

Ενημέρωση αναφορικά με τις δράσεις του Κέντρου που έλαβαν χώρα το 2024

Το Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Κεφαλληνίας και Ιθάκης «Απόπλους» ολοκλήρωσε άλλη μια χρονιά δράσεων στη σχολική και ευρύτερη κοινότητα. Απευθύνθηκε παρά τις δύσκολες και ιδιαίτερες συνθήκες που βιώνουμε, σταθερά καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς σε ένα ευρύ φάσμα πληθυσμιακών ομάδων (μαθητές, γονείς, εκπαιδευτικούς, ειδικές επαγγελματικές ομάδες), παρείχε συμβουλευτική υποστήριξη σε πολίτες προσερχόμενους στο Κέντρο, στοχεύοντας στην ενίσχυση των παραγόντων οι οποίοι χαρακτηρίζουν έναν υγιή τρόπο ζωής και την ευαισθητοποίηση όλων, μέσω έγκυρης, επιστημονικής πληροφόρησης σε θέματα διαπροσωπικών-οικογενειακών σχέσεων, και πρόληψης εναντίον κάθε είδους εξάρτησης.

Εκτός των προγραμματισμένων δράσεων του Απόπλου με βάση το κατατεθειμένο στον ΟΚΑΝΑ χρονοδιάγραμμα, υλοποίησε και άλλες δραστηριότητες ανταποκρινόμενος στα αιτήματα που δέχτηκε από όλη την Κεφαλονιά και την Ιθάκη.

Παρουσίαση του έργου του Κέντρου Πρόληψης κατά το έτος 2024

➤ Σχολική Κοινότητα δράσεις που αφορούν γονείς

- Με τη συνεργασία συλλόγων γονέων και κηδεμόνων και των διευθύνσεων των σχολείων οργανώθηκαν και λειτούργησαν 5 κύκλοι ομάδων γονέων σε Ληξούρι, Κεραμειές και Βλαχάτα. Βασικός στόχος η εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση των γονιών σε θέματα ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης των παιδιών, επικοινωνίας, αυτοεκτίμησης, έκφρασης συναισθημάτων, οριοθέτησης, κατανόησης αναγκών και άλλα. Οι γονείς μέσα από τη λειτουργία της ομάδας (διαβαθμισμένες αναλόγως των ηλικιών των παιδιών) μέσα σε ένα ασφαλές πλαίσιο, αξιοποιώντας βασικές τεχνικές, ενθαρρύνονται και υποστηρίζονται στο δύσκολο έργο της ανατροφής των παιδιών. Συμμετείχαν 70 γονείς.
- Τρεις ομιλίες σε γονείς του Νηπιαγωγείου Λακήθρας, του Δημοτικού Σκάλας και του Γυμνασίου Ληξουρίου με θέμα : "Σχέσεις Γονέων - Παιδιών: Η Σπουδαιότητα της οριοθέτησης των παιδιών", στις οποίες συμμετείχαν 100 γονείς.
- 3 ομιλίες με θέμα "Εξάρτηση των Παιδιών από το ίντερνετ και το ηλεκτρονικό παιχνίδι" στην Ιακωβάτσει Βιβλιοθήκη Ληξουρίου, στο Δημοτικό Σχολείο Βλαχάτων και στο Νηπιαγωγείο Κεραμειών, τις οποίες παρακολούθησαν 80 γονείς.

Συνολικά από αυτές τις δράσεις ωφελήθηκαν 250 γονείς.

➤ **Σχολική κοινότητα δράσεις που αφορούν μαθητές εντός σχολικού πλαισίου**

- Βιωματικά Εργαστήρια για μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου σε 12 σχολικές μονάδες Κεφαλληνίας και Ιθάκης με θέμα την ευαισθητοποίηση για τις εξαρτήσεις. Συνολικά από τη δράση ωφελήθηκαν 475 μαθητές.
- Εφαρμογή σε τρεις σχολικές μονάδες του Προγράμματος Πρόληψης Επικίνδυνων Συμπεριφορών «Youth Power» για μαθητές της 5^{ης} και 6^{ης} Δημοτικού. Το πρόγραμμα διάρκειας 8 συναντήσεων έκαστο, υλοποιήθηκε σε μαθητές του Δημοτικού Σχολείου Ιθάκης, του 1^{ου} Δημοτικού Σχολείου Ληξουρίου και του 3^{ου} Δημοτικού Σχολείου Αργοστολίου. Συνολικά ωφελήθηκαν 61 μαθητές.
- Εφαρμογή προγράμματος με τίτλο "Ευαλωτότητα και Ψυχική Ανθεκτικότητα των Μαθητών στο Σχολικό Πλαίσιο" στο Γυμνάσιο Κεραμειών, από το οποίο ωφελήθηκαν 38 μαθητές της Γ' Γυμνασίου.
- 2 βραχείες παρεμβάσεις στη Γ' Λυκείου του 2ου Λυκείου Αργοστολίου για τη διαχείριση του άγχους των μαθητών, με ωφελούμενους 109 μαθητές (Πραγματοποιήθηκε τα σχολικά έτη 2023-2024 και 2024-2025, εντός του 2024).
- Ενημέρωση/ ευαισθητοποίηση 22 μαθητών του ΕΕΓΥΛ Αργοστολίου στο χώρο του σχολείου για την εξάρτηση από το internet και το ηλεκτρονικό παιχνίδι.
- Εφαρμογή του Προγράμματος "Γυμνάσιο Ερχόμαστε" στους μαθητές της ΣΤ' τάξης του 6ου Δημοτικού Σχολείου Αργοστολίου και του Δημοτικού Σχολείου Ιθάκης. Από το πρόγραμμα διάρκειας τεσσάρων συναντήσεων έκαστο, ωφελήθηκαν 42 μαθητές.
- Βραχεία παρέμβαση σε μαθητές της Γ' Γυμνασίου του 2ου Γυμνασίου Αργοστολίου για την εξάρτηση και τους κινδύνους από τα κοινωνικά δίκτυα με ωφελούμενους 46 μαθητές.

Συνολικά από αυτές τις δράσεις ωφελήθηκαν 793 μαθητές.

➤ **Σχολική κοινότητα δράσεις που αφορούν εκπαιδευτικούς**

- Δύο Βιωματικά Εργαστήρια για Εκπαιδευτικούς στο Ληξούρι και στον Πόρο με θέμα: «Προώθηση της Σχέσης Γονέων - Εκπαιδευτικών - Πρόληψη και προαγωγή της ψυχοκοινωνικής υγείας στη μαθητική κοινότητα». Τα εργαστήρια παρακολούθησαν συνολικά 33 εκπαιδευτικοί.

- 2ήμερο Βιωματικό Σεμινάριο για Εκπαιδευτικούς όλων των βαθμίδων στο Αργοστόλι με θέμα "Ευαλωτότητα και Ψυχική Ανθεκτικότητα των Μαθητών στο Σχολικό Πλαίσιο". Το σεμινάριο παρακολούθησαν 20 εκπαιδευτικοί.
- 2 τριήμερα Βιωματικά Σεμινάρια Εκπαιδευτικών στο Αργοστόλι και το Ληξούρι με θέμα: "Επαγγελματική εξουθένωση και ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών στο σχολικό πλαίσιο", τα οποία παρακολούθησαν 23 εκπαιδευτικοί.
- Διαδικτυακό Σεμινάριο με θέμα "Βία και Παραβατικότητα Ανηλίκων" για εκπαιδευτικούς Α'βάθμιας, Β'βάθμιας Εκπαίδευσης και Γονείς με εισήγητρια από το Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού (Ι.Υ. Π.). Το σεμινάριο παρακολούθησαν 60 εκπαιδευτικοί.
- Εποπτικές συναντήσεις με εκπαιδευτικούς Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης για την υλοποίηση προγραμμάτων «Αγωγής Υγείας» και «Εργαστήρια δεξιοτήτων» στις τάξεις.
- Ενημέρωση ευαισθητοποίηση εκπαιδευτικών στις σχολικές μονάδες για την ταυτότητα και το ρόλο του Κέντρου Πρόληψης – διερεύνηση αναγκών-προγραμματισμός δράσεων. Τα στελέχη του Κέντρου Πρόληψης το διάστημα 2024 είχαν επαφή δια ζώσης ή τηλεφωνικά με τους διευθυντές και τους εκπαιδευτικούς όλων των σχολικών μονάδων της Κεφαλονιάς και της Ιθάκης.
- Συνδιοργάνωση και συμμετοχή στο Διαδικτυακό Σεμινάριο για εκπαιδευτικούς της Δευτεροβάθμιας Διεύθυνσης Κεφαλονιάς και Ιθάκης με θέμα : "Ο κόσμος από την αρχή. Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση εκπαιδευτικών με θέμα έμφυλης βίας, διακρίσεων και ισότητας των φύλλων" στο οποίο συμμετείχαν 64 εκπαιδευτικοί.

Συνολικά από αυτές τις δράσεις ωφελήθηκαν 200 εκπαιδευτικοί.

➤ **Δράσεις στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση**

- Ενημέρωση/ ευαισθητοποίηση σπουδαστών Ακαδημίας Εμπορικού Ναυτικού Αργοστολίου για τις εξαρτήσεις με ωφελούμενους 101 φοιτητές.
- Συνεργασία με το Τμήμα Ψηφιακών Μέσων και Επικοινωνίας του Ιονίου Πανεπιστημίου για τη δημιουργία τηλεοπτικού, διαδικτυακού και ραδιοφωνικού σποτ του Κέντρου Πρόληψης. Στο project συμμετείχαν 50 φοιτητές.

Συνολικά σε αυτές τις δράσεις συμμετείχαν 151 φοιτητές.

➤ **Άλλες δράσεις/Δράσεις για την Ευρύτερη Κοινότητα**

- Συμβουλευτική Υποστήριξη: Το Κέντρο Πρόληψης παρέχει συμβουλευτικές υποστηρικτικές υπηρεσίες για την αντιμετώπιση προσωπικών, διαπροσωπικών και οικογενειακών προβλημάτων καθώς και αντιμετώπισης χρήσης ουσιών, αλκοόλ, προβληματικών χρήσεων του διαδικτύου, bullying, βία και παραβατικότητα. Το Κέντρο συνεργάστηκε με σχολικές μονάδες και δέχτηκε περιστατικά εφήβων και των οικογενειών τους. Συνολικά εξυπηρετήθηκαν 57 αιτήματα Συμβουλευτικής Υποστήριξης.
- Συμμετοχή στην Εκδήλωση Παρουσίασης Προγραμμάτων Σχολικών Δραστηριοτήτων της Δ.Δ.Ε. Κεφαλληνίας για το σχολικό έτος 2023-2024.
- 2 συνεντεύξεις του Επιστημονικά Υπεύθυνου του Κέντρου στον ραδιοφωνικό σταθμό Ionian Galaxy για θέματα που αφορούν τις δράσεις και τη λειτουργία του «Απόπλου»
- Δικτύωση με φορείς κοινωνικής πολιτικής, ψυχικής υγείας και εξαρτήσεων Κεφαλονιάς και Ιθάκης με σκοπό την ίδρυση Δικτύου Φορέων Κοινωνικής Πολιτικής.
- Συμμετοχή σε σύσκεψη φορέων και υπηρεσιών στο Δήμο Ληξουρίου για την αντιμετώπιση της εφηβικής παραβατικότητας.
- Συμμετοχή με εισήγηση στο Φεστιβάλ Κοινωνικής Αλληλεγγύης Κεφαλονιάς.
- Συμμετοχή σε ημερίδα της Ένωσης Προστασίας της Ισότητας και των Δικαιωμάτων Ατόμων με Αναπηρία «Υπερίων» για την Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία στην Ιακωβάτσειο Βιβλιοθήκη Ληξουρίου.
- Δελτία Τύπου και ενημέρωση της ευρύτερης κοινότητας για τις δράσεις του «Απόπλου» μέσω του site του και των social media που διατηρεί.