



ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ 2 •  
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2020 - ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2021

## ΜΟΝΑΔΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΕΥΠΑΘΩΝ ΟΜΑΔΩΝ (ΜΥΦΕΟ)

Ενημερωτικό δελτίο της ΜΥΦΕΟ  
του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας

### Αποτίμηση των Δράσεων της ΜΥΦΕΟ

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΣ,  
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΗΣ ΜΥΦΕΟ, ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΕΞΕΛΙΚΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

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

Σε αυτό το χρονικό διάστημα το προσωπικό που στελεχώνει την Μονάδα υλοποίησε μια σειρά από δράσεις που ανταποκρίνονται στους στόχους του προγράμματος. Ειδικότερα, στο διάστημα από Νοέμβριο 2020 μέχρι τον Ιανουάριο του 2021 η ΜΥΦΕΟ του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας συμμετείχαμε στις παρακάτω δράσεις:

- συνεχίσαμε σταθερά να παρέχουμε υπηρεσίες ατομικής συμβουλευτικής και ψυχολογικής υποστήριξης εξ' αποστάσεως ανταποκρινόμενοι στις επιταγές της κοινωνικής αποστασιοποίησης που έχει επιβάλει η πανδημία Covid-19 σε όλους και όλες μας,
- ξεκινήσαμε να παρέχουμε συστηματικά ομαδική συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη σε φοιτητές και φοιτήτριες σε Καστοριά και Φλώρινα,
- υλοποιήσαμε περίπου 10 βιωματικά εργαστήρια, ομάδες εστίασης και εκπαιδευτικά-βιωματικά εργαστήρια με περισσότερους από 50 συμμετέχοντες και συμμετέχουσες,

### Σε αυτό το ενημερωτικό δελτίο:

Αποτίμηση των Δράσεων της  
ΜΥΦΕΟ  
ΣΕΛΙΔΑ 1

Πανδημία COVID-19 και  
Στρεσογόνα Γεγονότα:  
Ευκαιρίες για Προσωπική  
Ανάπτυξη και Εξέλιξη

ΣΕΛΙΔΑ 3

Νέα Δράση: Τρόποι Ύπαρξης  
ΣΕΛΙΔΑ 5

Προγραμματισμένες  
Δράσεις της ΔΟ.ΨΥ.Σ.Υ.

ΣΕΛΙΔΑ 6

Πιο συχνές Ε & Α: Αφιέρωμα  
στις Υποτροφίες Στέγης της  
ΜΥΦΕΟ

ΣΕΛΙΔΑ 7

Επικοινωνία

ΣΕΛΙΔΑ 7

- έχουμε ολοκληρώσει την πρώτη ομάδα εστίασης σε διοικητικό προσωπικό στην Καστοριά,

- έχουμε ξεκινήσει σε μια προσπάθεια συστημικής προσέγγισης τον πρώτο κύκλο επιμορφωτικών δράσεων σε διδακτικό και διοικητικό προσωπικό του Ιδρύματος σε θεματικές που αφορούν, μεταξύ άλλων, την ευαλωτότητα και τις ευπαθείς ομάδες αξιοποιώντας ως επιμορφωτές μέλη ΔΕΠ του Ιδρύματος,

- ανακοινώσαμε τις Υποτροφίες Στέγης για (α) φοιτητές με αναπηρίες που δεν μπορούν να διαμείνουν στις εστίες, (β) φοιτητές από χαμηλά κοινωνικό-οικονομικά στρώματα και (γ) φοιτητές από Ευπαθείς Κοινωνικές Ομάδες,

- ενημερώσαμε τους Συμβούλους Καθηγητές και τους Προέδρους των Τμημάτων του Ιδρύματος για τη λειτουργία μας και για τις επιπτώσεις που θα έχει η πανδημία στον φοιτητικό πληθυσμό του Ιδρύματος, ενώ παράλληλα συζητήσαμε δράσεις που θα μπορούσαν να υλοποιηθούν από τα Τμήματα ώστε να αμβλυνθούν οι συνέπειες αυτές,

- έχουμε ανακοινώσει την πρόσκληση για πρόσληψη διεργηνά Ελληνικής Νοηματικής Γλώσσας με σκοπό να παρέχει υποστήριξη σε φοιτητή/ρια που σπουδάζει σε Τμήμα του Ιδρύματος στην πόλη της Φλώρινας,

- βρισκόμαστε σε συνεργασία με την Βιβλιοθήκη του Ιδρύματος για υποστήριξη φοιτητών και φοιτητριών με εντυποαναπηρία,

- ξεκινήσαμε συνεργασία με Επιτροπές του Ιδρύματος για την διοργάνωση Δράσεων, όπως η Επιτροπή Ισότητας των Φύλων,



- συνεργαστήκαμε με Εξωτερικούς φορείς όπως το Συμβουλευτικό Κέντρο Κοζάνης και ο Ξενώνας Φιλοξενίας Κακοποιημένων Γυναικών για την προετοιμασία και διοργάνωση δράσεων,

- παρέχουμε πληροφόρηση και υλικό ευαισθητοποίησης ή/και ενημέρωσης μέσα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης της Μονάδας για διάφορα ζητήματα που αφορούν τη στόχευσή της,

- πήραμε μέρος στην διαδικασία αξιολόγησης του Ιδρύματος.

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

- να ολοκληρώσουμε την αξιολόγηση κτιριακών δομών του Ιδρύματος σε περισσότερες πόλεις όπου εδράζει το Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας,

- να ανακοινώσουμε τα αποτελέσματα των Υποτροφιών Στέγης της ΜΥΦΕΟ,

- να προετοιμάσουμε το πλαίσιο του εθελοντισμού μέσα στην πανεπιστημιακή κοινότητα,

- να συνεχίσουμε με τον δεύτερο κύκλο επιμορφώσεων για το διδακτικό και διοικητικό προσωπικό του Ιδρύματος,

- να συνεχίσουμε να παρέχουμε σταθερά υπηρεσίες ατομικής και ομαδικής συμβουλευτικής και ψυχολογικής υποστήριξης, καθώς και να υλοποιήσουμε περισσότερα εργαστήρια και Δράσεις.

# Πανδημία COVID-19 και Στρεσογόνα Γεγονότα: Ευκαιρίες για Προσωπική Ανάπτυξη και Εξέλιξη

ΑΡΙΣΤΕΑ ΚΑΡΑΜΗΤΡΟΥ, ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΜΥΦΕΟ  
M.SC. ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ & ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Στις 11 Μαρτίου του 2021 κλείνουμε περίπου ένα χρόνο από την ημέρα που ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας κήρυξε την μολυσματική νόσο του κορονοϊού (COVID-19) σε παγκόσμια πανδημία. Η άφιξη αυτού του άγνωστου, ιδιαίτερα μεταδοτικού, και απειλητικού ιού, επέφερε τεράστιες αλλαγές στον τρόπο ζωής μας, τις οποίες νωρίτερα δεν θα φανταζόμασταν να διαδραματίζονται ούτε καν σε σενάριο ταινίας επιστημονικής φαντασίας. Μπροστά λοιπόν στη νέα αυτή πραγματικότητα, αισθανθήκαμε να χάνουμε την υποκειμενική αίσθηση ελέγχου και ασφάλειας που νιώθαμε ως τότε στη ζωή μας, καθώς είδαμε να απειλούνται η υγεία και η ζωή η δική μας και των ανθρώπων γύρω μας, η εργασία μας, η επίτευξη των στόχων μας, η κοινωνική μας ζωή, οι συνήθειες μας.



Τα παραπάνω σε συνδυασμό με τον καθημερινά αυξανόμενο αριθμό νέων κρουσμάτων και θανάτων, είχαν ως αποτέλεσμα την ανάδυση συναισθημάτων φόβου, αγωνίας, άγχους, αβεβαιότητας για το μέλλον, θλίψης, και απελπισίας. Τα συναισθήματα αυτά, αν και δυσάρεστα, είναι άκρως φυσιολογικά και αναμενόμενα σε περιόδους κρίσεων, όπως αυτή που σήμανε η εμφάνιση της πανδημίας. Σύμφωνα με την επιστήμη της ψυχολογίας "Κρίση" βιώνουμε όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με: α) γεγονότα απειλητικά για την ανθρώπινη ζωή (π.χ., ασθένειες, πολέμους, φυσικές καταστροφές), β) γεγονότα στρεσογόνα και τραυματικά (π.χ., θάνατος προσφιλούς προσώπου, διαζύγιο), γ) και γεγονότα τα οποία δεν μπορούμε ούτε να τα αποφύγουμε, δ) ούτε να τα διαχειριστούμε με τις συνήθεις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων που διαθέτουμε. Στις παραπάνω λοιπόν περιπτώσεις είναι ιδιαίτερο σημαντικό για την ψυχική μας υγεία, να αποδεχτούμε και να αγκαλιάσουμε τα όποια αρνητικά συναισθήματα βιώνουμε, προσφέροντας συμπάθεια προς τον εαυτό μας και τους άλλους.

Δυστυχώς ή ευτυχώς, δεν μπορούμε να ελέγξουμε πλήρως, και σε μερικές μάλιστα περιπτώσεις καθόλου, τα διάφορα στρεσογόνα γεγονότα που συνέβησαν ή μπορεί να συμβούν στη ζωή μας. Ωστόσο, αυτό που μπορούμε κάθε φορά να ελέγξουμε είναι ο τρόπος με τον οποίο θα επιλέξουμε να τα νοηματοδοτήσουμε, κάτι που θα επηρεάσει στην πορεία το πώς θα αισθανθούμε και θα αντιδράσουμε απέναντι σε αυτά.



Συνήθως, τείνουμε να ερμηνεύουμε διαφορές καταστάσεις στην καθημερινότητα μας (σπουδές, εργασία, οικογένεια, lockdown κλπ.) ως απειλητικές, με αποτέλεσμα να αντιδρούμε σε αυτές με άγχος, φόβο, θυμό, παραίτηση. Αν ωστόσο την επόμενη φορά που βρεθούμε αντιμέτωποι με μια τέτοια δύσκολη κατάσταση, αντί να σκεφτούμε «Είναι δύσκολο για μένα να ...», σκεφτούμε «Είναι μια πρόκληση για μένα να.....» θα παρατηρήσουμε τεράστια θετική αλλαγή στα συναισθήματα μας, και στον τρόπο αντιμετώπισης αυτής της κατάστασης!

Ερμηνεύοντας τις δυσκολίες της ζωής μας, ακόμη και τις πιο αντίξοες, ως προκλήσεις και ευκαιρίες για ανάπτυξη, και όχι ως απειλές, καταφέρνουμε όχι μόνο να τις διαχειριστούμε αποτελεσματικότερα, αλλά και να χτίσουμε την ψυχική μας ανθεκτικότητα, ανοίγοντας παράλληλα το δρόμο προς την προσωπική μας ανάπτυξη, βελτίωση, και ψυχολογική ευημερία.





## "Τρόποι 'Υπαρξης"

Αναρωτήθηκες ποτέ τι σημαίνει "Τρόπος 'Υπαρξης" για τον κάθε άνθρωπο; Το μόνο σίγουρο είναι ότι ο τρόπος ύπαρξης του καθενός και της καθεμίας είναι μοναδικός.

Η Δομή Ψυχολογικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης (ΔΟ.ΨΥ.Σ.Υ.) της ΜΥΦΕΟ μένει ενεργά δίπλα στα μέλη της πανεπιστημιακής κοινότητας του Ιδρύματος.

Αφουγκράζεται τις ανάγκες της για επικοινωνία και μοίρασμα, γι' αυτό ξεκινά μία νέα δράση για τα μέλη της. Στόχος της δράσης είναι να δημιουργήσει μία κοινότητα μοιράσματος και έναν διάυλο επικοινωνίας με όλα τα μέλη του Ιδρύματος.

Η ΔΟ.ΨΥ.Σ.Υ. θα ανακοινώνει περιοδικά ένα θέμα και όσοι-όσες ενδιαφέρονται θα μπορούν να στέλνουν ανώνυμα τα έργα τους (π.χ., εικόνα, ποίημα, κείμενο, ζωγραφιά, βίντεο) αναφορικά με το συγκεκριμένο θέμα. Τα έργα θα δημοσιεύονται στο τριμηνιαίο ενημερωτικό δελτίο της ΜΥΦΕΟ.

Βασική προϋπόθεση για την δημοσίευση ενός έργου είναι το περιεχόμενο να είναι καλοπροαίρετο και να χρησιμοποιεί γλώσσα κατά των διακρίσεων. Σε περίπτωση γραπτού έργου σας παρακαλούμε η έκτασή του να μην ξεπερνάει τις 500 λέξεις.

Το πρώτο θέμα για την έναρξη της δράσης φέρει τον τίτλο "Τρόπος 'Υπαρξης". Οι ενδιαφερόμενοι και οι ενδιαφερόμενες μπορούν να μας στείλουν στη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου [myfeo.psy.gre@uowm.gr](mailto:myfeo.psy.gre@uowm.gr) τα έργα τους πάνω στη συγκεκριμένη θεματική ως και 31/3/2021. Τα έργα θα δημοσιεύονται ανώνυμα με μοναδική αναφορά στην ιδιότητα του/της δημιουργού (π.χ., φοιτήτρια, διοικητικός υπάλληλος, κ.ο.κ.).



# Προγραμματισμένες Δράσεις

“Βελτιώνω τις Δεξιότητες  
Μελέτης και Διαχειρίζομαι το  
Άγχος των Εξετάσεων!”  
-Γρεβενά  
01/02/2021 & 08/02/2021

“Βελτιώνω τα Κίνητρα και τη  
Στάση μου για τη Μάθηση!”  
-Γρεβενά 03/02/2021 &  
10/02/2021

«Η έμφυλη βία στις  
συντροφικές σχέσεις- Η  
αντιμετώπιση της  
ενδοοικογενειακής βίας (Ν.  
3500/2006)»- Κοζάνη  
18/02/2021

“Βελτιώνω τις Δεξιότητες  
Μελέτης και Διαχειρίζομαι το  
Άγχος των Εξετάσεων!”  
-Φλώρινα  
08/02/2021

«Σταχτοπούτες» και  
«Βασιλόπουλα» Υπό  
Διαπραγμάτευση-Κοζάνη  
25/02/2021

Βιωματικά εργαστήρια για την  
ενδοοικογενειακή βία και τις  
επιπτώσεις της-Πτολεμαΐδα  
25/2/21 & 16/3/21 & 24/3/21

Ομάδα Αναβλητικότητας: "Πώς  
να καταπολεμήσετε την  
Αναβλητικότητα σας"  
-Πτολεμαΐδα  
Μάρτιος

Ομάδα Αυτοεκτίμησης:  
"Θαμπωμένος καθρέφτης"-  
Πτολεμαΐδα  
Απρίλιος

Βιωματικά εργαστήρια-Κοζάνη  
Απρίλιος

Ομάδα Αυτογνωσίας-  
Καστοριά & Φλώρινα  
Κάθε μήνα

# Πιο συχνές Ε & Α: Αφιέρωμα στις Υποτροφίες Στέγης της ΜΥΦΕΟ

Δικαιούμαι Υποτροφία Στέγης από την ΜΥΦΕΟ αν δεν νοικιάζω σπίτι στην πόλη που σπουδάζω, ή αν φιλοξενούμαι από συγγενικό πρόσωπο;

Όχι, απαραίτητη προϋπόθεση για την Υποτροφία Στέγης είναι η προσκόμιση του μισθωτηρίου του σπιτιού το οποίο μισθώνει ο/η φοιτητής/ρια εκτυπωμένο από την ΑΑΔΕ και το οποίο θα πρέπει να καλύπτει το χρονικό διάστημα για το οποίο θα χορηγηθεί η υποτροφία (Σεπτέμβριος 2020-Ιούνιος 2021).

Πρέπει να ανήκω στις Ευπαθείς Κοινωνικά Ομάδες για να δικαιούμαι την Υποτροφία Στέγης της ΜΥΦΕΟ;

Ναι, για να μπορείς να λάβεις την Υποτροφία Στέγης της ΜΥΦΕΟ, θα πρέπει να ανήκεις στις Ευπαθείς Κοινωνικά Ομάδες. Δες πως ορίζονται οι Ευπαθείς Κοινωνικά Ομάδες στη σελίδα 3 της πρόσκλησης: [https://rc.uowm.gr/wp-content/uploads/2021/01/prosklisi\\_4\\_2021\\_signed.pdf](https://rc.uowm.gr/wp-content/uploads/2021/01/prosklisi_4_2021_signed.pdf)

Πού πρέπει να υποβάλω την αίτησή μου;

Οι αιτήσεις γίνονται ηλεκτρονικά μέσω της πλατφόρμας [applications.uowm.gr](https://applications.uowm.gr). Η σύνδεση στην πλατφόρμα απαιτεί σύνδεση μέσω ιδρυματικού λογαριασμού.

Τι δικαιολογητικά πρέπει να ανεβάσω μαζί με την αίτησή μου;

Διάβασε με προσοχή την ενότητα 4 στην σχετική πρόσκληση για να καταλάβεις τα δικαιολογητικά που απαιτείται να ανεβάσεις μαζί με την αίτησή σου: [https://rc.uowm.gr/wp-content/uploads/2021/01/prosklisi\\_4\\_2021\\_signed.pdf](https://rc.uowm.gr/wp-content/uploads/2021/01/prosklisi_4_2021_signed.pdf)


Ξέχασα να ανεβάσω ένα ή περισσότερα δικαιολογητικά μαζί με την αίτησή μου. Τι πρέπει να κάνω;

Μέχρι την καταληκτική ημερομηνία υποβολής των αιτήσεων, δηλαδή 26/02/21 μπορείς να συνδεθείς εκ νέου στην πλατφόρμα με τον ιδρυματικό σου λογαριασμό και να ανεβάσεις όσα έντυπα χρειάζεται ακόμη να ανεβάσεις.

## Επικοινωνία

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

 ΜΥΦΕΟ ΠΔΜ

 [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