

# ΜΟΝΑΔΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΕΥΠΑΘΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

Τριμηνιαίο Ενημερωτικό Δελτίο

## ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

Λίγα λόγια για το τρέχον  
ενημερωτικό δελτίο..... Σελ. 1

Δράσεις της ΜΥΦΕΟ για την  
περίοδο Φεβρουαρίου-Απριλίου  
2022 .....Σελ.2

Η Δυστοπία του Σήμερα:  
Χτίζοντας Ψυχική  
Ανθεκτικότητα.....Σελ.3

Επερχόμενες Δράσεις της  
ΜΥΦΕΟ.....Σελ.6

Πιο συχνά διατυπωμένες  
Ε&Α για τη λειτουργία της  
ΜΥΦΕΟ.....Σελ.6

Επικοινωνία.....Σελ.6

## ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΤΡΕΧΟΝ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ

Δημήτριος Πνευματικός, Επιστημονικά Υπεύθυνος

Η Μονάδα Υποστήριξης Φοιτητών Ευπαθών Ομάδων (ΜΥΦΕΟ) του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας στην πρώτη φάση λειτουργίας της χρηματοδοτείται από το ΕΣΠΑ 2014-2020, μέσω της Πράξης «Υποστήριξη Παρεμβάσεων Κοινωνικής Μέριμνας Φοιτητών Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας (ΜΙΣ 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. Στο πλαίσιο δράσεων διάχυσης που υλοποιούμε, έχουμε ως τώρα συντάξει και δημοσιεύσει έξι ενημερωτικό δελτία από την έναρξη της λειτουργίας μας. Σας καλωσορίζουμε, λοιπόν, στο 7ο τριμηνιαίο δελτίο και σας παρουσιάζουμε τις δράσεις που υλοποιήσαμε για την τρέχουσα περίοδο αναφοράς, δηλαδή μεταξύ Φεβρουαρίου-Απριλίου 2022.

# Δράσεις της ΜΥΦΕΟ την περίοδο Φεβρουαρίου - Απριλίου 2022

## Φεβρουάριος 2022

Προετοιμασία Infographic #1 με στοιχεία για τη λειτουργία της Μονάδας. Πατήστε [εδώ](#) για περισσότερες πληροφορίες και για να δείτε το Infographic.

## Μάρτιος 2022

Έναρξη Θεραπευτικής Ομάδας για φοιτητές και φοιτήτριες στην πόλη της Κοζάνης. Πατήστε [εδώ](#) για περισσότερες πληροφορίες.

## Μάρτιος 2022

Συμμετοχή στην διοργάνωση της διαδικτυακής Ημερίδας "Καρκίνος του Μαστού: Πρόληψη και ψυχοκοινωνική υποστήριξη", η οποία διοργανώθηκε με πρωτοβουλία του Τμήματος Ψυχολογίας, της ΜΥΦΕΟ, της Επιτροπής Ισότητας των Φύλων του ΠΔΜ και του Συλλόγου Γυναικών με Καρκίνο Μαστού "Άλμα Ζωής" Ν. Θεσσαλονίκης.

Για περισσότερες πληροφορίες πατήστε [εδώ](#).

Για το υλικό της εκδήλωσης πατήστε [εδώ](#).

## Μάρτιος 2022

Συμμετοχή στην Ημερίδα της Δομής Συμβουλευτικής και Προσβασιμότητας του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης με θέμα "Συμβουλευτική και Προσβασιμότητα στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση, εν μέσω πανδημίας". Η δράση της ΜΥΦΕΟ παρουσιάστηκε από την Ψυχολόγο της Μονάδας Άννα Ισινούλη με σχετική εισήγηση, η οποία έφερε τον τίτλο "Παροχή Ψυχολογικής Υποστήριξης και Συμβουλευτικής εν μέσω πανδημίας στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση: Η Περίπτωση της Δομής Ψυχολογικής Υποστήριξης και Συμβουλευτικής του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας" και συνέγραφαν όλη η ομάδα που εργάζεται στην ΜΥΦΕΟ.

## Απρίλιος 2022

Διοργάνωση Ομάδας Ψυχολογικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης για το διοικητικό προσωπικό της Καστοριάς.



# Η ΔΥΣΤΟΠΙΑ ΤΟΥ ΣΗΜΕΡΑ: ΧΤΙΖΟΝΤΑΣ ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Της Άννας Τσινούλη, Ψυχολόγου

«Εμείς συναντήσαμε προκλήσεις και σκληραγωγηθήκαμε» θα ακούσεις πιθανά να λέγεται από γενεές προηγούμενες από αυτή του μέσου ηλικιακά όρου σπουδαστών σήμερα. Αποδεχόμενοι την σύγχρονη ταξινόμηση των γενεών στο Δυτικό Κόσμο (Strauss & Howe, 1991), η γενιά που αυτή τη στιγμή διανύει τη νεαρή ενήλικη ζωή αποκαλείται Generation Z (γεν. 1997-2012), η προηγούμενη Millennials (γεν. 1981-1996), και η αμέσως προηγούμενη Generation X (γεν. 1965-1980). Στο «Πρόβλημα των Γενεών» (1952), ο Karl Mannheim προσδίδει κοινωνικοπολιτικό χαρακτήρα στον ορισμό της έννοιας «γενιά», θεωρώντας πως δεν θα έπρεπε να οριοθετείται μόνο βάσει χρονολογίας, αλλά και βάσει ιστορικών γεγονότων που άσκησαν σημαντική επίδραση στο κοινωνικό πλαίσιο.

Διερευνώντας, επομένως, κανείς τις εξελίξεις που καθόρισαν τις γενεές, θα διαπιστώσει ότι οι γονείς του σημερινού φοιτητή κλήθηκαν να αντιμετωπίσουν ως νεαροί ενήλικες, μεταξύ άλλων, τη δυσμενή πραγματικότητα της οικονομικής κρίσης στην Ελλάδα το 2009. Βιώνοντας τις ραγδαίες κοινωνικοοικονομικές μεταβολές, προσαρμόστηκαν σε ένα πολύ διαφορετικό βιοτικό επίπεδο απ' ό,τι είχαν συνηθίσει, το οποίο συχνά συνοδευόταν από απώλεια σημαντικών περιουσιακών στοιχείων και οικονομική εξαθλίωση. Λαμβάνοντας υπόψη τα βιώματα αυτά, είναι πιθανό ένας γονέας, στο άκουσμα ενός νέου που αντιμετωπίζει ζητήματα άγχους πριν καν μπει στον εργασιακό βίο, να αναρωτηθεί «μήπως υπερβάλλει λίγο;»



Επιστρέφοντας στο σήμερα, παρατηρούμε ότι σημαντικό χαρακτηριστικό της Generation Z είναι η πλήρης εξοικείωση με τις τεχνολογικές εξελίξεις και η ευρεία χρήση του διαδικτύου και των social media. Αρκεί να αναλογιστούμε ότι, όταν γεννήθηκε ο σημερινός 20χρονος, χρησιμοποιούταν ήδη το διαδίκτυο. Πώς μεταφράζεται αυτό στην πράξη; Ως απεριόριστη πρόσβαση στη γνώση. Θα περιμένε κανείς ότι η γνώση αυτή, συνοδευόμενη από τεχνολογικά επιτεύγματα, θα αναβάθμιζε τον πολιτισμό και θα εγκαινίαζε μια νέα εποχή, διεπόμενη από περισσότερη σοφία. Παραδείγματος χάριν, θα περιμέναμε ότι σε αυτή τη νέα εποχή των πραγμάτων, η έννοια του πολέμου θα φάνταζε όχι μόνο μακρινή, αλλά εξ' ολοκλήρου ξεπερασμένη, τουλάχιστον στο Δυτικό Κόσμο. Κι όμως, βρισκόμαστε σήμερα εδώ, βιώνοντας έναν πόλεμο τόσο μακριά γεωγραφικά, αλλά και συνάμα τόσο κοντά. Ένα σκρολάρισμα στα social media είναι αρκετό. Η εποχή της ενημέρωσης και της γνώσης είναι εδώ ώστε να τοποθετεί συνεχώς, μέσα από αστείρευτο οπτικοακουστικό υλικό, σε μια διαδικασία προσομοίωσης. Σκρολάροντας κανείς στην αρχική σελίδα του Twitter, θα συναντήσει όλα εκείνα τα ζητήματα που απασχολούν την κοινωνία, συνοδευόμενα από τις απόψεις των χρηστών του πάνω σε αυτά. Θα συναντήσει αναφορές σε πολιτικές ή οικονομικές κρίσεις, σε καταστάσεις πολέμου με λεπτομερείς περιγραφές σε συνθήκες και θύματα, καθώς και σε βίαια εγκλήματα που συγκλονίζουν την Ελλάδα του Σήμερα. Έχει ο νέος τη δυνατότητα και την ικανότητα να φιλτράρει τις πληροφορίες που λαμβάνει και να κρατήσει εκείνες που τον ενδιαφέρουν περισσότερο; Για τον Υ.Ν. Hagarī «στις παλαιότερες εποχές, ισχύς σήμαινε πρόσβαση στη γνώση. Σήμερα, ισχύς σημαίνει να ξέρεις τι να αγνοείς».

## RESILIENCE

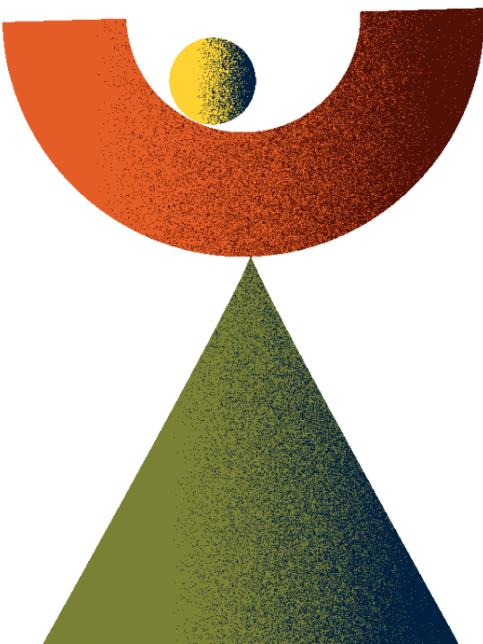
ΑΣ επανέλθουμε όμως σε ένα από τα μεγαλύτερα κοινωνικά πειράματα της σύγχρονης εποχής. Μια κρίση πρωτίστως υγειονομική, με έναν όμως πολύ βαθύ κοινωνικοπολιτικό χαρακτήρα να υποβόσκει: η πανδημία COVID-19. Με την επικράτηση της πανδημίας το 2019, οι πολίτες και οι κυβερνήσεις τους ήρθαν αντιμέτωποι με μια άγνωστη για τα δεδομένα πραγματικότητα, η οποία στέρησε τη ζωή από χιλιάδες Έλληνες, και εγκαθίδρυσε ένα κλίμα τρόμου και καχυποψίας. Με την επιβολή του κατ' οίκον περιορισμού με σκοπό τη μείωση των κρουσμάτων COVID-19, στο κλίμα αυτό ήρθε να προστεθεί και η απομόνωση, απότοκο της οποίας ήταν η παρεμπόδιση της κοινωνικής ανάπτυξης, των ανηλικών πρωτίστως.

Σχηματίζοντας την εικόνα του μέσου φοιτητή (ή δυνητικού) κατά τη διάρκεια του κατ' οίκον περιορισμού, μας έρχεται στο μυαλό η χρήση των κοινωνικών δικτύων ως μια εναλλακτική μορφή επικοινωνίας και κοινωνικοποίησης. Τα μέσα παρείχαν την ευκαιρία για απόδραση από μία καθημερινότητα που έμοιαζε να επαναλαμβάνεται αδιάκοπα, εκπληρώνοντας την ανάγκη για ανθρώπινη επαφή και διέξοδο από τη μονοτονία. Στην ηλεκτρονική πραγματικότητα, αλλάζουν οι διαστάσεις των μεταβλητών, καθώς δίνεται η ευκαιρία στους χρήστες να τοποθετηθούν επί θεμάτων, προσδίδοντας στα γεγονότα διαφορετικές οπτικές και παρέχοντας λεπτομερείς πληροφορίες, που ειδάλλως μπορεί να μη γίνονταν αντιληπτές. Έχοντας τα προαναφερθέντα στο νου μας, ας φανταστούμε έναν νέο, ο οποίος, μην έχοντας πολλές διαφορετικές εναλλακτικές, περνάει το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας του είτε στο κινητό, είτε στον υπολογιστή, είτε μπροστά από την τηλεόραση. Διανύει, δηλαδή, ένα κρίσιμο για την ενήλικη ζωή μεταβατικό στάδιο βομβαρδισμένος από πλήθος δυσάρεστων πληροφοριών και γεγονότων, χωρίς να έχει την επιλογή μιας τυπικής διεξόδου, όπως παραδείγματος χάριν στους χώρους εστίασης.

Ο σημερινός φοιτητής βίωσε μια αναπάντεχη δυστοπική πραγματικότητα, βάζοντας σε παύση τη ζωή του και καθοριστικές για την προσωπική του ανάπτυξη εμπειρίες. Κατόρθωσε, ωστόσο, να βγει ή και να ανελιχθεί μέσω αυτής. Την κρίση αυτή θα διαδεχτούν κι άλλες, με τις οποίες θα έρχεται σε επαφή πολύ περισσότερο απ' ό,τι οι γονείς του ή οι παππούδες του, ακριβώς λόγω της προνομακίας του θέσης στον κόσμο των τεχνολογικών επιτευγμάτων. Παράλληλα, έχοντας βιώσει οικονομική καταστροφή μέσα από τα μάτια των γονέων του, θα τον απασχολεί όλο και περισσότερο η επαγγελματική του αποκατάσταση.

Η εμπειρία και η γνώση των γονέων είναι εξέχουσας σημασίας για την ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης προβλημάτων από τα παιδιά. Η ύπαρξη υποστηρικτικού δικτύου διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στο χτίσιμο της ψυχικής ανθεκτικότητας σε τραυματικά γεγονότα. Αναφέρεται χαρακτηριστικά ότι στο πρώτο κύμα της πανδημίας COVID-19, ένας συνδυασμός παραγόντων, μεταξύ των οποίων και η υποστήριξη και φροντίδα από σημαντικούς για τον καθένα ανθρώπους, συνδέθηκε με υψηλότερη ψυχική ανθεκτικότητα (Killgore et al., 2020). Οι εξελίξεις και οι ρυθμοί της σύγχρονης κοινωνίας καθιστούν ακόμα πιο επιτακτική την ανάγκη για αμοιβαία κατανόηση και διάλογο μεταξύ των γενεών.

*Κάθε γενιά έχει τα δικά της χαρακτηριστικά, τα οποία μπορεί να φαίνονται δυσνόητα στις προηγούμενες. Ή σύμφωνα με τον G. Orwell «Κάθε γενιά νομίζει πως είναι πιο έξυπνη από την προηγούμενη και πιο σοφή από αυτή που την ακολουθεί».*



# ΕΠΕΡΧΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΥΦΕΟ

Μάιος 2022

Έναρξη Κύκλων Μάθησης σε ζητήματα Ευπαθών Ομάδων στο διοικητικό και διδακτικό προσωπικό του ΠΔΜ σε συνεργασία με την Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρία Accessible Limitless Living (ALL). Ειδικότερα θα υλοποιηθούν τρεις δια ζώσης κύκλοι μάθησης σε ζητήματα Ευπαθών Ομάδων στο διοικητικό και διδακτικό προσωπικό του ΠΔΜ σε συνεργασία με την Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρία Accessible Limitless Living (ALL) στις πόλεις της Καστοριάς, Κοζάνης και Φλώρινας. Για περισσότερες πληροφορίες πατήστε [εδώ](#).

## Πιο συχνά διατυπωμένες Ε & Α για τη λειτουργία της ΜΥΦΕΟ

**Πότε θα έρθει Ψυχολόγος για την πόλη της Καστοριάς;**

Η διαδικασία επιλογής προσωπικού έχει ολοκληρωθεί και ο νέος Ψυχολόγος θα αναλάβει καθήκοντα μετά την περίοδο των διακοπών του Πάσχα.

**Πότε θα ανακοινωθούν τα αποτελέσματα για τις Υποτροφίες Στέγης της ΜΥΦΕΟ για το ακαδημαϊκό έτος 2021-2022;**

Η διαδικασία αξιολόγησης των αιτήσεων έχει ξεκινήσει, ωστόσο δεν αναμένεται να ολοκληρωθεί πριν το τέλος Ιουνίου 2022.

**Ανήκω στο διδακτικό προσωπικό του ΠΔΜ και δεν γνωρίζω πως να υποστηρίξω μαθησιακά φοιτητές και φοιτήτριες που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες. Μπορείτε να με βοηθήσετε;**

Η ΜΥΦΕΟ είναι σε διαδικασία πρόσληψης προσωπικού (ειδ. παιδαγωγοί), ο ρόλος του οποίου θα είναι να προετοιμάζει plána φοίτησης με προτεινόμενες μαθησιακές παρεμβάσεις για φοιτητές και φοιτήτριες που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες. Παράλληλα, από τον Μάιο 2022 ως και τον Ιούνιο 2023 θα υλοποιηθούν κύκλοι μάθησης σε ζητήματα Ευπαθών Ομάδων στο διοικητικό και διδακτικό προσωπικό του ΠΔΜ.

## Επικοινωνία



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



ΜΥΦΕΟ ΠΔΜ



myfeo.uowm.gr-Γραμματεία  
myfeo.psy.gre@uowm.gr-Γρεβενά  
myfeo.psy.kas@uowm.gr-Καστοριά  
myfeo.psy.koz@uowm.gr-Κοζάνη  
myfeo.psy.pt@uowm.gr-Πτολεμαίδα  
myfeo.psy.flo@uowm.gr-Φλώρινα



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

