KERALA COUNSELLORS' FORUM

(Reg. No. ER 344/92)
Santhwana Institute of Counselling & Psychotherapy
Chittoor Road, Kacheripady, Ernakulam, Ph : 0484-2352961
Website : keralacounselorsforum.com

PRESIDENT
Rev.Dr.Varghese Pudussery, CMI, Ph.D.
Email: vpudussery@rediffmail.com

SECRETARY
Alice Poulose
aries140@gmail.com

KCF NEWS LETTER

KCF ACTIVITIES DURING APRIL 2019 – SEPTEMBER 2019

During this period we conducted 4 Workshops and five Executive Committee Meetings at Santhwana.

Annual General Body Meeting of Kerala Counsellors Forum was held at Santhwana Institute of Counselling & Psychotherapy, Chittoor Road, Kacheripady, Ernakulam on Sunday, 2nd June, 2019 at 1.30 p.m.

On the same day of AGM, a half day workshop on **'Relevance of Psychological Counselling in Palliative Home Care'** was organized. About 75 members of KCF attended the programme. The workshop started with welcome address by Dr. Varghese Pudussery, President, KCF. The Resource person was **Dr. Sobhana Lakshmi, HOD, Palliative Home Care Department, Amritha Institute of Medical Sciences, Ernakulam.**

KCF WORKSHOP ON 'COUNSELLING SKILLS' FOR SCHOOL TEACHERS AND COUNSELLORS

A one day workshop on 'Counselling Skills' for school teachers and counsellors was organized on 20th July 2019 at Santhwana. About 55 teachers from 29 schools and 20 members of KCF attended the programme. The resource persons and topics covered are :

1. Fr. Varghese Pudussery CMI, Ph.D - President, KCF
   Topic : Impact of Counselling in Life Situations
2. Mrs.Alice Poulose, MSc CFT (Secretary, KCF)
   Topic: Need of Counselling in Schools
3. Mrs. Siji Shanty, MPhil (Psychology)
   Topic: Counselling Skills and Attitudes

KCF WORKSHOP ON 'PEER COUNSELLING'

KCF conducted a one day workshop on 'Peer Counselling' for 9th standard students on 10th August 2019 at Santhwana. About 25 students from 18 schools and 8 members of KCF attended the programme. The resource persons and topics covered are :

1. Fr. Varghese Pudussery CMI, Ph.D - President, KCF
   Topic : Impact of Counselling in Life Situations and Relaxation Exercise
2. Dr. Prema .A.K, Retired HOD, Cochin College, Counsellor
   Topic : Peer Counselling Skills and Techniques
3. Mrs. Asha Ashraf, Counsellor, KCF. Topic : Need of Peer Counselling
4. Interactive Session

KCF WORKSHOP ON 'ISSUES AND CHALLENGES IN OLDAGE' :

KCF conducted a half day workshop at Santhwana on **'Issues and Challenges in Oldage'** for senior citizens on 27th September 2019 in connection with International Day of Elders. More than 70 senior citizens participated in the programme. The sessions were handled by the following resource persons :

1. Dr. Praveen G Pai, Lakeshore Hospital, Kochi
   Topic : Healthy Living
2. Fr. Varghese Pudussery CMI, Ph.D - President, KCF
   Topic : Aging gracefully
3. Mrs. Alice Poulose
   Topic : The art of saying 'Young' when you become old

UNARVU OUTREACH PROGRAMME

1. Class on Positive Parenting at Govt Boys high school Perumbavoor.

   Resource Person : Mrs. Alice Poulose, Secretary – KCF

2. Class at Govt Girls High School Perumbavoor.
   Topic. Emotional challenges & Coping Strategies among adolescents.
   Resource Person : Mrs. Alice Poulose, Secretary – KCF

PROGRAMMES ATTENDED BY KCF MEMBERS

1. A group of KCF members, Mrs. Alice Poulose, Mrs. Snovy Manjooran, Mrs. Asha Ashraf and Mr. Mohammed Sagheer participated in the Adalath organized by RDO, Fortkochi at Town Hall, Ernakulam.

2. A group of KCF members, Mrs. Alice Poulose, Mrs. Snovy Manjooran, Mrs. Asha Ashraf and Mr. V.P.George attended 3 days Workshop on Mediation at High Court.
3. A group of KCF members, Mrs. Alice Poulose, Mrs. Asha Ashraf, Mrs. Komalavalli, Dr.A.K. Prema, Mrs. Asha Sunil, Dr. Usha Narayanan, Mrs. Salini Vasudevan and Mr. V.P.George attended a Workshop on Early Diagnosis and managing Alzheimers Disease at IGNOU conducted by Cochin University.

ACTIVITIES OF KCF CHAPTERS

KANNUR CHAPTER

വയനാട്ടിലേക്ക് കണ്ണൂരിന്റെ ഹൃദയഹസ്തം

കണ്ണൂർ: ഉരുൾപൊട്ടലും പ്രളയവും ദുരിതംവിതച്ച വയനാടിന് കൗൺസലിംഗിലൂടെയും സൈക്കോ തെറാപ്പിയിലൂടെയും സാന്ത്വനമേകാൻ ഹൃദയാരാം ഹൃദയഹസ്തം സാന്ത്വന സംഘം വയനാട്ടിലേക്ക് യാത്ര പുറപ്പെട്ടു.

പ്രകൃതിദുരന്തത്തിൽ ഉറ്റവരെയും ബന്ധുക്കളെയും ജീവനോപാധികളും നഷ്ടപ്പെട്ടതിന്റെ മാനസികാഘാതത്തിൽപ്പെട്ടവരെ സാധാരണ ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരിച്ചു കൊണ്ടുവരുന്നതിന് വേണ്ടിയാണ് നാല്പതംഗ സംഘത്തിന്റെ യാത്ര. 15ന് വയനാട്ടിൽ സന്ദർശനം നടത്തിയ ആരോഗ്യ മന്ത്രി കെ.കെ. ശൈലജയുടെ നിർദേശപ്രകാരമാണ് സംഘം എത്തിയത്.

കണ്ണൂരിൽനിന്ന് വയനാട്ടിലേക്കുള്ള ഹൃദയഹസ്തം സാന്ത്വനസംഘത്തിന്റെ യാത്ര മന്ത്രി കടന്നപ്പള്ളി രാമചന്ദ്രൻ ഫ്ലാഗ് ഓഫ് ചെയ്യുന്നു.

കണ്ണൂർ നാഷണൽ ഹെൽത്ത് മിഷന്റെയും കണ്ണൂർ സർവകലാശാലയുടെ അംഗീകൃത സ്ഥാപനമായ ഹൃദയാരാം കമ്യൂണിറ്റി കോളജ് ഓഫ് സൈക്കോളജിയുടെയും നേതൃത്വത്തിലാണ് കൗൺസലിംഗ് സൈക്കോ തെറാപ്പി വിദഗ്ധരുടെ സംഘം വയനാട്ടിലേക്കു പോയത്.

നാഷണൽ ഹെൽത്ത് മിഷൻ കണ്ണൂർ പ്രോഗ്രാം മാനേജർ ഡോ.കെ.വി. ലതീഷും ഹൃദയാരാം കമ്യൂണിറ്റി കോളജ് ഡയറക്ടറും കേരളത്തിലെ പ്രശസ്ത കൗൺസലിംഗ് സൈക്കോതെറാപ്പിസ്റ്റുമായ ഡോ. സിസ്റ്റർ ട്രീസ പാലയ്ക്കലും ചേർന്ന് ദുരന്തമേഖലകളിൽ ഇടപെട്ട് മുൻപരിചയമുള്ള സംഘത്തെ നിയോഗിക്കുകയായിരുന്നു.

മലയിടിച്ചിലിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ദുരിതം വിതച്ച വയനാട്ടിലെ പുത്തുമലയിലാണ് ആദ്യഘട്ടത്തിൽ പ്രവർത്തനം നടത്തുക. ക്യാമ്പുകളിലും വീടുകളിലുമായി താമസിക്കുന്നവർക്ക് കൗൺസലിംഗ്, സൈക്കോ തെറാപ്പിയിലൂടെ മാനസിക സഹായം നൽകും. കണ്ണൂരിലെ പെരുമണ്ണിൽ പത്ത് കുട്ടികൾ മരിച്ച വാഹനാപകടം, ചാല ടാങ്കർ ലോറി ദുരന്തം , ഓഖി ദുരന്തം എന്നിവയിലും കഴിഞ്ഞ വർഷത്തെ പ്രളയകാലത്ത് എറണാകുളം, ആലപ്പുഴ ജില്ലകളിലും കൗൺസലിംഗ് സൈക്കോ തെറാപ്പിയിലൂടെ നിരവധിപേരെ സാധാരണ ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുകൊണ്ടുവന്നവരാണ് സംഘത്തിലുള്ളത്. കഴിഞ്ഞവർഷം എറണാകുളം ജില്ലയിൽ പ്രളയം പൂർണമായും തകർത്ത കുന്നുകര ഗ്രാമപഞ്ചായത്തിനെ മൂന്നുഘട്ട പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ കേരളത്തിലെ ആദ്യ പ്രളയാനന്തര മാനസികാഘാത മുക്ത പഞ്ചായത്താക്കി മാറ്റി അയ്യായിരത്തോളം പേർക്ക് സാന്ത്വനമേകിയതും സംഘമാണ്.

വിവിധ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളായ ആത്മഹത്യാ പ്രവണത, ഉൾവലിയൽ, നിരാശ, കടുത്ത ദുഃഖം, ദേഷ്യം, വേദന, ഭയം, ഉറക്കമില്ലായ്മ, ഏകാന്തത തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് വിവിധ തെറാപ്പികളിലൂടെ ശാസ്ത്രീയമായ പരിഹാരമുണ്ടാക്കുന്ന രീതിയാണ് അവലംബിക്കുക. വയനാട് നാഷണൽ ഹെൽത്ത് മിഷന്റെയും ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെയും സംയുക്ത പരിപാടിയായി ആദ്യഘട്ടത്തിൽ മൂന്നുദിവസമാണ് ഹൃദയഹസ്തം ശാക്തീകരണ പരിപാടി നടക്കുക. ഹൃദയഹസ്തം കൗൺസലിംഗ് സംഘത്തിന്റെ വയനാട് യാത്ര കണ്ണൂർ കളക്ടറേറ്റ് പരിസരത്ത് ദുരന്തനിവാരണ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ വയനാടിന്റെ പ്രത്യേകം ചുമതലയുള്ള തുറമുഖ പുരാവസ്തു മന്ത്രി കടന്നപ്പള്ളി രാമചന്ദ്രൻ ഫ്ലാഗ് ഓഫ് ചെയ്തു. അശ്വമേധം ഫെയിം ജി.എസ്. പ്രദീപ് സംഘത്തെ യാത്രയയ്ക്കാൻ എത്തിയിരുന്നു.

ഹൃദയാരാം പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. സിസ്റ്റർ ജ്യോതിസ് പാലയ്ക്കൽ, പ്രൊവിൻഷ്യൽ കൗൺസിലർ ഡോ. സിസ്റ്റർ റിൻസി അഗസ്റ്റിൻ, പ്രോഗ്രാം കോ-ഓർഡിനേറ്റർ വി.വി. റിനേഷ്, കൗൺസലിംഗ് കോ-ഓർഡിനേറ്റർ എം.വി. സതീശൻ, കൺവീനർ സി.എ. അബ്ദുൾ ഗഫൂർ എന്നിവരാണ് ടീമിനെ നയിക്കുന്നത്.

പ്രളയാനന്തര മേപ്പാടിക്ക് കൈത്താങ്ങായി ഹൃദയഹസ്തം

മേപ്പാടി എംഎസ്എ ഓഡിറ്റോറിയത്തിൽ നടന്ന ഹൃദയഹസ്തം അതിജീവന സ്നേഹസംഗമത്തിൽ വയനാട് നാഷണൽ ഹെൽത്ത് മിഷൻ പ്രോഗ്രാം മാനേജർ ഡോ. ബി. അഭിലാഷ് സംസാരിക്കുന്നു.

ഇന്നലെ സമാപിച്ച രണ്ടാംഘട്ട പരിപാടിയിൽ കണ്ണൂർ ഹൃദയാരാം കമ്യൂണിറ്റി കോളജിലെ 40 കൗൺസലർമാരാണ് കൗൺസലിംഗിലൂടെയും സൈക്കോ തെറാപ്പിയിലൂടെയും ദുരന്തബാധിതർക്ക് മാനസികശാക്തീകരണം നൽകിയത്.

കൽപ്പറ്റ: ഉരുൾപൊട്ടലിലും പേമാരിയിലും സർവതും നഷ്ടപ്പെട്ടവർക്ക് മാനസിക ശാക്തീകരണത്തിലൂടെ കരുത്തുപകർന്ന് ഹൃദയഹസ്തം. വയനാട്, കണ്ണൂർ നാഷണൽ ഹെൽത്ത് മിഷനുകളുടെയും കണ്ണൂർ ഹൃദയാരാം കമ്യൂണിറ്റി കോളജ് ഓഫ് കൗൺസലിംഗ്, മേപ്പാടി കമ്യൂണിറ്റി ഹെൽത്ത് സെന്റർ, മേപ്പാടി ഗ്രാമപഞ്ചായത്ത് എന്നിവയുടെയും നേതൃത്വത്തിലാണ് ദുരന്തബാധിതർക്കായി ഹൃദയഹസ്തം പരിപാടി നടത്തിയത്. രണ്ടു ഘട്ടങ്ങളിലായി ഓഗസ്റ്റ് 19 മുതൽ 21 വരെയും ഈ മാസം മൂന്നു മുതൽ ഇന്നലെ വരെയുമായാണ് ഹൃദയഹസ്തം മാനസിക ശാക്തീകരണ പരിപാടി നടന്നത്. ഇന്നലെ സമാപിച്ച രണ്ടാംഘട്ട പരിപാടിയിൽ കണ്ണൂർ ഹൃദയാരാം കമ്യൂണിറ്റി കോളജിലെ 40 കൗൺസലർമാരാണ് കൗൺസലിംഗിലൂടെയും സൈക്കോ തെറാപ്പിയിലൂടെയും ദുരന്തബാധിതർക്ക് മാനസികശാക്തീകരണം നൽകിയത്.

മേപ്പാടി ഗ്രാമപഞ്ചായത്ത് ദുരന്താനന്തര മാനസികാഘാതമുക്ത പഞ്ചായത്തായിമാറ്റി പുനർനിർമാണ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ഊർജം പകരുന്നതിനായാണ് രണ്ടുഘട്ടമായി ഹൃദയഹസ്തം പരിപാടി സംഘടിപ്പിച്ചത്.

കൗൺസിലർമാർ ഏഴു ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിഞ്ഞ് അഞ്ചുദിവസങ്ങളിലായി മേപ്പാടി ഗ്രാമപഞ്ചായത്തിലെ 22 വാർഡുകളിലെ വീടുകളിലും പൊതുകേന്ദ്രങ്ങളിലും വിദ്യാലയങ്ങളിലുമെത്തി കൗൺസലിംഗും സൈക്കോ തെറാപ്പിയും നൽകി. രണ്ടാംഘട്ടത്തിൽ 198 കുടുംബങ്ങളിലെ അഞ്ഞൂറോളം പേർക്ക് വ്യക്തിഗത കൗൺസലിംഗും സൈക്കോതെറാപ്പിയും നൽകി. രണ്ടാംഘട്ടം അവസാനിക്കുമ്പോൾ 2797 വ്യക്തികളെയാണ് ഹൃദയഹസ്തം ടീം നേരിട്ടുകണ്ടത്. ഇതിൽ 1010 പേർക്ക് വ്യക്തിഗത കൗൺസലിംഗും 445 പേർക്ക് സൈക്കോതെറാപ്പിയും 535 വിദ്യാർഥികൾക്ക് കൗൺസലിംഗും നൽകി. മരിച്ചവരുടെയും കാണാതായവരുടെയും ബന്ധുക്കൾക്ക് മാനസിക ശാക്തീകരണം നൽകി ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുകൊണ്ടുവന്നു. ദുരന്തത്തിനുമുന്നിൽ വിറങ്ങലിച്ചുപോയവരെയും മരിച്ചവരുടെയും കാണാതായവരുടെയും ബന്ധുക്കളെയും മാനസിക ശാക്തീകരണം നൽകി ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുകൊണ്ടുവരാനായി. ഓഗസ്റ്റ് 15ന് മേപ്പാടി സന്ദർശിച്ച ആരോഗ്യവകുപ്പ് മന്ത്രി കെ.കെ. ശൈലജയുടെ നിർദേശപ്രകാരമാണ് ഹൃദയഹസ്തം സംഘമെത്തിയത്. കഴിഞ്ഞവർഷം സംഭവിച്ച മഹാപ്രളയത്തിൽ എറണാകുളം ജില്ലയിലെ കുന്നുകര ഗ്രാമപഞ്ചായത്തിനെ ഹൃദയാരാം ടീമിന്റെ ഇടപെടലുകളിലൂടെ കേരളത്തിലെ ആദ്യത്തെ പ്രളയാനന്തര മാനസികാഘാതമുക്ത പഞ്ചായത്തായി പ്രഖ്യാപിച്ചിരുന്നു.

നാഷണൽ ഹെൽത്ത് മിഷൻ കണ്ണൂർ പ്രോഗ്രാം മാനേജർ ഡോ.കെ.വി. ലതീഷ്, വയനാട് ഡിപിഎം ഡോ.ബി. അഭിലാഷ്, കമ്യൂണിറ്റി കോളജ് ഓഫ് കൗൺസലിംഗ് ഡയറക്ടർ ഡോ. സിസ്റ്റർ ട്രീസ പാലക്കൽ, പ്രിൻസിപ്പൽ ഡോ. സിസ്റ്റർ ജ്യോതിസ് പാലക്കൽ, പ്രൊവിൻഷ്യൽ കൗൺസിലർ ഡോ. സിസ്റ്റർ റിൻസി അഗസ്റ്റിൻ, മേപ്പാടി സിഎച്ച്സി മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ ഡോ. സഹദ്, മാനസികാരോഗ്യ വിഭാഗം തലവൻ ഡോ.ഹരീഷ്, പഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡന്റ് സഹദ് തുടങ്ങിയവരുടെ സംഘമാണ് രണ്ടാംഘട്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്തത്.

രണ്ടു ഘട്ടങ്ങളിലായി നടന്ന ശാക്തീകരണ പരിപാടിയിൽ പങ്കാളികളായ കൗൺസലർമാരുടെയും പഞ്ചായത്ത് അധികൃതരുടെയും ആശാ വർക്കർമാരുടെയും ഉദ്യോഗസ്ഥരുടെയും പൊതുപ്രവർത്തകരുടെയും നാട്ടുകാരുടെയും കൂട്ടായ്മ 'അതിജീവന സ്നേഹസംഗമം' ഇന്നലെ ഉച്ചകഴിഞ്ഞ് രണ്ടിന് മേപ്പാടി എംഎസ്എ ഓഡിറ്റോറിയത്തിൽ നടന്നു. മനഃശാക്തീകരണത്തിലൂടെ സാധാരണ ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുവന്നവർക്ക് അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാനും ദുരന്താനന്തരമുക്ത പഞ്ചായത്തായി പ്രഖ്യാപിക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങൾക്ക് ഊർജം പകരുന്നതിനുമാണ് സംഗമം നടത്തിയത്.

THRISSUR CHAPTER

- A book ‘Super Teacher’ written by Dr. P.J. Kochuthresia (published by H&C) was released. A copy was handed over by Dr. Molly Joseph Mampilly to Dr. Anuradha Sunil, Principal Royal Dental College Chalissery.

- Dr Anuradha Sunil held a session on **Newstart Gifts**. Newstart Gifts is an organized, beautiful way to live physically, mentally and spiritually healthy.
- Dr Kochuthresia led a class on **Conflict Resolution**. She discussed ways to handle conflict and how to deal with difficult people.
- Mr. Sujith KS handled a session on **Empty Nest Syndrome.** He highlighted the loneliness and loss of this transitional period.

- Dr Kochuthresia conducted a Two Days Workshop on **SUPER TEACHER** for the staff of Amal Public School, Chammanur, Thrissur Dist. It helped the teachers to expose new ideas and experience the joy of teaching.

- Dr Anuradha Sunil and Dr Kochuthresia conducted a seminar on **Life Skills** at Royal Dental College, Chalissery, Palghat Dist.

IDUKKI CHAPTER

Conducted a Workshop on 10th August 2019 for the single parents of High School students, at Fathima Matha Higher Secondary School, Kombara, Adimaly.
Topic : ‘Single Parenting’
Resource Person : Sr. Lisieux Thekkel, President, Idukki Chapter

---

Edited by Mrs. Alice Poulose
on behalf of KCF
For Private Circulation to members of KCF only