

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ 1 •  
ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ - ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2020

## ΜΟΝΑΔΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΕΥΠΑΘΩΝ ΟΜΑΔΩΝ (ΜΥΦΕΟ)

Ενημερωτικό δελτίο της ΜΥΦΕΟ  
του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας

### Λίγα λόγια για την Μονάδα Υποστήριξης Φοιτητών Ευπαθών Ομάδων

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ,  
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΗΣ ΜΥΦΕΟ, ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΕΞΕΛΙΚΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Η Μονάδα Υποστήριξης Φοιτητών Ευπαθών Ομάδων (ΜΥΦΕΟ) εντάσσεται οργανικά στην αρμοδιότητα της Διεύθυνσης Ακαδημαϊκών Θεμάτων & Φοιτητικής Μέριμνας, και ειδικότερα στο Τμήμα Φοιτητικής Μέριμνας. 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)».

Αποστολή της ΜΥΦΕΟ είναι η επίτευξη στην πράξη της ισότιμης πρόσβασης στις ακαδημαϊκές σπουδές των φοιτητών και φοιτητριών με διαφορετικές ικανότητες, απαιτήσεις, και ανάγκες μέσω της παροχής προσαρμογών στο περιβάλλον, υπηρεσιών πρόσβασης, συμβουλευτικών υπηρεσιών και οικονομικών ενισχύσεων.

Μέχρι σήμερα, στην προσπάθειά μας να ανταποκριθούμε στους στόχους του προγράμματος:

- έχουμε ολοκληρώσει τη στελέχωση και την έναρξη λειτουργίας της Δομής Ψυχολογικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης (ΔΟ.ΨΥ.Σ.Υ.) της ΜΥΦΕΟ στις πέντε πόλεις όπου εδράζει το Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας,
- έχουμε παράσχει υπηρεσίες ατομικής συμβουλευτικής και ψυχολογικής υποστήριξης δια ζώσης και εξ αποστάσεως,

Σε αυτό το  
ενημερωτικό δελτίο:

Λίγα λόγια για την  
Μονάδα Υποστήριξης  
Φοιτητών Ευπαθών  
Ομάδων  
ΣΕΛΙΔΑ 1

Θετικά Πρότυπα  
ΣΕΛΙΔΑ 3

Αποτίμηση των δράσεων  
της ΔΟ.ΨΥ.Σ.Υ.  
ΣΕΛΙΔΑ 4

Προγραμματισμένες  
Δράσεις της ΔΟ.ΨΥ.Σ.Υ.  
ΣΕΛΙΔΑ 5

Πιο συχνά διατυπωμένες  
Ε & Α  
ΣΕΛΙΔΑ 6

Επικοινωνία  
ΣΕΛΙΔΑ 6

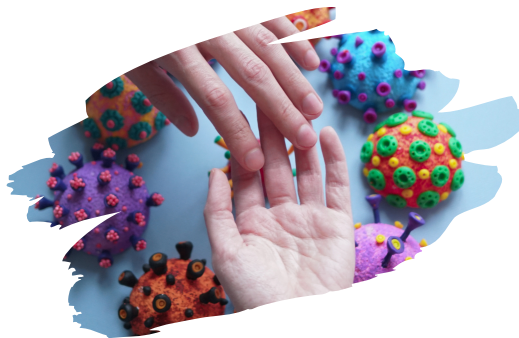
- έχουμε ολοκληρώσει την πρώτη ομάδα εστίασης και γνωριμίας της ΔΟ.ΨΥ.Σ.Υ. με φοιτητές και φοιτήτριες που σπουδάζουν σε τμήματα του Ιδρύματος στη Φλώρινα,
- έχουμε προετοιμάσει την ιστοσελίδα της ΜΥΦΕΟ με την εφαρμογή της υπηρεσίας e-ραντεβού,
- έχουμε σχεδιάσει οδηγούς για την αξιοποίηση της υπηρεσίας e-ραντεβού,



- έχουμε υλοποιήσει καταγραφή αναγκών στο διοικητικό προσωπικό του Ιδρύματος,
- έχουμε προετοιμάσει το πλαίσιο για την επιμόρφωση του διδακτικού και διοικητικού προσωπικού του Ιδρύματος γύρω από ζητήματα που αφορούν τις ανάγκες και απαιτήσεις των φοιτητών ευπαθών ομάδων,
- έχουμε ενημερώσει τους καθηγητές και τις καθηγήτριες Συμβούλους Σπουδών με σκοπό τη δημιουργία πλαισίου συνεργασίας,
- έχουμε λάβει μέρος στις τελετές καλωσορίσματος πρωτοετών φοιτητών με σκοπό την ενημέρωση τους για τις υπηρεσίες που προσφέρει η μονάδα,
- έχουμε καταγράψει τις ανάγκες φοιτητών και φοιτητριών με κινητικά προβλήματα με στόχο την παροχή υπηρεσίας μετακίνησης από και προς τις εγκαταστάσεις του Ιδρύματος,
- έχουμε προχωρήσει στην αξιολόγηση των κτιριακών μονάδων του Ιδρύματος σε Κοζάνη και Φλώρινα με τη βοήθεια πολιτικού μηχανικού εξειδικευμένου σε ζητήματα προσβασιμότητας,
- έχουμε ολοκληρώσει την προετοιμασία του εσωτερικού κανονισμού, ο οποίος θα ρυθμίζει το πλαίσιο παροχής υποτροφιών στέγης σε φοιτητές και φοιτήτριες από ευπαθείς κοινωνικά ομάδες,
- έχουμε καταγράψει τις ανάγκες φοιτητών και φοιτητριών με αισθητηριακές αναπηρίες με σκοπό την πρόσληψη καταρτισμένου προσωπικού, το οποίο θα τους/τις υποστηρίζει στη διάρκεια των μαθημάτων και των επικοινωνιών τους με τις διοικητικές υπηρεσίες του Ιδρύματος.

Εκτιμούμε ότι στο επόμενο χρονικό διάστημα:

- θα παράσχουμε ατομική ψυχολογική και συμβουλευτική υποστήριξη και εξ αποστάσεως,
- θα υλοποιήσουμε δράσεις με σκοπό την παροχή ομαδικής ψυχολογικής και συμβουλευτικής υποστήριξης και ενδυνάμωσης,
- θα ολοκληρώσουμε την αξιολόγηση κτιριακών δομών του Ιδρύματος σε περισσότερες πόλεις όπου εδράζει το Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας,
- θα ανακοινώσουμε την πρόσκληση για την παροχή υποτροφιών στέγης,
- θα προσλάβουμε προσωπικό για την υποστήριξη φοιτητών/ριών με αισθητηριακές αναπηρίες,
- θα εκκινήσουμε το πλαίσιο του εθελοντισμού μέσα στην πανεπιστημιακή κοινότητα,
- θα ξεκινήσουμε την επιμόρφωση του διδακτικού και διοικητικού προσωπικού





## Θετικά Πρότυπα

ΜΑΣΤΟΡΑ ΒΙΚΥ, ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΜΥΦΕΟ

Η Judy Endow συγγραφέας και διεθνής ομιλήτρια θεμάτων που σχετίζονται με τον αυτισμό έχει αναδειχθεί ως ηγέτης στην κοινότητα του αυτισμού. Είναι το πρώτο άτομο στο φάσμα του αυτισμού που έλαβε το βραβείο Cathy Pratt Professional of the Year του Autism Society of America. Η Endow έχει κάνει πάνω από 300 παρουσιάσεις σε όλο τον κόσμο.

Η ίδια μέσα από ένα εξαιρετικό άρθρο εξηγεί τους λόγους που οι ενήλικες στο φάσμα του αυτισμού δεν συμπεριφέρονται σαν τα παιδιά με αυτισμό.

1. Οι ενήλικες, στο φάσμα του αυτισμού και μη, γενικά δεν συμπεριφέρονται στην καθημερινότητά τους όπως τα μικρά παιδιά. Όλοι μεγαλώνουμε, αλλάζουμε και ωριμάζουμε. Ο αυτισμός δεν εμποδίζει ένα άτομο από το να μεγαλώσει και να αλλάξει μέσα στο χρόνο.
2. Ο αυτισμός μπορεί να σημαίνει εν μέρει αναπτυξιακή καθυστέρηση. Παρ' όλα αυτά, καθυστέρηση δεν σημαίνει στασιμότητα. Αναπτυξιακά κατάλληλα πράγματα που δεν μπορούν να γίνουν στη σωστή ηλικία, συχνά μπορούν να επιτευχθούν αργότερα. Συνήθως αυτό θέλει πολύ υποστήριξη και προσπάθεια.
3. Αυτισμός σημαίνει ότι υπάρχουν προκλήσεις στην επικοινωνία και αισθητηριακές προκλήσεις. Οι προκλήσεις είναι μεγαλύτερες όταν είναι καινούργιες και όταν είμαστε νεότεροι γιατί δεν έχουμε μάθει ακόμα να ελέγχουμε το αισθητηριακό μας σύστημα σε έναν κόσμο, ο οποίος είναι φτιαγμένος για άτομα με "τυπικό" αισθητηριακό σύστημα. Μεγαλώνοντας μπορούμε να οργανώσουμε τις αισθητηριακές μας ανάγκες πολύ καλύτερα.
4. Τα άτομα στο φάσμα του αυτισμού θέλουν φίλους, όπως και όλοι οι υπόλοιποι. Στην πρώτη ενήλικη ζωή, τα πράγματα μπορεί να είναι ιδιαίτερα, καθώς είμαστε συχνά κοινωνικά και συναισθηματικά, σε μικρότερη ηλικία από αυτή που περιμένουν οι άνθρωποι. Παίρνει χρόνια αυτή η κατάσταση να βελτιωθεί, αλλά μπορεί και γίνεται καλύτερη.

“Με τα χρόνια έμαθα να δουλεύω με τον αυτισμό μου, να τιμώ αυτό που είμαι μέσα στον κόσμο.

Κάποιες μέρες το καταφέρνω καλύτερα από άλλες.

Είμαι κοντά στην σύνταξη πλέον και όταν οι

άνθρωποι με πλησιάζουν, περίεργοι που δεν μοιάζω σε

τίποτα με τους νέους στο φάσμα του αυτισμού που

γνωρίζουν, θέλω να σκέφτονται τα εξής:

Ναι, ο αυτισμός είναι δύσκολος. Το ξέρω. Το ζω κάθε μέρα. Είναι η ζωή μου.

Το επάγγελμά μου. Ναι, συμφωνώ ότι οι ενήλικες στο

φάσμα του αυτισμού δεν μοιάζουν με παιδιά στο

φάσμα του αυτισμού. Είναι γιατί τα άτομα στο φάσμα

του αυτισμού έχουν απεριόριστες δυνατότητες.”

JUDY ENDOW





## Αποτίμηση των δράσεων της ΔΟ.ΨΥ.Σ.Υ.

Οι δράσεις της Δομής Ψυχολογικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης (ΔΟ.ΨΥ.Σ.Υ.) της ΜΥΦΕΟ του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας (ΠΔΜ) ξεκίνησαν με τη λήξη της πρώτης απαγόρευσης κυκλοφορίας που επιβλήθηκε για την αποφυγή διάδοσης του COVID-19 και την επιστροφή στη "νέα" κανονικότητα. Μία κανονικότητα, η οποία συνοδεύτηκε από νέες συνήθειες (π.χ., κοινωνική αποστασιοποίηση, χρήση μάσκας, εξ αποστάσεως εκπαίδευση) για την πανεπιστημιακή κοινότητα.

Οι συνθήκες που δημιουργήθηκαν λόγω της πανδημίας καθώς και λόγω των νέων κοινωνικών συνηθειών αύξησαν τα αρνητικά συναισθήματα που βιώνουν τα άτομα, όπως το άγχος, η μοναξιά, η στεναχώρια, ο θυμός και ο φόβος, ενώ παράλληλα δημιούργησαν ένα νέο πλαίσιο αναγκών επικοινωνίας, υποστήριξης και επαφής. Ακόμη έγινε φανερό ότι η εξ αποστάσεως εκπαίδευση δυσχεραίνει τους νέους φοιτητές και τις νέες φοιτήτριες να αντιληφθούν τα πολύπλευρα οφέλη που προκύπτουν από τη συμμετοχή στην πανεπιστημιακή κοινότητα.

Επιχειρώντας έναν αναστοχασμό για τις δράσεις που αναπτύξαμε συνοψίζουμε τις εντυπώσεις μας στα παρακάτω:

- Το Ίδρυμα δείχνει μέσω της ΜΥΦΕΟ και της ΔΟ.ΨΥ.Σ.Υ. ένα πρόσωπο μέριμνας και φροντίδας για το ανθρώπινο δυναμικό του.
- Υπάρχει ενδιαφέρον από τα μέλη της πανεπιστημιακής κοινότητας του Ιδρύματος για υλοποίηση δράσεων που συντελούν στην προσωπική ενδυνάμωσή του.
- Ο φοιτητικός πληθυσμός δείχνει μεγάλο ενδιαφέρον για δράσεις που αφορούν προσωπική ανάπτυξη και σύνδεση με την κοινότητα στην οποία ανήκουν.
- Υπάρχει ανάγκη ψυχολογικής και συμβουλευτικής υποστήριξης για τη συναισθηματική κόπωση, η οποία είναι αποτέλεσμα των κοινωνικών περιορισμών που δημιούργησε η πανδημία.

- Υπάρχει διάθεση και ανάγκη για να (ξανά) βρεθούν οι φοιτητές σε "κοινό σημείο συνάντησης" και να μοιραστούν σκέψεις & συναισθήματα έξω από την ψηφιακή αίθουσα.
- Υπάρχει ανάγκη αποδοχής της αβεβαιότητας, και διαχείρισης του άγχους.

Αναγνωρίζοντας τις ανάγκες που διαφάνηκαν μέσα από τις δράσεις μας προγραμματίζουμε ένα νέο κύκλο δράσεων για όλα τα μέλη της κοινότητας του ΠΔΜ. Για περισσότερες πληροφορίες μείνετε συντονισμένοι στις ανακοινώσεις της ιστοσελίδας μας [myfeo.uowm.gr](http://myfeo.uowm.gr).

## Προγραμματισμένες Δράσεις

- 3/11: Ομάδα Εστίασης στην Καστοριά με τίτλο "Φοιτητικές φωνές μέσα στο διαδίκτυο".
- 9/11: Ομάδα Εστίασης στην Πτολεμαΐδα με τίτλο "Ακούμε-Βλέπουμε- Στηρίζουμε".
- 18/11: Βιωματικό εργαστήριο στην Κοζάνη με τίτλο "Σιγά τώρα, αυτό δεν είναι σεξιστικό....ή μήπως είναι; Μια συζήτηση για τον αδιόρατο σεξισμό".
- 19/11: Ομάδα Εστίασης στα Γρεβενά με τίτλο "Διερευνώ και Εκφράζω τις ανάγκες μου".
- 23 ως 27/11: Θεματική εβδομάδα για τις "Διαπροσωπικές Σχέσεις" με βιωματικά εργαστήρια σε κάθε πόλη.
- 30/11: Έναρξη Ομάδας Ψυχολογικής Υποστήριξης και Προσωπικής Ανάπτυξης στη Φλώρινα.
- 18-30/11: Έναρξη κύκλου Επιμορφώσεων για το διοικητικό και διδακτικό προσωπικό με έμφαση στις ανάγκες των ευπαθών κοινωνικά ομάδων.
- 20/11: Βιωματικό εργαστήριο στην Κοζάνη με τίτλο "Σιγά τώρα, αυτό δεν είναι σεξιστικό....ή μήπως είναι; Μια συζήτηση για τον αδιόρατο σεξισμό"-Συνδιοργάνωση με τον Ξενώνα Κακοποιημένων Γυναικών Δήμου Κοζάνης.
- 2/12: Βιωματικό εργαστήριο στην Κοζάνη με τίτλο "Η έμφυλη βία στις συντροφικές σχέσεις- Η αντιμετώπιση της ενδοοικογενειακής βίας (Ν. 3500/2006)"-Συνδιοργάνωση με το Κέντρο Συμβουλευτικής Κοζάνης.
- 2/12: Βιωματικό εργαστήριο στην Πτολεμαΐδα "Είμαστε Εργοθεραπευτές (και κανείς δεν ξέρει τι κάνουμε)".
- 10/12: Βιωματικό εργαστήριο στην Κοζάνη με τίτλο "Σταχτοπούτες και Πριγκιπόπουλα υπό Διαπραγμάτευση". -Συνδιοργάνωση με τον Ξενώνα Κακοποιημένων Γυναικών Δήμου Κοζάνης.
- 19/12: Εκπαιδευτικό-Βιωματικό Εργαστήριο στα Γρεβενά με τίτλο "Αντιμετώπιζω Δυσκολίες Μάθησης"
- 13/1: Βιωματικό εργαστήριο στην Κοζάνη με τίτλο "Αποδόμηση στερεοτύπων". Συνδιοργάνωση με το Κέντρο Συμβουλευτικής Κοζάνης.
- 21/12: Ομάδα Εστίασης για το διοικητικό προσωπικό στην Καστοριά με τίτλο "ώρα επικοινωνίας: \_π.μ.-\_μ.μ.: Συζήτηση εστιασμένη στις ανάγκες του Διοικητικού Προσωπικού"

# Πιο συχνά διατυπωμένες Ε & Α

Πόσο κοστίζει μία συνεδρία με τις  
ψυχολόγους της ΜΥΦΕΟ;

Οι υπηρεσίες Ψυχολογικής και  
Συμβουλευτικής Υποστήριξης της  
ΜΥΦΕΟ είναι ΔΩΡΕΑΝ για όλους  
και όλες τους φοιτητές και τις  
φοιτήτριες καθώς και το  
προσωπικό του Πανεπιστημίου  
Δυτικής Μακεδονίας.

Πρέπει να ανήκω στις Ευπαθείς  
Κοινωνικά Ομάδες για να δω μία  
ψυχολόγο;

Όχι δεν είναι απαραίτητο. Όσοι και  
όσες ανήκουν στο ανθρώπινο  
δυναμικό του Πανεπιστημίου  
Δυτικής Μακεδονίας μπορούν να  
επισκεφθούν μία ψυχολόγο της  
ΜΥΦΕΟ.

Στην ιστοσελίδα της ΜΥΦΕΟ δεν  
βρίσκω απάντηση για όλες μου τις  
ερωτήσεις, πού θα πρέπει να  
απευθυνθώ;

1. Μπορείς να συμπληρώσεις τη  
φόρμα επικοινωνίας στην  
ιστοσελίδα μας αναφέροντας τις  
ερωτήσεις σου  
<https://myfeo.uowm.gr/epikooinia/>.
2. Μπορείς να τηλεφωνήσεις στο  
2385055207.
3. Μπορείς να στείλεις email με τις  
ερωτήσεις σου στη διεύθυνση  
[myfeo@uowm.gr](mailto:myfeo@uowm.gr).



Μπορώ να δω μία ψυχολόγο και εξ  
αποστάσεως;

Φυσικά, παρέχονται και εξ αποστάσεως  
υπηρεσίες ψυχολογικής και  
συμβουλευτικής υποστήριξης μέσω  
υπηρεσιών τηλεδιάσκεψης (π.χ., zoom,  
google meet).



## Επικοινωνία



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



ΜΥΦΕΟ ΠΔΜ



@MUOWM



[myfeo.uowm.gr](mailto:myfeo.uowm.gr)-Γραμματεία  
[myfeo.psy.gre@uowm.gr](mailto:myfeo.psy.gre@uowm.gr)-Γρεβενά  
[myfeo.psy.kas@uowm.gr](mailto:myfeo.psy.kas@uowm.gr)-Καστοριά  
[myfeo.psy.koz@uowm.gr](mailto:myfeo.psy.koz@uowm.gr)-Κοζάνη  
[myfeo.psy.pt@uowm.gr](mailto:myfeo.psy.pt@uowm.gr)-Πτολεμαΐδα  
[myfeo.psy.flo@uowm.gr](mailto:myfeo.psy.flo@uowm.gr)-Φλώρινα