

# Πρόληψη & Ευαισθητοποίηση: Εκπαιδευτικά Εργαλεία για Μαθητές Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου

Μια πολυεπίπεδη προσέγγιση από το Δίκτυο Αλκοολογίας Κρήτης

**Ευσταθοπούλου Αγγελική**

Κοινωνική Λειτουργός, MSc Κοινωνικών Επιστημών

Συστημική Θεραπεύτρια

Γ. Γραμματέας Συλλόγου «Η ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ»

# Η Ταυτότητα της Προσπάθειας: 25 Χρόνια Δράσης



Ο Φορέας: **Δίκτυο  
Αλκοολογίας Κρήτης**  
(Πιστοποιημένο από το  
Υπουργείο Παιδείας)

**Η Κινητήριος Δύναμη:**  
Σύλλογος στήριξης  
«Η ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ»  
(Ενεργός από το 1999)

**Στόχος:** Ευαισθητοποίηση και πρόληψη στους νέους μέσω στοχευμένων, ηλικιακά προσαρμοσμένων εκπαιδευτικών εργαλείων.

**Μέθοδος:** Εθελοντικές παρεμβάσεις στα σχολεία, συντονισμένες από ειδικούς (ιατρούς, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, "Υπηρέτες Δασκάλους").

# Το Οικοσύστημα Πρόληψης στην Κρήτη

**Θεσμικοί Συνεργάτες:**  
7η ΥΠΕ (Βασικός συνομιλητής),  
Ιατρική Σχολή Κρήτης, Τροχαία Ηρακλείου.

**Η ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ & ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ**

**Εμβέλεια (2024-2026):**  
Πάνω από 600 μαθητές ενημερωμένοι.

**Γεωγραφική Κάλυψη:**  
Πόλη Ηρακλείου & Ενδοχώρα (Αρχάνες, Αστερούσια, Μεσαρά, Προφήτης Ηλίας, Αρκαλοχώρι).

Η πρόληψη δεν είναι ατομική υπόθεση. Είναι αποτέλεσμα κοινοτικής συνέργειας.

# Η Δύναμη της Βιωμένης Εμπειρίας



## Η Επιστημονική Ομάδα

- Εθελοντές ιατροί, ψυχολόγοι, εκπαιδευμένοι 'Υπηρετές Δάσκαλοι' (Εκπαίδευση από καθ. κ. Μουζά & ψυχολόγο κ. Ανυφαντάκη).
- Απαιτείται παρακολούθηση ως παρατηρητές πριν την ανάληψη δράσης στα σχολεία.



## Η Καταλυτική Παρουσία (ΚΟΠΑ)

- Συμμετοχή μελών των ΚΟΠΑ (Κλαμπ Οικογενειών με Προβλήματα από το Αλκοόλ) σε Γυμνάσια/Λύκεια.
- **Η Εμπειρία:** Προσωπική κατάθεση της πορείας προς την απεξάρτηση.
- **Ο Αντίκτυπος:** Απόλυτη προσήλωση, ησυχία και συγκίνηση από τους μαθητές. Η βιωμένη εμπειρία αποδεικνύεται το ισχυρότερο εκπαιδευτικό εργαλείο.

# Μεθοδολογική Μήτρα: Προσαρμογή ανά Βαθμίδα

	Πρωτοβάθμια	Δευτεροβάθμια
<b>Ηλικιακή Ομάδα</b>	9-12 ετών (Δ', Ε', ΣΤ' Δημοτικού)	12-17 ετών (Γυμνάσιο & Α'-Β' Λυκείου)
<b>Ηλικιακή Ομάδα</b>		
<b>Γνωσιακό Υπόβαθρο</b>	Υπάρχει ήδη βασική ενημέρωση. Ικανότητα πρώιμης κριτικής σκέψης.	Κρίσιμη εφηβεία. Το Γυμνάσιο είναι η πιο απαιτητική ομάδα. Το Λύκειο φιλτράρει βαθύτερα την πληροφορία.
<b>Προσέγγιση &amp; Εργαλεία</b>	Οικεία pop culture (π.χ. Minions), απλή απεικόνιση, Μαιευτική μέθοδος ερωτήσεων.	Ιστορική/Βιολογική ανάλυση, δεδομένα, σκληρή πραγματικότητα (π.χ. αλλοιωμένα όργανα).
<b>Βασικός Στόχος</b>	Αξιολόγηση υπαρχουσών στάσεων και πρόσβασης.	Αποδόμηση μύθων, κατανόηση βιολογικής/κοινωνικής βλάβης.

# Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση: Ο Γόνιμος Διάλογος



# Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση: Ολιστική Προσέγγιση



Αναδρομή στη ζύμωση (6500 π.Χ.), απόσταση από Άραβες (1000 μ.Χ.), Αρχαία Ελλάδα (Διόνυσος, κεκραμένος οίνος).



Διαφημίσεις, αθλητισμός και η παγίδα των Alcorops (αναψυκτικά με 4% αλκοόλ και πολλή ζάχαρη).



Η ουσία του αλκοόλ ως ψυχοδραστική ένωση. Η διαδρομή και η δυσκολία μεταβολισμού στον οργανισμό.



Το αλκοόλ ως "πύλη" για άλλες ουσίες, επικίνδυνες συμπεριφορές και ρόλοι θύτη/θύματος.

# Οπτικοποίηση της Βλάβης: Σώμα & Εγκέφαλος



Υγιής Κατάσταση



Αλλοιωμένη Κατάσταση



Σύγκριση υγιούς και κίρρωτικού ήπατος / Σύγκριση εγκεφαλικών δομών. (Το σημείο που προκαλεί τον μεγαλύτερο προβληματισμό).

## Μεταβολισμός

Η βλάβη δεν είναι ομοιόμορφη. Εξαρτάται από:

- Φύλο (Γυναίκες vs. Άνδρες)
- Σωματικό Βάρος
- Ηλικία: Κρίσιμος κίνδυνος κάτω των 21 ετών.

## Εμβρυικό Αλκοολικό Σύνδρομο (FAS)

Η κατανάλωση ακόμα και ελάχιστου αλκοόλ κατά την κύηση προκαλεί μόνιμες βλάβες. Δεν υπάρχει 'ασφαλής' ποσότητα.

# Ο Κοινωνικός Ιστός και η Ψευδαίσθηση Ελέγχου

## Βία & Παραβατικότητα

Αυξημένος κίνδυνος εμπλοκής  
(ως θύμα ή ως θύτης).

## Διαπροσωπικές Σχέσεις

Δυσκολίες στην επικοινωνία  
και επικίνδυνες σεξουαλικές  
συμπεριφορές.



## Οδήγηση & Αλκοόλ

- Αργά αντανακλαστικά & «Όραση σε τούνελ».
- Μειωμένη συγκέντρωση και υπνηλία.
- Η επικίνδυνη ψευδαίσθηση: "Μπορώ να οδηγήσω".
- Βιωματική δράση: Γυαλιά προσομοίωσης μέθης.

**ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΜΟΝΑΔΩΝ ΑΛΚΟΟΛ - Ο ΧΡΥΣΟΣ ΚΑΝΟΝΑΣ:**  
**«ΟΣΟ ΛΙΓΟΤΕΡΟ, ΤΟΣΟ ΚΑΛΥΤΕΡΑ.»**

# Από τη Θεωρία στο Βίωμα



**Η γνώση από μόνη της δεν αλλάζει συμπεριφορές.  
Πρέπει να συνδεθεί με το συναίσθημα.**

**Μετά την ενημέρωση, η αίθουσα μετατρέπεται σε χώρο βιωματικής μάθησης:**

- Προβολή του animation μικρού μήκους "Nuggets" (για τον προβληματισμό γύρω από τον κύκλο του εθισμού).
- Ενεργοποίηση των μαθητών μέσα από **Παιχνίδια Ρόλων**.

# Το Σενάριο του Ρεθύμνου: Χαρτογράφηση της Κρίσης

«Είμαστε εκδρομή στο Ρέθυμνο. Την 1η βραδιά στα μπουζούκια, ένας μαθητής μεθάει. Καταλήγουμε στις Πρώτες Βοήθειες. Έρχονται οι γονείς.»



**Η Αναστροφή Ρόλων:** Οι μαθητές συχνά υποδύονται τους γονείς τους, αναδεικνύοντας τις πιέσεις ("πιες ένα ποτηράκι") από το ίδιο το οικογενειακό περιβάλλον.

# Το Φαινόμενο της Σταγόνας: Αντίκτυπος στην Κοινότητα

Η παρέμβαση δεν σταματά στην πόρτα του σχολείου.  
Οι μαθητές γίνονται πολλαπλασιαστές του μηνύματος.



## Αρχάνες (Άνοιγμα στην Κοινότητα)

Εκδήλωση ευαισθητοποίησης παισιωμένη από το σχολείο με δημιουργία ζωγραφιών και μαντινάδων από τους ίδιους τους μαθητές.



## Περιοχή Τάλως (Δράση στο Πεδίο)

Διαμοιρασμός ενημερωτικών φυλλαδίων από μαθητές Λυκείου, σε άμεση συνεργασία με την Τροχαία Ηρακλείου και την TOMY.

Το περιβάλλον παίζει ρόλο: Η ανταπόκριση των μαθητών είναι εντυπωσιακά πιο θετική όταν η δράση λαμβάνει χώρα εκτός της τυπικής σχολικής αίθουσας (π.χ. σε αμφιθέατρα της Ιατρικής Σχολής).

# Αξιολόγηση & Μετρήσιμα Αποτελέσματα



## PRE-ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ

**Μέτρηση Δεδομένων:** Χρήση ερωτηματολογίων πριν την ενημέρωση για την καταγραφή της αρχικής κατάστασης.



## POST-ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ

### Δείκτες Μέτρησης:

- Στάση του πληθυσμού απέναντι στο αλκοόλ.
- Επίπεδο γνώσεων ασφαλούς κατανάλωσης.
- Γενικότερη αντίληψη θεμάτων υγείας.



### Ακαδημαϊκή Τεκμηρίωση:

Τα δεδομένα συγκεντρώνονται και αναλύονται σε **επιστημονικά συνέδρια** (π.χ. παρουσίαση Poster από τον ψυχίατρο κ. Γρινάκη του Αλκοολογικού Ιατρείου).

# Η Πρόταση για το Μέλλον: Το Τρίγωνο της Πρόληψης

## Κορυφή: Peer Education (Αλληλοδιδασκαλία)

Πρόταση της Προέδρου κ. Δ. Μαραγκάκη: Οι μαθητές να αναλαμβάνουν ρόλο εκπαιδευτή για τους μικρότερους, τελειοποιώντας την ενσωμάτωση της γνώσης.

ΟΛΙΣΤΙΚΗ  
ΑΛΛΑΓΗ

## Βάση Αριστερά: Σχολικές Μονάδες

Ενεργή υποστήριξη από τους εκπαιδευτικούς για την ενσωμάτωση βιωματικών δράσεων.

## Βάση Δεξιά: Γονείς & Κηδεμόνες

Η κρίσιμη παράμετρος. Στην κουλτούρα της Κρήτης, η προτροπή για χρήση συχνά ξεκινά από το σπίτι. Επιτακτική ανάγκη εκπαίδευσης για τους ίδιους τους γονείς.

## Αλλάζοντας την Κουλτούρα από τη Βάση

**«Η πρόληψη δεν αρκεί να ακούγεται στη σχολική αίθουσα. Πρέπει να αντηχεί στην ευρύτερη κοινότητα.»**

Ενδυναμώνοντας τους μαθητές, μετατοπίζοντας το βάρος στη βιωματική μάθηση και εμπλέκοντας άμεσα την οικογένεια, μπορούμε να σπάσουμε τον διαγενεακό κύκλο της προβληματικής χρήσης αλκοόλ.