είναι, αν χρειάζονται κάτι. Η αναγνώριση της ύπαρξής τους είναι ένα ισχυρό ψυχολογικό αντίδοτο στη μοναξιά.
2. **Προσφορά Νερού και Σκιάς:** Εκτός από τη σωματική ανακούφιση, η προσφορά ενός μπουκαλιού δροσερού νερού ή η υπόδειξη ενός σκιερού μέρους δείχνει φροντίδα. Αυτή η πράξη αλληλεγγύης μπορεί να μειώσει το άγχος και την αίσθηση εγκατάλειψης.
3. **Ενημέρωση για Υπηρεσίες:** Αν γνωρίζετε σημεία ψύξης, ανοιχτά κέντρα ημερήσιας φροντίδας ή κοινωνικές δομές που λειτουργούν το καλοκαίρι, ενημερώστε τους. Η γνώση ότι υπάρχουν επιλογές μπορεί να μειώσει την απελπισία.
4. **Συμπληρωματική Φροντίδα:** Ανάλογα με την κατάσταση, προσφέρετε μια υγρή πετσέτα για να δροσιστούν ή ένα καπέλο. Αυτές οι μικρές κινήσεις μπορούν να ανακουφίσουν τη δυσφορία και να ενισχύσουν την αίσθηση ότι δεν είναι μόνοι τους.

- 5. Ενθάρρυνση για Ξεκούραση:** Αν παρατηρήσετε σημάδια υπερκόπωσης, ενθαρρύνετε τους να βρουν ένα ασφαλές και ήσυχο μέρος για να ξεκουραστούν, έστω και για λίγο.
- 6. Υπομονή και Κατανόηση:** Συχνά, η ψυχολογική πίεση μπορεί να εκδηλωθεί ως εκνευρισμός ή δυσπιστία. Να είστε υπομονετικοί και να δείχνετε κατανόηση, αναγνωρίζοντας τις ακραίες συνθήκες που αντιμετωπίζουν.
- 7. Σύνδεση με Δίκτυα Υποστήριξης:** Αν υπάρχει η δυνατότητα, ενθαρρύνετε τη σύνδεση με οργανώσεις ή εθελοντές που ειδικεύονται στην υποστήριξη άστεγων ατόμων.

Το καλοκαίρι δεν είναι εποχική παύση για την αστεγία, είναι απλώς μια νέα πρόκληση. Και δυστυχώς, ένας ακόμη καθρέφτης κοινωνικής αδιαφορίας. Η κατανόηση της ψυχολογικής διάστασης και η προσφορά άμεσης, ανθρώπινης βοήθειας είναι ζωτικής σημασίας για να μειώσουμε τον πόνο και την αορατότητα των ανθρώπων που ζουν στον δρόμο, ειδικά κατά τους δύσκολους μήνες του καλοκαιριού.

Πρώτες Βοήθειες για Περιόδους Καύσωνα

Ελένη Αποστολοπούλου, Ψυχολόγος- Κέντρο Ημέρας για την Πρόληψη της Αυτοκτονίας-ΚΛΙΜΑΚΑ

Σε συνθήκες έντονης ζέστης ή καύσωνα, είναι ζωτικής σημασίας να γνωρίζουμε πώς να προσφέρουμε βασική βοήθεια σε άτομα που κινδυνεύουν από αφυδάτωση, θερμική εξάντληση ή θερμοπληξία:

Ενδείξεις Θερμικής Εξάντλησης:

Προσοχή σε συμπτώματα όπως υπερβολική εφίδρωση, ζάλη, αδυναμία, ταχυπαλμία, ναυτία και πονοκέφαλο. Σε τέτοιες περιπτώσεις:

- Μεταφέρετε το άτομο σε σκιερό, δροσερό μέρος.
- Χαλαρώστε ή αφαιρέστε ρούχα.
- Δώστε του να πιει νερό σε μικρές ποσότητες (όχι παγωμένο).
- Δροσίστε το σώμα με υγρές πετσέτες ή με ψεκασμό νερού.

Αντιμετώπιση Θερμοπληξίας:

- Αν το άτομο έχει πολύ υψηλή θερμοκρασία σώματος, σύγχυση, απώλεια συνείδησης ή δεν ιδρώνει πλέον:
- Καλέστε άμεσα ασθενοφόρο (166).
- Μεταφέρετε το άτομο στη σκιά.
- Χρησιμοποιήστε ό,τι διαθέσιμο για να δροσίσετε το σώμα του (βρεγμένα ρούχα, ανεμιστήρα, νερό).
- Μην δώσετε υγρά από το στόμα αν το άτομο δεν έχει πλήρη συνείδηση.

Αφυδάτωση:

Η απώλεια υγρών μπορεί να προκαλέσει ξηροστομία, αδυναμία, σκούρα ούρα και σύγχυση.

- Ενθαρρύνετε τη συχνή κατανάλωση νερού.
- Αν έχετε μαζί σας ηλεκτρολύτες (π.χ. σκόνη ενυδάτωσης ή αλατισμένο/ζαχαρούχο νερό), προσφέρετε.

Εγκαύματα από τον Ήλιο:

- Αν εντοπίζετε ερυθρότητα, πόνο ή φουσκάλες στο δέρμα, καλύψτε την περιοχή από τον ήλιο.
- Μην σπάτε τις φουσκάλες.
- Αν υπάρχει διαθέσιμο, εφαρμόστε ήπιο ενυδατικό ή δροσερό επίθεμα.

Γενικές Οδηγίες:

- Παροτρύνετε ξεκούραση σε σκιερό και ασφαλές σημείο.
- Αποφύγετε την κατανάλωση αλκοόλ και καφεΐνης.
- Χρησιμοποιήστε καπέλα, υγρές πετσέτες ή ελαφριά ρούχα για προστασία.

Η γνώση σώζει ζωές. Η αλληλεγγύη τις αλλάζει.

Αυτό το καλοκαίρι, ας μην αφήσουμε κανέναν μόνο του στη ζέστη, στη σιωπή ή στην ανάγκη.

Τηλέφωνα που
σώζουν ζωές:

ΕΚΑΒ
(Ασθενοφόρο): 166
Άμεση Δράση
(Αστυνομία): 100



Αστεγία και Αστυφιλία

Σπύρος Παπασπύρου,
Ομάδα Παρέμβασης στο Δρόμο, ΚΛΙΜΑΚΑ

Αν προσπαθήσουμε να αντιληφθούμε ποια κύρια χαρακτηριστικά της σύγχρονης κοινωνίας είναι κυρίως εκείνα που παράγουν άστεγους πολίτες, καθώς και με ποιο τρόπο συνδέεται η αστεγία με την αστυφιλία, την μαζική μετακίνηση και συγκέντρωση πληθυσμού από την ύπαιθρο προς τις πόλεις, σίγουρα θα καταφέρουμε να σκεφτούμε αρκετούς παράγοντες που τα συνδέουν.

Σημαντικό είναι, λοιπόν, να συνειδητοποιήσουμε πως και γιατί η πολυκοσμία στη μεγαλούπολη «παράγει» αστεγία ασυστόλως... Γιατί το φαινόμενο της αστεγίας τείνει, κατά μέσο όρο, να μειώνεται στις μικρότερες πόλεις και γιατί έχει την τάση να μην υφίσταται σχεδόν καθόλου σε μικρές πληθυσμιακά κοινότητες;

Από την άλλη πλευρά, για τους περισσότερους φαίνεται αυτονόητο ότι η αστεγία συνδέεται αποκλειστικά με τις μεγάλες πόλεις, παρόλο που αυτό δεν ανταποκρίνεται πλήρως στην πραγματικότητα.

Πρόκειται για ένα πολυπαραγοντικό κοινωνικό φαινόμενο που προκύπτει από τον συνδυασμό οικονομικών, πολιτικών, κοινωνικών και χωροταξικών χαρακτηριστικών.

Ας εξετάσουμε τους οικονομικούς παράγοντες...

- **Ανεργία και επισφαλής εργασία:** Η έλλειψη σταθερού εισοδήματος δυσχεραίνει την πρόσβαση στη στέγη. Οι μεγαλουπόλεις θεωρητικά έχουν περισσότερες ευκαιρίες εργασίας, αλλά και μεγαλύτερο ανταγωνισμό. Οι ανισότητες γίνονται ολοένα και πιο έντονες και εμφανείς, και όσοι παραμένουν χωρίς δουλειά για μεγάλο χρονικό διάστημα κινδυνεύουν όλο και περισσότερο να χάσουν την κατοικία τους.
- **Αύξηση του κόστους στέγασης:** Οι υψηλές τιμές ενοικίων και ακινήτων σε αστικά κέντρα καθιστούν δύσκολη την εύρεση προσιτής στέγης. Στην Ελλάδα, το «ράλι των τιμών» έχει πλέον φτάσει σε παράλογα επίπεδα, δεδομένων των μέσων κοινωνικοοικονομικών δυνατοτήτων της μεγάλης πλειοψηφίας των πολιτών.
- **Οικονομικές κρίσεις και φτώχεια:** Οι κρίσεις, όπως η χρηματοπιστωτική κρίση του 2008, οδηγούν σε απώλειες κατοικιών λόγω αδυναμίας αποπληρωμής δανείων ή ενοικίων.

Ας εξετάσουμε τους Κοινωνικούς Παράγοντες...

Οι άστεγοι τείνουν να συγκεντρώνονται σε πόλεις, εφόσον εκεί υπάρχουν κοινωνικές δομές, φιλανθρωπικές οργανώσεις και υπηρεσίες (π.χ. συσσίτια, δομές φιλοξενίας, υπνωτήρια) που πιθανόν να μπορούν να τους υποστηρίξουν.

Σε μικρές κοινωνίες, η αστεγία είναι πιο ορατή και οι κοινωνικές πιέσεις συνήθως ωθούν τα άτομα να αναζητήσουν βοήθεια σε φίλους ή συγγενείς. Στις μεγαλουπόλεις, η ανωνυμία επιτρέπει — ή και επιβάλλει — σε κάποιον να ζει στο περιθώριο χωρίς να γίνεται άμεσα αντικείμενο παρέμβασης. Ως κοινωνικούς παράγοντες, λοιπόν, μπορούμε να θεωρήσουμε τους παρακάτω:

- **Τη διάλυση των κοινωνικών δικτύων:** Η αποξένωση και η διάσπαση της οικογένειας μπορεί να οδηγήσουν ευάλωτα άτομα στην αστεγία.
- **Τα προβλήματα ψυχικής υγείας και τις εξαρτήσεις:** Συχνά οι άστεγοι αντιμετωπίζουν ζητήματα ψυχικής υγείας ή εθισμού, τα οποία καθιστούν δύσκολη την κοινωνική τους επανένταξη.
- **Την γήρανση του πληθυσμού:** Η έλλειψη κοινωνικών υπηρεσιών για ηλικιωμένους χωρίς οικογενειακή υποστήριξη μπορεί να τους οδηγήσει στην αστεγία.

Όσον αφορά τους πολιτικούς παράγοντες...

- **Ανεπάρκεια κοινωνικής πολιτικής:** Η έλλειψη προγραμμάτων κοινωνικής κατοικίας και υποστήριξης για οικονομικά ασθενέστερους πληθυσμούς εντείνει το πρόβλημα.
- **Νεοφιλελεύθερες πολιτικές:** Η προτεραιότητα της αγοράς έναντι του κοινωνικού κράτους μειώνει τις διαθέσιμες παροχές για την αντιμετώπιση της αστεγίας.



Όσον αφορά τους χωροταξικούς παράγοντες...

Όταν η πληθυσμιακή συγκέντρωση ξεπερνά τις αντοχές του αστικού χώρου, δημιουργούνται συνθήκες που ευνοούν την αστεγία:

- **Η έλλειψη χώρου για οικονομικά προσιτές κατοικίες.** Οι πιο αδύναμες κοινωνικές ομάδες εκτοπίζονται από την αγορά στέγης.
- **Η αύξηση των ανισοτήτων.** Η συγκέντρωση πλούτου σε λίγους και η γκετοποίηση μεγάλου μέρους των υπολοίπων, οδηγούν σε περιθωριοποίηση.
- **Η υποβάθμιση της ποιότητας ζωής.** Οι χαμηλές κοινωνικές παροχές και η ανεπαρκής στήριξη οδηγούν περισσότερους ανθρώπους στον δρόμο.

Επομένως, η αστεγία δεν είναι απλώς ατομικό ζήτημα, αλλά κοινωνικό και πολιτικό πρόβλημα που συνδέεται στενά με τις γενικότερες συνθήκες αστικοποίησης και οικονομικής πολιτικής.

Υπάρχει κάποιο όριο πληθυσμιακού μεγέθους για να εμφανιστεί η αστεγία;

Κατά τα φαινόμενα, δεν υπάρχει ακριβές πληθυσμιακό όριο. Ωστόσο, η αστεγία καθίσταται εμφανές πρόβλημα κυρίως σε πόλεις όπου:

- Το μέσο κόστος ζωής υπερβαίνει τη δυνατότητα επιβίωσης των φτωχότερων στρωμάτων.
- Υπάρχουν μεγάλες διαφορές πλούτου μεταξύ των κατοίκων.
- Η αγορά εργασίας είναι περισσότερο ασταθής ή υπερκορεσμένη.

Σε μικρές πόλεις ή χωριά, η αστεγία είναι σπανιότερη, καθώς υπάρχει ακόμα, μέσω της αίσθησης εγγύτητας στην κοινότητα και της κοινωνικής συνείδησης, εντονότερη κοινωνική αλληλεγγύη, όπου συγγενείς ή φίλοι μπορεί να προσφέρουν στέγη ή λύσεις προς εξασφάλιση στέγης σε όσους δυσκολεύονται.

Αντίθετα, στις μεγάλες πόλεις, η απομόνωση, η αποξένωση και η έλλειψη επαρκών δικτύων υποστήριξης επιδεινώνουν την κατάσταση.

Μήπως οι τεράστιες Μητροπόλεις των εκατοντάδων χιλιάδων ή των εκατομμυρίων κατοίκων δεν ήταν τελικά πολύ καλή ιδέα; Ή απλά δεν γινόταν αλλιώς;

Συμπερασματικά...

Η αστεγία μπορεί να εμφανιστεί παντού, αλλά οι μεγάλοι αστικοί χώροι την ενισχύουν λόγω οικονομικών και κοινωνικών παραγόντων. Δεν υπάρχει ακριβές όριο μεγέθους, αλλά όσο μεγαλώνει μια πόλη, τόσο αυξάνονται οι πιθανότητες δημιουργίας ακραίων συνθηκών που οδηγούν στην αστεγία.

ΓΡΑΜΜΗ
ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

1018



24ΩΡΗ ΓΡΑΜΜΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑ

www.suicide-help.gr



“

Όταν νιώθεις ότι δεν
υπάρχει ελπίδα...

...υπάρχει βοήθεια!

