



**Παρατηρητήριο**  
για τα Δικαιώματα στον χώρο της Ψυχικής Υγείας

Τύπου 5, 54625 Θεσσαλονίκη

Τηλ. +30 6949.500.133 // E-mail: [paratiritiriopsy@yahoo.com](mailto:paratiritiriopsy@yahoo.com)

<https://mentalhealthhellenicobservatory.wordpress.com>

Fb: [paratiritiriopsy](https://www.facebook.com/paratiritiriopsy)

## **Αρχιτεκτονική για την Ψυχική Υγεία**

**Το Παρατηρητήριο για τα Δικαιώματα στον χώρο της Ψυχικής Υγείας  
ζητά τη βοήθειά σου για να γίνει πιο ζεστό, πιο όμορφο, και πιο λειτουργικό!**

Το Παρατηρητήριο εδώ και 12 χρόνια λειτουργεί στη Θεσσαλονίκη, Ελλάδα, ομάδες αυτοβοήθειας για ανθρώπους που ακούνε φωνές, που έχουν παρανοϊκές ή άλλες ασυνήθιστες εμπειρίες, για άτομα που βιώνουν ακραίες εμπειρίες θλίψης ή άγχους, και για ανθρώπους με εμπειρία ψύχωσης ή/και συγγενείς τους. Στηρίζει ανθρώπους στην υπεράσπιση των δικαιωμάτων τους, προσφέρει νομική συμβουλευτική και υποστηρίζει οικογένειες σε κρίσεις, όταν κάποιο μέλος τους βιώνει ψυχιατρικές νοσηλείες. Εκπαιδεύει επαγγελματίες ψυχικής υγείας σε μια άλλη οπτική, μακριά από τη βία και τα αδιέξοδα. Το Παρατηρητήριο δεν επιχορηγείται από πουθενά. **Όλες οι δράσεις του ήταν και είναι ανοιχτές σε κάθε ενδιαφερόμενη/ο χωρίς οικονομικό αντίτιμο.** Η δράση του όλα αυτά τα χρόνια στηρίζεται αποκλειστικά στους ανθρώπινους και υλικούς πόρους που προσφέρουν τα μέλη του, βάσει των δυνατοτήτων τους η καθεμία και ο καθένας.

Σήμερα, σε συνεργασία με τις νέες αρχιτεκτόνισσες Λήδα Λιούπη και Πέννη Στεργιοπούλου σχεδίασε και υλοποιεί το project **“Αρχιτεκτονική για την Ψυχική Υγεία”**. Αυτό αφορά στον αρχιτεκτονικό σχεδιασμό του νέου του χώρου, με στόχο να γίνει πιο φιλόξενος για τους ανθρώπους που τον χρησιμοποιούν, αλλά και πιο ευέλικτος και πολυμορφικός για τα μέλη του Παρατηρητηρίου, ώστε να μπορούν να υλοποιούν τις αστείρευτες ιδέες και σχέδια τους για την εξέλιξη των δράσεων του, πάντα με στόχο την εξασφάλιση των δικαιωμάτων στον χώρο της Ψυχικής Υγείας.

Η διαμόρφωση του χώρου επηρεάζει σημαντικά τη διάθεση, τα συναισθήματα, ακόμη και την αντίληψη που έχουν οι χρήστες για τον εαυτό τους, ενώ μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στις συμπεριφορές τους και στον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούν μεταξύ τους και με το περιβάλλον τους. Η αρχιτεκτονική πρόταση

της Λήδας και της Πέννυς συνδυάζει λειτουργικότητα και αισθητική, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην ευέλικτη διαρρύθμιση του χώρου, το φωτισμό και τα χρώματα, τη χρήση οικολογικών και ανακυκλώσιμων υλικών, την ένταξη του φυσικού στοιχείου στον χώρο, τη δημιουργία της αίσθησης της οικειότητας, και τη διατήρηση του προϋπολογισμού στα χαμηλότερα δυνατά επίπεδα.

*Πιο συγκεκριμένα:*

Το Παρατηρητήριο για τα Δικαιώματα στον χώρο της Ψυχικής Υγείας (@paratiritiriopsy) είναι μία συλλογικότητα που αποτελείται από ανθρώπους που έχουν βιώσει ή βιώνουν ακραίες ψυχικές εμπειρίες –δηλαδή ανθρώπους με ψυχιατρική εμπειρία, όπως συνηθίζουν να αυτοαποκαλούνται-, συγγενείς, επαγγελματίες ψυχικής υγείας, φοιτητές, και άλλες/ους ενδιαφερόμενες/ους πολίτες. Από το 2006 που ιδρύθηκε στη Θεσσαλονίκη, έχει εισάγει πρωτοπόρες –για την Ελλάδα- ιδέες αυτοοργάνωσης στον χώρο της ψυχικής υγείας, με βάση τις αρχές των, ανά τον κόσμο, οργανώσεων ανθρώπων με ψυχιατρική εμπειρία.

Το 2017, με τη συλλογική προσπάθεια των μελών και των φίλων του, το Παρατηρητήριο απέκτησε τον δικό του χώρο σε μία στοά στην πιο δημιουργική και πολυσύχναστη περιοχή στο κέντρο της Θεσσαλονίκης. Πρόκειται για έναν ψηλοτάβανο χώρο 150μ<sup>2</sup>, ο οποίος, μέσα στους λίγους μόνο μήνες λειτουργίας του στεγάζει τις πολυετείς ομάδες αυτοβοήθειας του Παρατηρητηρίου, νέες ομάδες ψυχικής ενδυνάμωσης, και εκδηλώσεις, όπως έκθεση ζωγραφικής και ομιλίες καλλιτεχνών, θεατρική ομάδα, αφήγηση παραμυθιών, προβολές ντοκιμαντέρ και ταινιών, μουσικές βραδιές και συζητήσεις, πάντα με στόχο την ενημέρωση για τις εναλλακτικές προσεγγίσεις στον ψυχικό πόνο και τα δικαιώματα στον χώρο της ψυχικής υγείας.

Σήμερα στόχος μας είναι να εξελίξουμε το υπόγειο στην οδό Τύπου 5 σε έναν χώρο πιο όμορφο, πιο ζεστό και λειτουργικό, προκειμένου να μπορεί να φιλοξενεί την πολυσχιδή δράση και όραμα των ανθρώπων του Παρατηρητηρίου. Οι νέες αρχιτεκτόνισσες, και φίλες του Παρατηρητηρίου, **Λήδα Λιούπη και Πέννυ Στεργιοπούλου** (βλ. @handmadeschoolghana) της αστικής μη-κερδοσκοπικής εταιρείας 'Allelo', ανταποκρίθηκαν θετικά στην πρόσκλησή μας να αναλάβουν την αρχιτεκτονική διαμόρφωση του νέου μας χώρου. Έτσι προέκυψε το δημιουργικό project «**Αρχιτεκτονική για την Ψυχική Υγεία**». Η πρόταση απαιτούσε μεγάλη έμπνευση, στενή συνεργασία, πολλή ζύμωση και σκληρή δουλειά! Με υψηλό κίνητρο,

νεανική φρεσκάδα, και αποφασιστικότητα, η Λήδα και η Πέννυ κατέληξαν σε ένα εξαιρετικό σχέδιο που –αν και απίστευτο- προβλέπει τους κατάλληλους χώρους, ώστε να μπορούν να φιλοξενηθούν:

- ✓ ομάδες αυτοβοήθειας ανθρώπων με ψυχιατρική εμπειρία και συγγενών τους
- ✓ εκπαιδευτικά σεμινάρια και βιωματικά εργαστήρια για άμεσα ενδιαφερόμενους, για επαγγελματίες ψυχικής υγείας, και άλλα άτομα που θέλουν να αναμειχθούν στον χώρο της ψυχικής υγείας και της αντιμετώπισης σοβαρών κρίσεων
- ✓ βιβλιοθήκη και αναγνωστήριο, χώρο ξεκούρασης
- ✓ εκδηλώσεις, συζητήσεις, προβολές, εκθέσεις, μουσική
- ✓ ομάδες θεάτρου, δημιουργικής απασχόλησης, και κίνησης
- ✓ νομική συμβουλευτική σε άτομα που καταπατώνται τα δικαιώματά τους κατά τις ψυχιατρικές τους νοσηλείες
- ✓ γραμματεία και αρχείο
- ✓ ένας ιδιωτικός χώρος για ατομικές και οικογενειακές συναντήσεις και ενημερώσεις
- ✓ συνελεύσεις και αναστοχαστικές συναντήσεις της συλλογικότητας
- ✓ και συνοδεία σε οξείες κρίσεις, ώστε να μην καταλήξουν σε βία και ψυχιατρικούς εγκλεισμούς.

Και όλα αυτά φροντίζοντας την αισθητική, την άνεση, τον φωτισμό, τη λειτουργικότητα, αλλά και την ενίσχυση μίας αίσθησης οικειότητας, ηρεμίας και ασφάλειας. (Αναζητήστε στις εικόνες της καμπάνιας τα αρχιτεκτονικά σχέδια και φωτορεαλιστικές απεικονίσεις του project.)

**Σε αυτή την πορεία σάς χρειαζόμαστε και σας θέλουμε δίπλα μας!**

**Καλούμε** τον κόσμο που πιστεύει στο όραμα του Παρατηρητηρίου για

- 1) ψυχοκοινωνικές υπηρεσίες οργανωμένες από τα κάτω, από τους ίδιους και τις ίδιες τις άμεσα ενδιαφερόμενες, απαλλαγμένες από βία και εξαναγκασμό.
- 2) την προώθηση και εξάπλωση της ιδέας της ανάρρωσης μετά από ακραίες ψυχικές εμπειρίες και της συνέχισης μιας αξιοβίωτης ζωής, και
- 3) την ενίσχυση της φωνής των κινημάτων αυτοβοήθειας στο χώρο της ψυχικής υγείας

**Καλούμε, επίσης, όσες και όσους πιστεύετε στην προσφορά δύο νέων αρχιτεκτονισσών, που στηρίζουν με τη δημιουργικότητα και την τεχνογνωσία τους μη κερδοσκοπικά κοινωφελή εγχειρήματα, διαμορφώνοντας λειτουργικά και αισθητικά την καθημερινότητά τους**

**Να μας στηρίξετε σε αυτό το επόμενο βήμα μας, την απόκτηση ενός χώρου που εκτός από πολυμορφικός και λειτουργικός, θα είναι και αξιοπρεπής, φιλόξενος και αισθητικά ενδιαφέρων κι ελκυστικός, και που θα προωθήσει περαιτέρω την οικοδόμηση και ανάπτυξη εναλλακτικών προσεγγίσεων στον ψυχικό πόνο.**

**Κρατάμε την ελπίδα, την αλληλεγγύη, την πίστη στη ζωή ζωντανή. Και σ' αυτό θέλουμε να σας έχουμε συμμάχους!**