

ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΜΟΥΣΙΚΗΣ

# ΜΙΑ ...IT'S OK!

## ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

Μουσικοθεραπεία / Urban Street Art /  
Εικαστική ψυχοθεραπεία / Ψυχόδραμα /  
Χοροθεραπεία

## 5 ΜΟΥΣΙΚΑ ΦΕΣΤΙΒΑΛ

ΛΑΜΙΑ

ΛΑΡΙΣΑ

ΣΥΡΟΣ

ΑΘΗΝΑ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Περισσότερες πληροφορίες στο [eparsy.gr](http://eparsy.gr)

ΦΟΡΕΑΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΔΩΡΗΤΗΣ

ΙΣΝ / SNF



**Ε.Π.Α.Ψ.Υ.**  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ  
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



**ΑCTION ΕΣΤΙ**  
EVERYTHING FROM SOMETHING

ΔΩΡΕΑ SNF-RELEASE ATHENS, ΜΕ  
ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΙΔΡΥΜΑ  
ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ  
ΤΗΣ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑΣ ΓΙΑ  
ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ (ΔΠΥ)

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ  
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION  
ενίκεντρο ο άνθρωπος | empowering humanity



Η καμπάνια "ΜΙΛΑ! It's OK" βασίζεται στην πεποίθηση ότι ο ανοιχτός διάλογος διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην ευαισθητοποίηση σε θέματα ψυχικής υγείας και επιδιώκει να χρησιμοποιήσει τη δύναμη της μουσικής για να οικοδομήσει μια κοινότητα η οποία απορρίπτει το στίγμα και θέτει σε προτεραιότητα την ψυχική υγεία.

Γνωρίζοντας πως το 1/4 των ανθρώπων στην Ελλάδα αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας, η μουσική κοινότητα βρίσκεται σε εξέχουσα θέση για να αναβαθμίσει τη συζήτηση για την ψυχική υγεία. Η ζωντανή μουσική και η τέχνη έχουν την απaráμιλλη ικανότητα να συνδέονται με τις καρδιές των ανθρώπων και λειτουργούν ως καταλύτης αλλαγής. Οι μουσικές εκδηλώσεις ενισχύουν το κοινοτικό αίσθημα, οικοδομούν την ενσυναίσθηση και έχουν την ικανότητα να εμπνέουν τη δράση.

Η εκστρατεία «ΜΙΛΑ! It's OK» αφορά την πραγματοποίηση πέντε Μουσικών Φεστιβάλ τα οποία έχουν ως στόχο την ενίσχυση του αισθήματος του ανήκειν, την προαγωγή του διαλόγου και την προώθηση της δράσης της καλής ψυχικής υγείας για όλους μέσω της δύναμης της μουσικής.



**ΜΟΥΣΙΚΑ ΦΕΣΤΙΒΑΛ**  
ΑΘΗΝΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ  
ΛΑΡΙΣΑ ΛΑΜΙΑ ΣΥΡΟΣ



**ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ**  
ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ, ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ  
ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ, STREET ART

Στο πλαίσιο της εκστρατείας, θα πραγματοποιηθούν βιωματικά εργαστήρια που διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην προώθηση της ευαισθητοποίησης για την ψυχική υγεία. Μέσα από τη μουσικοθεραπεία, την εικαστική ψυχοθεραπεία, το ψυχόδραμα, τη χοροθεραπεία και την αστική τέχνη του δρόμου (urban street art), οι συμμετέχοντες θα συμμετάσχουν σε μεταμορφωτικές εμπειρίες που καλλιεργούν τη συναισθηματική ευημερία. Τα εργαστήρια αυτά προσφέρουν καινοτόμες προσεγγίσεις για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας, προωθώντας τη δημιουργικότητα, την αυτοέκφραση και τη συμμετοχή στην κοινότητα.

Η εκστρατεία επεκτείνει τον αντίκτυπό της μέσω πρόσθετων δραστηριοτήτων που ενισχύουν τη σημασία της ενσυναίσθησης, αποσκοπούν στον αποστιγματισμό και δημιουργούν μια συλλογική αφήγηση αυθεντικότητας. Καλλιτέχνες θα ηχογραφήσουν και θα εκδώσουν ένα μουσικό άλμπουμ, οργανώσεις θα συμμετάσχουν με περίπτερα παρέχοντας πόρους και υποστήριξη σε όσους έχουν ανάγκη, ειδικοί και άτομα που έχουν αντιμετωπίσει προκλήσεις ψυχικής υγείας θα πραγματοποιήσουν ομιλίες και διαλόγους, και γνωστοί καλλιτέχνες θα συμμετάσχουν σε μια φωτογραφική καμπάνια η οποία θα στέλνει ένα ηχηρό μήνυμα που ενθαρρύνει τον ανοιχτό διάλογο για την ψυχική υγεία.

Δωρητής:

Δωρεά SNF-Release Athens, με χρηματοδότηση από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ), στο πλαίσιο της Διεθνούς Πρωτοβουλίας για την Υγεία (ΔΠΥ)

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ  
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

επίκεντρο ο άνθρωπος | empowering humanity

## 1ο Φεστιβάλ Ψυχικής Υγείας & Μουσικής στη Λαμία

Είναι σημαντικό να μιλάμε. Να εκφραζόμαστε και να λέμε αυτά που νιώθουμε. Να ακούμε, να κατανοούμε και να υποστηρίζουμε.

Βιώνουμε ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων, ενίοτε αρκετά έντονων. Η τέχνη, η επικοινωνία και κάθε μορφή έκφρασης μας βοηθάνε να τα επεξεργαζόμαστε και να τα απελευθερώνουμε, αποτρέποντας τη συσσώρευση.

Συνδεόμαστε με τους άλλους, μοιραζόμαστε εμπειρίες και συναισθήματα, χτίζουμε σχέσεις. Αυτά καλλιεργούν την κατανόηση, την ενσυναίσθηση και την αίσθηση του ανήκειν.

Το 1ο Φεστιβάλ Ψυχικής Υγείας & Μουσικής με τίτλο «Μίλα! It's OK», που πραγματοποιήθηκε στις 27/01/2024, αποτέλεσε γόνιμο έδαφος για την ελεύθερη έκφραση και τον ανοιχτό διάλογο, για την πραγματική και ουσιαστική σύνδεση μεταξύ των ανθρώπων που μας κινητοποιεί και μας ενδυναμώνει.



Η Πανελλήνια Έκθεση Λαμίας μετατράπηκε σε χώρο κατανόησης και υποστήριξης, σε μια αγκαλιά αλληλεγγύης που μας παρείχε την ασφάλεια να μιλήσουμε ανοιχτά για την ψυχική υγεία και για όλα όσα μας βασανίζουν.

Στο Φεστιβάλ πραγματοποιήθηκαν βιωματικά εργαστήρια τα οποία αξιοποιούν την τέχνη για να προάγουν την ψυχική υγεία. Σε αυτά είχαμε την ευκαιρία να εξωτερικεύσουμε σκέψεις και συναισθήματα που είναι δύσκολο να αποτυπωθούν λεκτικά.

Οι καλλιτέχνες της ραπ και Χιπ χοπ σκηνής χρησιμοποιούν συχνά τους στίχους τους ως μέσο για να εκφράσουν τους αγώνες, τους θριάμβους και την πολυπλοκότητα της ζωής τους. Το Σάββατο μας κάλεσαν να μιλήσουμε ανοιχτά για την ψυχική υγεία, τονίζοντας πως η αναζήτηση υποστήριξης είναι σημάδι δύναμης και όχι αδυναμίας.

Ευχαριστούμε θερμά τους συνεργάτες μας, την Action Εστί, που ανέλαβαν τη διοργάνωση της μουσικής συναυλίας. Τον Δήμο Λαμιέων, υπό την αιγίδα του οποίου πραγματοποιήθηκε το Φεστιβάλ Λαμίας. Τους καλλιτέχνες που πιστεύουν και στηρίζουν με κάθε τρόπο το μήνυμα και τον σκοπό της εκστρατείας. Και φυσικά το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, με τη δωρεά του οποίου υλοποιείται αυτή η πολύ σημαντική εκστρατεία.

Δωρητής:

Δωρεά SNF-Release Athens, με χρηματοδότηση από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ), στο πλαίσιο της Διεθνούς Πρωτοβουλίας για την Υγεία (ΔΠΥ)

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ  
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION  
επικέντρο ο άνθρωπος | empowering humanity

## Τα βιωματικά εργαστήρια του Φεστιβάλ Λαμίας

Είναι OK να μιλάμε ανοιχτά για την ψυχική μας υγεία. Είναι OK να αναζητούμε υποστήριξη από φίλους, συγγενείς ή επαγγελματίες, όταν δεν είμαστε OK. Το να μιλάμε ανοιχτά για τους αγώνες μας είναι σημάδι δύναμης, όχι αδυναμίας.

Τα βιωματικά εργαστήρια του «Μίλα! It's OK» βασίζονται ακριβώς σε αυτή την πεποίθηση και παρέχουν ποικίλους τρόπους έκφρασης, επικοινωνίας και υποστήριξης, αξιοποιώντας τη μουσική, την τέχνη και τον διάλογο για την εξερεύνηση και την έκφραση πολύπλοκων συναισθημάτων.

Μουσικοκινητική, urban street art, art therapy, δραματοθεραπεία και ομάδες χαλάρωσης, όλα τους αποτελούν μέρος μια ολοκληρωμένη προσέγγιση που αντιμετωπίζει την ψυχική υγεία μέσω διαφόρων καλλιτεχνικών, εκφραστικών και εκπαιδευτικών μέσων.

Το Brave Talk (μέρος του Brave Together by Maybelline NY), μας καθοδήγησε σχετικά με τον τρόπο έναρξης συζητήσεων με νέους που αντιμετωπίζουν ψυχικές δυσκολίες και μας προσέφερε τα εργαλεία για να τους υποστηρίξουμε αποτελεσματικά.



Η πολυδιάστατη προσέγγιση των εργαστηρίων προάγει τη σημασία της συζήτησης για την ψυχική υγεία, ενώ παράλληλα ανταποκρίνεται σε διαφορετικές ανάγκες και προτιμήσεις. Παρέχοντας μια πλατφόρμα δημιουργικής έκφρασης, τα εργαστήρια διευκολύνουν τη βαθύτερη διερεύνηση συναισθημάτων και εμπειριών που μπορεί να είναι δύσκολο να εκφραστούν λεκτικά.

Επιπλέον, χρησιμεύουν ως ένα ισχυρό εργαλείο για την αμφισβήτηση των στερεοτύπων και των προκαταλήψεων που περιβάλλουν την ψυχική υγεία, καλλιεργώντας την ενσυναίσθηση και την κατανόηση. Στην ουσία, όχι μόνο διευκολύνουν την προσωπική ανάπτυξη αλλά συμβάλλουν και στη δημιουργία μιας πιο συμπονετικής και χωρίς αποκλεισμούς κοινότητας, ενισχύοντας την αίσθηση του ανήκειν και δημιουργώντας χώρους όπου τα άτομα μπορούν να μοιραστούν τους αγώνες τους και να υποστηρίξουν το ένα το άλλο χωρίς τον φόβο της επίκρισης.

Σας ευχαριστούμε θερμά για τη συμμετοχή και τη συμβολή σας. Και φυσικά ευχαριστούμε τους καταπληκτικούς ειδικούς μας, η εμπειρία και το πάθος των οποίων μετέτρεψαν τα εργαστήρια σε μια μοναδική εμπειρία!

## 2ο Φεστιβάλ Ψυχικής Υγείας & Μουσικής στη Λάρισα

Η έκφραση φαντάζει απλή, στην πράξη ωστόσο είναι αρκετά δύσκολη, και ενίοτε επίπονη. Μπορεί να νιώσουμε ευάλωτοι, να φοβηθούμε την κρίση και την απόρριψη, και να κρύψουμε όσα (λανθασμένα) θεωρούμε αδυναμίες. Η έκφραση ωστόσο είναι λυτρωτική.

Το Σάββατο 18/05 η πόλη της Λάρισας έγινε μια μεγάλη παρέα για να σπάσει τη σιωπή και το στίγμα που περιβάλλουν την ψυχική υγεία. Το μήνυμά μας ήταν απλό αλλά ηχηρό: Είναι ΟΚ αν δεν νιώθεις ΟΚ. Είναι όμως σημαντικό να μιλάς, να ζητάς υποστήριξη όποτε τη χρειάζεσαι και να γίνεσαι στήριγμα για εκείνους που ζορίζονται!

Στον Μύλο του Παππά πραγματοποιήθηκε μια πραγματική γιορτή για την ψυχική υγεία. Κατά τη διάρκεια της ημέρας συμμετείχαμε σε βιωματικά εργαστήρια τα οποία μας έφεραν πιο κοντά και μας βοήθησαν να ανακαλύψουμε και να αγαπήσουμε τον εσωτερικό μας κόσμο.

Σαν επίδοξοι καλλιτέχνες εκφραστήκαμε δημιουργικά αξιοποιώντας την τέχνη για να εξωτερικεύσουμε συναισθήματα και εμπειρίες που δυσκολευόμαστε να εκφράσουμε με λέξεις. Το βίωμα μας αποτυπώθηκε σε φωτογραφίες και συλλογικά έργα, αλλά και μέσω της κίνησης και του διαλόγου. Συζητήσαμε για το πώς μπορούμε να βοηθήσουμε έναν δικό μας άνθρωπο που αντιμετωπίζει δυσκολίες.



Η αυλαία έκλεισε με μια μεγάλη hip hop συναυλία. Κανένας μας δεν πτοήθηκε από τη βροχή, το αντίθετο. Long3, Ζήνων, The VoCults, Teaser, Mistline X Raw το διασκέδασαν και έστειλαν όλοι τους ένα σημαντικό μήνυμα: Είναι ΟΚ να μιλάς!

Ευχαριστούμε θερμά το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, με τη δωρεά του οποίου υλοποιείται η καμπάνια «ΜΙΑΑ... It's OK!». Τους συνεργάτες μας Action Εστι με τους οποίους έχουμε γίνει μια ομάδα όλους αυτούς τους μήνες. Τον Δήμο Λαρισαίων, υπό την αιγίδα του οποίου πραγματοποιήθηκε το Φεστιβάλ Λάρισας και το Δημοτικό Συμβούλιο Νεολαίας Δήμου Λαρισαίων για την υποστήριξη. Τους φορείς που συμμετείχαν στο φεστιβάλ και παρείχαν πολύτιμη ενημέρωση και υποστήριξη στους συμμετέχοντες. Τους καλλιτέχνες που πίστεψαν και στήριξαν το μήνυμα και τον σκοπό της εκστρατείας. Και φυσικά όλους εσάς για τη συμμετοχή. Μαζί μπορούμε και κάνουμε την διαφορά

Δωρητής:

Δωρεά SNF-Release Athens, με χρηματοδότηση από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ), στο πλαίσιο της Διεθνούς Πρωτοβουλίας για την Υγεία (ΔΠΥ)

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ  
 STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

επικεντρο ο άνθρωπος | empowering humanity

## 3ο Φεστιβάλ Ψυχικής Υγείας & Μουσικής στη Σύρο

Το να μιλάμε ανοιχτά για τις προκλήσεις ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουμε είναι πολύ σημαντικό. Το ίδιο σημαντικό είναι να γινόμαστε στήριγμα για εκείνους που ζορίζονται και αγωνίζονται στη σιωπή. Να τους ακούμε, να τους κατανοούμε και να τους ενθαρρύνουμε!

Την Τετάρτη 24/07, στην Έπαυλη Τσιροπινά της Σύρου, συζητήσαμε για όλα όσα μας προβληματίζουν, αλλά και για εκείνα πρέπει να αλλάξουν για να τεθεί η ψυχική υγεία σε προτεραιότητα. Μοιραστήκαμε εμπειρίες και συναισθήματα, ανταλλάξαμε απόψεις και χτίσαμε σχέσεις.

Έχοντας σύμμαχο την τέχνη, πραγματοποιήσαμε τα βιωματικά μας εργαστήρια έξω από τοίχους, και αποτυπώσαμε όλα όσα νιώθουμε για να κατανοήσουμε καλύτερα ο ένας τον άλλον και οι ίδιοι τους εαυτούς μας.



Το 3ο Φεστιβάλ Ψυχικής Υγείας & Μουσικής στη Σύρο έκλεισε με μια μεγάλη hip hop συναυλία. Ταφ Λάθος, Ζωγράφος και Μυστήριος Τύπος έστειλαν τα δικά τους μηνύματα και συνέβαλλαν στον σκοπό: Είναι ΟΚ να μιλάς!

Ευχαριστούμε θερμά το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, με τη δωρεά του οποίου υλοποιείται η καμπάνια «ΜΙΑ... It's OK!». Τους συνεργάτες μας Action Eστι, με τους οποίους υλοποιήσαμε επιτυχώς άλλο ένα Φεστιβάλ. Τον Δήμο Σύρου, υπό την αιγίδα του οποίου πραγματοποιήθηκε το Φεστιβάλ. Τους καλλιτέχνες που πιστεύουν και στηρίζουν τον σκοπό της καμπάνιας. Και φυσικά όλους εσάς που συμμετείχατε και μοιραστήκατε τις ιστορίες σας. Μαζί μπορούμε και κάνουμε την διαφορά.

Δωρεά SNF-Release Athens, με χρηματοδότηση από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ), στο πλαίσιο της Διεθνούς Πρωτοβουλίας για την Υγεία (ΔΠΥ)

Δωρητής:

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ  
 STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

επίκεντρο ο άνθρωπος | empowering humanity

## 4ο Φεστιβάλ Ψυχικής Υγείας & Μουσικής στη Αθήνα

Συχνά, οι σκέψεις και τα συναισθήματά μας μένουν κλειδωμένα. Ίσως να μην βρίσκουμε τα λόγια ή τον τρόπο να τα εξωτερικεύσουμε – και έτσι τα κρύβουμε πίσω από τον πόνο, τον θυμό ή και τη σιωπή. Μη φοβάσαι να πεις «δεν είμαι καλά». Μη διστάζεις να εκφραστείς, να συζητήσεις, να ζητήσεις υποστήριξη. Δεν είναι αδυναμία – είναι το πιο γενναίο βήμα.

Στο 4ο Φεστιβάλ Ψυχικής Υγείας και Μουσικής «ΜΙΛΑ... It's OK!», μέσα από τη δύναμη της τέχνης και της μουσικής, αναδείξαμε αυτήν την ανάγκη. Ενθαρρύνσαμε τους ανθρώπους να εκφραστούν, να αγκαλιάσουν τις δυσκολίες τους, και τους δείξαμε ότι δεν είναι μόνοι.



Στην Τεχνόπολη του Δήμου Αθηναίων ζήσαμε τη μεγαλύτερη γιορτή ψυχικής υγείας, ήρθαμε πιο κοντά και καταλάβαμε ο ένας τον άλλον καλύτερα. Στα βιωματικά εργαστήρια εξωτερικεύσαμε συναισθήματα και εμπειρίες που πολλές φορές δεν μπορούμε να εκφράσουμε με λέξεις. Πραγματοποιήσαμε ανοιχτές συζητήσεις για όλα εκείνα που νιώθουμε, για το πώς μπορούμε να στηρίξουμε τον εαυτό μας ή έναν δικό μας άνθρωπο που αντιμετωπίζει δυσκολίες.

Το Φεστιβάλ έκλεισε με μια μεγάλη συναυλία. Οι Σπύρος Γραμμένος, Rous, Μάγδα Βαρούχα, Ραζαζο & Leo, Σέξπυρ & Τσαντισμένοι χωρίς Logo και guest ο ΒΕΒΗΛΟΣ, έστειλαν τα δικά τους μηνύματα και συνέβαλλαν στον σκοπό: Είναι OK να μιλάς!

Ένα μεγάλο ευχαριστώ και μια αναγνώριση σε όλες τις οργανώσεις και τους συναδέλφους που συμμετείχαν με κάθε τρόπο στο φεστιβάλ και συνέβαλαν καθοριστικά στην υποστήριξη του σκοπού. Και φυσικά, σε όλους εσάς που ήρθατε, συμμετείχατε, και μοιραστήκατε τις ιστορίες σας. Μαζί μπορούμε και κάνουμε την διαφορά.

Ευχαριστούμε θερμά το [@snforg](#), με τη δωρεά του οποίου υλοποιείται η καμπάνια «ΜΙΛΑ... It's OK!». Τους συνεργάτες μας Action Eστι, με τους οποίους έχουμε γίνει μια δεμένη και δυνατή ομάδα. Τον Αθήνα 9.84 ως χορηγό επικοινωνίας του Φεστιβάλ, τον Δήμο Αθηναίων υπό την αιγίδα του οποίου πραγματοποιήθηκε το Φεστιβάλ, και φυσικά τους καλλιτέχνες που πιστεύουν και στηρίζουν τον σκοπό της καμπάνιας.

Δωρεά SNF-Release Athens, με χρηματοδότηση από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ), στο πλαίσιο της Διεθνούς Πρωτοβουλίας για την Υγεία (ΔΠΥ)

Δωρητής:

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ  
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION  
επικεντρο ο άνθρωπος | empowering humanity



# Ε.Π.Α.Ψ.Υ.

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ  
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

[www.epapsy.gr](http://www.epapsy.gr)

