

RESCOM  
ΚΟΙΝΟΤΙΚΗ  
ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ &  
ΣΥΝΕΧΕΙΑ



RESCOM

ΟΔΗΓΟΣ

# Για Εργαζομένους και Εθελοντές στο χώρο της Νεολαίας



Co-funded by  
the European Union





RESCOM  
ΚΟΙΝΟΤΙΚΗ  
ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ &  
ΣΥΝΕΧΕΙΑ



RESCOM

ΟΔΗΓΟΣ

# Για Εργαζομένους και Εθελοντές στο χώρο της Νεολαίας

ResCom – Κοινωνική Ανθεκτικότητα και Συνέχεια

για Νέους που Πλήττονται από Κρίσεις και Καταστροφές

Project Reference No: 2023-3-CY02-KA210-YOU-000176655



Co-funded by  
the European Union

Συντονιστής έργου The Serendipitous Black Cloud Ltd  
Εταίρος έργου ΠΟΡΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ Κοιν.Σ.Επ.

Ο παρών οδηγός αναπτύχθηκε από τους  
Ειρήνη Καμπά, The Serendipitous Black Cloud Ltd  
Ιωάννη Ντόβρο, ΠΟΡΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ Κοιν.Σ.Επ.  
Ιωάννα Γεωργιάδου, ΠΟΡΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ Κοιν.Σ.Επ.



Ο Οδηγός για Εργαζομένους και Εθελοντές στο χώρο της Νεολαίας RESCOM 2025 από την ΠΟΡΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ Κοιν.Σ.Επ. υπάγεται στην άδεια Αναφορά Δημιουργού – Μη Εμπορική Χρήση – Χωρίς Παράγωγα Έργα 4.0 Διεθνής

## Περιεχόμενα

<b>1.1 Γιατί αυτός ο Οδηγός;</b> .....	<b>10</b>
Ο ρόλος των Εργαζομένων με Νέους σε Συνθήκες Κρίσης .....	10
Η Σημασία των Ενημερωμένων για το Τραύμα Πρακτικών .....	11
Καλλιέργεια Ανθεκτικότητας στους Νέους .....	11
Η Ανάγκη για Ολοκληρωμένα Συστήματα Υποστήριξης .....	12
<b>1.2 Οι Εργαζομένων με Νέους σε συνθήκες κρίσης</b> .....	<b>13</b>
Ο Πολύπλευρος Ρόλος των Εργαζομένων με Νέους στις Κρίσεις .....	13
Υποστηρίζοντας τους Νέους μέσα στην Ευαλωτότητά τους .....	13
Υπεράσπιση και Ενδυνάμωση των Νέων .....	14
Συναισθηματικές Προκλήσεις και Αυτοφροντίδα για τους Εργαζομένους με Νέους ....	15
Η Σημασία της Πολιτισμικής Ευαισθησίας και της Ένταξης .....	15
Οι Εργαζόμενοι του χώρου της Νεολαίας ως Φορείς Ανάκαμψης .....	16
<b>1.3 Πώς αυτός ο Οδηγός συμπληρώνει το Εγχειρίδιο</b> .....	<b>16</b>
Σύνδεση θεωρίας με πράξη .....	16
Στοχεύοντας τον Μοναδικό Ρόλο των Εργαζομένων με Νέους .....	17
Ενίσχυση της Προσβασιμότητας και της Πρακτικότητας .....	18
<b>1.4 Δομή και Πώς να Χρησιμοποιηθεί</b> .....	<b>18</b>
Σχεδιασμένο για Προσβασιμότητα και Ευκολία Χρήσης .....	18
Ευέλικτη Χρήση για Διάφορα Πλαίσια .....	19
<b>2.1 Τύποι Καταστροφών και Κρίσεων που Αντιμετωπίζουν οι Νέοι</b> .....	<b>20</b>
Φυσικές Καταστροφές και Περιβαλλοντικές Κρίσεις .....	20
Ανθρωπογενείς Κρίσεις και Κοινωνικοπολιτικές Συγκρούσεις .....	20
Χρόνιες και Συστημικές Κρίσεις που Επηρεάζουν τους Νέους .....	21
<b>2.2 Συναισθηματικές και Ψυχολογικές Επιπτώσεις στους Νέους</b> .....	<b>22</b>
Άμεσες και Μακροπρόθεσμες Ψυχολογικές Επιπτώσεις από Συστημική Οπτική .....	22
Αναπτυξιακή, Κοινωνική και Δυναμική της Εξουσίας .....	22
Τραύμα, Συστημική Συμβουλευτική και ο Ρόλος της Αφήγησης .....	23
<b>2.3 Οικο-Θλίψη και το Συναισθηματικό Αποτύπωμα της Περιβαλλοντικής Απώλειας..</b>	<b>24</b>
Συστημική Κατανόηση της Οικο-Θλίψης .....	24
Δυναμικές Εξουσίας και Ομαδικές Αντιδράσεις .....	25

Συστημικές Συμβουλευτικές Προσεγγίσεις για την Οικο-Θλίψη .....	26
<b>2.4 Αφηγήσεις Νέων από την Κύπρο και την Ελλάδα .....</b>	<b>27</b>
Πλαισιώνοντας τις Εμπειρίες των Νέων μέσα από Κρίσεις .....	27
Κυρίαρχες Αφηγήσεις: Τραύμα, Λογοδοσία και Απώλεια .....	27
Δευτερεύουσες Αφηγήσεις: Ελπίδα, Αλληλεγγύη και Οικολογική Συνείδηση .....	28
Συλλογική Αφήγηση ως Διαδρομή προς την Ίαση .....	29
Επιπτώσεις για την Υποστήριξη και τη Συμβουλευτική των Νέων.....	30
<b>2.5 Περιθωριοποιημένοι Νέοι: Αναγνώριση Συγκεκριμένων Ευαλωτοτήτων .....</b>	<b>31</b>
Ένα Πλαίσιο για την Περιθωριοποίηση στην Ελλάδα και την Κύπρο .....	31
Κυρίαρχες Αφηγηματικές Γραμμές: Αποκλεισμός, Επισφάλεια και Αποδυνάμωση .....	31
Δευτερεύουσες Αφηγηματικές Γραμμές: Δράση, Αντίσταση και Αλληλεγγύη .....	32
Συστημικοί Παράγοντες που Συμβάλλουν στην Περιθωριοποίηση .....	32
Συνεπαγωγές για Πολιτική και Πράξη .....	33
<b>3.1 Από Υποστηρικτής σε Σταθεροποιητή: Ο Ρόλος σας .....</b>	<b>34</b>
Ο Εξελισσόμενος Ρόλος των Εργαζομένων με Νέους .....	34
Προσφέροντας Σταθερότητα εν μέσω Κρίσης .....	34
Οικοδομώντας Ανθεκτικότητα και Ενδυνάμωση .....	35
Προκλήσεις και Ευκαιρίες.....	36
<b>3.2 Διπλοί Ρόλοι: Το να Υπομένεις Κρίσεις ενώ Υποστηρίζεις Άλλους .....</b>	<b>36</b>
Η Διπλή Φύση της Εργασίας με τη Νεολαία .....	36
Προσωπικός Αντίκτυπος της Κρίσης στους Εργαζομένους με Νέους.....	37
Προκλήσεις στην Ισορροπία των Διπλών Ρόλων.....	37
Στρατηγικές Διαχείρισης Διπλών Ρόλων .....	38
Σημασία της Οργανωσιακής Υποστήριξης.....	38
Πλοήγηση στις Πολυπλοκότητες των Διπλών Ρόλων.....	39
<b>3.3 Όρια, Επαγγελματική Εξουθένωση και Αυτοφροντίδα .....</b>	<b>39</b>
Η Αναγκαιότητα της Αυτοφροντίδας στην Εργασία με τη Νεολαία .....	39
Κατανόηση της Επαγγελματικής Εξουθένωσης και της Κόπωσης Συμπόνιας .....	40
Ο Ρόλος των Ορίων στην Πρόληψη της Επαγγελματικής Εξουθένωσης.....	40
Στρατηγικές Αυτοφροντίδας για τους Εργαζομένους με Νέους .....	41
Οργανωτική Υποστήριξη και Συστημικές Προσεγγίσεις .....	42
Μια Ολιστική Προσέγγιση για την Ευημερία.....	42
<b>3.4 Πολιτισμική Ευαισθησία και Συμπεριληπτικές Πρακτικές.....</b>	<b>43</b>
Η Αναγκαιότητα της Πολιτισμικής Ευαισθησίας .....	43
Κατάρτιση και Επαγγελματική Ανάπτυξη.....	43

Συστημικές Προσεγγίσεις Συμβουλευτικής στην Πολιτισμική Ευαισθησία .....	44
Συνεργατικές Πρωτοβουλίες για την Κοινωνική Συνοχή .....	44
Αγκαλιάζοντας την Ποικιλομορφία στην Εργασία με τη Νεολαία .....	45
<b>4.1 Τι Είναι η Πρακτική Ενημερωμένη για το Τραύμα (Trauma Informed Practice) .....</b>	<b>46</b>
Ορισμός της Ενημερωμένης για το Τραύμα Πρακτικής.....	46
Βασικές Αρχές: Ασφάλεια, Εμπιστοσύνη, Συνεργασία, Ενδυνάμωση .....	46
Διαχωρισμός της ΕΤΠ από τις Κλινικές Θεραπείες Εστιασμένες στο Τραύμα.....	47
Ενσωμάτωση του Πολιτισμού και του Πλαισίου .....	48
<b>4.2 Αρχές Ασφάλειας, Εμπιστοσύνης και Ενδυνάμωσης.....</b>	<b>48</b>
Καλλιέργεια Σωματικής και Σχισιακής Ασφάλειας.....	48
Καθιέρωση Εμπιστοσύνης Μέσω Διαφάνειας.....	49
Ενδυνάμωση Μέσω Συνεργατικής Συμμετοχής .....	49
Προσεγγίσεις με Έμφαση στις Δυνάμεις για την Ανάπτυξη .....	50
<b>4.3 Αποφυγή Επανατραυματισμού.....</b>	<b>51</b>
Κατανόηση του Επανατραυματισμού στην Εργασία με Νέους .....	51
Στρατηγικές για την Πρόληψη του Επανατραυματισμού .....	52
Εφαρμογή Τραυματοευαίσθητων Πολιτικών και Πρακτικών.....	52
Ο Ρόλος της Εποπτείας και της Αναστοχαστικής Πρακτικής .....	53
<b>4.4 Ενδείξεις Δυσφορίας και Πότε να Παραπέμψετε .....</b>	<b>53</b>
Αναγνώριση Ενδείξεων Δυσφορίας στους Νέους .....	53
Η Σημασία του Τραυματοκεντρικού Ελέγχου (Screening) .....	54
Κατάλληλες Παραπομπές .....	55
Ηθικές Παράμετροι στις Πρακτικές Παραπομπής .....	55
<b>5.1 Τι Σημαίνει Ανθεκτικότητα για τους Νέους.....</b>	<b>57</b>
Ορισμός της Ανθεκτικότητας στους Νέους .....	57
Προστατευτικοί Παράγοντες στην Ανθεκτικότητα των Νέων .....	57
Ο Ρόλος του Πολιτισμικού Πλαισίου.....	58
Συστημικές Προσεγγίσεις για την Ενίσχυση της Ανθεκτικότητας .....	59
<b>5.2 Ενίσχυση της Συνέχειας: Ταυτότητα, Ρουτίνα και Ανήκειν .....</b>	<b>59</b>
Η Σημασία της Ταυτότητας για τη Συνέχεια .....	59
Ο Ρόλος της Ρουτίνας στη Σταθερότητα .....	60
Καλλιέργεια Αίσθησης του Ανήκειν .....	61
Ενσωμάτωση της Συνέχειας μέσα από Συστημική Υποστήριξη.....	61
<b>5.3 Υποστήριξη Ομοτίμων και Συμμετοχή της Κοινότητας .....</b>	<b>62</b>
Η Δύναμη των Σχέσεων Μεταξύ Συνομηλίκων .....	62

Παρεμβάσεις με Βάση την Κοινότητα .....	63
Συνεργατικές Προσεγγίσεις για την Ψυχική Υγεία .....	64
Συστημική Συμβουλευτική σε Κοινωνικά Πλαίσια .....	64
<b>5.4 Βοηθώντας τους Νέους να Ανακαλύψουν τις Δυνάμεις τους Μετά την Κρίση .....</b>	<b>65</b>
Προσεγγίσεις Βασισμένες στις Δυνάμεις .....	65
Αναδόμηση της Αυτεπάρκειας .....	66
Τεχνικές Αφηγηματικής Θεραπείας .....	66
Μακροπρόθεσμη Υποστήριξη για Ανάρρωση.....	67
<b>6.1 Ξεκινήματα Συνομιλίας και Τεχνικές Ασφαλούς Μοιράσματος.....</b>	<b>68</b>
Η Σημασία της Δημιουργίας ενός Ασφαλούς Χώρου .....	68
Αποτελεσματικά Ξεκινήματα Συνομιλίας: Ανοικτές Ερωτήσεις .....	68
Χρήση Μεταφορών και Δημιουργικής Γλώσσας .....	69
Τεχνικές Ενθάρρυνσης Ασφαλούς Μοιράσματος.....	69
Διαχείριση Προκλήσεων στη Συνομιλία.....	70
<b>6.2 Ψυχοεκπαίδευση: Διδασκαλία για τα συναισθήματα και το στρες .....</b>	<b>70</b>
Ο Ρόλος της Ψυχοεκπαίδευσης στην Υποστήριξη των Νέων .....	70
Διδασκαλία για το Φάσμα των Συναισθημάτων .....	71
Εξήγηση του Στρες και της Επίδρασής του στο Σώμα και στο Μυαλό.....	72
Ενσωμάτωση της Ψυχοεκπαίδευσης στη Συστημική Συμβουλευτική.....	72
Πρακτικά Ψυχοεκπαιδευτικά Εργαλεία και Πόροι.....	73
<b>6.3 Τεχνικές Αντιμετώπισης: Γείωση, Αναπνοή, Αναστοχασμός.....</b>	<b>73</b>
Τεχνικές Γείωσης: Επανασύνδεση με το Παρόν .....	73
Ασκήσεις Αναπνοής: Ρύθμιση του Νευρικού Συστήματος .....	74
Αναστοχασμός: Ενίσχυση της Αυτεπίγνωσης και της Νοηματοδότησης .....	74
Συνδυασμός Τεχνικών για Ολιστική Αντιμετώπιση .....	75
Πρακτικές Εκτιμήσεις και Πόροι για Εργαζομένους με Νέους .....	75
<b>6.4 Αφήγηση και Εργασία με Αφηγήσεις .....</b>	<b>76</b>
Η Σημασία της Αφήγησης στην Ανάπτυξη των Νέων.....	76
Εξωτερίκευση Προβλημάτων: Διαχωρισμός του Ατόμου από το Πρόβλημα .....	77
Δημιουργία Εναλλακτικών Αφηγήσεων: Ανάδειξη Δυνάμεων και Ανθεκτικότητας.....	77
Αφήγηση σε Ομαδικά και Κοινωνικά Πλαίσια.....	78
Πρακτικές Στρατηγικές για τη Χρήση Αφηγηματικών Τεχνικών.....	78
<b>6.5 Ανατροφοδότηση με Έμφαση στις Δυνάμεις και Επανανοηματοδότηση.....</b>	<b>79</b>
Τα Θεμέλια της Ανατροφοδότησης με Έμφαση στις Δυνάμεις .....	79
Τεχνικές Παροχής Ανατροφοδότησης με Έμφαση στις Δυνάμεις.....	79

Επανενομηματοδότηση Προκλήσεων για την Προώθηση της Ανθεκτικότητας .....	80
Ενσωμάτωση Οικογένειας και Κοινότητας στην Ανατροφοδότηση και την Επανενομηματοδότηση .....	80
Πρακτικές Στρατηγικές για Εργαζομένους Νέων.....	81
<b>7.1 Υποστήριξη Νέων με Αναπηρίες ή Νευροδιαφορετικότητα .....</b>	<b>82</b>
Κατανόηση της Αναπηρίας και της Νευροδιαφορετικότητας στους Νέους.....	82
Επίδραση της Κρίσης και των Καταστροφών στους Νέους με Αναπηρία .....	82
Προσαρμογή Στρατηγικών Επικοινωνίας και Εμπλοκής.....	83
Καλλιέργεια Δυνατοτήτων και Ανθεκτικότητας στους Νέους με Αναπηρία.....	83
Συνεργατικές και Συστημικές Παρεμβάσεις .....	84
<b>7.2 Νέοι με Ψυχικές Διαταραχές.....</b>	<b>85</b>
Κατανόηση των Σύνθετων Αναγκών των Νέων με Ψυχικές Διαταραχές .....	85
Αντίκτυπος της Κρίσης σε Νέους με Προϋπάρχουσες Προκλήσεις Ψυχικής Υγείας.....	85
Πολιτισμικά Ευαίσθητες και Παρεμβάσεις Ενημερωμένες για το Τραύμα.....	86
Ενίσχυση Δεξιοτήτων Ανθεκτικότητας σε Νέους με Ψυχικές Διαταραχές .....	87
Συστημική Συνεργασία και Μακροπρόθεσμη Υποστήριξη .....	87
<b>7.3 Νέοι με Μεταναστευτικό, Προσφυγικό, Ρομά ή ΛΟΑΤΚΙ+ Υπόβαθρο .....</b>	<b>88</b>
Διασταυρούμενες Ευαλωτότητες σε Πλαίσια Κρίσης .....	88
Προκλήσεις στην Πρόσβαση σε Υποστήριξη και Υπηρεσίες .....	89
Επιβεβαιωτικές και Πολιτισμικά Ευαίσθητες Πρακτικές.....	89
Ενίσχυση Κοινοτικών Δικτύων και Κοινωνικού Κεφαλαίου .....	90
Πολιτική, Συνηγορία και Συστημική Αλλαγή .....	91
<b>7.4 Γλώσσα, Γραμματισμός και Πολιτισμική Συνάφεια.....</b>	<b>91</b>
Η Σημασία της Γλωσσικής Προσβασιμότητας σε Πλαίσια Κρίσης .....	91
Ο Γραμματισμός ως Πύλη για την Ενδυνάμωση και τη Συμμετοχή .....	92
Πολιτισμική Συνάφεια στις Παρεμβάσεις και την Επικοινωνία.....	93
Συστημικές Προσεγγίσεις για την Υπέρβαση Πολιτισμικών και Γλωσσικών Εμποδίων.....	93
Καινοτόμες Πρακτικές: Τεχνολογία και Πολυτροπική Επικοινωνία .....	94
<b>8.1 Προετοιμασία Ασφαλών και Συμπεριληπτικών Δραστηριοτήτων .....</b>	<b>95</b>
Κατανόηση της Σημασίας της Ασφάλειας και της Συμπερίληψης .....	95
Αξιολόγηση Αναγκών και Πλαισίων .....	95
Σχεδιασμός Δραστηριοτήτων με Γνώμονα το Τραύμα.....	95
Διασφάλιση Προσβασιμότητας, Ευελιξίας και Προετοιμασίας.....	96
<b>8.2 Προσαρμογή στον Χρονισμό της Κρίσης (Κατά τη Διάρκεια αντί για Μετά) .....</b>	<b>97</b>
Παρεμβάσεις Κατά τη Φάση της Κρίσης.....	97
Μετάβαση στην Ανάρρωση μετά την Κρίση.....	97

Αναγνώριση Καθυστερημένων και Συσσωρευτικών Επιπτώσεων .....	98
Ευελξία στην Παροχή Προγραμμάτων.....	98
<b>8.3 Αποσυμπίεση και Πρακτικές Ενσωμάτωσης .....</b>	<b>98</b>
Ο Ρόλος της Αποσυμπίεσης .....	98
Ενσωμάτωση Εμπειριών σε Προσωπικές και Κοινωνικές Αφηγήσεις .....	99
Υποστήριξη Συναισθηματικής και Γνωστικής Επεξεργασίας.....	99
Χρονισμός και Εξατομίκευση της Αποσυμπίεσης.....	99
<b>8.4 Υποστήριξη Μακροπρόθεσμης Ανάρρωσης .....</b>	<b>100</b>
Αναγνώριση της Ανάρρωσης ως Δυναμικής Διαδικασίας .....	100
Διατήρηση Δικτύων Κοινωνικής Υποστήριξης και Προσανατολισμός στο Μέλλον.....	100
<b>8.5 Συνεργασία με Οικογένειες, Σχολεία και Κοινότητες .....</b>	<b>101</b>
Συμμετοχή των Οικογενειών ως Κεντρικών Συστημάτων Υποστήριξης .....	101
Συνεργασία με τα Σχολεία για Ολιστική Υποστήριξη .....	101
Ενεργοποίηση Πόρων και Δικτύων της Κοινότητας .....	102
Υπέρ της Δομικής Αλλαγής.....	102
<b>9.1 Αναγνώριση των Ορίων του Ρόλου σας.....</b>	<b>103</b>
Κατανόηση των Επαγγελματικών Ορίων .....	103
Ενδείξεις που Δείχνουν την Ανάγκη Παραπομπής .....	103
Διαχείριση Συναισθηματικών Ορίων και Αυτοφροντίδα.....	104
Νομικές και Ηθικές Ευθύνες .....	104
Επικοινωνία της Απόφασης Παραπομπής με τον Νέο .....	105
<b>9.2 Χαρτογράφηση Παραπομπών και Λίστες Πηγών Βοήθειας .....</b>	<b>105</b>
Σημασία της Χαρτογράφησης Παραπομπών .....	105
Κατάρτιση και Συντήρηση Λιστών Παραπομπών .....	106
Προσαρμογή Παραπομπών στις Ατομικές Ανάγκες.....	107
Συνεργασία με Φορείς Παραπομπής .....	107
Προκλήσεις και Λύσεις στις Παραπομπές.....	108
<b>9.3 Χτίζοντας Τοπικές Συνεργασίες .....</b>	<b>109</b>
Η Αναγκαιότητα των Συνεργατικών Δικτύων.....	109
Μοντέλα Συνεργασίας .....	109
Επικοινωνία και Δημιουργία Εμπιστοσύνης.....	110
Προκλήσεις στη Δημιουργία Συνεργασιών .....	111
Βιωσιμότητα και Κοινωνική Ιδιοκτησία .....	111
<b>9.4 Ηθικές Παραμέτρους και Εχεμύθεια .....</b>	<b>112</b>
Κατανόηση των Ηθικών Ευθυνών στην Εργασία με Νέους .....	112

Η Εχεμύθεια και τα Όριά της.....	113
Διαχείριση Ηθικών Διλημάτων σε Πλαίσια Κρίσης.....	113
Πολιτισμική Ευαισθησία και Ηθική Πρακτική.....	114
Τεκμηρίωση, Προστασία Δεδομένων και Ηθική Λογοδοσία.....	114
<b>Βιβλιογραφία .....</b>	<b>116</b>
<b>Παράρτημα.....</b>	<b>132</b>
Χαρτογράφηση Σημείων Αναφοράς και Πηγών Βοήθειας.....	132
Ελλάδα.....	132
Κύπρος.....	133
Ευρωπαϊκές και Διεθνείς Πηγές .....	134



## 1.1 Γιατί αυτός ο Οδηγός;

Αντιμέτωποι με την κλιμάκωση κρίσεων — που κυμαίνονται από φυσικές καταστροφές έως κοινωνικοπολιτικές αναταραχές — οι εργαζόμενοι και εθελοντές στο χώρο της νεολαίας διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας των νέων ατόμων. Αυτός ο οδηγός αποσκοπεί στο να εξοπλίσει τους επαγγελματίες νεολαίας με τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τα εργαλεία που είναι απαραίτητα για να υποστηρίξουν τη νεολαία που επηρεάζεται από κρίσεις και καταστροφές. Βασισμένος σε εμπειρική έρευνα και βέλτιστες πρακτικές, παρέχει ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο για εργασία με νέους που είναι τραυματο-ενημερωμένη, πολιτισμικά ευαίσθητη και χωρίς αποκλεισμούς.

### **Ο ρόλος των Εργαζομένων με Νέους σε Συνθήκες Κρίσης**

Οι εργαζόμενοι και εθελοντές στο χώρο της νεολαίας βρίσκονται συχνά στην πρώτη γραμμή, αλληλεπιδρώντας με νέους που έχουν βιώσει σοβαρές διαταραχές στη ζωή τους. Οι ευθύνες τους επεκτείνονται πέρα από ψυχαγωγικές δραστηριότητες και περιλαμβάνουν συναισθηματική υποστήριξη, οικοδόμηση κοινότητας και διευκόλυνση πρόσβασης σε βασικές υπηρεσίες. Η έρευνα υπογραμμίζει τον κρίσιμο ρόλο της εργασίας με νέους σε συνθήκες σύγκρουσης, αναδεικνύοντας τη δυνατότητά της να παρέχει ασφαλείς χώρους για έκφραση και συμμετοχή, προάγοντας έτσι την κοινωνική ένταξη και την ανθεκτικότητα των εκτοπισμένων νέων (European Youth Work Development and Challenges, 2024).

Το πολιτικό κείμενο του Ευρωπαϊκού Φόρουμ Νεολαίας τονίζει την ανάγκη οι εργαζόμενοι και εθελοντές στο χώρο της νεολαίας να είναι επαρκώς εκπαιδευμένοι και εξοπλισμένοι για να αντιμετωπίσουν τις πολύπλευρες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι νέοι σε καταστάσεις κρίσης. Αυτό περιλαμβάνει την προώθηση της κοινωνικής και οικονομικής ένταξης, την υπεράσπιση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και τη διασφάλιση της ενεργού συμμετοχής των νέων στις διαδικασίες αποκατάστασης (European Youth Forum, 2023).

## **Η Σημασία των Ενημερωμένων για το Τραύμα Πρακτικών**

Η ενημερωμένη για το τραύμα πρακτική (ΕΤΠ, Trauma-Informed Care – TIC) είναι μια προσέγγιση που αναγνωρίζει την ευρεία επίδραση του τραύματος και κατανοεί τις πιθανές οδούς για ίαση. Περιλαμβάνει την ενσωμάτωση της γνώσης σχετικά με το τραύμα στις πολιτικές, τις διαδικασίες και τις πρακτικές, με σκοπό την αποφυγή επανατραυματισμού και τη διευκόλυνση της συμμετοχής και της ουσιαστικής εμπλοκής των ατόμων στον σχεδιασμό υπηρεσιών και προγραμμάτων. Η TIC βασίζεται σε αρχές όπως η ασφάλεια, η αξιοπιστία, η ενδυνάμωση και η πολιτισμική ευαισθησία (Hickie, 2020).

Η εφαρμογή της ΕΤΠ σε πλαίσια εργασίας με νέους είναι ζωτικής σημασίας, καθώς βοηθά στη δημιουργία χώρων όπου οι νέοι αισθάνονται ότι είναι ασφαλείς και υποστηρίζονται, γεγονός που τους επιτρέπει να επεξεργαστούν τις εμπειρίες τους και να καλλιεργήσουν ανθεκτικότητα (Bowie, 2015). Έρευνες δείχνουν ότι οι ενημερωμένες για το τραύμα πρακτικές μπορούν να οδηγήσουν σε βελτιωμένα αποτελέσματα για παιδιά και νέους, όπως φαίνεται μέσα από τη μείωση των συμπτωμάτων μετατραυματικού στρες και των προβλημάτων συμπεριφοράς (Bartlett et al., 2016).

## **Καλλιέργεια Ανθεκτικότητας στους Νέους**

Η ανθεκτικότητα αναφέρεται στην ικανότητα επιτυχούς προσαρμογής στις αντιξοότητες. Για τους νέους που έχουν πληγεί από κρίσεις, η ανθεκτικότητα μπορεί να ενισχυθεί μέσα από ποικίλες διαδικασίες και συστήματα υποστήριξης. Η δημιουργία ή η συμμετοχή σε ομάδες υποστήριξης, η ενασχόληση με κοινοτικές ή θρησκευτικές ομάδες και η ενίσχυση στενών σχέσεων με την οικογένεια και τους γείτονες είναι ζωτικής σημασίας. Αυτές οι συνδέσεις προσφέρουν ουσιαστική συναισθηματική υποστήριξη, μειώνουν το άγχος και βοηθούν στην αποκατάσταση κατά τη διάρκεια δύσκολων περιόδων (Time, 2020).

Η κοινοτική υποστήριξη μπορεί να είναι πιο αποτελεσματική από τις ατομικές προσπάθειες, αναδεικνύοντας τη σημασία των σχέσεων στην οικοδόμηση διαρκούς

ανθεκτικότητας (Time, 2020). Η ανάπτυξη της ανθεκτικότητας δεν αφορά μόνο τους ατομικούς μηχανισμούς αντιμετώπισης, αλλά και τη δημιουργία περιβαλλόντων που προάγουν την ευημερία και προσφέρουν ευκαιρίες στους νέους να αναπτυχθούν παρά τις δυσκολίες (Masten & Best, 1990).

### **Η Ανάγκη για Ολοκληρωμένα Συστήματα Υποστήριξης**

Η αντιμετώπιση των αναγκών των νέων σε κατάσταση κρίσης απαιτεί μια ολιστική προσέγγιση, η οποία να περιλαμβάνει όχι μόνο την άμεση ανακούφιση, αλλά και τη μακροπρόθεσμη υποστήριξη. Αυτό περιλαμβάνει την παροχή πρόσβασης στην εκπαίδευση, στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας και σε ευκαιρίες κοινωνικής ενσωμάτωσης. Η συνεργασία μεταξύ διαφόρων εμπλεκόμενων φορέων —όπως εργαζομένων νέων, κοινωνικών υπηρεσιών, εκπαιδευτικών ιδρυμάτων και κοινοτικών οργανισμών— είναι απαραίτητη για τη δημιουργία ενός δικτύου υποστήριξης που μπορεί να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τις ποικίλες ανάγκες των νέων που πλήττονται από κρίσεις (Freeman et al., 2020).

Ο παρών οδηγός έχει σχεδιαστεί για να ενδυναμώσει τους εργαζομένους νέων, προσφέροντάς τους τα εργαλεία και τις γνώσεις που χρειάζονται ώστε να υποστηρίξουν τους νέους στην πορεία τους μέσα στις προκλήσεις που προκαλούνται από κρίσεις και καταστροφές. Μέσω της ενσωμάτωσης πρακτικών με ενημέρωση για το τραύμα, της καλλιέργειας ανθεκτικότητας και της υπεράσπισης ολοκληρωμένων συστημάτων υποστήριξης, οι εργαζόμενοι νέων μπορούν να διαδραματίσουν έναν μεταμορφωτικό ρόλο στη βοήθεια των νέων να ξαναχτίσουν τη ζωή και τις κοινότητές τους. Οι επόμενες ενότητες θα εμβαθύνουν στην πρακτική εφαρμογή αυτών των εννοιών, προσφέροντας εφαρμόσιμες στρατηγικές και πόρους για την ενίσχυση της αποτελεσματικότητας της εργασίας με νέους σε συνθήκες κρίσης.



## 1.2 Οι Εργαζομένων με Νέους σε συνθήκες κρίσης

### Ο Πολύπλευρος Ρόλος των Εργαζομένων με Νέους στις Κρίσεις

Οι εργαζόμενοι και εθελοντές στο χώρο της νεολαίας δραστηριοποιούνται σε μερικά από τα πιο απαιτητικά και δυναμικά περιβάλλοντα, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια και μετά από κρίσεις όπως φυσικές καταστροφές, ένοπλες συγκρούσεις, πανδημίες ή κοινωνικοπολιτικές αναταραχές. Ο ρόλος τους ξεπερνά κατά πολύ τις παραδοσιακές δραστηριότητες εμπλοκής των νέων και περιλαμβάνει κρίσιμες λειτουργίες όπως ψυχοκοινωνική υποστήριξη, κινητοποίηση της κοινότητας και υπεράσπιση δικαιωμάτων. Λειτουργούν ως αξιόπιστοι διαμεσολαβητές ανάμεσα στους νέους και τις βασικές υπηρεσίες, βοηθώντας τους να πλοηγηθούν σε πολύπλοκα συστήματα και να αντιμετωπίσουν τόσο άμεσες όσο και μακροπρόθεσμες ανάγκες των πληθυσμών νέων που επηρεάζονται από κρίσεις (Tough, 2016).

Σε πολλές περιπτώσεις, οι εργαζόμενοι και εθελοντές στο χώρο της νεολαίας είναι από τους πρώτους που ανταποκρίνονται, δημιουργώντας ασφαλείς χώρους όπου οι νέοι μπορούν να μοιραστούν εμπειρίες και συναισθήματα. Αυτός ο ρόλος είναι ουσιώδης, καθώς οι κρίσεις διαταράσσουν τα υπάρχοντα κοινωνικά δίκτυα, την εκπαίδευση και την οικογενειακή ζωή — όλα θεμελιώδη για την ανάπτυξη των νέων. Η ευελιξία και η προσαρμοστικότητα των εργαζομένων και εθελοντών στο χώρο της νεολαίας τους επιτρέπει να ανταποκρίνονται γρήγορα και δημιουργικά στις μεταβαλλόμενες ανάγκες, συχνά καλύπτοντας κενά που αφήνουν τα υπερφορτωμένα επίσημα συστήματα (Ager et al., 2018).

### Υποστηρίζοντας τους Νέους μέσα στην Ευαλωτότητά τους

Οι καταστάσεις κρίσης επηρεάζουν βαθιά την ψυχική υγεία και την ευημερία των νέων. Η έρευνα δείχνει σταθερά ότι οι νέοι που έχουν βιώσει καταστροφές ή συγκρούσεις εμφανίζουν αυξημένα επίπεδα στρες, άγχους, κατάθλιψης και μετατραυματικού στρες (UNICEF, 2021). Η διακοπή της εκπαίδευσης, η απώλεια της κατοικίας και η αποσύνθεση των οικογενειακών δομών δημιουργούν πολλαπλά

επίπεδα ευαλωτότητας, τα οποία δυσκολεύουν τη διαδικασία της ανάρρωσης. Οι εργαζόμενοι νέων έχουν κρίσιμο ρόλο στο να παρέχουν ψυχοκοινωνική υποστήριξη, βοηθώντας τους νέους να επεξεργαστούν το τραύμα και να ξαναβρούν μια αίσθηση κανονικότητας.

Παράλληλα, οι εργαζόμενοι και εθελοντές που υποστηρίζουν νέους, διευκολύνουν την πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας, εκπαίδευσης, νομικής υποστήριξης και κοινωνικής φροντίδας, λειτουργώντας ως γέφυρα για περιθωριοποιημένες ή δύσκολα προσβάσιμες ομάδες. Αυτή η υποστήριξη είναι ιδιαίτερα κρίσιμη για νέους που βιώνουν πολλαπλές μορφές ευαλωτότητας —όπως πρόσφυγες, άτομα με αναπηρίες ή μέλη μειονοτικών ομάδων. Δημιουργώντας συμπεριληπτικά περιβάλλοντα, οι εργαζόμενοι του χώρου της νεολαίας συμβάλλουν στη μείωση του στιγματισμού και ενδυναμώνουν τους νέους να ξαναπάρουν τη ζωή τους στα χέρια τους (Ager et al., 2018· UNICEF, 2021).

### **Υπεράσπιση και Ενδυνάμωση των Νέων**

Πέρα από την άμεση υποστήριξη, οι εργαζόμενοι του χώρου της νεολαίας λειτουργούν και ως υπερασπιστές των δικαιωμάτων και των αναγκών των νέων κατά τη διάρκεια κρίσεων. Βοηθούν τους νέους να ξεπεράσουν τα γραφειοκρατικά εμπόδια και διασφαλίζουν ότι οι φωνές τους ακούγονται στον σχεδιασμό της ανάκαμψης και στις συζητήσεις για τις πολιτικές. Αυτή η συμμετοχική προσέγγιση ευθυγραμμίζεται με την έμφαση της Ευρωπαϊκής Ένωσης στην ενδυνάμωση των νέων και στην αναγνώρισή τους ως ενεργών φορέων αλλαγής, και όχι ως παθητικών αποδεκτών βοήθειας (European Commission, 2020).

Η ενδυνάμωση των νέων ώστε να συμμετέχουν στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων ενισχύει την ανθεκτικότητά τους, επαναφέροντας την αίσθηση του ελέγχου και της αυτοαποτελεσματικότητας, που συχνά αποδυναμώνονται σε περιόδους κρίσης. Έρευνες δείχνουν ότι η συμμετοχή των νέων στις προσπάθειες ανασυγκρότησης των κοινοτήτων ενισχύει την ψυχολογική αποκατάσταση και προάγει τη συνοχή του κοινωνικού ιστού (Betancourt et al., 2015). Οι εργαζόμενοι και οι εθελοντές που δραστηριοποιούνται στο χώρο της νεολαίας, επομένως, είναι βασικοί εμπυχωτές

που καλλιεργούν ηγετικές δεξιότητες, κριτική σκέψη και συλλογική δράση στους νέους.

### **Συναισθηματικές Προκλήσεις και Αυτοφροντίδα για τους Εργαζομένους με Νέους**

Αν και οι εργαζόμενοι και εθελοντές του χώρου της νεολαίας είναι αναντικατάστατοι στην αντιμετώπιση κρίσεων, το συναισθηματικό βάρος της δουλειάς τους είναι συχνά μεγάλο. Δευτερογενές τραυματικό στρες, κόπωση λόγω της συμπόνιας που χρειάζεται να δείχνουν και επαγγελματική εξουθένωση είναι συχνά φαινόμενα μεταξύ όσων εργάζονται συστηματικά με πληθυσμούς που έχουν υποστεί τραύμα (Craig et al., 2017). Σε πολλές περιπτώσεις, οι ίδιοι οι εργαζόμενοι με νεους μπορεί να επηρεάζονται προσωπικά από τις ίδιες κρίσεις που πλήττουν τις κοινότητες όπου δραστηριοποιούνται, γεγονός που επιβαρύνει ακόμη περισσότερο την ψυχική τους αντοχή.

Για να διατηρήσουν την ευημερία και την αποτελεσματικότητά τους, οι εργαζόμενοι του χώρου της νεολαίας χρειάζονται συνεχή εποπτεία, υποστήριξη από ομοτίμους και επιμορφώσεις εστιασμένες στη φροντίδα με ενημέρωση για το τραύμα και στις στρατηγικές αυτοφροντίδας (Thomas & Zolkoski, 2020). Η ανάπτυξη δεξιοτήτων για τον καθορισμό επαγγελματικών ορίων και η ικανότητα αναγνώρισης των σημείων εξουθένωσης είναι επίσης κρίσιμα στοιχεία για τη βιωσιμότητα του επαγγέλματος. Οι οργανισμοί και οι χρηματοδότες οφείλουν να θέτουν ως προτεραιότητα την ψυχική υγεία και την ανθεκτικότητα των εργαζομένων αυτών στο πλαίσιο των ευρύτερων πλαισίων διαχείρισης κρίσεων (Hickle, 2020).

### **Η Σημασία της Πολιτισμικής Ευαισθησίας και της Ένταξης**

Η πολιτισμική επάρκεια είναι απαραίτητη σε συνθήκες κρίσης, ιδιαίτερα όταν ο εκτοπισμός και η μετανάστευση φέρνουν τους εργαζομένους και τους εθελοντές του χώρου της νεολαίας σε επαφή με ανθρώπους από διαφορετικά πολιτισμικά υπόβαθρα. Η κατανόηση των τοπικών αξιών, των κοινωνικών κωδίκων και των ταυτοτήτων επιτρέπει την παροχή υποστήριξης με σεβασμό και ουσιαστική

σύνδεση, ενισχύοντας την εμπιστοσύνη και τη συμμετοχή των περιθωριοποιημένων ομάδων (Betancourt et al., 2015).

Οι εργαζόμενοι με νέους χρειάζεται να προσαρμόζουν τις προσεγγίσεις τους ώστε να είναι συμπεριληπτικές απέναντι σε πρόσφυγες, εθνοτικές μειονότητες, ΛΟΑΤΚΙΑ+ νέους και άλλες ομάδες που συχνά βιώνουν πολλαπλές μορφές διάκρισης κατά τη διάρκεια κρίσεων. Η ενσωμάτωση της πολιτισμικής ευαισθησίας εναρμονίζεται με τα διεθνή πλαίσια ανθρωπίνων δικαιωμάτων και βελτιώνει την προσβασιμότητα και την αποτελεσματικότητα των ψυχοκοινωνικών και εκπαιδευτικών παρεμβάσεων (European Youth Forum, 2023· UNHCR, 2022). Η συνεχής εκπαίδευση και η αναστοχαστική προσέγγιση πάνω στις πολιτισμικές δυναμικές είναι ζωτικής σημασίας για την αποφυγή ακούσιας βλάβης και την προώθηση δίκαιης και ισότιμης υποστήριξης.

### **Οι Εργαζόμενοι του χώρου της Νεολαίας ως Φορείς Ανάκαμψης**

Συνοψίζοντας, οι εργαζόμενοι νέων επιτελούν σύνθετους και πολυδιάστατους ρόλους σε συνθήκες κρίσης, καθοριστικούς για την ψυχοκοινωνική ευημερία, την ενδυνάμωση και την ανάρρωση των νέων. Το έργο τους συνδυάζει συναισθηματική υποστήριξη, υπεράσπιση δικαιωμάτων και ενεργή κοινοτική συμμετοχή, προσαρμοσμένα στις διαφορετικές πολιτισμικές και κοινωνικές πραγματικότητες. Η αποτελεσματικότητα των εργαζομένων νέων εξαρτάται από την επαρκή προετοιμασία, τη συνεχή επαγγελματική υποστήριξη και την αναγνώριση της ουσιαστικής συμβολής τους στα συστήματα αντιμετώπισης και ανάκαμψης από κρίσεις.



### **1.3 Πώς αυτός ο Οδηγός συμπληρώνει το Εγχειρίδιο**

#### **Σύνδεση θεωρίας με πράξη**

Το Εγχειρίδιο Διαχείρισης Κινδύνου, Κρίσης και Καταστροφών (RCDM) λειτουργεί ως θεμελιώδης πόρος, παρέχοντας στους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας και στους επαγγελματίες μια ευρεία κατανόηση των αρχών εκτίμησης κινδύνου, παρέμβασης σε κρίσεις και ανάκαμψης από καταστροφές. Ωστόσο, τα θεωρητικά

πλαίσια και οι στρατηγικές κατευθυντήριες γραμμές του εγχειριδίου απαιτούν πρακτική μετάφραση για να είναι πλήρως αποτελεσματικά στο πεδίο. Ο παρών Οδηγός για Εργαζόμενους με Νέους έχει σχεδιαστεί για να γεφυρώσει αυτό το κενό, εστιάζοντας σε εφαρμόσιμα εργαλεία, τεχνικές και πολιτισμικά ευαίσθητες πρακτικές, προσαρμοσμένες ειδικά στις πραγματικότητες που αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενοι με νέους επί τόπου (Papadopoulos, 2014· van der Kolk, 2015). Ενώ το εγχειρίδιο εισάγει έννοιες όπως η ετοιμότητα έκτακτης ανάγκης, η τραυματοκεντρική φροντίδα και η ανθεκτικότητα της κοινότητας σε συστημικό επίπεδο, αυτός ο οδηγός επιχειρεί να λειτουργικοποιήσει αυτές τις ιδέες με τρόπους επικεντρωμένους στους νέους. Για παράδειγμα, προσφέρει συγκεκριμένες προσεγγίσεις για τραυματοκεντρική εργασία με νέους, εστιάζοντας στην ασφάλεια, την εμπιστοσύνη και την ενδυνάμωση κατά τις άμεσες αλληλεπιδράσεις — μια κρίσιμη επέκταση για επαγγελματίες πρώτης γραμμής που εργάζονται σε συνθήκες κρίσης (Hickle, 2020· Betancourt et al., 2015).

### **Στοχεύοντας τον Μοναδικό Ρόλο των Εργαζομένων με Νέους**

Το εγχειρίδιο απευθύνεται σε ένα ευρύ κοινό, συμπεριλαμβανομένων υπευθύνων χάραξης πολιτικής, διαχειριστών εκτάκτων αναγκών και επαγγελματιών νεολαίας, πράγμα που σημαίνει ότι περιέχει περιεκτικό αλλά μερικές φορές περίπλοκο ή γενικευμένο περιεχόμενο. Αυτός ο οδηγός περιορίζει την εστίασή του στις συγκεκριμένες ευθύνες και προκλήσεις των εργαζομένων με νέους που αλληλεπιδρούν άμεσα με νέους ανθρώπους που πλήττονται από κρίσεις. Προσφέρει στοχευμένη καθοδήγηση για τη διατήρηση επαγγελματικών ορίων, την πρόληψη επαγγελματικής εξουθένωσης και την παροχή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης με σεβασμό στις πολιτισμικές διαφορές και τις ατομικές ευαλωτότητες (Tough, 2016· UNICEF, 2021).

Συμπληρώνοντας την ευρύτερη προσέγγιση του εγχειριδίου, ο οδηγός ενισχύει την ικανότητα των εργαζομένων με νέους να καλλιεργούν ανθεκτικότητα και συνέχεια εντός των κοινοτήτων τους, τοποθετώντας τους ταυτόχρονα ως φροντιστές και υποστηρικτές. Τους υποστηρίζει στην προώθηση της ομότιμης υποστήριξης, της κοινοτικής συμμετοχής και των στρατηγικών μακροπρόθεσμης ανάκαμψης,

ευθυγραμμισμένων με τους γενικούς στόχους του εγχειριδίου (European Youth Forum, 2023).

### **Ενίσχυση της Προσβασιμότητας και της Πρακτικότητας**

Το εγχειρίδιο είναι ένα λεπτομερές, συχνά τεχνικό έγγραφο, σχεδιασμένο για να ενημερώνει την πολιτική και τις γενικές στρατηγικές διαχείρισης κρίσεων. Αντίθετα, αυτός ο οδηγός δίνει προτεραιότητα στην προσβασιμότητα και τη χρηστικότητα για εργαζόμενους με νέους που μπορεί να έχουν διαφορετικά επίπεδα επίσημης κατάρτισης ή εμπειρίας σε παρεμβάσεις κρίσεων. Χρησιμοποιώντας σαφή γλώσσα, πρακτικά παραδείγματα, ερωτήσεις έναρξης συνομιλίας και λίστες ελέγχου, ο οδηγός διασφαλίζει ότι οι εργαζόμενοι με νέους μπορούν να εφαρμόσουν άμεσα όσα μαθαίνουν σε διάφορα περιβάλλοντα, όπως σχολεία, κοινοτικά κέντρα και άτυπους χώρους νεολαίας (European Youth Forum, 2023).

Επιπλέον, ο οδηγός συμπληρώνει το εγχειρίδιο παρέχοντας υλικό προσαρμοσμένο για εργαστήρια, εκπαιδευτικές εκδηλώσεις και εξ αποστάσεως μάθηση, υποστηρίζοντας δραστηριότητες ενδυνάμωσης ικανοτήτων όπως τα προγράμματα “Εκπαίδευσης Εκπαιδευτών”. Αυτή η πολυεπίπεδη εκπαιδευτική προσέγγιση διασφαλίζει ότι η γνώση ρέει από τα θεωρητικά πλαίσια υψηλού επιπέδου στην καθημερινή πράξη, μεγιστοποιώντας την αποτελεσματικότητα και τη βιωσιμότητα των παρεμβάσεων για νέους σε συνθήκες κρίσης (Tough, 2016· UNICEF, 2021).



#### **1.4 Δομή και Πώς να Χρησιμοποιηθεί**

##### **Σχεδιασμένο για Προσβασιμότητα και Ευκολία Χρήσης**

Αυτός ο οδηγός είναι μελετημένα δομημένος ώστε να είναι σαφής, αρθρωτός και φιλικός προς τον χρήστη, αναγνωρίζοντας τις διαφορετικές ανάγκες των εργαζομένων και εθελοντών στο χώρο της νεολαίας, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με διαφορετικές αναγνωστικές ικανότητες ή γνωστικές δυσκολίες. Κάθε κεφάλαιο εστιάζει σε ένα συγκεκριμένο θέμα ή πεδίο δεξιοτήτων, επιτρέποντας στους χρήστες να εντοπίζουν εύκολα και να αφομοιώνουν το περιεχόμενο που είναι πιο σχετικό με τις άμεσες ανάγκες τους. Για την υποστήριξη διαφορετικών τρόπων

μάθησης, ο οδηγός περιλαμβάνει εισαγωγικά κείμενα εύκολα στην ανάγνωση για κάθε ενότητα, αποδομώντας τη σύνθετη πληροφορία σε απλές, εύληπτες περιλήψεις (European Youth Forum, 2023).

Η αρθρωτή σχεδίαση υποστηρίζει επίσης την επαναλαμβανόμενη χρήση και τη συνεχή μάθηση. Οι εργαζόμενοι και εθελοντές στο χώρο της νεολαίας μπορούν να επιστρέφουν σε ενότητες καθώς αποκτούν εμπειρία ή καθώς αλλάζουν οι συνθήκες, ενισχύοντας τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους με ευέλικτο, μη γραμμικό τρόπο. Τα αρχικά κεφάλαια εισάγουν βασικές έννοιες όπως η κατανόηση της πραγματικότητας των νέων και η τραυματο-ενημερωμένη πρακτική, ενώ τα επόμενα προσφέρουν εργαλεία, στρατηγικές προσαρμογής και καθοδήγηση για παραπομπές (Paradopoulos, 2014).

### **Ευέλικτη Χρήση για Διάφορα Πλαίσια**

Αυτός ο οδηγός έχει σχεδιαστεί για πολλαπλές χρήσεις: μεμονωμένους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας που προετοιμάζονται για συνεδρίες, συντονιστές που ηγούνται ομαδικών εργαστηρίων, εκπαιδευτές που υλοποιούν δράσεις ενδυνάμωσης ικανοτήτων, και επόπτες που υποστηρίζουν τις ομάδες τους. Η δομή του οδηγού τον καθιστά κατάλληλο τόσο για χρήση επί του πεδίου όσο και για επίσημα πλαίσια εκπαίδευσης, προσφέροντας ευελιξία στον τρόπο παράδοσης και στον ρυθμό μάθησης (UNICEF, 2021).

Επιπλέον, ο οδηγός δίνει έμφαση στη σημασία της αυτοφροντίδας και των επαγγελματικών ορίων για τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, αναγνωρίζοντας ότι η δική τους ευημερία είναι απαραίτητη για την αποτελεσματική υποστήριξη των νέων. Η συμπερίληψη προσβάσιμου περιεχομένου και η μέριμνα για το γνωστικό φορτίο αποσκοπούν στη μείωση του στρες για όλους τους χρήστες και στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού μαθησιακού περιβάλλοντος (Tough, 2016· European Youth Forum, 2023).



## 2.1 Τύποι Καταστροφών και Κρίσεων που Αντιμετωπίζουν οι Νέοι

### Φυσικές Καταστροφές και Περιβαλλοντικές Κρίσεις

Οι νέοι σε ολόκληρη την Ευρώπη αντιμετωπίζουν έναν αυξανόμενο αριθμό φυσικών καταστροφών που διαταράσσουν τις κοινότητες και την καθημερινή τους ζωή, επηρεάζοντας την ψυχολογική ευημερία και την ανάπτυξή τους. Χώρες όπως η Ελλάδα και η Κύπρος έχουν πρόσφατα βιώσει σοβαρές πυρκαγιές, όπως αυτές που έπληξαν την Ελλάδα το 2021, και ακραία καιρικά φαινόμενα όπως οι καταιγίδες Έλιας και Δανιήλ, που προκάλεσαν εκτεταμένες πλημμύρες και ζημιές σε υποδομές (European Environment Agency, 2023). Παρόμοιοι φυσικοί κίνδυνοι, όπως πλημμύρες στην Κεντρική Ευρώπη και πυρκαγιές στη Νότια Ευρώπη, αναδεικνύουν τη διάχυτη φύση αυτών των απειλών (European Environment Agency, 2022). Τέτοια γεγονότα εκτοπίζουν οικογένειες, διακόπτουν τη σχολική φοίτηση και αποδιοργανώνουν κοινωνικά δίκτυα που είναι κρίσιμα για την ανάπτυξη των νέων.

Οι συναισθηματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις αυτών των περιβαλλοντικών κρίσεων είναι σημαντικές. Οι νέοι συχνά βιώνουν αισθήματα απώλειας, αβεβαιότητας και άγχους που σχετίζονται τόσο με τις άμεσες απειλές όσο και με την πιο μακροπρόθεσμη περιβαλλοντική υποβάθμιση. Η έννοια του 'οικο-πένθους', που περιγράφει τη συναισθηματική οδύνη λόγω της οικολογικής απώλειας και της κλιματικής αλλαγής, αναγνωρίζεται όλο και περισσότερο ως ένα σημαντικό ζήτημα ψυχικής υγείας μεταξύ των νέων (Albrecht, 2019). Έρευνες δείχνουν ότι οι νέοι που εκτίθενται σε αυτού του είδους τις κρίσεις διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο για άγχος, κατάθλιψη και συμπτώματα που σχετίζονται με τραύμα (Cianconi, Betrò, & Janiri, 2020).

### Ανθρωπογενείς Κρίσεις και Κοινωνικοπολιτικές Συγκρούσεις

Εκτός από τις φυσικές καταστροφές, οι νέοι επηρεάζονται από μια σειρά ανθρωπογενών κρίσεων όπως βιομηχανικά ατυχήματα, κοινωνικές αναταραχές και μετακινήσεις πληθυσμών λόγω συγκρούσεων. Το τραγικό σιδηροδρομικό δυστύχημα στα Τέμπη στην Ελλάδα (Υπουργείο Μεταφορών, 2023) αποτελεί

παράδειγμα του πώς ξαφνικές καταστροφές που προκαλούνται από τον άνθρωπο μπορούν να έχουν βαθιές ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις, συμβάλλοντας σε συλλογικό τραύμα. Σε όλη την Ευρώπη, γεγονότα όπως κοινωνικές διαμαρτυρίες, οικονομικές κρίσεις και μεταναστευτικές ροές προσθέτουν επίπεδα πολυπλοκότητας στις εμπειρίες των νέων κατά τη διάρκεια κρίσεων (Eurostat, 2022).

Στην Ελλάδα και την Κύπρο, καθώς και σε άλλες χώρες της Μεσογείου, οι νέοι με προσφυγικό ή μεταναστευτικό υπόβαθρο αντιμετωπίζουν συσσωρευμένες ευαλωτότητες λόγω εξαναγκαστικού εκτοπισμού, πολιτισμικού αποπροσανατολισμού και δυσκολιών ένταξης (Fazel, Reed, Panter-Brick, & Stein, 2012). Αυτοί οι νέοι βιώνουν συχνά διακοπή της εκπαίδευσης και προβλήματα ψυχικής υγείας που συνδέονται με τις τραυματικές εμπειρίες του ταξιδιού τους και τις δυσκολίες επανεγκατάστασης (Betancourt et al., 2015). Η διασταύρωση πολιτικής αστάθειας, οικονομικής αβεβαιότητας και κοινωνικού αποκλεισμού σε διάφορα ευρωπαϊκά πλαίσια καθιστά απαραίτητη την εφαρμογή συστημικών και πολιτισμικά ευαίσθητων προσεγγίσεων από τους εργαζόμενους και εθελοντές στο χώρο της νεολαίας.

### **Χρόνιες και Συστημικές Κρίσεις που Επηρεάζουν τους Νέους**

Πέρα από τις οξείες καταστροφές, πολλοί νέοι ζουν με χρόνιες κρίσεις που επιδεινώνουν τις επιπτώσεις των ξαφνικών καταστάσεων έκτακτης ανάγκης. Ζητήματα όπως η φτώχεια, η έλλειψη στέγης και ο κοινωνικός αποκλεισμός πλήττουν δυσανάλογα τις περιθωριοποιημένες νεανικές ομάδες, συμπεριλαμβανομένων των Ρομά, των ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμων και όσων έχουν αναπηρίες (European Commission, 2021). Σε τμήματα της Ευρώπης, η συνεχιζόμενη βία στις κοινότητες και η οικονομική αστάθεια δημιουργούν περιβάλλοντα χρόνιου στρες που υπονομεύουν την ευημερία και την ανθεκτικότητα των νέων (Shields, 2020).

Στην Ελλάδα και την Κύπρο, όπως και αλλού, τα συστημικά αυτά προβλήματα συχνά συνδέονται με τις επιπτώσεις των καταστροφών. Για παράδειγμα, οι υποβαθμισμένες γειτονιές μπορεί να είναι περισσότερο εκτεθειμένες σε κινδύνους

λόγω κακής υποδομής, ενώ οι οικονομικές πιέσεις περιορίζουν την πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας και κοινωνικής υποστήριξης (European Environment Agency, 2023). Η κατανόηση αυτών των αλληλοεπικαλυπτόμενων κρίσεων είναι κρίσιμη για τους εργαζόμενους και εθελοντές στο χώρο της νεολαίας, οι οποίοι στοχεύουν στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας μέσω συμπεριληπτικών, τραυματο-ενημερωμένων παρεμβάσεων που είναι προσαρμοσμένες σε σύνθετες πραγματικότητες.



## **2.2 Συναισθηματικές και Ψυχολογικές Επιπτώσεις στους Νέους**

### **Άμεσες και Μακροπρόθεσμες Ψυχολογικές Επιπτώσεις από Συστημική Οπτική**

Οι νέοι που επηρεάζονται από κρίσεις και καταστροφές συχνά βιώνουν ένα ευρύ φάσμα συναισθηματικών και ψυχολογικών επιπτώσεων, οι οποίες διαχέονται όχι μόνο στις ατομικές τους εμπειρίες αλλά και στα οικογενειακά, φιλικά και κοινοτικά τους συστήματα. Αμέσως μετά από γεγονότα—όπως οι πυρκαγιές στην Ελλάδα, οι πλημμύρες από τις καταιγίδες Έλιας και Δανιήλ ή το τραγικό δυστύχημα στα Τέμπη—οι νέοι μπορεί να εμφανίσουν συμπτώματα οξέος στρες, φόβου, σύγχυσης και αποστασιοποίησης (American Psychological Association, 2013). Ωστόσο, αυτές οι ατομικές αντιδράσεις δεν μπορούν να κατανοηθούν πλήρως χωρίς να ληφθεί υπόψη το συστημικό πλαίσιο στο οποίο συμβαίνουν.

Οι οικογένειες ενδέχεται να είναι επίσης τραυματισμένες και συναισθηματικά εξαντλημένες, επηρεάζοντας αρνητικά την ικανότητά τους να προσφέρουν σταθερή υποστήριξη. Οι φιλικές ομάδες μπορεί να διαλυθούν λόγω εκτοπισμού ή διακοπής της σχολικής φοίτησης, αφήνοντας τους νέους απομονωμένους ή αποκομμένους από σημαντικά κοινωνικά δίκτυα (Walsh, 2016). Αυτή η συστημική οπτική δείχνει ότι η δυσφορία των νέων αντικατοπτρίζει συχνά διαταραχές στις σχέσεις και τις κοινοτικές δυναμικές, παρά μεμονωμένα ψυχολογικά προβλήματα (Carr, 2019).

### **Αναπτυξιακή, Κοινωνική και Δυναμική της Εξουσίας**

Η εφηβεία και η νεαρή ενηλικίωση είναι κρίσιμες φάσεις για τη διαμόρφωση ταυτότητας, την αυτονομία και την εγκαθίδρυση κοινωνικών ρόλων μέσα στα

φιλικά και κοινοτικά δίκτυα (Erikson, 1968· Arnett, 2014). Οι κρίσεις διακόπτουν αυτές τις αναπτυξιακές διεργασίες, συχνά κατακερματίζοντας το αναδυόμενο αίσθημα ταυτότητας και ανήκειν των νέων. Από συστημική σκοπιά, αυτές οι επιπτώσεις συνδέονται στενά με τις κοινωνικές και πολιτισμικές δομές εξουσίας που διαμορφώνουν το περιβάλλον των νέων.

Για παράδειγμα, οι εμπειρίες των νέων προσφύγων και μεταναστών που έχουν εκτοπιστεί λόγω ευρωπαϊκών κρίσεων επηρεάζονται όχι μόνο από το τραύμα, αλλά και από τον αποκλεισμό, τις διακρίσεις και τα θεσμικά εμπόδια (Betancourt et al., 2015). Αυτές οι συστημικές ανισότητες επηρεάζουν την πρόσβαση των νέων σε υπηρεσίες και τη συμμετοχή τους στην αποκατάσταση, ενισχύοντας τους κύκλους περιθωριοποίησης.

Η κατανόηση του τραύματος μέσα από τη δυναμική της ομάδας είναι ζωτικής σημασίας. Οι νέοι δεν βιώνουν κρίσεις απομονωμένοι, αλλά μέσα σε ομάδες των οποίων οι κανόνες, οι αξίες και οι ρόλοι επηρεάζουν την πορεία της ανάρρωσης. Η θετική υποστήριξη από συνομηλίκους και η συλλογική ενίσχυση της ανθεκτικότητας μπορούν να μετριάσουν τις επιπτώσεις του τραύματος, καλλιεργώντας το κοινό νόημα και την ενδυνάμωση (Masten & Narayan, 2012). Αντίθετα, ο αποκλεισμός ή ο στιγματισμός μέσα σε κοινωνικές ομάδες μπορεί να επιτείνει τη δυσφορία και την απομόνωση. Γι' αυτό, οι εργαζόμενοι και εθελοντές στο χώρο της νεολαίας και οι συστημικοί σύμβουλοι εστιάζουν στην καλλιέργεια συμπεριληπτικών ομαδικών διαδικασιών και στην αντιμετώπιση επιβλαβών σχέσεων εξουσίας που περιθωριοποιούν φωνές ή αναπαράγουν ανισότητες (Hernandez & Gangsei, 2015).

### **Τραύμα, Συστημική Συμβουλευτική και ο Ρόλος της Αφήγησης**

Οι προσεγγίσεις της συστημικής συμβουλευτικής τονίζουν ότι το τραύμα διαταράσσει τη συνοχή των ατομικών και συλλογικών αφηγήσεων, διακόπτοντας τις ιστορίες που αφηγούνται οι νέοι για τον εαυτό τους και τις κοινότητές τους (White & Epston, 1990). Καταστροφές όπως το δυστύχημα στα Τέμπη ή οι μαζικές πυρκαγιές δεν προκαλούν μόνο φυσική καταστροφή, αλλά θρυμματίζουν επίσης τα κοινά νοήματα και τα τελετουργικά που προσδίδουν στις κοινότητες ταυτότητα και

ανθεκτικότητα (Υπουργείο Υγείας Ελλάδα, 2023). Η αποκατάσταση αυτών των αφηγήσεων είναι θεμελιώδης για την ίαση.

Η αφηγηματική θεραπεία ενδυναμώνει τους νέους να εξωτερικεύσουν το τραύμα και να επανασυντάξουν τις ιστορίες τους, αναδεικνύοντας την ανθεκτικότητα και τη δράση μέσα στα σχεσιακά τους πλαίσια (Denborough, 2014). Αυτή η προσέγγιση αναγνωρίζει ότι οι νέοι είναι ενταγμένοι σε πολλαπλά συστήματα—οικογένεια, σχολείο, κοινότητα—και στοχεύει να ενισχύσει τις περιθωριοποιημένες φωνές ενώ αντιμετωπίζει τις ανισορροπίες εξουσίας μέσα σε αυτά τα συστήματα.

Η ψυχοεκπαίδευση και οι οικογενειακές συστημικές παρεμβάσεις υποστηρίζουν περαιτέρω την κατανόηση του τραύματος ως σχεσιακής εμπειρίας, βοηθώντας τους νέους και τους φροντιστές τους να αναπτύξουν από κοινού στρατηγικές αντιμετώπισης και αμοιβαίας υποστήριξης (Walsh, 2016). Εστιάζοντας στα σχεσιακά πρότυπα και στη κοινωνική δικαιοσύνη, η συστημική συμβουλευτική προσφέρει ένα πλαίσιο που ενσωματώνει την ψυχική υγεία με την ενδυνάμωση και τη συμπερίληψη—στοιχεία κρίσιμα για την υποστήριξη των ποικιλόμορφων νεανικών πληθυσμών σε ολόκληρη την Ευρώπη, οι οποίοι αντιμετωπίζουν διασταυρούμενες κρίσεις όπως φυσικές καταστροφές, μετανάστευση και κοινωνική ανισότητα (Burnham, 2012).



### **2.3 Οικο-Θλίψη και το Συναισθηματικό Αποτύπωμα της Περιβαλλοντικής Απώλειας**

#### **Συστημική Κατανόηση της Οικο-Θλίψης**

Η οικο-θλίψη, ή οικολογική θλίψη, αναφέρεται στη βαθιά θλίψη και οδύνη που βιώνουν τα άτομα λόγω της περιβαλλοντικής υποβάθμισης, της απώλειας βιοποικιλότητας και της διάβρωσης γνώριμων τοπίων. Αυτή η θλίψη δεν αποτελεί απλώς μια προσωπική συναισθηματική απόκριση αλλά είναι βαθιά ενσωματωμένη σε συστημικά πλαίσια, όπως πολιτισμικά, κοινωνικά και οικολογικά. Η απώλεια οικοσυστημάτων και φυσικών ενδιαιτημάτων μπορεί να διαταράξει το αίσθημα

ταυτότητας, του ανήκειν και της σύνδεσης με τη γη, οδηγώντας σε συλλογικό πένθος και ένα κοινό αίσθημα ευαλωτότητας (Albrecht, 2019).

Από συστημική σκοπιά, η οικο-θλίψη αναδεικνύει την αλληλοσύνδεση των ανθρώπινων και μη-ανθρώπινων συστημάτων. Η υποβάθμιση του περιβάλλοντος συχνά επηρεάζει δυσανάλογα τις περιθωριοποιημένες κοινότητες, επιδεινώνοντας τις υπάρχουσες κοινωνικές ανισότητες. Για παράδειγμα, οι ιθαγενείς πληθυσμοί, των οποίων ο πολιτισμός και η διαβίωση είναι άρρηκτα συνδεδεμένα με τη γη, ενδέχεται να βιώσουν εντονότερη θλίψη καθώς οι προγονικές τους περιοχές υφίστανται μη αναστρέψιμες αλλαγές (Albrecht, 2019). Αυτό υπογραμμίζει την ανάγκη για παρεμβάσεις που να αντιμετωπίζουν τόσο τις συναισθηματικές όσο και τις δομικές διαστάσεις της οικο-θλίψης.

### **Δυναμικές Εξουσίας και Ομαδικές Αντιδράσεις**

Οι δυναμικές εξουσίας παίζουν καθοριστικό ρόλο στο πώς βιώνουν τα άτομα την οικο-θλίψη και στη δυνατότητά τους να την αντιμετωπίσουν. Κοινότητες με περιορισμένη πρόσβαση σε πόρους και διαδικασίες λήψης αποφάσεων μπορεί να νιώθουν ανίσχυρες απέναντι στην περιβαλλοντική καταστροφή, γεγονός που οδηγεί σε συναισθήματα αβοηθησίας και απελπισίας. Αντιθέτως, η ενδυνάμωση των κοινοτήτων μέσω συμμετοχικών προσεγγίσεων και συμπεριληπτικής λήψης αποφάσεων μπορεί να ενισχύσει την ανθεκτικότητα και τη συλλογική δράση (Albrecht, 2019).

Οι ομαδικές αντιδράσεις στην οικο-θλίψη μπορούν να λειτουργήσουν ως πηγές δύναμης και αλληλεγγύης. Τελετουργικά συλλογικού πένθους, κοινοτικοί διάλογοι και συνεργατικά έργα περιβαλλοντικής αποκατάστασης προσφέρουν τρόπους για να διαχειριστούν τα άτομα τη θλίψη τους από κοινού, να μοιραστούν εμπειρίες και να στηρίξουν το ένα το άλλο. Τέτοιες συλλογικές δράσεις όχι μόνο διευκολύνουν τη συναισθηματική ίαση αλλά και προάγουν το αίσθημα πρωτοβουλίας και της συλλογικής αποτελεσματικότητας στην αντιμετώπιση των περιβαλλοντικών προκλήσεων (Albrecht, 2019).

### **Συστημικές Συμβουλευτικές Προσεγγίσεις για την Οικο-Θλίψη**

Η συστημική συμβουλευτική προσφέρει πολύτιμα πλαίσια για την αντιμετώπιση της οικο-θλίψης, λαμβάνοντας υπόψη τα ευρύτερα οικολογικά και πολιτισμικά πλαίσια μέσα στα οποία υπάρχουν τα άτομα. Προσεγγίσεις όπως η οικοθεραπεία και η οικοψυχολογία τονίζουν τη θεραπευτική δυνατότητα της επανασύνδεσης με τη φύση και της κατανόησης των συναισθηματικών επιπτώσεων της περιβαλλοντικής απώλειας (Buzzell & Chalquist, 2009). Αυτές οι προσεγγίσεις ενθαρρύνουν τα άτομα να διερευνήσουν τη θλίψη τους στο πλαίσιο της σχέσης τους με τη Γη, προωθώντας βαθύτερη κατανόηση των συναισθηματικών τους αποκρίσεων και ενισχύοντας τη θεραπευτική διαδικασία.

Επιπλέον, η συστημική συμβουλευτική αναγνωρίζει τη σημασία των πολιτισμικών αφηγήσεων και των κοινοτικών πρακτικών στο πώς βιώνουν τα άτομα την οικο-θλίψη. Μέσα από την εμπλοκή με πολιτισμικές παραδόσεις και κοινοτικά τελετουργικά, οι σύμβουλοι μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να επεξεργαστούν τη θλίψη τους με τρόπους ουσιαστικούς και πολιτισμικά συμβατούς, ενισχύοντας έτσι τη θεραπευτική διαδικασία (Buzzell & Chalquist, 2009).

Η οικο-θλίψη είναι μια πολυεπίπεδη συναισθηματική απόκριση στην περιβαλλοντική απώλεια που υπερβαίνει τις ατομικές εμπειρίες, αγκαλιάζοντας συστημικές, πολιτισμικές και συλλογικές διαστάσεις. Η αντιμετώπιση της οικο-θλίψης απαιτεί μια ολιστική προσέγγιση που λαμβάνει υπόψη την αλληλοσύνδεση των ανθρώπινων και οικολογικών συστημάτων, αναγνωρίζει τις δυναμικές εξουσίας και ενσωματώνει τις πρακτικές της συστημικής συμβουλευτικής. Μέσα από την ενίσχυση της κοινοτικής αλληλεγγύης, την ενδυνάμωση των περιθωριοποιημένων φωνών και την προώθηση πολιτισμικής ευαισθησίας, οι παρεμβάσεις μπορούν να στηρίξουν άτομα και κοινότητες στην πλοήγηση των συναισθηματικών επιπτώσεων της περιβαλλοντικής αλλαγής και να καλλιεργήσουν ανθεκτικότητα απέναντι στις οικολογικές προκλήσεις.



## 2.4 Αφηγήσεις Νέων από την Κύπρο και την Ελλάδα

### Πλαισιώνοντας τις Εμπειρίες των Νέων μέσα από Κρίσεις

Οι νέοι στην Κύπρο και την Ελλάδα έχουν πρόσφατα βιώσει μια σειρά από σημαντικές ανθρωπογενείς και φυσικές καταστροφές, όπως το καταστροφικό σιδηροδρομικό δυστύχημα στα Τέμπη, οι καταστροφικές πυρκαγιές που κατέκαψαν μεγάλες δασικές εκτάσεις, και οι καταστροφικές καταιγίδες Ελίας και Δανιήλ, που προκάλεσαν εκτεταμένες πλημμύρες και εκτοπίσεις (Ελληνική Στατιστική Αρχή, 2023· Πολιτική Άμυνα Κύπρου, 2023). Αυτά τα γεγονότα έχουν επηρεάσει βαθιά την αντίληψη των νέων για την ασφάλεια, την κοινότητα και το μέλλον τους. Οι αφηγήσεις που αναδύονται από αυτά τα πλαίσια αποκαλύπτουν πόσο βαθιά πλέκονται οι προσωπικοί, οικογενειακοί και κοινωνικοί παράγοντες στον τρόπο που οι νέοι ανταποκρίνονται στις κρίσεις.

Αυτές οι αφηγήσεις δεν υπάρχουν αποκομμένες αλλά αντανακλούν συστημικές πραγματικότητες, συμπεριλαμβανομένων των τεταμένων οικογενειακών σχέσεων, των διαταραγμένων εκπαιδευτικών περιβαλλόντων και των διασπασμένων κοινοτήτων. Για παράδειγμα, το δυστύχημα στα Τέμπη δεν προκάλεσε μόνο άμεσο τραύμα αλλά ανέδειξε επίσης θεσμικές αδυναμίες και αποτυχιές διακυβέρνησης, οι οποίες έχουν εσωτερικευτεί από πολλούς νέους ως μια ευρύτερη κοινωνική κρίση (Υπουργείο Υποδομών και Μεταφορών, 2023). Αυτή η συστημική οπτική είναι κρίσιμη για να κατανοήσουμε πώς οι νέοι αποδίδουν νόημα στις εμπειρίες τους, συχνά συνδέοντας τα ατομικά συναισθήματα με συλλογικούς αγώνες.

### Κυρίαρχες Αφηγήσεις: Τραύμα, Λογοδοσία και Απώλεια

Οι πιο διαδεδομένες αφηγήσεις που μοιράζονται οι νέοι και στις δύο χώρες εστιάζουν στο τραύμα, τη θλίψη και την ανάγκη για λογοδοσία. Πολλοί νέοι εκφράζουν βαθιά λύπη για τις χαμένες ζωές και τα κατεστραμμένα σπίτια, μαζί με αισθήματα θυμού και απογοήτευσης προς τις αρχές που θεωρούνται αμελείς ή διεφθαρμένες. Στην Ελλάδα, για παράδειγμα, το συλλογικό πένθος που ακολούθησε την τραγωδία στα Τέμπη συνοδεύτηκε από έντονη απαίτηση για

δικαιοσύνη, αναδεικνύοντας τις συστημικές αποτυχίες στην ασφάλεια των μεταφορών και στη διακυβέρνηση (Georgiou & Magriplis, 2023). Αυτές οι αφηγήσεις αντικατοπτρίζουν μια κριτική επίγνωση των δομών εξουσίας και της επίδρασης των θεσμικών αποφάσεων στην καθημερινή ζωή.

Η κυρίαρχη αφήγηση της απώλειας υπερβαίνει την ατομική τραγωδία και αγγίζει ένα συλλογικό αίσθημα ευαλωτότητας και αβεβαιότητας για το μέλλον. Αυτή η κοινή εμπειρία διαμορφώνει την ταυτότητα των νέων και την εμπιστοσύνη τους στους κοινωνικούς θεσμούς. Στην Κύπρο, οι καταιγίδες Ελίας και Δανιήλ προκάλεσαν όχι μόνο φυσική καταστροφή αλλά και δοκιμασία της κοινωνικής συνοχής, ιδίως σε αγροτικές περιοχές όπου οι αφηγήσεις των νέων αποκαλύπτουν φόβους για ερήμωση και εγκατάλειψη (Πολιτική Άμυνα Κύπρου, 2023). Αυτές οι ιστορίες δείχνουν πώς οι συστημικές ανισότητες και οι ανισομερείς σχέσεις εξουσίας επηρεάζουν την ικανότητα των νέων να αισθάνονται ασφαλείς και υποστηριζόμενοι.

Και στις δύο χώρες, οι κυρίαρχες αφηγήσεις υπογραμμίζουν επίσης την ανάγκη για συστημική αλλαγή. Έχουν αναδυθεί κινήματα και διαμαρτυρίες υπό την ηγεσία νέων, με αιτήματα για λογοδοσία και μεταρρυθμίσεις στην ετοιμότητα και την απόκριση σε καταστροφές. Αυτά τα κινήματα τονίζουν τον ρόλο των νέων ως ενεργών φορέων αλλαγής, οι οποίοι αμφισβητούν τις υπάρχουσες δομές εξουσίας και προωθούν ένα πιο δίκαιο και ανθεκτικό κοινωνικό σύστημα.

### **Δευτερεύουσες Αφηγήσεις: Ελπίδα, Αλληλεγγύη και Οικολογική Συνείδηση**

Σε αντιστάθμιση των κυρίαρχων αφηγήσεων του τραύματος, αναδύονται δευτερεύουσες αφηγήσεις που δίνουν έμφαση στην ελπίδα, την αλληλεγγύη και την ενεργή συμμετοχή. Μετά τις πυρκαγιές και τις πλημμύρες, πολλοί νέοι αφηγούνται ιστορίες κοινοτικής ανθεκτικότητας, αλληλοβοήθειας και συλλογικής ίασης. Ο εθελοντισμός και η αυτό-οργάνωση στη βάση έχουν αναδειχθεί ως κεντρικά θέματα, δείχνοντας πώς οι νέοι κινητοποιούν τα κοινωνικά τους δίκτυα για να ξαναχτίσουν και να στηρίξουν ο ένας τον άλλον (CESIE, χ.χ.). Αυτές οι αφηγήσεις

αναδεικνύουν τη δύναμη της ομαδικής δυναμικής και της συλλογικής δράσης απέναντι στις αντιξοότητες.

Επιπλέον, μια αναδυόμενη αφήγηση γύρω από την περιβαλλοντική υπευθυνότητα και την οικολογική συνείδηση γίνεται όλο και πιο ορατή. Νέοι στην Ελλάδα και την Κύπρο εκφράζουν μια βαθιά σύνδεση με το φυσικό περιβάλλον και μια αυξανόμενη ανησυχία για τον ρόλο της κλιματικής αλλαγής στην επιδείνωση των καταστροφών (Κουρκούτας, 2010). Αυτή η οικολογική επίγνωση καλλιεργεί αφηγήσεις που ενσωματώνουν την περιβαλλοντική δικαιοσύνη με την κοινωνική δικαιοσύνη, τοποθετώντας τους νέους ως υπερασπιστές βιώσιμων πολιτικών και πρακτικών. Τέτοιες αφηγήσεις υπογραμμίζουν πώς οι δυναμικές εξουσίας εκτείνονται πέρα από τα κοινωνικά ιδρύματα και περιλαμβάνουν τη σχέση της ανθρωπότητας με το περιβάλλον.

Οι δευτερεύουσες αυτές αφηγήσεις λειτουργούν επίσης ως μηχανισμοί αντιμετώπισης, επιτρέποντας στους νέους να βρουν νόημα και σκοπό μετά την καταστροφή. Εστιάζοντας στη συλλογική δράση και την περιβαλλοντική υπευθυνότητα, οι νέοι μπορούν να μετασηματίσουν τις εμπειρίες απώλειας σε ευκαιρίες για προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη.

### **Συλλογική Αφήγηση ως Διαδρομή προς την Ίαση**

Οι αφηγηματικές πρακτικές που περιλαμβάνουν τη συλλογική αφήγηση έχουν αποδειχθεί ζωτικής σημασίας στη διαδικασία κατά την οποία οι νέοι επεξεργάζονται και επαναπλαισιώνουν τις εμπειρίες κρίσης. Προγράμματα όπως το EU CARES έχουν προσφέρει πλατφόρμες όπου οι νέοι μοιράζονται προσωπικές και κοινοτικές ιστορίες, καλλιεργώντας ένα αίσθημα του «ανήκειν» και ενδυνάμωσης μέσω της αμοιβαίας αναγνώρισης (CESIE, χ.χ.). Αυτές οι ομαδικές αφηγήσεις δεν εξυπηρετούν μόνο την επιβεβαίωση του ατομικού τραύματος, αλλά και την ανασυγκρότηση των κοινοτικών ταυτοτήτων που διαταράχθηκαν από την καταστροφή.

Από τη σκοπιά της συστημικής συμβουλευτικής, η διευκόλυνση της αφηγηματικής ανακατασκευής υποστηρίζει τους νέους στο να μετακινηθούν από τη θέση του θύματος προς την ενεργό δράση. Μέσω της συλλογικής διερεύνησης και επαναπλαισίωσης των ιστοριών, οι σύμβουλοι βοηθούν τους νέους να εντοπίσουν δυνάμεις και πόρους μέσα στα οικογενειακά και κοινοτικά τους συστήματα (White & Erston, 1990· Μαγκκριπλής & Γεωργόνη, 2024). Αυτή η θεραπευτική διαδικασία είναι καθοριστική για την ίαση και τη διατήρηση της ανθεκτικότητας με την πάροδο του χρόνου.

Επιπλέον, η συλλογική αφήγηση καλλιεργεί ένα αίσθημα κοινότητας και κοινού σκοπού, το οποίο είναι ζωτικής σημασίας για την αποκατάσταση της εμπιστοσύνης και της κοινωνικής συνοχής μετά από μια καταστροφή. Μέσω της συμμετοχής σε αυτές τις αφηγηματικές πρακτικές, οι νέοι μπορούν να συμβάλουν ενεργά στη συλλογική διαδικασία ίασης και στην ανασυγκρότηση των κοινοτήτων τους.

### **Επιπτώσεις για την Υποστήριξη και τη Συμβουλευτική των Νέων**

Η αναγνώριση της πολύπλοκης αλληλεπίδρασης ατομικών, σχεσιακών και συστημικών παραγόντων στις αφηγήσεις των νέων είναι κρίσιμη για αποτελεσματικές παρεμβάσεις. Οι εργαζόμενοι με νέους, οι σύμβουλοι και οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής πρέπει να υιοθετήσουν μια συστημική προσέγγιση που να αναγνωρίζει τις ανισορροπίες εξουσίας και τις δομικές προκλήσεις που διαμορφώνουν τις ζωές των νέων. Παρεμβάσεις που ενσωματώνουν αφηγηματικές πρακτικές, εμπψύχωση ομάδων και συνηγορία μπορούν να ενδυναμώσουν τους νέους να ανακτήσουν τις ιστορίες τους και να καλλιεργήσουν συλλογική ανθεκτικότητα.

Επιπλέον, απαιτούνται μοντέλα πολιτισμικά και πλαίσιακά ευαίσθητα, λαμβάνοντας υπόψη τις συγκεκριμένες ιστορικές, περιβαλλοντικές και πολιτικές πραγματικότητες της Κύπρου και της Ελλάδας. Η υποστήριξη των νέων ώστε να πλοηγηθούν και να μετασχηματίσουν τις αφηγήσεις τους συμβάλλει στην οικοδόμηση ισχυρότερων, πιο δίκαιων κοινοτήτων ικανών να αντέχουν μελλοντικές κρίσεις (Κουρκούτας, 2010· Μαγκκριπλής & Γεωργόνη, 2024).



## 2.5 Περιθωριοποιημένοι Νέοι: Αναγνώριση Συγκεκριμένων Ευαλωτοτήτων

### Ένα Πλαίσιο για την Περιθωριοποίηση στην Ελλάδα και την Κύπρο

Ταυτόχρονα στην Ελλάδα όσο και στην Κύπρο, οι περιθωριοποιημένοι νέοι αντιμετωπίζουν διασταυρούμενες προκλήσεις που εμποδίζουν την πρόσβασή τους στην εκπαίδευση, την απασχόληση και την κοινωνική ένταξη. Στην Ελλάδα, περίπου το 36,2% των παιδιών διέτρεχαν κίνδυνο φτώχειας το 2017, με περιθωριοποιημένες ομάδες όπως οι Ρομά να βιώνουν ακόμη μεγαλύτερο αποκλεισμό (UNICEF, χ.χ.). Παρομοίως, στην Κύπρο, η εισροή προσφυγόπουλων και παιδιών μεταναστών έχει επιβαρύνει τις δημόσιες υπηρεσίες, οδηγώντας σε κενά στα συστήματα παιδικής προστασίας και εκπαίδευσης (Πολιτική Άμυνα Κύπρου, 2023). Αυτά τα συστημικά ζητήματα αντικατοπτρίζουν ευρύτερες ευρωπαϊκές τάσεις, όπου νέοι από μειονοτικά υπόβαθρα, συμπεριλαμβανομένων μεταναστών, προσφύγων και ατόμων με αναπηρίες, αντιμετωπίζουν σημαντικά εμπόδια στην πλήρη συμμετοχή στην κοινωνία.

### Κυρίαρχες Αφηγηματικές Γραμμές: Αποκλεισμός, Επισφάλεια και Αποδυνάμωση

Οι κυρίαρχες αφηγήσεις που περιβάλλουν τους περιθωριοποιημένους νέους εστιάζουν συχνά στις ευαλωτότητές τους και στα ελλείμματά τους. Αυτές οι αφηγήσεις παρουσιάζουν τους νέους από περιθωριοποιημένες κοινότητες ως παθητικά θύματα των συνθηκών τους, δίνοντας έμφαση σε ζητήματα όπως η φτώχεια, η ανεργία και η έλλειψη πρόσβασης στην εκπαίδευση. Στην Ελλάδα, για παράδειγμα, ο πληθυσμός των Ρομά αντιμετωπίζει μακροχρόνιες προκλήσεις σε τομείς όπως η στέγαση, η απασχόληση και η υγειονομική περίθαλψη, οδηγώντας σε σχεδόν πλήρη κοινωνικό αποκλεισμό (UNICEF, χ.χ.). Παρομοίως, στην Κύπρο, τα προσφυγόπουλα και τα παιδιά μεταναστών, ιδίως εκείνα που είναι ασυνόδευτα, διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο εκμετάλλευσης και παραμέλησης λόγω των κενών στις υπηρεσίες προστασίας (Πολιτική Άμυνα Κύπρου, 2023).

Αυτές οι κυρίαρχες αφηγήσεις συχνά παραβλέπουν τη δρώντα ικανότητα και την ανθεκτικότητα των περιθωριοποιημένων νέων. Αποτυγχάνουν να αναγνωρίσουν τις

δυνάμεις και τους μηχανισμούς προσαρμογής που αναπτύσσουν αυτοί οι νέοι ως απόκριση στις συνθήκες τους. Επιπλέον, τέτοιες αφηγήσεις μπορούν να δεικνύουν στερεότυπα και να δικαιολογήσουν διακριτικές πολιτικές που εδραιώνουν περαιτέρω τον κοινωνικό αποκλεισμό.

### **Δευτερεύουσες Αφηγηματικές Γραμμές: Δράση, Αντίσταση και Αλληλεγγύη**

Σε αντίθεση με τις κυρίαρχες αφηγήσεις, οι δευτερεύουσες αφηγήσεις αναδεικνύουν τη δράση, την ανθεκτικότητα και την αλληλεγγύη των περιθωριοποιημένων νέων. Αυτές οι αφηγήσεις εστιάζουν στο πώς οι νέοι από περιθωριοποιημένα υπόβαθρα αντιστέκονται ενεργά στις συνθήκες τους, χτίζουν υποστηρικτικά δίκτυα και συμβάλλουν στις κοινότητές τους. Για παράδειγμα, στην Ελλάδα, οι νέοι πρόσφυγες και μετανάστες έχουν συμμετάσχει σε πρωτοβουλίες που προάγουν τον ψηφιακό γραμματισμό και την ασφάλεια στο διαδίκτυο, με στόχο να γεφυρώσουν το ψηφιακό χάσμα και να ενδυναμωθούν στην ψηφιακή εποχή (Better Internet for Kids, χ.χ.).

Στην Κύπρο, έχουν αναδειχθεί οργανώσεις με επικεφαλής νέους για την υπεράσπιση των δικαιωμάτων των προσφυγόπουλων και των παιδιών μεταναστών, αμφισβητώντας αποκλειστικές πολιτικές και προωθώντας την περιεκτική εκπαίδευση. Αυτές οι δευτερεύουσες αφηγήσεις υπογραμμίζουν τη σημασία της αναγνώρισης των περιθωριοποιημένων νέων ως ενεργών συμμετεχόντων στη δική τους ζωή και στις κοινότητές τους, και όχι ως παθητικών θυμάτων.

### **Συστημικοί Παράγοντες που Συμβάλλουν στην Περιθωριοποίηση**

Η περιθωριοποίηση των νέων στην Ελλάδα, την Κύπρο και την Ευρώπη δεν είναι αποκλειστικά αποτέλεσμα ατομικών συνθηκών, αλλά έχει βαθιές ρίζες σε συστημικούς παράγοντες. Διαρθρωτικές ανισότητες στην εκπαίδευση, την απασχόληση και τις κοινωνικές υπηρεσίες επηρεάζουν δυσανάλογα τους περιθωριοποιημένους νέους. Στην Ευρώπη, σχεδόν 17 εκατομμύρια νέοι διατρέχουν κίνδυνο φτώχειας ή κοινωνικού αποκλεισμού, ενώ τα ποσοστά ανεργίας των νέων παραμένουν σταθερά υψηλά (UNICEF, 2024). Αυτά τα συστημικά

ζητήματα επιδεινώνονται από νομικά και γραφειοκρατικά εμπόδια που παρεμποδίζουν την πρόσβαση σε υπηρεσίες και ευκαιρίες για περιθωριοποιημένους νέους, ιδίως για μετανάστες και πρόσφυγες (Arendas et al., 2023).

Επιπλέον, πολιτισμικές και κοινωνικές στάσεις μπορούν να επιτείνουν την περιθωριοποίηση ορισμένων ομάδων νέων. Διακριτικές πρακτικές και ξενοφοβικές αντιλήψεις συμβάλλουν στον κοινωνικό αποκλεισμό των νέων μεταναστών και Ρομά, περιορίζοντας τις ευκαιρίες ένταξης και συμμετοχής τους στην κοινωνία (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2018).

### **Συνεπαγωγές για Πολιτική και Πράξη**

Η αντιμετώπιση των ευαλωτοτήτων των περιθωριοποιημένων νέων απαιτεί μια ολιστική προσέγγιση που υπερβαίνει την αντιμετώπιση ατομικών ελλειμμάτων. Οι πολιτικές και πρακτικές θα πρέπει να εστιάζουν στην αποδόμηση συστημικών εμποδίων και στην προώθηση της κοινωνικής ένταξης. Αυτό περιλαμβάνει τη διασφάλιση ισότιμης πρόσβασης σε ποιοτική εκπαίδευση, ευκαιρίες απασχόλησης και κοινωνικές υπηρεσίες για όλους τους νέους, ανεξαρτήτως υπόβαθρου.

Επιπλέον, είναι ουσιώδες να αναγνωριστεί και να υποστηριχθεί η δρώντα ικανότητα των περιθωριοποιημένων νέων. Η ενδυνάμωση των νέων να συμμετέχουν σε διαδικασίες λήψης αποφάσεων και να υπερασπίζονται τα δικαιώματά τους μπορεί να καλλιεργήσει ανθεκτικότητα και να συμβάλει στην κοινωνική αλλαγή.

Πρωτοβουλίες και οργανώσεις με επικεφαλής νέους διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην αμφισβήτηση αποκλειστικών αφηγήσεων και στην προώθηση περιεκτικών κοινωνιών.



### **3.1 Από Υποστηρικτής σε Σταθεροποιητή: Ο Ρόλος σας**

#### **Ο Εξελισσόμενος Ρόλος των Εργαζομένων με Νέους**

Στην Ελλάδα, οι εργαζόμενοι με νέους έχουν διαδραματίσει καθοριστικό ρόλο στην αντιμετώπιση των προκλήσεων που αντιμετώπισαν οι νέοι κατά τη διάρκεια της οικονομικής κρίσης και της πανδημίας COVID-19. Παρείχαν συναισθηματική υποστήριξη, διευκόλυναν την πρόσβαση σε πόρους και δημιούργησαν ασφαλείς χώρους για την έκφραση των νέων και την ενίσχυση της ανθεκτικότητάς τους. Σύμφωνα με τους Antoniou et al. (2018), οι εργαζόμενοι με νέους διαδραμάτισαν καθοριστικό ρόλο στη στήριξη των νέων κατά τη μετάβασή τους στην ενήλικη ζωή, προσφέροντας καθοδήγηση και υποστήριξη σε διάφορα πλαίσια, όπως σχολεία, κέντρα νέων και κοινοτικές οργανώσεις.

Αντίστοιχα, στην Κύπρο, οι εργαζόμενοι με νέους συμμετέχουν ενεργά στην υποστήριξη περιθωριοποιημένων ομάδων, συμπεριλαμβανομένων προσφύγων και μεταναστών, προσφέροντας μαθήματα γλώσσας, προγράμματα πολιτισμικής ένταξης και υποστήριξη ψυχικής υγείας. Αυτές οι πρωτοβουλίες είναι καθοριστικές για την υποστήριξη των νέων στην πλοήγηση στις πολυπλοκότητες του ξεριζωμού και στην οικοδόμηση αίσθησης του ανήκειν στις νέες τους κοινότητες. Ο Οργανισμός Νεολαίας Κύπρου (2023) τονίζει τη σημασία της εργασίας με νέους στην προώθηση της κοινωνικής ένταξης και της ενεργού συμμετοχής των νέων.

#### **Προσφέροντας Σταθερότητα εν μέσω Κρίσης**

Οι εργαζόμενοι με νέους λειτουργούν ως σταθεροποιητικοί παράγοντες στη ζωή των νέων, ιδιαίτερα σε περιόδους κρίσης. Στην Ελλάδα και στην Κύπρο, οι οικονομικές κρίσεις, οι φυσικές καταστροφές και οι κοινωνικές αναταράξεις έχουν επηρεάσει σημαντικά την ευημερία των νέων. Οι εργαζόμενοι με νέους έχουν αναλάβει ρόλο στήριξης, προσφέροντας αίσθημα συνέχειας και ασφάλειας. Έχουν διευκολύνει την πρόσβαση σε βασικές υπηρεσίες, όπως συμβουλευτική ψυχικής υγείας, υποστήριξη στην εκπαίδευση και κοινωνικές υπηρεσίες, διασφαλίζοντας ότι

οι νέοι διαθέτουν τους πόρους που χρειάζονται για να ανταποκριθούν στις αντιξοότητες.

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή (2020) επισημαίνει τον ρόλο των εργαζομένων με νέους στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας των νέων, σημειώνοντας ότι η υποστήριξή τους συμβάλλει στην ανάπτυξη μηχανισμών αντιμετώπισης και ενίσχυσης προστατευτικών παραγόντων. Δημιουργώντας ασφαλείς χώρους και προωθώντας θετικές σχέσεις, οι εργαζόμενοι με νέους συμβάλλουν στον μετριασμό των αρνητικών επιπτώσεων των κρίσεων στους νέους.

### **Οικοδομώντας Ανθεκτικότητα και Ενδυνάμωση**

Πέρα από την άμεση υποστήριξη, οι εργαζόμενοι με νέους διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην οικοδόμηση ανθεκτικότητας και στην ενδυνάμωση των νέων ώστε να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις. Μέσω της μη τυπικής εκπαίδευσης, της καθοδήγησης και δραστηριοτήτων ανάπτυξης δεξιοτήτων, εξοπλίζουν τους νέους με τα εργαλεία που χρειάζονται για να ξεπεράσουν εμπόδια και να επιτύχουν τους στόχους τους. Στην Ελλάδα, πρωτοβουλίες που χρηματοδοτούνται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο και εθνικούς πόρους επικεντρώνονται στην επαγγελματική καθοδήγηση, τη συμβουλευτική και την επαγγελματική κατάρτιση για νέους σε κίνδυνο, με στόχο την ενίσχυση της απασχολησιμότητας και της κοινωνικής ένταξης τους.

Στην Κύπρο, τα προγράμματα του Οργανισμού Νεολαίας αποσκοπούν στην προώθηση της συμμετοχής των νέων και της ενεργούς ιδιότητας του πολίτη, ενθαρρύνοντας τους νέους να αναλαμβάνουν ηγετικούς ρόλους και να συμβάλλουν στις κοινότητές τους. Οι προσπάθειες αυτές όχι μόνο υποστηρίζουν την ατομική ανάπτυξη αλλά και ενισχύουν την αίσθηση της αυτενέργειας και του ανήκειν, ενδυναμώνοντας τους νέους ώστε να επιφέρουν θετική αλλαγή στη ζωή και την κοινωνία τους.

## Προκλήσεις και Ευκαιρίες

Παρά τη σημαντική συνεισφορά των εργαζομένων με νέους, εξακολουθούν να υπάρχουν προκλήσεις για την πλήρη αξιοποίηση του δυναμικού τους. Στην Ελλάδα και στην Κύπρο, η αναγνώριση της εργασίας με νέους ως επίσημο επάγγελμα βρίσκεται ακόμη σε εξέλιξη. Στην Ελλάδα, το επάγγελμα του εργαζόμενου στο χώρο της νεολαίας δεν έχει ακόμη επισήμως αναγνωριστεί και δεν υπάρχει τυποποιημένο πλαίσιο προσόντων (Youth Partnership, 2020). Ομοίως, στην Κύπρο, αν και καταβάλλονται προσπάθειες για τον καθορισμό και την αναγνώριση της εργασίας με νέους, δεν υφίσταται ακόμη επίσημο σύστημα αναγνώρισης (Youth Policy, 2023).

Αυτές οι προκλήσεις ενδέχεται να επηρεάσουν τη βιωσιμότητα και την αποτελεσματικότητα της εργασίας με νέους. Ωστόσο, προσφέρουν και ευκαιρίες για συνηγορία και ανάπτυξη. Με την ενίσχυση της αναγνώρισης και της υποστήριξης της εργασίας με νέους, και οι δύο χώρες μπορούν να ενισχύσουν την ικανότητα των εργαζομένων και εθελοντών στο χώρο της νεολαίας να εξυπηρετούν αποτελεσματικά τους νέους. Η καθιέρωση επίσημων πλαισίων προσόντων, οι ευκαιρίες επαγγελματικής ανάπτυξης και η πολιτική στήριξη μπορούν να συμβάλουν στην ανάπτυξη και την επίδραση της εργασίας με νέους.



### 3.2 Διπλοί Ρόλοι: Το να Υπομένεις Κρίσεις ενώ Υποστηρίζεις Άλλους

#### Η Διπλή Φύση της Εργασίας με τη Νεολαία

Οι εργαζόμενοι και οι εθελοντές του χώρου της νεολαίας στην Ελλάδα και την Κύπρο συχνά βρίσκονται να ισορροπούν ανάμεσα στις επαγγελματικές τους ευθύνες/τον εθελοντικό τους ρόλο και στις προσωπικές εμπειρίες κρίσης και τραύματος. Αυτός ο διπλός ρόλος μπορεί να οδηγήσει σε συναισθηματική καταπόνηση και απαιτεί από τους εργαζόμενους με νέους να αναπτύξουν μηχανισμούς αντιμετώπισης και να αναζητήσουν υποστήριξη για να διατηρήσουν την ευημερία τους. Αυτή η ενότητα διερευνά τις πολυπλοκότητες των διπλών ρόλων των εργαζομένων με νέους, τονίζοντας τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν και τις στρατηγικές που εφαρμόζουν για να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις αυτές.

### **Προσωπικός Αντίκτυπος της Κρίσης στους Εργαζομένους με Νέους**

Τόσο στην Ελλάδα όσο και στην Κύπρο, οι εργαζόμενοι με νέους έχουν επηρεαστεί από τις ίδιες κοινωνικοοικονομικές προκλήσεις και φυσικές καταστροφές που επηρεάζουν και τους νέους τους οποίους εξυπηρετούν. Για παράδειγμα, κατά τις πυρκαγιές στην Ελλάδα και τις καταιγίδες στην Κύπρο, οι εργαζόμενοι με νέους όχι μόνο υποστήριξαν πληγέντες νέους αλλά και οι ίδιοι αντιμετώπισαν προσωπικές απώλειες και δυσκολίες (Υπουργείο Υποδομών και Μεταφορών, 2023· Πολιτική Άμυνα Κύπρου, 2023). Αυτά τα γεγονότα υπογραμμίζουν τη διασύνδεση των προσωπικών και επαγγελματικών ζωνών των εργαζομένων με νέους, τονίζοντας την ανάγκη ύπαρξης συστημάτων υποστήριξης που να καλύπτουν και τις δύο διαστάσεις.

Ο προσωπικός αντίκτυπος των κρίσεων στους εργαζομένους με νέους υπερβαίνει τις άμεσες συναισθηματικές αντιδράσεις. Η παρατεταμένη έκθεση σε τραυματικά γεγονότα μπορεί να οδηγήσει σε δευτερογενές τραύμα, που χαρακτηρίζεται από συμπτώματα όπως άγχος, κατάθλιψη και συναισθηματική εξάντληση. Η αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων απαιτεί ολοκληρωμένες στρατηγικές υποστήριξης που να περιλαμβάνουν τόσο τις προσωπικές όσο και τις επαγγελματικές διαστάσεις.

### **Προκλήσεις στην Ισορροπία των Διπλών Ρόλων**

Οι εργαζόμενοι με νέους συχνά αντιμετωπίζουν δυσκολίες στο να διατηρήσουν σαφή όρια μεταξύ της προσωπικής και της επαγγελματικής τους ζωής. Οι συναισθηματικές απαιτήσεις της υποστήριξης ευάλωτων νέων μπορούν να θολώσουν αυτές τις γραμμές, οδηγώντας σε ασάφεια και σύγκρουση ρόλων. Στην Κύπρο, μελέτες έχουν δείξει ότι το προσωπικό κοινωνικής πρόνοιας, συμπεριλαμβανομένων των εργαζομένων με νέους, βιώνει υψηλά επίπεδα επαγγελματικού στρες λόγω παραγόντων όπως ο υπερβολικός φόρτος εργασίας, η έλλειψη υποστήριξης και τα ηθικά διλήμματα (Solomonidou & Katsounari, 2020). Αυτές οι προκλήσεις μπορούν να οδηγήσουν σε επαγγελματική εξουθένωση, κόπωση από συμπόνια και μειωμένη εργασιακή ικανοποίηση.

Η έλλειψη επίσημης αναγνώρισης και τυποποιημένων προσόντων για τους εργαζομένους με νέους στην Ελλάδα περιπλέκει περαιτέρω την κατάσταση. Χωρίς σαφείς ορισμούς ρόλων και επαγγελματικά πρότυπα, οι εργαζόμενοι με νέους μπορεί να δυσκολεύονται να διαχειριστούν αποτελεσματικά τις ευθύνες τους, οδηγούμενοι σε αυξημένο άγχος και πιθανές συγκρούσεις ρόλων (Youth Partnership, 2020).

### **Στρατηγικές Διαχείρισης Διπλών Ρόλων**

Για να μετριάσουν τις προκλήσεις που σχετίζονται με τους διπλούς ρόλους, οι εργαζόμενοι με νέους εφαρμόζουν διάφορες στρατηγικές με στόχο τη διατήρηση της ευημερίας και της αποτελεσματικότητάς τους. Μια τέτοια πρωτοβουλία είναι το έργο RISE&SHINE, το οποίο επικεντρώνεται στην ενδυνάμωση των εργαζομένων πρώτης γραμμής με νέους ώστε να διαχειρίζονται την ευημερία τους και να ενισχύουν την ικανότητά τους να ανταποκρίνονται στην ψυχική υγεία των νέων. Το έργο παρέχει πόρους όπως το Ημερολόγιο Ευημερίας Εργαζομένου με Νέους και το Ημερολόγιο Αναστοχαστικής Πρακτικής, προσφέροντας εργαλεία αυτοφροντίδας και αναστοχασμού (SEAL Cyprus, χ.χ.).

Επιπλέον, το έργο περιλαμβάνει Εργαλειοθήκη Ευημερίας και Ανθεκτικότητας, η οποία περιλαμβάνει 12ωρη εκπαίδευση CPD με θέματα όπως η κατανόηση της ψυχικής υγείας των νέων, η οικοδόμηση ανθεκτικότητας και οι πρακτικές με επίγνωση του τραύματος. Αυτοί οι πόροι στοχεύουν στο να εξοπλίσουν τους εργαζομένους με νέους με τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες ώστε να διαχειρίζονται τις πολυπλοκότητες των διπλών ρόλων και να υποστηρίζουν τη δική τους ψυχική υγεία (SEAL Cyprus, χ.χ.).

### **Σημασία της Οργανωσιακής Υποστήριξης**

Η οργανωσιακή υποστήριξη διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη βοήθεια των εργαζομένων με νέους να διαχειριστούν τις απαιτήσεις των διπλών τους ρόλων. Η παροχή πρόσβασης σε εποπτεία, ευκαιρίες επαγγελματικής ανάπτυξης και πόρους ψυχικής υγείας μπορεί να ανακουφίσει το άγχος και να ενισχύσει την ικανοποίηση

από την εργασία. Στην Κύπρο, μελέτες έχουν δείξει ότι η ανεπαρκής αναγνώριση από τη διοίκηση, η έλλειψη υποστήριξης και καθοδήγησης, καθώς και η ασάφεια ρόλων, συμβάλλουν στο επαγγελματικό στρες και την εξουθένωση στο προσωπικό κοινωνικής πρόνοιας (Parlalis & Christodoulou, 2017).

Η δημιουργία μιας υποστηρικτικής οργανωσιακής κουλτούρας που δίνει προτεραιότητα στην ευημερία των εργαζομένων με νέους μπορεί να οδηγήσει σε βελτιωμένα αποτελέσματα τόσο για το προσωπικό όσο και για τους νέους που εξυπηρετούν. Αυτό περιλαμβάνει την ενίσχυση της ανοιχτής επικοινωνίας, την παροχή ευκαιριών επαγγελματικής ανάπτυξης και την εφαρμογή πολιτικών που προάγουν την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

### **Πλοήγηση στις Πολυπλοκότητες των Διπλών Ρόλων**

Οι διπλοί ρόλοι των εργαζομένων με νέους στην Ελλάδα και την Κύπρο παρουσιάζουν τόσο προκλήσεις όσο και ευκαιρίες. Παρόλο που οι συναισθηματικές απαιτήσεις της υποστήριξης ευάλωτων νέων μπορούν να οδηγήσουν σε άγχος και εξουθένωση, προσφέρουν επίσης ευκαιρίες για προσωπική ανάπτυξη και επαγγελματική εξέλιξη. Μέσα από την εφαρμογή στρατηγικών όπως η αναστοχαστική πρακτική, η αναζήτηση οργανωσιακής υποστήριξης και η συμμετοχή σε πρωτοβουλίες όπως το RISE&SHINE, οι εργαζόμενοι με νέους μπορούν να διαχειριστούν αποτελεσματικά τις πολυπλοκότητες των διπλών τους ρόλων. Η αναγνώριση και η αντιμετώπιση των προκλήσεων που συνδέονται με τους διπλούς ρόλους είναι απαραίτητη για τη διασφάλιση της ευημερίας των εργαζομένων με νέους και την επιτυχία των πρωτοβουλιών εργασίας με τη νεολαία.



### **3.3 Όρια, Επαγγελματική Εξουθένωση και Αυτοφροντίδα**

#### **Η Αναγκαιότητα της Αυτοφροντίδας στην Εργασία με τη Νεολαία**

Οι εργαζόμενοι νέων στην Ελλάδα και την Κύπρο δραστηριοποιούνται σε περιβάλλοντα που χαρακτηρίζονται από κοινωνικοοικονομικές προκλήσεις, κρίσεις μετανάστευσης και περιορισμένους πόρους. Αυτές οι συνθήκες οδηγούν συχνά σε υψηλά επίπεδα άγχους και συναισθηματικής εξουθένωσης στους επαγγελματίες. Η

σημασία της αυτοφροντίδας για την αποτροπή της επαγγελματικής εξουθένωσης και για τη διατήρηση της επαγγελματικής αποτελεσματικότητας δεν μπορεί να υποτιμηθεί. Όπως επισημαίνει το Ευρωπαϊκό Φόρουμ Νεολαίας (2023), οι εργαζόμενοι νέων αναφέρουν συχνά υψηλά επίπεδα άγχους και επαγγελματικής εξουθένωσης, υπογραμμίζοντας την ανάγκη για αποτελεσματικές στρατηγικές αυτοφροντίδας.

### **Κατανόηση της Επαγγελματικής Εξουθένωσης και της Κόπωσης Συμπόνιας**

Η επαγγελματική εξουθένωση χαρακτηρίζεται από συναισθηματική εξάντληση, αποπροσωποποίηση και μειωμένο αίσθημα προσωπικής επίτευξης, που συχνά προκύπτει από παρατεταμένη έκθεση σε στρεσογόνους παράγοντες και υψηλό φόρτο εργασίας. Αντιθέτως, η κόπωση συμπόνιας προκύπτει από το συναισθηματικό βάρος της βοήθειας προς άλλους, οδηγώντας σε συμπτώματα όπως συναισθηματικό μούδιασμα και μειωμένη ικανότητα ενσυναίσθησης. Και οι δύο καταστάσεις είναι διαδεδομένες μεταξύ των εργαζομένων νέων στην Ελλάδα και την Κύπρο, όπου οι συστημικές προκλήσεις εντείνουν τις συναισθηματικές απαιτήσεις του επαγγέλματος.

Έρευνες δείχνουν ότι οι εργαζόμενοι νέων στις δύο αυτές περιοχές βιώνουν σημαντικό άγχος λόγω παραγόντων όπως υπερβολικός φόρτος εργασίας, έλλειψη υποστήριξης και ασάφεια ρόλου. Για παράδειγμα, έρευνα του Οργανισμού Νεολαίας Κύπρου (2022) έδειξε ότι το 40% των εργαζομένων νέων ανέφεραν υψηλά επίπεδα άγχους, αποδίδοντάς το σε ανεπαρκείς πόρους και υποστήριξη.

### **Ο Ρόλος των Ορίων στην Πρόληψη της Επαγγελματικής Εξουθένωσης**

Η καθιέρωση και η διατήρηση σαφών επαγγελματικών ορίων είναι ουσιαστική για την αποτροπή της επαγγελματικής εξουθένωσης και της κόπωσης συμπόνιας. Τα όρια βοηθούν τους εργαζόμενους νέων να διαχωρίσουν την προσωπική από την επαγγελματική τους ζωή, διασφαλίζοντας ότι μπορούν να παρέχουν αποτελεσματική υποστήριξη στους νέους χωρίς να θέτουν σε κίνδυνο τη δική τους ευημερία. Η βιβλιογραφία της συστημικής συμβουλευτικής τονίζει τη σημασία της

θέσπισης ορίων και του διαχωρισμού των συναισθημάτων που σχετίζονται με την εργασία για την αποτροπή της συναισθηματικής εξάντλησης.

Στην Ελλάδα και την Κύπρο, οι εργαζόμενοι νέων συχνά αντιμετωπίζουν προκλήσεις στην καθιέρωση ορίων λόγω πολιτισμικών προσδοκιών και οργανωτικών δομών που απαιτούν υψηλά επίπεδα δέσμευσης. Ωστόσο, η υιοθέτηση στρατηγικών όπως ο καθορισμός συγκεκριμένου ωραρίου, ο περιορισμός της επικοινωνίας εκτός ωραρίου και η αναζήτηση εποπτείας μπορούν να βοηθήσουν τους επαγγελματίες να διατηρήσουν υγιή όρια και να μειώσουν τον κίνδυνο εξουθένωσης.

### **Στρατηγικές Αυτοφροντίδας για τους Εργαζομένους με Νέους**

Η εφαρμογή πρακτικών αυτοφροντίδας είναι κρίσιμη για τους εργαζομένους νέων ώστε να διατηρούν την ευημερία τους και την επαγγελματική τους αποτελεσματικότητα. Οι προσεγγίσεις της συστημικής συμβουλευτικής υποστηρίζουν ολιστικά μοντέλα αυτοφροντίδας που καλύπτουν τις φυσικές, συναισθηματικές, ψυχικές και κοινωνικές πτυχές της υγείας. Στο πλαίσιο της εργασίας με τη νεολαία στην Ελλάδα και την Κύπρο, οι στρατηγικές αυτοφροντίδας μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Φυσική φροντίδα: Άσκηση, ισορροπημένη διατροφή και επαρκής ύπνος για την προαγωγή της σωματικής υγείας.
- Συναισθηματική φροντίδα: Ενσυνειδητότητα, ημερολόγιο και αναζήτηση συναισθηματικής υποστήριξης μέσω εποπτείας ή δικτύων ομοτίμων.
- Κοινωνική φροντίδα: Ανάπτυξη υποστηρικτικών σχέσεων με συναδέλφους, φίλους και οικογένεια για την ενίσχυση του αισθήματος κοινότητας.
- Επαγγελματική ανάπτυξη: Συνεχής επιμόρφωση για ενίσχυση δεξιοτήτων και ανθεκτικότητας.

Προγράμματα όπως το RISE&SHINE στην Κύπρο προσφέρουν πόρους και εκπαίδευση για την υποστήριξη των εργαζομένων νέων στην εφαρμογή αποτελεσματικών πρακτικών αυτοφροντίδας, τονίζοντας τη σημασία της ευημερίας στην επαγγελματική ανάπτυξη.

## **Οργανωτική Υποστήριξη και Συστημικές Προσεγγίσεις**

Παρόλο που η ατομική αυτοφροντίδα είναι ζωτικής σημασίας, η οργανωτική υποστήριξη παίζει σημαντικό ρόλο στην πρόληψη της εξουθένωσης των εργαζομένων νέων. Η συστημική συμβουλευτική αναδεικνύει τη σημασία δομών και κουλτούρας που προάγουν την ευημερία και την υποστήριξη. Στην Ελλάδα και την Κύπρο, οι οργανισμοί νεολαίας μπορούν να εφαρμόσουν πολιτικές που ενθαρρύνουν την ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, παρέχουν πρόσβαση σε εποπτεία και εκπαίδευση και καλλιεργούν ένα υποστηρικτικό εργασιακό περιβάλλον.

Το Ευρωπαϊκό Φόρουμ Νεολαίας (2023) προτείνει συστημικές αλλαγές που δίνουν προτεραιότητα στην ευημερία των εργαζομένων νέων, συμπεριλαμβανομένης της επαρκούς χρηματοδότησης, της αναγνώρισης του επαγγέλματος και της καθιέρωσης επαγγελματικών προτύπων. Αντιμετωπίζοντας τα συστημικά ζητήματα, οι οργανισμοί μπορούν να δημιουργήσουν περιβάλλοντα που προάγουν την υγεία και την αποτελεσματικότητα των εργαζομένων νέων.

### **Μια Ολιστική Προσέγγιση για την Ευημερία**

Η πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης και η προώθηση της αυτοφροντίδας στους εργαζομένους νέων στην Ελλάδα και την Κύπρο απαιτεί μια πολυδιάστατη προσέγγιση που περιλαμβάνει ατομικές πρακτικές, οργανωτική υποστήριξη και συστημικές αλλαγές. Υιοθετώντας στρατηγικές που καλύπτουν τις φυσικές, συναισθηματικές, ψυχικές και κοινωνικές πτυχές της υγείας και ενισχύοντας υποστηρικτικές οργανωτικές κουλτούρες, οι εργαζόμενοι νέων μπορούν να διατηρήσουν την ευημερία τους και να συνεχίσουν να παρέχουν αποτελεσματική υποστήριξη στους νέους. Η αναγνώριση της σημασίας της αυτοφροντίδας και η εφαρμογή ολοκληρωμένων στρατηγικών είναι ουσιώδεις για τη βιωσιμότητα του επαγγέλματος και την ευημερία τόσο των επαγγελματιών όσο και των νέων που εξυπηρετούν.



### 3.4 Πολιτισμική Ευαισθησία και Συμπεριληπτικές Πρακτικές

#### Η Αναγκαιότητα της Πολιτισμικής Ευαισθησίας

Στα ποικιλόμορφα κοινωνικοπολιτισμικά τοπία της Ελλάδας και της Κύπρου, οι εργαζόμενοι με τη νεολαία έρχονται αντιμέτωποι με νέους ανθρώπους από διαφορετικά υπόβαθρα, συμπεριλαμβανομένων μεταναστών, προσφύγων και κοινοτήτων μειονοτήτων. Η πολιτισμική ευαισθησία στη δουλειά με τη νεολαία περιλαμβάνει την αναγνώριση και τον σεβασμό αυτών των ποικίλων πολιτισμικών ταυτοτήτων, διασφαλίζοντας ότι όλοι οι νέοι άνθρωποι νιώθουν ότι τους εκτιμούν και τους κατανοούν. Αυτή η προσέγγιση είναι απαραίτητη για την καλλιέργεια συμπεριληπτικών περιβαλλόντων όπου κάθε νέος μπορεί να ευδοκιμήσει.

Η συστημική συμβουλευτική τονίζει τη σημασία της κατανόησης των ευρύτερων κοινωνικοπολιτισμικών πλαισίων μέσα στα οποία λειτουργούν τα άτομα. Υιοθετώντας μια συστημική οπτική, οι εργαζόμενοι με τη νεολαία μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα τις πολυπλοκότητες των πολιτισμικών ταυτοτήτων και τον αντίκτυπο των κοινωνικών δομών στις εμπειρίες των νέων.

#### Κατάρτιση και Επαγγελματική Ανάπτυξη

Για να εμπλακούν αποτελεσματικά με ποικίλους πληθυσμούς νέων, οι εργαζόμενοι με τη νεολαία στην Ελλάδα και την Κύπρο συμμετέχουν σε προγράμματα κατάρτισης που ενισχύουν την πολιτισμική τους επάρκεια. Για παράδειγμα, το εκπαιδευτικό σεμινάριο «Διευκόλυνση της Διαπολιτισμικής Μάθησης στην Εργασία με Ομάδες Νέων», που διοργανώνεται από τον οργανισμό SEAL Cyprus, αποσκοπεί στην ανάπτυξη δεξιοτήτων απαραίτητων για την εργασία με διαπολιτισμικές ομάδες νέων. Η κατάρτιση επικεντρώνεται στην κατανόηση των ομαδικών διεργασιών, στη διευκόλυνση της διαπολιτισμικής μάθησης και στην καθοδήγηση διαδικασιών αναστοχασμού, εφοδιάζοντας έτσι τους εργαζόμενους με τις δεξιότητες να διαχειρίζονται αποτελεσματικά την πολιτισμική ποικιλομορφία.

Επιπλέον, το έργο «ART HUBS FOR YOUTH», που υλοποιείται στην Κύπρο, την Ελλάδα και άλλες χώρες, αξιοποιεί τις τέχνες για την καταπολέμηση της ανισότητας

και την προώθηση του διαπολιτισμικού διαλόγου. Ενθαρρύνοντας τους νέους από ποικίλα υπόβαθρα να συμμετέχουν σε καλλιτεχνική έκφραση, το έργο καλλιεργεί την αμοιβαία κατανόηση και τον σεβασμό μεταξύ των συμμετεχόντων.

### **Συστημικές Προσεγγίσεις Συμβουλευτικής στην Πολιτισμική Ευαισθησία**

Η συστημική συμβουλευτική προσφέρει πολύτιμα πλαίσια για την κατανόηση και την αντιμετώπιση της πολιτισμικής ποικιλομορφίας στην εργασία με τη νεολαία. Βλέποντας τα άτομα στο πλαίσιο των σχέσεων και των περιβαλλόντων τους, η συστημική συμβουλευτική ενθαρρύνει τους εργαζόμενους να λαμβάνουν υπόψη τα πολιτισμικά αφηγήματα και τους συστημικούς παράγοντες που επηρεάζουν τις συμπεριφορές και τις εμπειρίες των νέων.

Αυτή η προσέγγιση ευθυγραμμίζεται με τις δεξιότητες που περιγράφει το Συμβούλιο της Ευρώπης, οι οποίες τονίζουν τη σημασία της υποστήριξης των νέων στην απόκτηση διαπολιτισμικών ικανοτήτων και στην προώθηση της αλληλεπίδρασης μεταξύ νέων από διαφορετικά υπόβαθρα. Οι εργαζόμενοι με τη νεολαία ενθαρρύνονται να αναπτύξουν δεξιότητες διευκόλυνσης, επικοινωνίας και διαχείρισης συγκρούσεων για την αποτελεσματική εμπλοκή με την πολιτισμική ποικιλομορφία.

### **Συνεργατικές Πρωτοβουλίες για την Κοινωνική Συνοχή**

Οι συνεργατικές πρωτοβουλίες διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην προώθηση της πολιτισμικής ευαισθησίας και της ένταξης στην εργασία με τη νεολαία. Το έργο «Youth in Action: Ανάπτυξη Διαλόγου Μέσω του Πολιτισμού», που χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση, αποσκοπεί στην προώθηση της ισχυρότερης συμμετοχής των νέων στις διαδικασίες συμφιλίωσης και ειρήνης για την επανένωση της Κύπρου. Το έργο ευαισθητοποιεί για την κοινή πολιτιστική κληρονομιά των δύο κοινοτήτων, προάγοντας τον διάλογο και την κατανόηση μεταξύ νέων από διαφορετικά υπόβαθρα.

Αντίστοιχα, το εκπαιδευτικό σεμινάριο «Inclusive Actions for Tolerance» στην Καλαμάτα, Ελλάδα, έφερε κοντά εργαζόμενους με τη νεολαία από διάφορες χώρες

για να αναπτύξουν δεξιότητες και να μοιραστούν εργαλεία για την ενίσχυση της ένταξης και της αλληλεγγύης. Το σεμινάριο επικεντρώθηκε στην κοινωνική ενσωμάτωση μεταναστών και στην καταπολέμηση του ρατσισμού και της μισαλλοδοξίας, τονίζοντας τη σημασία της διαπολιτισμικής μάθησης και της κοινωνικής ένταξης.

### **Αγκαλιάζοντας την Ποικιλομορφία στην Εργασία με τη Νεολαία**

Η πολιτισμική ευαισθησία και οι συμπεριληπτικές πρακτικές είναι θεμελιώδεις για την αποτελεσματική εργασία με τη νεολαία στην Ελλάδα, την Κύπρο και πέρα από αυτές. Υιοθετώντας συστημικές προσεγγίσεις συμβουλευτικής και συμμετέχοντας σε συνεργατικές πρωτοβουλίες, οι εργαζόμενοι με τη νεολαία μπορούν να δημιουργήσουν περιβάλλοντα που σέβονται και γιορτάζουν την πολιτισμική ποικιλομορφία. Αυτό όχι μόνο ενισχύει την ευημερία και την ανάπτυξη των νέων, αλλά και συμβάλλει στη δημιουργία συνεκτικών και ανθεκτικών κοινοτήτων.



## 4.1 Τι Είναι η Πρακτική Ενημερωμένη για το Τραύμα (Trauma Informed Practice)

### Ορισμός της Ενημερωμένης για το Τραύμα Πρακτικής

Η ενημερωμένη για το τραύμα πρακτική (ΕΤΠ, Trauma-informed practice - TIP) είναι μια προσέγγιση που αναγνωρίζει τον ευρύ αντίκτυπο του τραύματος στα άτομα και ενσωματώνει αυτή την κατανόηση σε όλες τις πτυχές της παροχής υπηρεσιών. Περιλαμβάνει τη δημιουργία περιβαλλόντων που προάγουν την ασφάλεια, την αξιοπιστία και την ενδυνάμωση, εξασφαλίζοντας ότι οι υπηρεσίες δεν επανατραυματίζουν ακούσια τα άτομα (Substance Abuse and Mental Health Services Administration [SAMHSA], 2014). Η ΕΤΠ είναι ιδιαίτερα κρίσιμη στην εργασία με νέους, οι οποίοι μπορεί να έχουν βιώσει διάφορες μορφές τραύματος, όπως κακοποίηση, παραμέληση ή έκθεση σε βία.

Στο πλαίσιο της συστημικής συμβουλευτικής, η ΕΤΠ επεκτείνεται πέρα από τις ατομικές παρεμβάσεις και περιλαμβάνει αλλαγές σε οργανωτικό και κοινοτικό επίπεδο. Απαιτεί μια μετατόπιση στον τρόπο που δομούνται και παρέχονται οι υπηρεσίες, δίνοντας έμφαση στη συνεργασία, την πολιτισμική ταπεινότητα και τη δέσμευση για κατανόηση των διαφορετικών εμπειριών των νέων (Harris & Fallot, 2001). Ενσωματώνοντας την επίγνωση του τραύματος σε πολιτικές, πρακτικές και αλληλεπιδράσεις, η ΕΤΠ στοχεύει στη δημιουργία υποστηρικτικών περιβαλλόντων που διευκολύνουν τη θεραπεία και την ανθεκτικότητα.

### Βασικές Αρχές: Ασφάλεια, Εμπιστοσύνη, Συνεργασία, Ενδυνάμωση

Οι βασικές αρχές της ΕΤΠ — ασφάλεια, αξιοπιστία, συνεργασία και ενδυνάμωση — αποτελούν θεμέλια για τη δημιουργία υποστηρικτικών περιβαλλόντων για τους νέους. Η ασφάλεια περιλαμβάνει τόσο φυσικές όσο και συναισθηματικές πτυχές, διασφαλίζοντας ότι τα άτομα αισθάνονται ασφαλή και σεβαστά. Η αξιοπιστία χτίζεται μέσα από τη διαφάνεια, τη συνέπεια και την αξιοπιστία στις αλληλεπιδράσεις και τις πρακτικές (SAMHSA, 2014). Η συνεργασία δίνει έμφαση στη λήψη κοινών αποφάσεων και στην ενεργή συμμετοχή των νέων στη φροντίδα τους, ενισχύοντας την αίσθηση του αυτοκαθορισμού.

Η ενδυνάμωση είναι κεντρική στην ΕΤΠ, εστιάζοντας στα δυνατά σημεία και την ανθεκτικότητα και όχι στα ελλείμματα. Περιλαμβάνει την αναγνώριση και την αξιοποίηση των έμφυτων ικανοτήτων των ατόμων, προωθώντας την αυτο-αποτελεσματικότητα και την εμπιστοσύνη στον εαυτό (Harris & Fallot, 2001). Αυτές οι αρχές καθοδηγούν τους επαγγελματίες στην ανάπτυξη πρακτικών που ανταποκρίνονται στις ανάγκες των νέων και ταυτόχρονα προωθούν περιβάλλοντα που ενισχύουν τη θεραπεία και την ανάπτυξη.

### **Διαχωρισμός της ΕΤΠ από τις Κλινικές Θεραπείες Εστιασμένες στο Τραύμα**

Ενώ η ΕΤΠ προσφέρει ένα πλαίσιο για τη δημιουργία υποστηρικτικών περιβαλλόντων, οι θεραπείες εστιασμένες στο τραύμα είναι εξειδικευμένες παρεμβάσεις που στοχεύουν στην αντιμετώπιση των ψυχολογικών επιπτώσεων του τραύματος. Αυτές οι θεραπείες, όπως η Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία Εστιασμένη στο Τραύμα (Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy - TF-CBT), είναι τεκμηριωμένες προσεγγίσεις που στοχεύουν στη μείωση των συμπτωμάτων του τραύματος και στη βελτίωση της λειτουργικότητας (Cohen et al., 2016). Η ΕΤΠ και οι θεραπείες εστιασμένες στο τραύμα είναι συμπληρωματικές· η ΕΤΠ δημιουργεί τις συνθήκες για αποτελεσματικές θεραπευτικές παρεμβάσεις διασφαλίζοντας ότι τα άτομα αισθάνονται ασφαλή και υποστηριζόμενα.

Στην πράξη, οι επαγγελματίες που εργάζονται με νέους μπορεί να διαδραματίσουν κρίσιμο ρόλο στην αναγνώριση σημείων τραύματος και στη διευκόλυνση της πρόσβασης σε εξειδικευμένες υπηρεσίες. Ενσωματώνοντας την ΕΤΠ στο έργο τους, μπορούν να γεφυρώσουν το χάσμα μεταξύ γενικής υποστήριξης και εξειδικευμένης θεραπείας, διασφαλίζοντας ότι οι νέοι λαμβάνουν ολιστική φροντίδα που ανταποκρίνεται τόσο στις άμεσες ανάγκες όσο και στη μακροπρόθεσμη θεραπεία (Bryant, 2021). Αυτή η συνεργατική προσέγγιση ενισχύει τη συνολική αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων και υποστηρίζει την ευημερία των νέων.

## **Ενσωμάτωση του Πολιτισμού και του Πλαισίου**

Το τραύμα δεν συμβαίνει σε κενό· επηρεάζεται από πολιτισμικά, κοινωνικά και περιβαλλοντικά πλαίσια. Η ΕΤΠ αναγνωρίζει τη σημασία της κατανόησης και ενσωμάτωσης αυτών των παραγόντων στην πράξη. Η πολιτισμική επάρκεια περιλαμβάνει την επίγνωση και την ανταπόκριση στα πολιτισμικά υπόβαθρα, τις αξίες και τις πεποιθήσεις των ατόμων, εξασφαλίζοντας ότι οι υπηρεσίες είναι σεβαστές και συναφείς (Harris & Fallot, 2001). Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό σε πολυπολιτισμικές κοινότητες, όπου οι εμπειρίες τραύματος μπορεί να διαμορφώνονται από παράγοντες όπως η μετανάστευση, το κοινωνικοοικονομικό status και η ιστορία της κοινότητας.

Τα πλαίσια της συστημικής συμβουλευτικής τονίζουν τη διασύνδεση των ατόμων με τα ευρύτερα περιβάλλοντά τους, περιλαμβανομένων της οικογένειας, της κοινότητας και των κοινωνικών δομών. Λαμβάνοντας υπόψη αυτά τα πλαίσια, η ΕΤΠ μπορεί να προσαρμοστεί πιο αποτελεσματικά για να καλύψει τις μοναδικές ανάγκες των νέων, προωθώντας μια θεραπεία που αναγνωρίζει και σέβεται τις πολιτισμικές και κοινωνικές τους πραγματικότητες (SAMHSA, 2014). Αυτή η ολιστική προσέγγιση ενισχύει την ανθεκτικότητα και υποστηρίζει την ανάπτυξη στρατηγικών αντιμετώπισης που είναι συμβατές με την ταυτότητα και τις εμπειρίες του ατόμου.



### **4.2 Αρχές Ασφάλειας, Εμπιστοσύνης και Ενδυνάμωσης**

#### **Καλλιέργεια Σωματικής και Σχεσιακής Ασφάλειας**

Η δημιουργία περιβαλλόντων που προάγουν τόσο τη σωματική όσο και τη σχεσιακή ασφάλεια είναι ουσιώδης στην Ενημερωμένη για το Τραύμα Πρακτική (ΕΤΠ). Η σωματική ασφάλεια περιλαμβάνει τη διασφάλιση ότι οι χώροι είναι ασφαλείς και απαλλαγμένοι από απειλές, ενώ η σχεσιακή ασφάλεια εστιάζει στη δημιουργία εμπιστοσύνης και σεβασμού στις αλληλεπιδράσεις (SAMHSA, 2014). Οι εργαζόμενοι με νέους μπορούν να καλλιεργήσουν σχεσιακή ασφάλεια δείχνοντας ενσυναίσθηση, συνέπεια και σεβασμό, δημιουργώντας χώρους όπου τα άτομα αισθάνονται ότι εκτιμώνται και γίνονται κατανοητά.

Η σχεσιακή ασφάλεια περιλαμβάνει επίσης τον καθορισμό σαφών ορίων και προσδοκιών, τα οποία βοηθούν τα άτομα να αισθάνονται ασφαλή και να γνωρίζουν τι να περιμένουν στις αλληλεπιδράσεις τους. Μέσω της διατήρησης ισορροπίας ανάμεσα στη θέρμη και τη δομή, οι εργαζόμενοι μπορούν να προάγουν περιβάλλοντα που υποστηρίζουν τη συναισθηματική ρύθμιση και τη θεραπεία (Harris & Falot, 2001). Αυτή η προσέγγιση όχι μόνο ενισχύει την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων αλλά και προάγει θετικές σχέσεις που αποτελούν θεμέλιο της θεραπευτικής διαδικασίας.

### **Καθιέρωση Εμπιστοσύνης Μέσω Διαφάνειας**

Η εμπιστοσύνη αποτελεί ακρογωνιαίο λίθο της ΕΤΠ και εγκαθίσταται μέσω διαφάνειας και συνέπειας. Οι εργαζόμενοι με νέους μπορούν να χτίσουν εμπιστοσύνη όντας ανοιχτοί σχετικά με τους στόχους και τις διαδικασίες των παρεμβάσεων, εξηγώντας τη λογική πίσω από τις αποφάσεις και παραμένοντας συνεπείς στις ενέργειες και αντιδράσεις τους (SAMHSA, 2014). Η διαφάνεια περιλαμβάνει επίσης την αναγνώριση περιορισμών και την ειλικρίνεια για το τι μπορεί και τι δεν μπορεί να παρασχεθεί, ενισχύοντας το αίσθημα ειλικρίνειας και ακεραιότητας στις σχέσεις.

Στη συστημική συμβουλευτική, η εμπιστοσύνη χτίζεται επίσης μέσω της συνεργασίας και της κοινής λήψης αποφάσεων. Η εμπλοκή των νέων στον σχεδιασμό και την αξιολόγηση της φροντίδας τους τούς ενδυναμώνει και ενισχύει τον ρόλο τους ως ενεργών συμμετεχόντων στη θεραπευτική διαδικασία (Harris & Falot, 2001). Αυτή η συνεργατική προσέγγιση όχι μόνο ενισχύει την εμπιστοσύνη αλλά και προάγει το αίσθημα ιδιοκτησίας και υπευθυνότητας στη θεραπευτική σχέση.

### **Ενδυνάμωση Μέσω Συνεργατικής Συμμετοχής**

Η ενδυνάμωση στην ΕΤΠ περιλαμβάνει την αναγνώριση και την αξιοποίηση των δυνάμεων και ικανοτήτων των ατόμων. Οι εργαζόμενοι με νέους μπορούν να προάγουν την ενδυνάμωση ενθαρρύνοντας την αυτοέκφραση, παρέχοντας επιλογές

και υποστηρίζοντας την αυτονομία στη λήψη αποφάσεων (SAMHSA, 2014). Αυτή η προσέγγιση καλλιεργεί το αίσθημα της αυτενέργειας και της αυτοαποτελεσματικότητας, που είναι κρίσιμα για τη θεραπεία και την ανθεκτικότητα.

Η συνεργασία είναι βασικό στοιχείο της ενδυνάμωσης, καθώς περιλαμβάνει την κοινή εργασία με τους νέους για τον προσδιορισμό στόχων, την ανάπτυξη σχεδίων και την αξιολόγηση της προόδου. Αυτή η συνεργατική διαδικασία όχι μόνο ενισχύει τη συνάφεια και την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων αλλά και αναδεικνύει την αξία και την αξιοπρέπεια των νέων ως ενεργών συντελεστών της φροντίδας τους (Harris & Fallot, 2001). Μέσω της καλλιέργειας ενός συνεργατικού περιβάλλοντος, οι εργαζόμενοι μπορούν να υποστηρίξουν την ανάπτυξη δεξιοτήτων και αυτοπεποίθησης που ενδυναμώνουν τα άτομα να διαχειρίζονται τις προκλήσεις και να επιδιώκουν τους στόχους τους.

### **Προσεγγίσεις με Έμφαση στις Δυνάμεις για την Ανάπτυξη**

Οι προσεγγίσεις που εστιάζουν στις δυνάμεις επικεντρώνονται στην αναγνώριση και αξιοποίηση των εγγενών δυνάμεων και πόρων των ατόμων. Στην TIP, αυτό σημαίνει την αναγνώριση της ανθεκτικότητας, των μηχανισμών αντιμετώπισης και των θετικών χαρακτηριστικών που διαθέτουν οι νέοι και τη χρήση αυτών ως θεμέλια για θεραπεία και ανάπτυξη (SAMHSA, 2014). Εστιάζοντας στις δυνάμεις αντί στα ελλείμματα, οι εργαζόμενοι με νέους μπορούν να προάγουν μια θετική και ελπιδοφόρα προοπτική που υποστηρίζει την ανάρρωση.

Τα συστημικά συμβουλευτικά πλαίσια ευθυγραμμίζονται με τις προσεγγίσεις που εστιάζουν στις δυνάμεις, δίνοντας έμφαση στη διασύνδεση των ατόμων με τα περιβάλλοντά τους. Αυτή η προοπτική αναδεικνύει πώς οι σχέσεις, οι κοινοτικοί πόροι και τα πολιτισμικά κεφάλαια μπορούν να κινητοποιηθούν για να υποστηρίξουν τη θεραπεία και την ανάπτυξη (Harris & Fallot, 2001).

Στην πράξη, αυτή η προσέγγιση περιλαμβάνει την ενεργή αναζήτηση και ανάδειξη των θετικών στοιχείων στη ζωή ενός νέου, όπως τα ταλέντα του, τα ενδιαφέροντα

και τις υποστηρικτικές σχέσεις. Αντί να επικεντρώνονται αποκλειστικά στις προκλήσεις ή τα ελλείμματα, οι πρακτικές που βασίζονται στις δυνάμεις ενθαρρύνουν τους εργαζόμενους να διερευνούν τι λειτουργεί καλά στη ζωή του νέου και πώς αυτά τα θετικά στοιχεία μπορούν να αξιοποιηθούν για να προωθηθεί περαιτέρω ανάπτυξη και θεραπεία.

Αυτό όχι μόνο ενισχύει την αυτοεκτίμηση του νέου, αλλά και τον ενδυναμώνει ώστε να αναλάβει ενεργό ρόλο στη δική του πορεία ανάρρωσης. Επιπλέον, οι προσεγγίσεις που βασίζονται στις δυνάμεις συμβάλλουν στη δημιουργία ενός πιο συμπεριληπτικού και δίκαιου περιβάλλοντος, αναγνωρίζοντας και εκτιμώντας τις διαφορετικές δυνάμεις που φέρει κάθε άτομο. Αυτή η συμπερίληψη προάγει το αίσθημα του ανήκειν και της κοινότητας, τα οποία είναι ουσιώδη για τη θεραπεία και την ανάπτυξη.



### **4.3 Αποφυγή Επανατραυματισμού**

#### **Κατανόηση του Επανατραυματισμού στην Εργασία με Νέους**

Ο επανατραυματισμός συμβαίνει όταν ένα άτομο εκτίθεται σε καταστάσεις ή αλληλεπιδράσεις που αντικατοπτρίζουν ή ανακαλούν παρελθοντικές τραυματικές εμπειρίες, οδηγώντας στην επανενεργοποίηση αντίστοιχων αντιδράσεων. Στην εργασία με νέους, αυτό μπορεί να εκδηλωθεί όταν παρεμβάσεις ή περιβάλλοντα αναπαράγουν ακούσια στοιχεία του αρχικού τραύματος, όπως ανισορροπίες δύναμης, έλλειψη ελέγχου ή ακύρωση των εμπειριών (Edelman, 2023). Αυτές οι εμπειρίες μπορούν να υπονομεύσουν τη θεραπευτική διαδικασία, προκαλώντας αναστάτωση και πιθανώς επιδεινώνοντας την κατάσταση του ατόμου.

Οι εργαζόμενοι με νέους πρέπει να είναι σε εγρήγορση για την αναγνώριση και την αντιμετώπιση παραγόντων που μπορεί να οδηγήσουν σε επανατραυματισμό. Αυτό περιλαμβάνει τη δημιουργία περιβαλλόντων που είναι προβλέψιμα, διαφανή και ενδυναμωτικά, όπου οι νέοι νιώθουν ασφάλεια και σεβασμό. Μέσα από την κατανόηση της δυναμικής του τραύματος και των επιδράσεών του, οι επαγγελματίες και οι εθελοντές μπορούν να σχεδιάσουν παρεμβάσεις ευαίσθητες

στις ανάγκες των τραυματισμένων νέων, προωθώντας τη θεραπεία και την ανθεκτικότητα (SAMHSA, 2014).

### **Στρατηγικές για την Πρόληψη του Επανατραυματισμού**

Η πρόληψη του επανατραυματισμού απαιτεί μια προληπτική και ενημερωμένη προσέγγιση. Μία βασική στρατηγική είναι η εξασφάλιση ότι όλο το προσωπικό έχει εκπαιδευτεί στις αρχές της τραυματοευαίσθητης προσέγγισης, ώστε να μπορεί να αναγνωρίζει σημάδια τραύματος και να ανταποκρίνεται κατάλληλα (Edelman, 2023). Η εκπαίδευση αυτή πρέπει να είναι συνεχής και να περιλαμβάνει εποπτεία και υποστήριξη για την ενίσχυση της μάθησης και την αντιμετώπιση των προκλήσεων στην πράξη.

Επιπλέον, οι παρεμβάσεις πρέπει να σχεδιάζονται με τη συμβολή των νέων, επιτρέποντάς τους να έχουν φωνή στη φροντίδα και τα θεραπευτικά τους σχέδια. Αυτή η συνεργατική προσέγγιση ενισχύει την αίσθηση ελέγχου και αυτενέργειας, που είναι κρίσιμα για τη θεραπεία. Η δημιουργία χώρων όπου οι νέοι μπορούν να εκφραστούν ελεύθερα και να νιώθουν ότι ακούγονται μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο επανατραυματισμού (SAMHSA, 2014).

### **Εφαρμογή Τραυματοευαίσθητων Πολιτικών και Πρακτικών**

Οι οργανισμοί πρέπει να αναπτύσσουν και να εφαρμόζουν πολιτικές που να αντικατοπτρίζουν τις αρχές της τραυματοευαίσθητης προσέγγισης, εξασφαλίζοντας ότι όλες οι πτυχές της παροχής υπηρεσιών ευθυγραμμίζονται με αυτές τις αξίες. Αυτό περιλαμβάνει την καθιέρωση σαφών πρωτοκόλλων για τη διαχείριση αποκαλύψεων τραύματος, τη διασφάλιση της εμπιστευτικότητας και την παροχή κατάλληλων παραπομπών σε εξειδικευμένες υπηρεσίες όπου είναι απαραίτητο (Edelman, 2023). Οι πολιτικές πρέπει επίσης να αφορούν το φυσικό περιβάλλον, εξασφαλίζοντας ότι οι χώροι είναι φιλόξενοι, ασφαλείς και ευνοϊκοί για τη θεραπεία.

Η τακτική αξιολόγηση των πρακτικών και των πολιτικών είναι απαραίτητη για τον εντοπισμό τομέων προς βελτίωση και για τη διασφάλιση ότι εξακολουθούν να

ανταποκρίνονται στις ανάγκες των τραυματισμένων νέων. Η εμπλοκή των νέων σε αυτή τη διαδικασία αξιολόγησης μπορεί να προσφέρει πολύτιμες ιδέες και να ενισχύσει την αίσθηση ιδιοκτησίας και ενδυνάμωσης, μειώνοντας περαιτέρω τον κίνδυνο επανατραυματισμού (SAMHSA, 2014).

### **Ο Ρόλος της Εποπτείας και της Αναστοχαστικής Πρακτικής**

Η εποπτεία διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην πρόληψη του επανατραυματισμού, παρέχοντας έναν χώρο όπου οι εργαζόμενοι με νέους μπορούν να αναστοχάζονται για την πρακτική τους, να συζητούν προκλήσεις και να λαμβάνουν υποστήριξη. Η αναστοχαστική πρακτική ενθαρρύνει τους επαγγελματίες να εξετάζουν τις δικές τους αντιδράσεις και προκαταλήψεις, ενισχύοντας την αυτογνωσία και την ευαισθησία απέναντι στις ανάγκες των τραυματισμένων νέων (Edelman, 2023). Αυτή η διαδικασία βοηθά στον εντοπισμό πιθανών πυροδοτών και τομέων όπου μπορεί να προκύψει επανατραυματισμός, επιτρέποντας έγκαιρες παρεμβάσεις.

Η ενσωμάτωση τακτικής εποπτείας και αναστοχαστικής πρακτικής στην οργανωτική κουλτούρα ενισχύει τη δέσμευση στην τραυματοευαίσθητη φροντίδα και υποστηρίζει την ευημερία τόσο του προσωπικού όσο και των νέων. Δίνοντας προτεραιότητα σε αυτές τις πρακτικές, οι οργανισμοί μπορούν να δημιουργήσουν ένα υποστηρικτικό περιβάλλον που προάγει τη θεραπεία και μειώνει τον κίνδυνο επανατραυματισμού (SAMHSA, 2014).



## **4.4 Ενδείξεις Δυσφορίας και Πότε να Παραπέμψετε**

### **Αναγνώριση Ενδείξεων Δυσφορίας στους Νέους**

Η αναγνώριση ενδείξεων δυσφορίας στους νέους είναι κρίσιμη για την έγκαιρη παρέμβαση και υποστήριξη. Η δυσφορία μπορεί να εκδηλωθεί με διάφορους τρόπους, όπως αλλαγές στη συμπεριφορά, στη διάθεση ή στη σωματική υγεία. Οι νέοι μπορεί να εμφανίσουν απόσυρση, ευερεθιστότητα, επιθετικότητα ή μείωση της σχολικής απόδοσης. Σωματικά συμπτώματα όπως διαταραχές ύπνου,

πονοκέφαλοι ή γαστρεντερικά προβλήματα μπορεί επίσης να υποδηλώνουν υποκείμενη δυσφορία (Perry & Szalavitz, 2006).

Αυτές οι ενδείξεις μπορεί να είναι λεπτές ή να εκληφθούν λανθασμένα ως τυπική εφηβική συμπεριφορά, καθιστώντας απαραίτητη μια προσεκτική και συμπονετική προσέγγιση από τους εργαζόμενους με νέους. Η δημιουργία ισχυρών, εμπιστευτικών σχέσεων με τους νέους μπορεί να διευκολύνει την ανοιχτή επικοινωνία, επιτρέποντάς τους να εκφράσουν πιο εύκολα τα συναισθήματα και τις ανησυχίες τους. Η έγκαιρη αναγνώριση της δυσφορίας επιτρέπει την άμεση παροχή υποστήριξης και παραπομπή σε κατάλληλες υπηρεσίες, αποτρέποντας την επιδείνωση των προβλημάτων (SAMHSA, 2014).

### **Η Σημασία του Τραυματοκεντρικού Ελέγχου (Screening)**

Ο τραυματοκεντρικός έλεγχος είναι ένα ζωτικό εργαλείο για τον εντοπισμό νέων που μπορεί να βιώνουν δυσφορία σχετιζόμενη με προηγούμενα τραύματα. Οι έλεγχοι αυτοί πρέπει να διενεργούνται με ευαισθησία και χωρίς επικριτική διάθεση, διασφαλίζοντας ότι οι νέοι αισθάνονται ασφάλεια και σεβασμό κατά τη διάρκεια της διαδικασίας. Οι πληροφορίες που συλλέγονται μπορούν να καθοδηγήσουν την ανάπτυξη εξατομικευμένων σχεδίων υποστήριξης και να ενημερώσουν τις αποφάσεις σχετικά με παραπομπές σε εξειδικευμένες υπηρεσίες (SAMHSA, 2014).

Ο έλεγχος πρέπει να αποτελεί μέρος μιας ολοκληρωμένης διαδικασίας αξιολόγησης που λαμβάνει υπόψη το ιστορικό, τη λειτουργικότητα και τα συστήματα υποστήριξης του νέου. Είναι σημαντικό να αναγνωριστεί ότι δεν θα αποκαλύψουν όλοι οι νέοι τα τραύματά τους κατά τη διάρκεια του ελέγχου· επομένως, η δημιουργία περιβάλλοντος που ενθαρρύνει την ειλικρίνεια και την εμπιστοσύνη είναι απαραίτητη. Η τακτική επιμόρφωση του προσωπικού για τη διεξαγωγή τραυματοκεντρικών ελέγχων μπορεί να ενισχύσει την αποτελεσματικότητά τους και να διασφαλίσει ότι οι νέοι λαμβάνουν την υποστήριξη που χρειάζονται (Edelman, 2023).

## **Κατάλληλες Παραπομπές**

Όταν εντοπίζονται σημαντικά σημάδια δυσφορίας ή τραύματος, είναι κρίσιμο να γίνονται κατάλληλες παραπομπές. Οι εργαζόμενοι με νέους πρέπει να είναι ενημερωμένοι για τους διαθέσιμους τοπικούς πόρους και υπηρεσίες, όπως επαγγελματίες ψυχικής υγείας, ομάδες κρίσης και ομάδες υποστήριξης. Οι παραπομπές πρέπει να γίνονται σε συνεργασία με τον νέο, διασφαλίζοντας ότι συμμετέχει στη διαδικασία λήψης αποφάσεων και ενδυναμώνεται να ζητήσει βοήθεια (SAMHSA, 2014).

Είναι σημαντικό να παρέχεται υποστήριξη κατά τη διαδικασία παραπομπής, όπως η συνοδεία του νέου στα ραντεβού ή η βοήθεια με τη συμπλήρωση εγγράφων, ώστε να μειωθούν τα εμπόδια στην πρόσβαση στις υπηρεσίες. Η παρακολούθηση είναι επίσης ουσιώδης, για να διασφαλιστεί ότι η παραπομπή ήταν επιτυχής και ότι ο νέος λαμβάνει την απαραίτητη υποστήριξη. Με την παροχή ολοκληρωμένης και συντονισμένης φροντίδας, οι εργαζόμενοι με νέους μπορούν να τους βοηθήσουν να πλοηγηθούν στις δυσκολίες πρόσβασης και να προάγουν την ευημερία τους (Edelman, 2023).

## **Ηθικές Παράμετροι στις Πρακτικές Παραπομπής**

Οι ηθικές παράμετροι διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διαδικασία παραπομπής. Οι εργαζόμενοι με νέους πρέπει να διασφαλίζουν ότι οι παραπομπές γίνονται προς το συμφέρον του νέου, διατηρώντας την εμπιστευτικότητα και σεβόμενοι την αυτονομία του. Είναι απαραίτητο να λαμβάνεται ενημερωμένη συγκατάθεση πριν γίνει η παραπομπή και να παρέχονται πληροφορίες σχετικά με τις υπηρεσίες στις οποίες παραπέμπεται ο νέος (SAMHSA, 2014).

Επιπλέον, οι εργαζόμενοι πρέπει να γνωρίζουν πιθανές προκαταλήψεις και δυναμικές εξουσίας που μπορεί να επηρεάζουν τις αποφάσεις παραπομπής. Η διασφάλιση ισότιμων και πολιτισμικά κατάλληλων παραπομπών είναι ζωτικής σημασίας για την καλλιέργεια εμπιστοσύνης και δέσμευσης. Η συνεχής επιμόρφωση και εποπτεία μπορεί να βοηθήσει τους επαγγελματίες να

διαχειριστούν τις ηθικές αυτές προκλήσεις και να προσφέρουν την υψηλότερη ποιότητα φροντίδας (Edelman, 2023).



## 5.1 Τι Σημαίνει Ανθεκτικότητα για τους Νέους

### Ορισμός της Ανθεκτικότητας στους Νέους

Η ανθεκτικότητα στους νέους γίνεται γενικά αντιληπτή ως η ικανότητα να προσαρμόζονται θετικά παρά τις αντιξοότητες, τα τραύματα ή τις σημαντικές προκλήσεις της ζωής. Δεν αφορά μόνο την «επιστροφή» στην προηγούμενη κατάσταση αλλά και την ανάπτυξη και άνθιση μέσα από δύσκολες συνθήκες. Από την οπτική της συστημικής συμβουλευτικής, η ανθεκτικότητα θεωρείται ως μία δυναμική διαδικασία που αναδύεται από τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ του ατόμου, της οικογένειας, των κοινωνικών δικτύων και των ευρύτερων κοινωνικών δομών (Ungar, 2013). Αυτή η προσέγγιση ξεπερνά την παραδοσιακή έμφαση στα ατομικά χαρακτηριστικά και περιλαμβάνει την επίδραση περιβαλλοντικών και σχεσιακών παραγόντων.

Σε συγκείμενα όπως η Ελλάδα και η Κύπρος, όπου η οικονομική κρίση και φυσικές καταστροφές όπως πυρκαγιές και πλημμύρες αποτελούν διαρκείς προκλήσεις για τους νέους, η ανθεκτικότητα είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της ψυχικής υγείας και της κοινωνικής λειτουργικότητας. Οι συστημικές προσεγγίσεις τονίζουν ότι η ανθεκτικότητα δεν είναι απλώς θέμα ατομικής θέλησης αλλά εξαρτάται από τη διαθεσιμότητα και την ποιότητα των συστημάτων υποστήριξης που διευκολύνουν την προσαρμοστική αντιμετώπιση και την ανάρρωση (Masten & Narayan, 2012). Έτσι, η ανθεκτικότητα αποτελεί μια συνεδημιουργούμενη διαδικασία μέσα στα οικοσυστήματα των νέων.

### Προστατευτικοί Παράγοντες στην Ανθεκτικότητα των Νέων

Μια σειρά από προστατευτικούς παράγοντες συμβάλλουν στην ανθεκτικότητα των νέων, όπως ισχυρές, υποστηρικτικές οικογενειακές σχέσεις, θετικές αλληλεπιδράσεις με συνομηλίκους, ασφαλή σχολικά περιβάλλοντα και πρόσβαση σε κοινοτικούς πόρους. Για παράδειγμα, παρεμβάσεις στην Ελλάδα και την Κύπρο επικεντρώνονται στην ενίσχυση των οικογενειακών δεσμών και στα σχολικά προγράμματα συναισθηματικής υποστήριξης για την αντιμετώπιση των συνεπειών

της οικονομικής ύφεσης και των περιβαλλοντικών κρίσεων (Hatzichristou & Lianos, 2016). Αυτοί οι παράγοντες λειτουργούν ως «μαξιλάρια», μειώνοντας την επίδραση των στρεσογόνων καταστάσεων και ενισχύοντας την ικανότητα των νέων να διαχειρίζονται τις δυσκολίες.

Επιπλέον, η κοινωνική διασύνδεση και η συμμετοχή στην κοινότητα έχουν αναγνωριστεί ως βασικά στοιχεία που ενισχύουν την ανθεκτικότητα, παρέχοντας στους νέους ένα αίσθημα του ανήκειν και σκοπού. Σε κοινότητες που επλήγησαν από καταστροφές όπως το σιδηροδρομικό δυστύχημα στα Τέμπη ή οι καταστροφικές πυρκαγιές στην Κύπρο, η συλλογική υποστήριξη και αλληλεγγύη βοήθησαν τους νέους να διαχειριστούν το πένθος και την αβεβαιότητα (Magriplis & Georgoni, 2024). Οι προστατευτικοί παράγοντες λειτουργούν επομένως σε πολλαπλά συστημικά επίπεδα, αναδεικνύοντας τη σημασία των σχεσιακών και συγκεκριμένων διαστάσεων στην ανάπτυξη της ανθεκτικότητας.

### **Ο Ρόλος του Πολιτισμικού Πλαισίου**

Ο πολιτισμός παίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της έκφρασης και της ανάπτυξης της ανθεκτικότητας στους νέους. Οι μεσογειακοί πολιτισμοί όπως της Ελλάδας και της Κύπρου δίνουν έμφαση στη συνοχή της οικογένειας, στην αλληλεγγύη της κοινότητας και στις συλλογικές αξίες, οι οποίες μπορούν να λειτουργήσουν ως ζωτικής σημασίας πηγές δύναμης σε περιόδους κρίσης (Benard, 2004). Η συστημική συμβουλευτική υπογραμμίζει τη σημασία της κατανόησης αυτών των πολιτισμικών πλαισίων για το σχεδιασμό παρεμβάσεων που είναι πολιτισμικά ευαίσθητες και συνδεδεμένες με τις πραγματικές εμπειρίες των νέων.

Επιπλέον, οι πολιτισμικές αφηγήσεις επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο οι νέοι ερμηνεύουν και νοηματοδοτούν την αντιξοότητα. Για παράδειγμα, η αφήγηση ιστοριών και τα συλλογικά τελετουργικά στις ελληνικές και κυπριακές κοινότητες λειτουργούν συχνά ως μηχανισμοί επεξεργασίας του τραύματος και ενίσχυσης της ταυτότητας, προάγοντας έτσι την ανθεκτικότητα (White & Erston, 1990). Η κατανόηση αυτών των πολιτισμικών δυναμικών επιτρέπει στους συμβούλους και

στους εργαζομένους με νέους να εμπλέκονται πιο αποτελεσματικά με τις κοσμοθεωρίες και τα δυνατά σημεία των νέων.

### **Συστημικές Προσεγγίσεις για την Ενίσχυση της Ανθεκτικότητας**

Η συστημική συμβουλευτική προσφέρει ολοκληρωμένες προσεγγίσεις που επικεντρώνονται στην αλληλοσύνδεση μεταξύ των ατόμων, των οικογενειών και των κοινοτήτων. Ενθαρρύνει τους επαγγελματίες να εξετάζουν όχι μόνο τις ατομικές δεξιότητες διαχείρισης αλλά και τις ευρύτερες σχεσιακές και κοινωνικές επιρροές που επηρεάζουν την ανθεκτικότητα (Kourkoutas, 2010). Αυτή η προοπτική ευθυγραμμίζεται με τις κατευθυντήριες γραμμές του Συμβουλίου της Ευρώπης για τις δεξιότητες των εργαζομένων με νέους, που προάγουν τον διαπολιτισμικό διάλογο, τις δεξιότητες διευκόλυνσης και την ενδυνάμωση των νέων σε ποικίλα περιβάλλοντα.

Επιπλέον, οι συστημικές προσεγγίσεις δίνουν έμφαση στη συνεργασία με πολλαπλούς φορείς, όπως οι οικογένειες, τα σχολεία και οι κοινοτικοί οργανισμοί, για την οικοδόμηση δικτύων υποστήριξης που να διατηρούν την ανθεκτικότητα των νέων σε βάθος χρόνου (Ungar, 2013). Με την αναγνώριση της σύνθετης κοινωνικής οικολογίας γύρω από τους νέους, η συστημική συμβουλευτική προάγει μια βιώσιμη ανθεκτικότητα που βασίζεται στο πλαίσιο και είναι πολιτισμικά ευαίσθητη.



## **5.2 Ενίσχυση της Συνέχειας: Ταυτότητα, Ρουτίνα και Ανήκειν**

### **Η Σημασία της Ταυτότητας για τη Συνέχεια**

Η συνέχεια στην ανάπτυξη των νέων συνδέεται στενά με μια σταθερή και συνεκτική αίσθηση ταυτότητας, η οποία προσφέρει στους νέους ένα θεμέλιο για να κατανοούν τον εαυτό τους μέσα σε μεταβαλλόμενες συνθήκες. Η ταυτότητα περιλαμβάνει προσωπικές πεποιθήσεις, πολιτιστική κληρονομιά, κοινωνικούς ρόλους και μελλοντικές φιλοδοξίες. Όταν οι νέοι αντιμετωπίζουν κρίσεις, όπως οι φυσικές καταστροφές και οι κοινωνικές αναταραχές που έχουν βιώσει στην Ελλάδα και την Κύπρο, οι διαταραχές στην ταυτότητα μπορεί να προκαλέσουν σύγχυση και δυσφορία (Masten & Narayan, 2012). Η διατήρηση ή ανακατασκευή μιας θετικής

αίσθησης του εαυτού είναι κρίσιμη για την ανθεκτικότητα, καθώς αγκυρώνει τους νέους και υποστηρίζει την ικανότητά τους να διαχειρίζονται τις αντιξοότητες με σκοπό.

Από την οπτική της συστημικής συμβουλευτικής, η ταυτότητα δεν είναι σταθερή αλλά ρευστή, και διαμορφώνεται μέσα από συνεχιζόμενες αλληλεπιδράσεις με την οικογένεια, τους συνομηλίκους και τις κοινοτικές αφηγήσεις (White & Epston, 1990). Οι εργαζόμενοι με νέους μπορούν να υποστηρίξουν τη συνέχεια βοηθώντας τους εφήβους να διερευνήσουν και να επιβεβαιώσουν τις ταυτότητές τους μέσα σε αυτούς τους σχεσιακούς πλαισμούς. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την ενασχόληση με πολιτιστικές παραδόσεις, την αφήγηση ιστοριών ή τη δημιουργική έκφραση για να ενισχυθεί η αίσθηση του ανήκειν και της αυτοεκτίμησης. Η ενθάρρυνση των νέων να αντιλαμβάνονται την ταυτότητά τους ως εξελισσόμενη και όχι απειλούμενη, καλλιεργεί την προσαρμοστικότητα και την ελπίδα για το μέλλον.

### **Ο Ρόλος της Ρουτίνας στη Σταθερότητα**

Η ρουτίνα προσφέρει προβλεψιμότητα και δομή, στοιχεία ζωτικής σημασίας για τους νέους, ιδιαίτερα σε περιόδους κρίσης ή αστάθειας. Σταθερές καθημερινές δραστηριότητες – όπως η παρακολούθηση του σχολείου, τα οικογενειακά γεύματα ή η συμμετοχή σε κοινοτικές ομάδες – δημιουργούν ένα πλαίσιο που βοηθά τους νέους να διαχειριστούν το άγχος και να διατηρήσουν μια αίσθηση κανονικότητας (Evans et al., 2013). Σε μετα-καταστροφικά πλαίσια όπως η περίοδος μετά το δυστύχημα στα Τέμπη ή οι πλημμύρες από τις καταιγίδες Elias και Daniel, η επανασύσταση ρουτινών έχει αναγνωριστεί ως αποτελεσματική στρατηγική για συναισθηματική ρύθμιση και ψυχολογική ανάρρωση (Magriplis & Georgoni, 2024).

Ωστόσο, οι ρουτίνες δεν είναι μόνο επαναλαμβανόμενες πράξεις· είναι ουσιαστικά τελετουργικά που ενισχύουν την ταυτότητα και τους κοινωνικούς ρόλους. Οι συστημικές προσεγγίσεις τονίζουν τη συμβολική φύση των ρουτινών στη διατήρηση των συνδέσεων με την οικογένεια και την κοινότητα, προάγοντας έτσι την ανθεκτικότητα (Kourkoutas, 2010). Οι εργαζόμενοι με νέους παίζουν σημαντικό ρόλο στη διευκόλυνση της αποκατάστασης ή της προσαρμογής των ρουτινών,

εξασφαλίζοντας ότι οι νέοι αισθάνονται υποστηριγμένοι ενώ ανακτούν σταδιακά τον έλεγχο του περιβάλλοντος και της καθημερινής τους ζωής.

### **Καλλιέργεια Αίσθησης του Ανήκειν**

Το ανήκειν είναι μια θεμελιώδης ανθρώπινη ανάγκη, ιδιαίτερα σημαντική για τους νέους που διαμορφώνουν την κοινωνική τους ταυτότητα. Η αίσθηση του ανήκειν στις οικογένειες, τις παρέες, τα σχολεία και τις κοινότητες προσφέρει συναισθηματική ασφάλεια και επιβεβαίωση, οι οποίες λειτουργούν ως αντικραδασμικά απέναντι στις αρνητικές επιπτώσεις του τραύματος και του κοινωνικού αποκλεισμού (Luthar & Cicchetti, 2000). Στο πλαίσιο της Ελλάδας και της Κύπρου, όπου οι κοινωνικές διαταραχές από τις οικονομικές κρίσεις και τις φυσικές καταστροφές έχουν διαρρήξει τις κοινότητες, η προώθηση του ανήκειν είναι κρίσιμη για την υποστήριξη της ευημερίας των νέων (CESIE, n.d.).

Η συστημική συμβουλευτική αναδεικνύει τη συλλογική φύση του ανήκειν, υποστηρίζοντας συμπεριληπτικές πρακτικές που αναγνωρίζουν τις διαφορετικές εμπειρίες και φωνές στους νεανικούς πληθυσμούς (Ungar, 2011). Πρωτοβουλίες που ενθαρρύνουν την κοινή αφήγηση, την ηγεσία των νέων και τη συμμετοχή στην κοινότητα δημιουργούν χώρους όπου οι νέοι μπορούν να συνδεθούν, να θεραπευτούν και να συναρθρώσουν θετικές αφηγήσεις. Μέσα από αυτές τις συλλογικές διεργασίες, το ανήκειν όχι μόνο ενισχύεται αλλά και διευρύνεται, προάγοντας την ανθεκτικότητα σε ατομικό και κοινοτικό επίπεδο.

### **Ενσωμάτωση της Συνέχειας μέσα από Συστημική Υποστήριξη**

Η συνέχεια υποστηρίζεται καλύτερα μέσα από συστημικές παρεμβάσεις που ενσωματώνουν την ταυτότητα, τη ρουτίνα και το ανήκειν σε ένα συνεκτικό πλαίσιο. Αυτό απαιτεί συνεργασία μεταξύ εργαζομένων με νέους, οικογενειών, σχολείων και κοινοτικών οργανισμών ώστε να δημιουργηθούν περιβάλλοντα που είναι σταθερά αλλά και αρκετά ευέλικτα ώστε να προσαρμόζονται στις αλλαγές (Masten & Nagayan, 2012). Για παράδειγμα, σχολικά προγράμματα που συνδυάζουν τη μαθησιακή διαδικασία με ψυχοκοινωνική υποστήριξη και πολιτιστικές

δραστηριότητες μπορούν να διατηρήσουν τη συνέχεια, ενώ παράλληλα ανταποκρίνονται στις ποικίλες ανάγκες των νέων σε περιοχές που έχουν πληγεί από κρίσεις.

Επιπλέον, οι συστημικές συμβουλευτικές προσεγγίσεις δίνουν έμφαση στην ενδυνάμωση των νέων ως ενεργών παραγόντων στη διαμόρφωση της συνέχειάς τους. Η ενθάρρυνση των νέων να αναλαμβάνουν ηγετικούς ρόλους στα δίκτυα υποστήριξής τους και στις κοινότητές τους ενισχύει την αίσθηση της κυριότητας και της ανθεκτικότητας (White & Epston, 1990). Όταν οι νέοι αισθάνονται ότι οι φωνές και οι ταυτότητές τους αναγνωρίζονται, και όταν βιώνουν προβλέψιμες ρουτίνες μέσα σε συμπεριληπτικές κοινότητες, είναι πιο πιθανό να διατηρήσουν την ευημερία τους και να ευδοκιμήσουν παρά τις αντιξοότητες.



### **5.3 Υποστήριξη Ομοτίμων και Συμμετοχή της Κοινότητας**

#### **Η Δύναμη των Σχέσεων Μεταξύ Συνομηλίκων**

Οι σχέσεις μεταξύ συνομηλίκων είναι κεντρικής σημασίας για την ανάπτυξη των εφήβων, παρέχοντας κρίσιμη συναισθηματική υποστήριξη, αναγνώριση και ευκαιρίες για κοινωνική μάθηση. Τα πλαίσια της συστημικής συμβουλευτικής υπογραμμίζουν τη σημασία αυτών των σχέσεων για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας των νέων, αναγνωρίζοντας ότι οι ομάδες συνομηλίκων λειτουργούν ως αλληλοσυνδεόμενα συστήματα που επηρεάζουν τις συμπεριφορές και τις στρατηγικές αντιμετώπισης (Kourkoutas, 2010). Οι παρεμβάσεις με επικεφαλής τους ίδιους τους νέους, όπου εκπαιδεύονται να παρέχουν αμοιβαία υποστήριξη και καθοδήγηση, έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές στην ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας και της συναισθηματικής ρύθμισης, καλλιεργώντας την ανθεκτικότητα μέσα από τις κοινές εμπειρίες και τη συλλογική ενδυνάμωση (Benard, 2004).

Εκτός από τη συναισθηματική υποστήριξη, οι σχέσεις μεταξύ συνομηλίκων αποτελούν κρίσιμες πλατφόρμες για τη διαμόρφωση της ταυτότητας και του αισθήματος του ανήκειν. Οι έφηβοι συχνά διαχειρίζονται σύνθετους κοινωνικούς

ρόλους και προσδοκίες μέσα στα δίκτυα των συνομηλίκων τους, τα οποία μπορούν είτε να ενισχύσουν την προσαρμοστική αντιμετώπιση είτε να επιδεινώσουν τις ευαλωτότητες. Οι συστημικοί σύμβουλοι εργάζονται για να κατανοήσουν αυτές τις σχεσιακές δυναμικές, ενισχύοντας θετικές επιρροές από τους συνομηλίκους και αντιμετωπίζοντας αρνητικά πρότυπα όπως ο αποκλεισμός ή η πίεση από την ομάδα. Ενισχύοντας συμπεριληπτικά και υποστηρικτικά περιβάλλοντα συνομηλίκων, οι σύμβουλοι βοηθούν τους νέους να αναπτύξουν ισχυρότερες διαπροσωπικές δεξιότητες και ανθεκτικότητα (White & Epston, 1990).

### **Παρεμβάσεις με Βάση την Κοινότητα**

Τα προγράμματα με βάση την κοινότητα προσφέρουν βασικά περιβάλλοντα όπου οι νέοι συμμετέχουν σε ουσιαστικές δραστηριότητες που καλλιεργούν δεξιότητες, ενισχύουν κοινωνικές συνδέσεις και ενδυναμώνουν το αίσθημα της πρωτοβουλίας. Στην Κύπρο, για παράδειγμα, η Νεανική Πτέρυγα του Κυπριακού Ερυθρού Σταυρού εμπλέκει ενεργά τους νέους σε ανθρωπιστικές δράσεις, επιτρέποντάς τους να συμβάλλουν στην κοινωνία ενώ ταυτόχρονα αναπτύσσουν ηγετικές και δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων (Cyprus Red Cross, 2023). Αυτές οι ευκαιρίες δεν προάγουν μόνο τη συμμετοχή στην κοινότητα αλλά βοηθούν τους νέους να νοηματοδοτήσουν τις εμπειρίες τους και να διαμορφώσουν συνέχεια εν μέσω κρίσεων.

Από συστημική σκοπιά, τα προγράμματα κοινότητας λειτουργούν ως μέρος των ευρύτερων οικολογικών συστημάτων που επηρεάζουν την ανάπτυξη των νέων. Αποτελεσματικές παρεμβάσεις αναγνωρίζουν τη διασύνδεση οικογένειας, σχολείου και κοινότητας, αξιοποιώντας αυτά τα δίκτυα για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας (Ungar, 2013). Οι κοινοτικές πρωτοβουλίες που ενσωματώνουν αρχές της συστημικής συμβουλευτικής δίνουν έμφαση στη συνεργασία, τη συμπερίληψη και την ενδυνάμωση, δημιουργώντας περιβάλλοντα όπου οι νέοι αισθάνονται ότι εκτιμώνται και ότι μπορούν να συμβάλουν στη συλλογική ευημερία.

### **Συνεργατικές Προσεγγίσεις για την Ψυχική Υγεία**

Η αποτελεσματική αντιμετώπιση της ψυχικής υγείας των νέων απαιτεί συνεργασία μεταξύ πολλών φορέων, συμπεριλαμβανομένων οικογενειών, σχολείων, υπηρεσιών υγείας και οργανώσεων κοινότητας. Το έργο "Unity in Care" στην Ελλάδα αποτελεί παράδειγμα μιας τέτοιας ολοκληρωμένης προσέγγισης, καθώς φέρνει κοντά διάφορες υπηρεσίες για να υποστηρίξει συνολικά τους ευάλωτους νέους (Terre des hommes Greece, 2023). Αυτό το πολυσυστημικό μοντέλο διασφαλίζει ότι οι νέοι λαμβάνουν ολιστική φροντίδα που καλύπτει όχι μόνο τις ατομικές τους ανάγκες αλλά και τις σχεσιακές και συστημικές επιρροές στην ευημερία τους.

Η συστημική συμβουλευτική τονίζει τη σημασία αυτών των συνεργατικών δικτύων, υποστηρίζοντας παρεμβάσεις που ξεπερνούν τη μεμονωμένη θεραπεία και στοχεύουν στη συστημική αλλαγή. Συντονίζοντας τις προσπάθειες μεταξύ διαφορετικών τομέων, τα συνεργατικά έργα μπορούν να μειώσουν τον κατακερματισμό των υπηρεσιών και να οικοδομήσουν υποστηρικτικά οικοσυστήματα γύρω από τους νέους. Αυτές οι προσεγγίσεις προάγουν επίσης την κοινή ευθύνη και την κινητοποίηση πόρων, ενισχύοντας τη βιωσιμότητα και την αποτελεσματικότητα της υποστήριξης ψυχικής υγείας για τους νέους (Masten & Narayan, 2012).

### **Συστημική Συμβουλευτική σε Κοινωνικά Πλαίσια**

Η εφαρμογή της συστημικής συμβουλευτικής σε κοινωνικά περιβάλλοντα εστιάζει στους κοινωνικούς και σχεσιακούς παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη των νέων. Οι σύμβουλοι συνεργάζονται με οικογένειες, σχολεία και ομάδες κοινότητας για να κατανοήσουν τις δυναμικές και τις δομές εξουσίας που επηρεάζουν την ανθεκτικότητα και την ψυχική υγεία των νέων (Ungar, 2013). Αυτή η ολιστική προσέγγιση επιτρέπει παρεμβάσεις που δεν υποστηρίζουν μόνο τα άτομα αλλά προάγουν και υγιέστερες κοινωνικές σχέσεις και κοινωνική συνοχή.

Στην πράξη, οι συστημικοί σύμβουλοι διευκολύνουν διαλόγους που περιλαμβάνουν πολλές φωνές και οπτικές, προωθώντας την αμοιβαία κατανόηση και τη συλλογική

επίλυση προβλημάτων. Αυτές οι παρεμβάσεις δίνουν έμφαση στις δυνάμεις, την επινοητικότητα και τη διασύνδεση των συστημάτων, βοηθώντας τους νέους και τις κοινότητές τους να συνδημιουργούν λύσεις απέναντι στις αντιξοότητες (Kourkoutas, 2010). Ενσωματώνοντας τη συμβουλευτική στα κοινοτικά πλαίσια, οι επαγγελματίες συμβάλλουν στην οικοδόμηση ανθεκτικών οικοσυστημάτων που διατηρούν την ευημερία των νέων και πέρα από τις άμεσες κρίσεις.



#### **5.4 Βοηθώντας τους Νέους να Ανακαλύψουν τις Δυνάμεις τους Μετά την Κρίση**

##### **Προσεγγίσεις Βασισμένες στις Δυνάμεις**

Οι προσεγγίσεις που βασίζονται στις δυνάμεις δίνουν προτεραιότητα στην αναγνώριση και αξιοποίηση των έμφυτων ικανοτήτων και πόρων των νέων, αντί να εστιάζουν αποκλειστικά σε ελλείμματα ή προβλήματα. Αυτή η προοπτική ευθυγραμμίζεται με τα πλαίσια της συστημικής συμβουλευτικής, τα οποία υπογραμμίζουν ότι τα άτομα είναι ενσωματωμένα σε δίκτυα σχέσεων—οικογένειες, ομάδες συνομηλίκων και κοινότητες—που προσφέρουν ζωτικής σημασίας πόρους για ανθεκτικότητα και αποκατάσταση (Saleebey, 2006). Μέσω της αναγνώρισης προσωπικών ταλέντων, στρατηγικών αντιμετώπισης και κοινωνικών υποστηρίξεων, οι νέοι μπορούν να αξιοποιήσουν αυτές τις δυνάμεις για να καλλιεργήσουν μια θετική πορεία μετά από κρίση ή τραύμα.

Επιπλέον, η συστημική συμβουλευτική ενθαρρύνει τους επαγγελματίες να κοιτάζουν πέρα από το άτομο και να εξετάζουν τα σχεσιακά και περιβαλλοντικά πλαίσια που καλλιεργούν τις δυνάμεις. Για παράδειγμα, οικογενειακές αφηγήσεις που τονίζουν προηγούμενες επιτυχίες και συλλογική επίλυση προβλημάτων μπορούν να ενισχύσουν την αίσθηση επάρκειας και ανήκειν των νέων (Kourkoutas, 2010). Κοινοτικοί πόροι, όπως υποστηρικτικοί μέντορες ή πολιτισμικές παραδόσεις, λειτουργούν επίσης ως δεξαμενές δύναμης, τις οποίες οι συστημικοί σύμβουλοι βοηθούν τους νέους και τις οικογένειές τους να κινητοποιήσουν για να ενισχύσουν την αποκατάσταση και την ανάπτυξη.

### **Αναδόμηση της Αυτεπάρκειας**

Η αυτεπάρκεια, δηλαδή η πίστη κάποιου στην ικανότητά του να επηρεάζει αποτελέσματα, αποτελεί θεμέλιο στοιχείο στη διαδικασία ανάρρωσης για τους νέους μετά από κρίση (Bandura, 1997). Η συστημική συμβουλευτική υποστηρίζει την ανάπτυξη της αυτεπάρκειας διευκολύνοντας πρακτικές καθορισμού στόχων που είναι ρεαλιστικοί και επιτεύξιμοι, επιτρέποντας στους νέους να βιώσουν σταδιακές επιτυχίες που ενισχύουν την αυτοπεποίθηση. Ο εορτασμός αυτών των επιτυχιών ενισχύει το κίνητρο και ενδυναμώνει τους νέους να αναλάβουν ενεργό ρόλο στο ταξίδι της ίασης.

Σημαντικό είναι επίσης ότι η αυτεπάρκεια διαμορφώνεται μέσω σχεσιακής δυναμικής. Η ενθάρρυνση και η αναγνώριση από μέλη της οικογένειας, συνομηλίκους και συμβούλους ενισχύουν την εμπιστοσύνη των νέων στις ικανότητές τους. Οι πρακτικές της συστημικής συμβουλευτικής προάγουν τον συνεργατικό καθορισμό στόχων που περιλαμβάνει το υποστηρικτικό δίκτυο του νέου, δημιουργώντας ένα περιβάλλον στο οποίο η πίστη στην προσωπική δράση καλλιεργείται συλλογικά (Ungar, 2013). Αυτή η θεμελιωμένη στις σχέσεις προσέγγιση ενισχύει την ανθεκτικότητα συνδέοντας την ατομική ενδυνάμωση με την κοινωνική υποστήριξη.

### **Τεχνικές Αφηγηματικής Θεραπείας**

Η αφηγηματική θεραπεία προσφέρει ένα ισχυρό εργαλείο για να επαναδιατυπώσουν οι νέοι τις εμπειρίες κρίσης τους, μεταβαίνοντας από αφηγήσεις που επικεντρώνονται στο θύμα σε αφηγήσεις επιβίωσης, δύναμης και ελπίδας (White & Epston, 1990). Μέσω της εξωτερίκευσης προβλημάτων και της εξερεύνησης εναλλακτικών αφηγήσεων, οι νέοι μπορούν να ανακτήσουν την πρωτοβουλία και να επαναπροσδιορίσουν την ταυτότητά τους με ενδυναμωτικό τρόπο. Αυτή η διαδικασία βοηθά στην αποδόμηση περιοριστικών πεποιθήσεων και αναδεικνύει στρατηγικές αντιμετώπισης και παράγοντες ανθεκτικότητας που ίσως είχαν παραβλεφθεί.

Η συστημική συμβουλευτική συμπληρώνει την αφηγηματική θεραπεία τοποθετώντας τις προσωπικές αφηγήσεις μέσα σε ευρύτερα οικογενειακά και κοινοτικά πλαίσια. Οι σύμβουλοι συνεργάζονται με τους νέους και τα δίκτυά τους για να συνδημιουργήσουν αφηγήσεις που αντανakλούν συλλογικές δυνάμεις και κοινό νόημα. Αυτή η συνεργατική διαδικασία αφήγησης δεν προάγει μόνο την ίαση αλλά ενισχύει και τις συνδέσεις των νέων με υποστηρικτικά συστήματα, τα οποία είναι ουσιώδη για τη βιώσιμη αποκατάσταση και ευημερία (Kourkoutas, 2010).

### **Μακροπρόθεσμη Υποστήριξη για Ανάρρωση**

Η ανάρρωση από κρίση δεν είναι γραμμική ή βραχυπρόθεσμη διαδικασία· απαιτεί συνεχή, ευέλικτη υποστήριξη που ανταποκρίνεται στις εξελισσόμενες ανάγκες (Ungar, 2013). Η συστημική συμβουλευτική υπογραμμίζει τη σημασία της διαρκούς δέσμευσης με τους νέους, τις οικογένειες και τις κοινότητες για τη διατήρηση της προόδου και την αντιμετώπιση μελλοντικών προκλήσεων. Η συνεχής υποστήριξη επιτρέπει την έγκαιρη προσαρμογή των παρεμβάσεων και διασφαλίζει ότι οι δυνάμεις καλλιεργούνται μέσα σε μεταβαλλόμενες συνθήκες.

Επιπλέον, οι συστημικές προσεγγίσεις υποστηρίζουν την ανάπτυξη της κοινοτικής ικανότητας για μακροπρόθεσμη υποστήριξη των νέων. Η εκπαίδευση μελών της οικογένειας, σχολικού προσωπικού και κοινοτικών ηγετών σε πρακτικές ανθεκτικότητας δημιουργεί ένα δίκτυο ασφαλείας που εκτείνεται πέρα από την επίσημη συμβουλευτική. Μέσω της ενσωμάτωσης της υποστήριξης σε φυσικά κοινωνικά δίκτυα, η συστημική συμβουλευτική βοηθά τους νέους να διατηρήσουν την ανάπτυξη και να συνεχίσουν να ευδοκιμούν πολύ μετά την αρχική κρίση (Saleebey, 2006).



## 6.1 Ξεκινήματα Συνομιλίας και Τεχνικές Ασφαλούς Μοιράσματος

### Η Σημασία της Δημιουργίας ενός Ασφαλούς Χώρου

Η δημιουργία ενός ασφαλούς και φιλόξενου περιβάλλοντος αποτελεί θεμέλιο για ουσιαστικές συνομιλίες με τους νέους, ιδίως όταν πρόκειται για ευαίσθητα θέματα που σχετίζονται με το τραύμα, την κρίση ή την ψυχική δυσφορία. Η συστημική συμβουλευτική τονίζει ότι η ασφάλεια είναι σχεσιακή και εξαρτάται από τα πλαίσια — οι νέοι πρέπει να αισθάνονται σωματικά, συναισθηματικά και πολιτισμικά ασφαλείς ώστε να συμμετάσχουν ανοιχτά (Kourkoutas, 2010). Η δημιουργία εμπιστοσύνης απαιτεί συνέπεια, σεβασμό στα όρια και μη επικριτική στάση από τους εργαζομένους νέων.

Οι ασφαλείς χώροι επιτρέπουν στους νέους να εκφραστούν χωρίς φόβο συνεπειών ή στιγματισμού. Στην πράξη, αυτό σημαίνει ενεργητική ακρόαση, επικύρωση συναισθημάτων και αναγνώριση της μοναδικότητας της εμπειρίας κάθε ατόμου. Επιπλέον, τα ασφαλή περιβάλλοντα ενθαρρύνουν τη μοιρασιά διαφορετικών προοπτικών, προάγοντας την ένταξη και την ενδυνάμωση (Ungar, 2013). Οι επαγγελματίες μπορούν να διευκολύνουν αυτό το πλαίσιο θέτοντας σαφείς κανόνες σχετικά με την εμπιστευτικότητα και τον αμοιβαίο σεβασμό στην αρχή της συζήτησης.

### Αποτελεσματικά Ξεκινήματα Συνομιλίας: Ανοικτές Ερωτήσεις

Οι ανοικτές ερωτήσεις είναι ισχυρά εργαλεία για την έναρξη του διαλόγου και την ενθάρρυνση των νέων να εξερευνήσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους με μη απειλητικό τρόπο. Σε αντίθεση με τις ερωτήσεις τύπου «ναι/όχι», οι ανοικτές ερωτήσεις προσκαλούν την ανάπτυξη, τον στοχασμό και την προσωπική νοηματοδότηση (White & Epston, 1990). Παραδείγματα είναι: «Μπορείς να μου περιγράψεις μια στιγμή που ένιωσες πραγματικά υποστηριγμένος;» ή «Τι σε βοηθά όταν τα πράγματα δυσκολεύουν;»

Η συστημική συμβουλευτική ενθαρρύνει ερωτήσεις που δίνουν έμφαση στις σχέσεις και στα συστήματα. Για παράδειγμα, το «Σε ποιον απευθύνεσαι όταν

χρειάζεσαι βοήθεια;» τονίζει την κοινωνική υποστήριξη και εστιάζει στο δίκτυο φροντίδας γύρω από τον νέο (Kourkoutas, 2010). Αυτή η προσέγγιση βοηθά τους νέους να αναγνωρίσουν τις συνδέσεις τους και τους διαθέσιμους πόρους πέρα από την ατομική αντοχή.

### **Χρήση Μεταφορών και Δημιουργικής Γλώσσας**

Οι μεταφορές προσφέρουν έναν ήπιο τρόπο για να συζητηθούν δύσκολα συναισθήματα και εμπειρίες χωρίς άμεση αντιπαράθεση με το τραυματικό περιεχόμενο. Επιτρέπουν στους νέους να εκφραστούν έμμεσα, μειώνοντας το άγχος και την αντίσταση. Για παράδειγμα, ένας νέος μπορεί να περιγράψει το άγχος του ως «ένα βαρύ σακίδιο» ή τα συναισθήματά του ως «κακοκαιρία», προσφέροντας κοινή γλώσσα για περαιτέρω συζήτηση (White & Epston, 1990).

Η συστημική συμβουλευτική αξιοποιεί μεταφορές για να διερευνήσει δημιουργικά τη δυναμική της οικογένειας και της κοινότητας. Οι συντονιστές μπορούν να καλέσουν τους νέους να περιγράψουν το «οικογενειακό τους δέντρο» ή τον «κύκλο υποστήριξης», εξωτερικεύοντας έτσι τα ζητήματα και αναδεικνύοντας τις δυνάμεις στις σχέσεις. Αυτή η μέθοδος ενισχύει επίσης τη συμμετοχή και τη δημιουργικότητα, καθιστώντας τη συνομιλία λιγότερο κλινική και πιο προσιτή (Kourkoutas, 2010).

### **Τεχνικές Ενθάρρυνσης Ασφαλούς Μοιράσματος**

Οι τεχνικές ασφαλούς μοιράσματος δίνουν προτεραιότητα στην εθελοντική αποκάλυψη και τονίζουν τον έλεγχο που έχει ο νέος σχετικά με το τι και πόσο θέλει να μοιραστεί. Η χρήση «κύκλων check-in», όπου κάθε συμμετέχων μοιράζεται μόνο ό,τι αισθάνεται άνετα, είναι μια μέθοδος για την καλλιέργεια ασφάλειας (Ungar, 2013). Επιπλέον, η παροχή επιλογών όπως το γράψιμο, το σχέδιο ή η χρήση αντικειμένων ως συμβολικών παραστάσεων μπορεί να διευκολύνει την έκφραση.

Η θέσπιση σαφών κανόνων σχετικά με την ακρόαση χωρίς διακοπή ή κριτική είναι κρίσιμη. Η συστημική συμβουλευτική προτείνει την ανακλαστική ακρόαση, κατά την

οποία ο εργαζόμενος νέων καθρεφτίζει και διευκρινίζει αυτά που ειπώθηκαν για να διασφαλίσει την κατανόηση και να επικυρώσει τα συναισθήματα (Kourkoutas, 2010). Αυτή η προσέγγιση χτίζει εμπιστοσύνη και βοηθά τους νέους να νιώσουν ότι τους ακούν και τους σέβονται.

### **Διαχείριση Προκλήσεων στη Συνομιλία**

Οι συζητήσεις για το τραύμα ή τη δυσφορία μπορεί μερικές φορές να προκαλέσουν έντονα συναισθήματα ή αντίσταση. Οι εργαζόμενοι νέων χρειάζονται δεξιότητες για να διαχειριστούν αυτές τις στιγμές με ευαισθησία. Συνιστώνται τεχνικές γείωσης και ρύθμιση του ρυθμού των συζητήσεων σύμφωνα με την ετοιμότητα του νέου (Ungar, 2013). Η αναγνώριση ενδείξεων δυσφορίας και η γνώση του πότε να γίνει παύση ή αλλαγή θέματος προστατεύει τόσο τον νέο όσο και τον επαγγελματία.

Η συστημική συμβουλευτική τονίζει επίσης τη σημασία της εμπλοκής των συστημάτων υποστήριξης του νέου όταν είναι κατάλληλο, εξασφαλίζοντας ότι η φροντίδα είναι ολιστική και πολιτισμικά ευαίσθητη. Όταν προκύπτουν προκλήσεις, οι εργαζόμενοι νέων μπορούν να προτείνουν επόμενες συναντήσεις ή να παραπέμπουν σε εξειδικευμένες υπηρεσίες ώστε να προσφέρουν συνολική υποστήριξη (Kourkoutas, 2010).



## **6.2 Ψυχοεκπαίδευση: Διδασκαλία για τα συναισθήματα και το στρες**

### **Ο Ρόλος της Ψυχοεκπαίδευσης στην Υποστήριξη των Νέων**

Η ψυχοεκπαίδευση αποτελεί ένα ζωτικής σημασίας εργαλείο για την ενδυνάμωση των νέων, παρέχοντας γνώσεις σχετικά με τις συναισθηματικές διεργασίες και τις αντιδράσεις στο στρες. Η συστημική συμβουλευτική τονίζει ότι η κατανόηση των συναισθημάτων εντός σχεσιακών και συστημικών πλαισίων βοηθά τους νέους να κατανοήσουν τις εμπειρίες τους, μειώνοντας τη σύγχυση και την αυτομομφή (Kourkoutas, 2010). Η ψυχοεκπαίδευση γεφυρώνει το χάσμα μεταξύ της βίωσης δυσφορίας και της ανάπτυξης προσαρμοστικών στρατηγικών αντιμετώπισης, καθώς εξομαλύνει τις συναισθηματικές αντιδράσεις και τις τοποθετεί στο κατάλληλο περιβάλλον.

Η παροχή ψυχοεκπαίδευσης βοηθά τους νέους να αναπλαισιώσουν τους αγώνες τους, όχι ως προσωπικές αποτυχίες, αλλά ως φυσιολογικές αντιδράσεις στις αντιξοότητες. Αυτή η αλλαγή ευθυγραμμίζεται με τις συστημικές προσεγγίσεις που βασίζονται στα δυνατά σημεία, οι οποίες βλέπουν τις προκλήσεις ως μέρος ευρύτερων συστημάτων και όχι ως μεμονωμένα, ατομικά προβλήματα (Saleebey, 2006). Επιπλέον, η ψυχοεκπαίδευση εξοπλίζει τους νέους με τη γλώσσα για να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, ενισχύοντας την επικοινωνία εντός των οικογενειών και των ομάδων συνομηλίκων, και συνεπώς, ενδυναμώνοντας τις σχεσιακές υποστηρίξεις.

### **Διδασκαλία για το Φάσμα των Συναισθημάτων**

Ένα ουσιώδες στοιχείο της ψυχοεκπαίδευσης είναι η διδασκαλία στους νέους σχετικά με την ποικιλομορφία και την πολυπλοκότητα των συναισθημάτων, συμπεριλαμβανομένου του σκοπού και της ποικιλομορφίας τους. Τα συναισθήματα συχνά παρεξηγούνται ως απλώς «καλά» ή «κακά», αλλά η συστημική συμβουλευτική προάγει μια πιο διαφοροποιημένη οπτική που επικυρώνει όλα τα συναισθήματα ως σημαντικά σήματα μέσα στα κοινωνικά συστήματα (White & Epston, 1990). Οι εκπαιδευτικοί και οι εργαζόμενοι με τη νεολαία μπορούν να εισαγάγουν μοντέλα όπως ο «τροχός των συναισθημάτων» για να βοηθήσουν τους νέους να αναγνωρίσουν και να διαφοροποιήσουν τα συναισθήματα.

Η κατανόηση ότι τα συναισθήματα εξυπηρετούν προσαρμοστικές λειτουργίες καλλιεργεί τη συναισθηματική παιδεία και τη ρύθμιση. Για παράδειγμα, το άγχος μπορεί να σηματοδοτήσει την ανάγκη για προσοχή, ενώ η θλίψη μπορεί να υποδηλώσει απώλεια και να προτρέψει την αναζήτηση υποστήριξης. Αναγνωρίζοντας αυτές τις λειτουργίες, οι νέοι είναι πιο ικανοί να ασχοληθούν με τα συναισθήματά τους εποικοδομητικά αντί να τα καταπιέζουν ή να τα αποφεύγουν, κάτι που είναι κρίσιμο για την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας (Ungar, 2013).

### **Εξήγηση του Στρες και της Επίδρασής του στο Σώμα και στο Μυαλό**

Η ψυχοεκπαίδευση περιλαμβάνει την εξήγηση των βιολογικών και ψυχολογικών μηχανισμών του στρες, βοηθώντας τους νέους να αναγνωρίσουν πώς το χρόνιο στρες επηρεάζει την υγεία και τη συμπεριφορά τους. Η συστημική συμβουλευτική ενσωματώνει αυτή τη γνώση με την κατανόηση των κοινωνικών πλαισίων, τονίζοντας ότι το στρες δεν είναι απλώς ατομικό αλλά επηρεάζεται από οικογενειακές δυναμικές, κοινοτικά περιβάλλοντα και κοινωνικές δομές (Κουρκούτας, 2010).

Για παράδειγμα, οι νέοι που εκτίθενται σε συστημικές αντιξοότητες, όπως η φτώχεια ή οι διακρίσεις, μπορεί να βιώσουν αυξημένες αντιδράσεις στο στρες, επηρεάζοντας τις γνωστικές λειτουργίες και τη συναισθηματική ρύθμιση (Betancourt et al., 2015). Η διδασκαλία σχετικά με την αντίδραση «πάλη, φυγή, πάγωμα» εξομαλύνει αυτές τις αντιδράσεις και ενθαρρύνει τους νέους να αναπτύξουν αυτογνωσία και αυτοσυμπόνια. Μια τέτοια ψυχοεκπαίδευση υποστηρίζει τις ενημερωμένες επιλογές σχετικά με το πότε και πώς θα αναζητήσουν βοήθεια.

### **Ενσωμάτωση της Ψυχοεκπαίδευσης στη Συστημική Συμβουλευτική**

Στη συστημική συμβουλευτική, η ψυχοεκπαίδευση ενσωματώνεται στα πλαίσια των σχέσεων και των αφηγήσεων. Οι σύμβουλοι συνεργάζονται με τους νέους για την από κοινού οικοδόμηση γνώσης σχετικά με τα συναισθήματα και το στρες, συνδέοντας τις προσωπικές εμπειρίες με τα οικογενειακά και κοινοτικά συστήματα (Κουρκούτας, 2010). Αυτή η προσέγγιση διασφαλίζει ότι η ψυχοεκπαίδευση δεν είναι διδακτική, αλλά διαλογική, σεβόμενη τη φωνή και το πολιτισμικό υπόβαθρο του νέου.

Επιπλέον, η συστημική συμβουλευτική χρησιμοποιεί την ψυχοεκπαίδευση για την ενδυνάμωση ολόκληρων των οικογενειακών συστημάτων, προωθώντας την κοινή κατανόηση και υποστήριξη. Εργαστήρια και ομαδικές συνεδρίες που περιλαμβάνουν γονείς και συνομηλίκους μπορούν να ενισχύσουν τη συλλογική

συναισθηματική παιδεία, δημιουργώντας ένα πιο ανθεκτικό δίκτυο υποστήριξης (Ungar, 2013). Αυτή η συστημική ένταξη συμβάλλει στην πρόληψη της απομόνωσης και του στίγματος που σχετίζονται με τις συναισθηματικές δυσκολίες.

### **Πρακτικά Ψυχοεκπαιδευτικά Εργαλεία και Πόροι**

Διάφορα εργαλεία μπορούν να χρησιμοποιηθούν για αποτελεσματική ψυχοεκπαίδευση, όπως οπτικά βοηθήματα, διαδραστικές δραστηριότητες και ψηφιακές πλατφόρμες. Για παράδειγμα, εφαρμογές ενσυνειδητότητας (mindfulness) και ημερολόγια καταγραφής συναισθημάτων προσφέρουν προσβάσιμους τρόπους για τους νέους να ασχοληθούν με τις συναισθηματικές τους καταστάσεις και τις πρακτικές διαχείρισης του στρες (Galante et al., 2024). Η συστημική συμβουλευτική ενθαρρύνει τη χρήση υλικού που είναι κατάλληλο για κάθε κουλτούρα, ώστε να διασφαλίζεται η συνάφεια και η αποδοχή.

Οι εργαζόμενοι με τη νεολαία μπορούν επίσης να χρησιμοποιήσουν την αφήγηση και τις μεταφορές, οι οποίες έχουν βαθιά απήχηση στις συστημικές προσεγγίσεις, για να εξηγήσουν πολύπλοκες έννοιες σχετικά με τα συναισθήματα και το στρες με κατανοητό τρόπο (White & Epston, 1990). Η παροχή πόρων σε πολλαπλές γλώσσες και μορφές διασφαλίζει τη συμπερίληψη, ιδιαίτερα για τους περιθωριοποιημένους νέους που ενδέχεται να αντιμετωπίζουν γλωσσικούς φραγμούς ή πολιτισμικό στίγμα γύρω από την ψυχική υγεία (Betancourt et al., 2015).



### **6.3 Τεχνικές Αντιμετώπισης: Γείωση, Αναπνοή, Αναστοχασμός**

#### **Τεχνικές Γείωσης: Επανασύνδεση με το Παρόν**

Οι τεχνικές γείωσης είναι πρακτικά εργαλεία που βοηθούν τους νέους να διαχειρίζονται έντονα συναισθήματα, επαναφέροντας την προσοχή τους στο παρόν. Αυτές οι μέθοδοι είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές σε στιγμές δυσφορίας, άγχους ή αποσύνδεσης. Από τη σκοπιά της συστημικής συμβουλευτικής, η γείωση δεν ενισχύει μόνο την αυτορρύθμιση του ατόμου, αλλά προάγει και την αίσθηση σύνδεσης με το άμεσο περιβάλλον και τις σχέσεις του (Kourkoutas, 2010).

Παραδείγματα περιλαμβάνουν ασκήσεις αισθητηριακής επίγνωσης, όπως το άγγιγμα ενός αντικειμένου, η παρατήρηση των ήχων γύρω τους ή η εστίαση σε σωματικές αισθήσεις, όπως τα πέλματα στο πάτωμα. Αυτές οι δραστηριότητες διακόπτουν τις επώδυνες σκέψεις και επαναφέρουν την προσοχή στην παρούσα πραγματικότητα, βοηθώντας τους νέους να επανακτήσουν έλεγχο και ηρεμία. Η απλότητα και η αμεσότητα της γείωσης την καθιστούν προσβάσιμη και εύκολη στη διδασκαλία σε περιβάλλοντα εργασίας με νέους (Sharipo, 2017).

### **Ασκήσεις Αναπνοής: Ρύθμιση του Νευρικού Συστήματος**

Οι ασκήσεις αναπνοής χρησιμοποιούνται ευρέως σε θεραπευτικά και εκπαιδευτικά πλαίσια για τη ρύθμιση του αυτόνομου νευρικού συστήματος, μειώνοντας το άγχος και προάγοντας τη χαλάρωση. Η συστημική συμβουλευτική ενσωματώνει τεχνικές αναπνοής στο πλαίσιο ολιστικών στρατηγικών που αναγνωρίζουν τη διασύνδεση του σώματος και κοινωνικών συστημάτων (Ungar, 2013). Η εκπαίδευση των νέων σε ελεγχόμενες τεχνικές αναπνοής ενισχύει την ικανότητά τους για αυτορρύθμιση και διαχείριση της φυσιολογικής διεγερσης που σχετίζεται με το άγχος ή το τραύμα.

Τεχνικές όπως η διαφραγματική αναπνοή, η «αναπνοή κουτιού» ή η αναπνοή 4-7-8 ενθαρρύνουν πιο αργές, βαθιές αναπνοές που αντισταθμίζουν την αντίδραση «μάχη ή φυγή». Η έρευνα δείχνει ότι η τακτική εξάσκηση αυτών των τεχνικών βελτιώνει τη συναισθηματική ρύθμιση και τη γνωστική λειτουργία στους εφήβους (Jerath et al., 2015). Οι εργαζόμενοι με νέους μπορούν να εφαρμόσουν αυτές τις ασκήσεις σε ομάδες, εντάσσοντάς τες σε καθημερινές ρουτίνες για ενίσχυση της ανθεκτικότητας.

### **Αναστοχασμός: Ενίσχυση της Αυτεπίγνωσης και της Νοηματοδότησης**

Ο αναστοχασμός περιλαμβάνει την καθοδήγηση των νέων ώστε να εξετάζουν με σκέψη τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες τους. Στο πλαίσιο της συστημικής συμβουλευτικής, αποτελεί ισχυρό εργαλείο για τη νοηματοδότηση και τη δημιουργία μιας συνεκτικής προσωπικής αφήγησης ενσωματωμένης σε σχέσεις (White & Epston, 1990). Η ενθάρρυνση του αναστοχασμού βοηθά τους νέους να

κατανοήσουν πώς τα συναισθήματά τους συνδέονται με την οικογένεια, την κοινότητα και τα πολιτισμικά συστήματα, προάγοντας τη βαθύτερη κατανόηση.

Δραστηριότητες αναστοχασμού μπορεί να περιλαμβάνουν ημερολόγιο, καθοδηγούμενες ερωτήσεις ή δημιουργική έκφραση όπως ζωγραφική ή μουσική. Αυτά επιτρέπουν στους νέους να εξωτερικεύσουν και να επεξεργαστούν σύνθετα συναισθήματα, ενισχύοντας τη συναισθηματική κατανόηση και τις στρατηγικές αντιμετώπισης. Ο αναστοχασμός προάγει επίσης την ενδυνάμωση, καθώς οι νέοι εντοπίζουν μοτίβα, δυνάμεις και πεδία εξέλιξης, ενισχύοντας την ανθεκτικότητά τους (Saleebey, 2006).

### **Συνδυασμός Τεχνικών για Ολιστική Αντιμετώπιση**

Η αποτελεσματική διαχείριση συχνά περιλαμβάνει τον συνδυασμό τεχνικών γείωσης, αναπνοής και αναστοχασμού ώστε να καλυφθούν τα συναισθηματικά, φυσιολογικά και γνωστικά επίπεδα ταυτόχρονα. Η συστημική συμβουλευτική τονίζει την ενσωμάτωση πολλαπλών προσεγγίσεων προσαρμοσμένων στις ανάγκες και το πολιτισμικό υπόβαθρο του κάθε ατόμου (Kourkoutas, 2010). Για παράδειγμα, μια συνεδρία μπορεί να ξεκινήσει με άσκηση γείωσης, να συνεχιστεί με τεχνικές αναπνοής και να ολοκληρωθεί με αναστοχαστική συζήτηση.

Αυτή η ολιστική προσέγγιση αναγνωρίζει τη σύνθετη φύση των αντιδράσεων στο στρες και της ανθεκτικότητας. Ενθαρρύνει επίσης τους νέους να δημιουργήσουν εξατομικευμένα ρεπερτόρια αντιμετώπισης που μπορούν να εφαρμόσουν σε διάφορα περιβάλλοντα, όπως το σχολείο, το σπίτι ή τις παρέες. Η κατάρτιση των εργαζομένων με νέους στις ενσωματωμένες αυτές πρακτικές ενισχύει την ικανότητά τους να υποστηρίζουν αποτελεσματικά την προσαρμοστικότητα των νέων (Ungar, 2013).

### **Πρακτικές Εκτιμήσεις και Πόροι για Εργαζομένους με Νέους**

Οι εργαζόμενοι με νέους που εφαρμόζουν αυτές τις τεχνικές αντιμετώπισης θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη το αναπτυξιακό στάδιο, τη πολιτισμική καταλληλότητα και την προσβασιμότητα. Τα μικρότερα παιδιά ενδέχεται να

ωφεληθούν από απλούστερες, παιχνιδιώδεις δραστηριότητες γείωσης, ενώ οι έφηβοι μπορεί να συμμετέχουν πιο ενεργά σε ημερολόγια αναστοχασμού ή ασκήσεις αναπνοής προσοχής (Galante et al., 2024). Τα πολιτισμικά προσαρμοσμένα εργαλεία ενισχύουν τη συμμετοχή και σέβονται τις διαφορετικές καταβολές.

Πόροι όπως ηχητικά καθοδηγούμενων ασκήσεων, εφαρμογές και φύλλα εργασίας μπορούν να υποστηρίξουν τη συνεπή εξάσκηση εκτός συνεδριών. Οργανισμοί όπως το National Child Traumatic Stress Network προσφέρουν δωρεάν υλικό σχεδιασμένο για τραυματοευαίσθητη φροντίδα με νέους (NCTSN, 2023). Επιπλέον, η ενσωμάτωση αυτών των τεχνικών σε ομαδικές συνεδρίες ενισχύει το μοντέλο από συνομηλίκους και την κανονικοποίηση των πρακτικών αντιμετώπισης (Ungar, 2013).



## 6.4 Αφήγηση και Εργασία με Αφηγήσεις

### Η Σημασία της Αφήγησης στην Ανάπτυξη των Νέων

Η αφήγηση είναι μια θεμελιώδης ανθρώπινη δραστηριότητα που διαμορφώνει την ταυτότητα, το νόημα και τις σχέσεις. Για τους νέους, η κατασκευή και η κοινοποίηση προσωπικών αφηγήσεων υποστηρίζει την ανάπτυξη και την ανθεκτικότητά τους, ειδικά σε περιόδους κρίσης (White & Epston, 1990). Η συστημική συμβουλευτική βλέπει τις αφηγήσεις ως ενσωματωμένες σε κοινωνικά, πολιτισμικά και οικογενειακά συστήματα, τονίζοντας ότι οι ιστορίες συν-κατασκευάζονται μέσω της αλληλεπίδρασης με άλλους (Denborough, 2014).

Μέσα από την εργασία με αφηγήσεις, οι νέοι έχουν την ευκαιρία να εκφράσουν τις εμπειρίες τους, να αναστοχαστούν πάνω στις προκλήσεις και να εξερευνήσουν πολλαπλές οπτικές. Αυτή η διαδικασία μπορεί να τους βοηθήσει να μετακινηθούν από το συναίσθημα της αδυναμίας ή της θυματοποίησης προς την ανάκτηση της αυτενέργειας και της ελπίδας. Οι αφηγήσεις επηρεάζουν επίσης το πώς οι νέοι αντιλαμβάνονται τις σχέσεις τους με την οικογένεια, την κοινότητα και το ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο, καθιστώντας την αφήγηση ισχυρό εργαλείο για συστημική ίαση (Freedman & Combs, 1996).

### **Εξωτερίκευση Προβλημάτων: Διαχωρισμός του Ατόμου από το Πρόβλημα**

Μια βασική τεχνική αφήγησης είναι η εξωτερίκευση, κατά την οποία τα προβλήματα παρουσιάζονται ως ξεχωριστά από το άτομο. Αυτή η προσέγγιση βοηθά τους νέους να αποφύγουν την εσωτερίκευση ενοχής ή ντροπής που σχετίζεται με δυσκολίες όπως το τραύμα, το άγχος ή η απώλεια (White & Epston, 1990). Η συστημική συμβουλευτική ενθαρρύνει τις εξωτερικευμένες συνομιλίες για να δημιουργηθεί χώρος για νέες σημασίες και λύσεις.

Για παράδειγμα, αντί να λέει κάποιος «είμαι αγχωμένος», μπορεί να περιγράψει το «άγχος» ως μια ξεχωριστή οντότητα που επηρεάζει τη ζωή του αλλά δεν τον ορίζει. Αυτή η μετατόπιση επιτρέπει την ανάπτυξη στρατηγικών για να «αντιμετωπίσει» ή να «διαχειριστεί» το πρόβλημα από κοινού με συμβούλους, οικογένεια ή συνομηλίκους. Η εξωτερίκευση προάγει την ενδυνάμωση και μειώνει το στίγμα, κάτι ιδιαίτερα χρήσιμο σε ομαδικά ή κοινοτικά πλαίσια (Denborough, 2014).

### **Δημιουργία Εναλλακτικών Αφηγήσεων: Ανάδειξη Δυνάμεων και Ανθεκτικότητας**

Η εργασία με αφηγήσεις περιλαμβάνει επίσης τον εντοπισμό «εναλλακτικών αφηγήσεων» που αναδεικνύουν δυνάμεις, επιτεύγματα και στιγμές ανθεκτικότητας που συχνά επισκιάζονται από τις κυρίαρχες αφηγήσεις προβλημάτων (Morgan, 2000). Αυτές οι θετικές αφηγήσεις προσφέρουν στους νέους μια πιο ισορροπημένη και ελπιδοφόρα εικόνα της ταυτότητάς τους και των μελλοντικών δυνατοτήτων τους.

Οι επαγγελματίες συστημικής συμβουλευτικής βοηθούν τους νέους να ανακαλύψουν και να επεκτείνουν αυτές τις εναλλακτικές αφηγήσεις μέσα από αναστοχαστικές ερωτήσεις και συνεργατικό διάλογο. Για παράδειγμα, η ανάκληση στιγμών που ξεπέρασαν δυσκολίες ή προσέφεραν υποστήριξη σε άλλους μπορεί να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση και την κινητοποίηση. Αυτή η τεχνική ευθυγραμμίζεται με προσεγγίσεις που βασίζονται στις δυνάμεις, δημιουργώντας ένα αφηγηματικό περιβάλλον όπου οι νέοι νιώθουν ότι τους αναγνωρίζουν και ότι είναι ικανοί (Saleebey, 2006).

## **Αφήγηση σε Ομαδικά και Κοινωνικά Πλαίσια**

Η αφήγηση υπερβαίνει το ατομικό έργο· μπορεί να είναι συλλογική πρακτική που ενισχύει τους κοινωνικούς δεσμούς και την κοινωνική συνοχή. Οι ομαδικές αφηγηματικές παρεμβάσεις ενθαρρύνουν την κοινοποίηση εμπειριών σε ασφαλή περιβάλλοντα, επικυρώνοντας διαφορετικές φωνές και προάγοντας την αμοιβαία υποστήριξη (Denborough, 2014). Για νέους που έχουν πληγεί από καταστροφές ή κοινωνικό αποκλεισμό, η κοινωνική αφήγηση μπορεί να οικοδομήσει αλληλεγγύη και συλλογική ανθεκτικότητα.

Στην Κύπρο και την Ελλάδα, για παράδειγμα, κοινωνικά αφηγηματικά προγράμματα έχουν χρησιμοποιηθεί για την επεξεργασία συλλογικών τραυμάτων, όπως οι πυρκαγιές και οι πλημμύρες, επιτρέποντας στους νέους να συνεισφέρουν τις οπτικές τους και να ενισχύσουν την ελπίδα (Terre des hommes Greece, 2023). Αυτές οι αφηγήσεις συχνά αμφισβητούν κυρίαρχους πολιτισμικούς λόγους και δημιουργούν ανοίγματα για κοινωνική αλλαγή, υπογραμμίζοντας τον συστημικό αντίκτυπο της αφήγησης.

## **Πρακτικές Στρατηγικές για τη Χρήση Αφηγηματικών Τεχνικών**

Οι επαγγελματίες νέων μπορούν να ενσωματώσουν αφηγηματικές τεχνικές στην πρακτική τους μέσω ασκήσεων αφήγησης, αναστοχαστικής γραφής ή έκφρασης μέσω της τέχνης. Η δημιουργία ενός ασφαλούς και χωρίς κριτική περιβάλλοντος είναι ουσιαστική για την ενθάρρυνση αυθεντικής κοινοποίησης. Η χρήση ανοικτών ερωτήσεων όπως «Τι λέει αυτή η ιστορία για τις αξίες σου;» ή «Πώς κατάφερες να αντιμετωπίσεις αυτό που συνέβη;» ενισχύει τον βαθύτερο στοχασμό (White & Epston, 1990).

Η εκπαίδευση σε αφηγηματικές μεθόδους βοηθά τους επαγγελματίες να αναγνωρίσουν τα σχεσιακά και πολιτισμικά πλαίσια που επηρεάζουν τις αφηγήσεις των νέων, διευκολύνοντας πολιτισμικά ευαίσθητες και συστημικές παρεμβάσεις. Επιπλέον, οι πλατφόρμες ψηφιακής αφήγησης προσφέρουν καινοτόμους τρόπους

για τη συμμετοχή τεχνολογικά εξοικειωμένων νέων στην αφηγηματική εργασία, διευρύνοντας την πρόσβαση και τη συμμετοχή (Denborough, 2014).



## **6.5 Ανατροφοδότηση με Έμφαση στις Δυνάμεις και Επανανοηματοδότηση**

### **Τα Θεμέλια της Ανατροφοδότησης με Έμφαση στις Δυνάμεις**

Η ανατροφοδότηση με έμφαση στις δυνάμεις βασίζεται στην αρχή της συστημικής συμβουλευτικής που επικεντρώνεται στους πόρους, τις ικανότητες και τα θετικά χαρακτηριστικά των συμβουλευόμενων, αντί στα ελλείμματα ή στα προβλήματα (Saleebey, 2006). Για τους νέους, ειδικά εκείνους που αντιμετωπίζουν αντιξοότητες ή κρίσεις, η ανατροφοδότηση που αναδεικνύει τις ικανότητές τους ενισχύει την ενδυνάμωση και την κινητοποίηση.

Αυτή η προσέγγιση έρχεται σε αντίθεση με παραδοσιακά μοντέλα που εστιάζουν στα ελλείμματα, τα οποία μπορεί να ενισχύσουν αισθήματα αδυναμίας ή στιγματισμού. Μέσω της σκόπιμης αναγνώρισης των δεξιοτήτων, των προσπαθειών και της προόδου των νέων, οι επαγγελματίες δημιουργούν ένα συνεργατικό περιβάλλον που ενισχύει την ανθεκτικότητα. Οι συστημικοί σύμβουλοι τονίζουν τη σχεσιακή φύση της ανατροφοδότησης, όπου το νόημα συν-κατασκευάζεται στην αλληλεπίδραση μεταξύ νέου και συμβούλου, ενισχύοντας τη θετική διαμόρφωση ταυτότητας (White & Epston, 1990).

### **Τεχνικές Παροχής Ανατροφοδότησης με Έμφαση στις Δυνάμεις**

Αποτελεσματική ανατροφοδότηση με έμφαση στις δυνάμεις είναι συγκεκριμένη, ειλικρινής και συνδεδεμένη με παρατηρούμενες συμπεριφορές ή χαρακτηριστικά. Αντί για γενικόλογους επαίνους, οι επαγγελματίες ενθαρρύνονται να επισημαίνουν συγκεκριμένα παραδείγματα, όπως επιμονή στην ολοκλήρωση ενός έργου ή ενσυναίσθηση προς συνομηλίκους (Rapp & Goscha, 2012). Αυτή η συγκεκριμενοποίηση βοηθά τους νέους να εσωτερικεύσουν την ανατροφοδότηση και να την εφαρμόσουν σε μελλοντικές προκλήσεις.

Επιπλέον, η ανατροφοδότηση πρέπει να διατυπώνεται με τρόπο που να ενθαρρύνει την ανάπτυξη και την αυτενέργεια. Η χρήση φράσεων όπως «Έδειξες εξαιρετικές δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων όταν...» αντί για «Είσαι καλός στο...» μετατοπίζει την εστίαση στην προσπάθεια και τις στρατηγικές, προωθώντας τη νοοτροπία ανάπτυξης (Dweck, 2006). Η συστημική συμβουλευτική συνιστά επίσης τη συμπερίληψη των αναστοχασμών του ίδιου του νέου στη διαδικασία ανατροφοδότησης, καθιστώντας την διαλογική και όχι μονόπλευρη (Anderson & Goolishian, 1992).

### **Επανανοηματοδότηση Προκλήσεων για την Προώθηση της Ανθεκτικότητας**

Η επανανοηματοδότηση περιλαμβάνει τη μετατόπιση της οπτικής του νέου σχετικά με δύσκολες καταστάσεις ή προσωπικά χαρακτηριστικά, μετατρέποντας αρνητικές ή περιοριστικές αφηγήσεις σε ενδυναμωτικές (White & Epston, 1990). Για παράδειγμα, το άγχος μπορεί να επανανοηματοδοτηθεί ως ένδειξη επαγρύπνησης και φροντίδας, αντί ως αδυναμία. Αυτή η τεχνική επιτρέπει στους νέους να επαναερμηνεύσουν εμπειρίες με τρόπους που υποστηρίζουν προσαρμοστική αντιμετώπιση και αυτοαποδοχή.

Στη συστημική συμβουλευτική, η επανανοηματοδότηση αναγνωρίζει τα ευρύτερα σχεσιακά και πολιτισμικά πλαίσια που διαμορφώνουν τις σημασίες. Οι επαγγελματίες βοηθούν τους νέους να διερευνήσουν εναλλακτικά νοήματα με ερωτήσεις όπως: «Τι μπορεί να σου διδάσκει αυτή η πρόκληση;» ή «Πώς αυτή η εμπειρία μπορεί να φανερώνει τις δυνάμεις σου;» (Denborough, 2014). Η επανανοηματοδότηση δεν αλλάζει μόνο την ατομική αντίληψη, αλλά μπορεί επίσης να μεταμορφώσει οικογενειακές και κοινοτικές αφηγήσεις που επηρεάζουν την ταυτότητα του νέου.

### **Ενσωμάτωση Οικογένειας και Κοινότητας στην Ανατροφοδότηση και την Επανανοηματοδότηση**

Η συστημική συμβουλευτική αναγνωρίζει ότι οι νέοι υφίστανται εντός πολύπλοκων δικτύων σχέσεων. Η εμπλοκή της οικογένειας και της κοινότητας στην

ανατροφοδότηση με έμφαση στις δυνάμεις και στην επανανομηματοδότηση ενισχύει τα θετικά αποτελέσματα και ενδυναμώνει την ανθεκτικότητα πέρα από τις ατομικές συνεδρίες (Ungar, 2013). Για παράδειγμα, η συμμετοχή γονέων ή συνομηλίκων στην αναγνώριση των δυνατοτήτων ενός νέου μπορεί να δημιουργήσει υποστηρικτικά περιβάλλοντα που συντηρούν την πρόοδο.

Η κοινοτική αναγνώριση των επιτευγμάτων των νέων, όπως μέσα από τοπικές εκδηλώσεις ή ομάδες συνομηλίκων, ενισχύει το αίσθημα του ανήκειν και επικυρώνει τη συνεισφορά τους. Σε πολιτισμικά ποικίλα πλαίσια, όπως η Ελλάδα και η Κύπρος, η πολιτισμικά ευαίσθητη ανατροφοδότηση που σέβεται τις παραδόσεις και τις αξίες ενισχύει την εμπιστοσύνη και τη συμπερίληψη (Walsh, 2016). Οι συνεργατικές προσεγγίσεις διασφαλίζουν ότι η ανατροφοδότηση και η επανανομηματοδότηση τιμούν τις συστημικές επιρροές στην ανάπτυξη των νέων.

### **Πρακτικές Στρατηγικές για Εργαζομένους Νέων**

Οι επαγγελματίες νέων μπορούν να ενσωματώσουν ανατροφοδότηση με έμφαση στις δυνάμεις, εντοπίζοντας και εκφράζοντας τακτικά τα δυνατά σημεία των νέων κατά τη διάρκεια των συνεδριών, δημιουργώντας «χάρτες δυνάμεων» ή ημερολόγια και ενθαρρύνοντας τους νέους να αναστοχάζονται πάνω στις επιτυχίες τους. Ασκήσεις επανανομηματοδότησης, όπως θεατρικά παιχνίδια ρόλων ή αφηγηματικές τεχνικές, παρέχουν βιωματικούς τρόπους για εξερεύνηση εναλλακτικών οπτικών (Morgan, 2000).

Η εκπαίδευση σε προσεγγίσεις συστημικής συμβουλευτικής εξοπλίζει τους επαγγελματίες ώστε να προσαρμόζουν την ανατροφοδότηση στα ατομικά και πολιτισμικά πλαίσια, αποφεύγοντας υποθέσεις ή στερεότυπα. Ψηφιακά εργαλεία και ομάδες συνομηλίκων προσφέρουν επίσης καινοτόμες πλατφόρμες για την κοινοποίηση ανατροφοδότησης με έμφαση στις δυνάμεις, ενισχύοντας την προσβασιμότητα και τη συμμετοχή των νέων (Denborough, 2014). Τελικά, η σταθερή εφαρμογή αυτών των τεχνικών ενισχύει την ανθεκτικότητα, την αυτοαποτελεσματικότητα και τη θετική διαμόρφωση ταυτότητας.



## **7.1 Υποστήριξη Νέων με Αναπηρίες ή Νευροδιαφορετικότητα**

### **Κατανόηση της Αναπηρίας και της Νευροδιαφορετικότητας στους Νέους**

Οι νέοι με αναπηρίες και νευροδιαφορετικά προφίλ — όπως διαταραχές του αυτιστικού φάσματος, ΔΕΠΥ και μαθησιακές δυσκολίες — αντιμετωπίζουν μοναδικές προκλήσεις κατά τη διάρκεια και μετά από κρίσεις που προκαλούνται από φυσικές ή ανθρωπογενείς καταστροφές (Doyle & Sarouna, 2017). Οι προκλήσεις αυτές περιλαμβάνουν συχνά διακοπές στη ρουτίνα, αυξημένο άγχος, αισθητηριακή υπερφόρτωση και περιορισμένη πρόσβαση σε εξειδικευμένη υποστήριξη (Ungar, 2013). Η συστημική προσέγγιση βλέπει αυτούς τους νέους μέσα στα οικογενειακά, κοινωνικά και θεσμικά τους συστήματα, τονίζοντας τη διασυνδεδεμένη φύση των εμπειριών τους.

Η αναγνώριση ότι η αναπηρία και η νευροδιαφορετικότητα αποτελούν μέρος της ανθρώπινης ποικιλομορφίας είναι κρίσιμη. Τα κοινωνικά μοντέλα αναπηρίας δίνουν έμφαση στον ρόλο των περιβαλλοντικών εμποδίων και των κοινωνικών στάσεων στη δημιουργία μειονεκτημάτων, αντί να εστιάζουν αποκλειστικά στην ατομική ανικανότητα (Oliver, 1990). Συνεπώς, η προσαρμογή της υποστήριξης σημαίνει την αντιμετώπιση των συστημικών εμποδίων και τη δημιουργία χωρίς αποκλεισμούς περιβαλλόντων που προάγουν τη συμμετοχή και την ανθεκτικότητα (Saleebey, 2006).

### **Επίδραση της Κρίσης και των Καταστροφών στους Νέους με Αναπηρία**

Φυσικές καταστροφές όπως πλημμύρες και πυρκαγιές, καθώς και ανθρωπογενή γεγονότα όπως βιομηχανικά ατυχήματα, μπορούν να επηρεάσουν δυσανάλογα τους νέους με αναπηρίες. Η διακοπή πρόσβασης σε ιατρική φροντίδα, θεραπείες και εκπαιδευτική υποστήριξη μπορεί να οδηγήσει σε υποτροπή δεξιοτήτων ή αυξημένο στρες (Sandler et al., 2018). Επιπλέον, τα καταφύγια έκτακτης ανάγκης και τα συστήματα απόκρισης συχνά δεν καλύπτουν επαρκώς αισθητηριακές ή κινητικές ανάγκες, αυξάνοντας την ευάλωτότητα (Emerson et al., 2020).

Η συστημική συμβουλευτική ενθαρρύνει τους επαγγελματίες να κατανοήσουν αυτές τις συνδυαστικές επιπτώσεις μέσω της συνεργασίας με οικογένειες και δίκτυα υποστήριξης, τα οποία συχνά διαθέτουν ζωτικής σημασίας γνώση των αναγκών του νέου (Walsh, 2016). Η προσέγγιση αυτή υπογραμμίζει επίσης την ανάγκη για συντονισμένες κοινοτικές και θεσμικές αποκρίσεις ώστε να διασφαλίζεται η συνέχεια της φροντίδας κατά τη διάρκεια κρίσεων (Ungar, 2013).

### **Προσαρμογή Στρατηγικών Επικοινωνίας και Εμπλοκής**

Η αποτελεσματική υποστήριξη απαιτεί την προσαρμογή της επικοινωνίας στις γνωστικές, αισθητηριακές και συναισθηματικές προτιμήσεις του νέου. Οπτικά βοηθήματα, απλοποιημένη γλώσσα και συνεπείς ρουτίνες μπορούν να μειώσουν τη σύγχυση και το άγχος για τους νευροδιαφορετικούς νέους (Katz & McClellan, 2020). Οι συστημικοί σύμβουλοι συχνά ενσωματώνουν μέλη της οικογένειας και φροντιστές για να συνδιαμορφώσουν στρατηγικές επικοινωνίας που να είναι πολιτισμικά και αναπτυξιακά κατάλληλες (Anderson & Goolishian, 1992).

Οι μέθοδοι εμπλοκής μπορεί επίσης να περιλαμβάνουν τη χρήση τεχνολογίας ή βοηθητικών συσκευών για την ενίσχυση της συμμετοχής. Για παράδειγμα, εφαρμογές σχεδιασμένες για ρύθμιση συναισθημάτων ή ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων μπορούν να ενταχθούν στη συμβουλευτική και σε κοινοτικά προγράμματα (White et al., 2021). Αυτά τα εργαλεία όχι μόνο ενισχύουν την αυτονομία, αλλά βοηθούν και στην ομαλοποίηση διαφορετικών τρόπων αλληλεπίδρασης εντός των κοινωνικών συστημάτων.

### **Καλλιέργεια Δυνατοτήτων και Ανθεκτικότητας στους Νέους με Αναπηρία**

Η προσέγγιση με επίκεντρο τα δυνατά σημεία, μέσα από συστημικό πρίσμα, δίνει έμφαση στην αναγνώριση και αξιοποίηση των μοναδικών ταλέντων και μηχανισμών αντιμετώπισης των νέων με αναπηρίες (Saleebey, 2006). Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την αναγνώριση δημιουργικής επίλυσης προβλημάτων, επιμονής ή συγκεκριμένων δεξιοτήτων που συνεισφέρουν στα κοινωνικά τους δίκτυα και στις

κοινότητες. Ο εορτασμός αυτών των δυνάμεων βοηθά στην αντιμετώπιση του κοινωνικού στίγματος και ενισχύει την αυτο-αποτελεσματικότητα.

Επιπλέον, η συστημική συμβουλευτική ενισχύει την ανθεκτικότητα μέσω της υποστήριξης οικογενειών και κοινοτήτων ώστε να γίνουν πιο ευπροσάρμοστες και επινοητικές (Walsh, 2016). Προγράμματα που προάγουν τη σύνδεση μεταξύ νευροδιαφορετικών νέων μπορούν να μειώσουν την απομόνωση και να ενισχύσουν την αμοιβαία υποστήριξη (Müller et al., 2008). Η ενθάρρυνση της ενεργού συμμετοχής στη λήψη αποφάσεων ενδυναμώνει τους νέους και ενισχύει το αίσθημα ελέγχου, κρίσιμο για την ανάρρωση μετά από κρίσεις (Ungar, 2013).

### **Συνεργατικές και Συστημικές Παρεμβάσεις**

Η υποστήριξη των νέων με αναπηρίες κατά τη διάρκεια κρίσεων απαιτεί συνεργασία μεταξύ πολλαπλών συστημάτων, συμπεριλαμβανομένης της υγειονομικής περίθαλψης, της εκπαίδευσης, των κοινωνικών υπηρεσιών και της διαχείρισης εκτάκτων αναγκών. Η συστημική συμβουλευτική υποστηρίζει τη διπηρεσιακή συνεργασία για την ανάπτυξη εξατομικευμένων σχεδίων κρίσης που να καλύπτουν την προσβασιμότητα, την ασφάλεια και την ψυχοκοινωνική υποστήριξη (Sandler et al., 2018).

Οι κοινωνικοί λειτουργοί και οι εργαζόμενοι με νέους διαδραματίζουν βασικό ρόλο στη γεφύρωση των κενών μεταξύ επίσημων υπηρεσιών και άτυπων δικτύων υποστήριξης. Η εμπλοκή οικογενειών και κοινοτήτων στον σχεδιασμό και την απόκριση εξασφαλίζει πολιτισμικά ευαίσθητες, χωρίς αποκλεισμούς πρακτικές που αντανακλούν τις πραγματικές εμπειρίες των νέων (Denborough, 2014). Τέτοια συνεργατικά μοντέλα ενισχύουν τη βιωσιμότητα και την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων, ιδιαίτερα στο σύνθετο πλαίσιο μετά από καταστροφές.



## 7.2 Νέοι με Ψυχικές Διαταραχές

### Κατανόηση των Σύνθετων Αναγκών των Νέων με Ψυχικές Διαταραχές

Οι νέοι που βιώνουν ψυχικές διαταραχές—όπως άγχος, κατάθλιψη, μετατραυματικό στρες (PTSD) και διπολική διαταραχή—αντιμετωπίζουν αυξημένες ευαλωτότητες σε συνθήκες κρίσης (Kieling et al., 2011). Το τραύμα από φυσικές ή ανθρωπογενείς καταστροφές μπορεί να επιδεινώσει τα υπάρχοντα συμπτώματα ή να πυροδοτήσει νέα ψυχολογική δυσφορία (Fazel et al., 2012). Η συστημική συμβουλευτική τονίζει τη σημασία της θέασης της ψυχικής υγείας μέσα σε σχεσιακά και πλαίσια συστήματα, αντί της απομονωμένης εστίασης στην ατομική παθολογία (Carr, 2019). Αυτή η ευρεία οπτική βοηθά τους επαγγελματίες να κατανοήσουν πώς η οικογενειακή δυναμική, οι σχέσεις με συνομηλίκους και τα κοινωνικά περιβάλλοντα επηρεάζουν την ψυχική υγεία των νέων.

Οι ψυχικές διαταραχές στους νέους συχνά στιγματίζονται, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε κοινωνική απομόνωση και περιορισμένη πρόσβαση σε βοήθεια (Corrigan et al., 2014). Στα συστημικά πλαίσια, η μείωση του στίγματος περιλαμβάνει την εμπλοκή όχι μόνο του ατόμου αλλά και των κοινωνικών του δικτύων, για τη δημιουργία υποστηρικτικών περιβαλλόντων που ομαλοποιούν τους αγώνες ψυχικής υγείας και ενισχύουν την ανθεκτικότητα (Walsh, 2016). Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό σε κουλτούρες ή κοινότητες όπου η ψυχική υγεία παραμένει ταμπού (Bäärnhjelm & Hjelm, 2017).

### Αντίκτυπος της Κρίσης σε Νέους με Προϋπάρχουσες Προκλήσεις Ψυχικής Υγείας

Η έκθεση σε κρίσεις όπως πυρκαγιές, πλημμύρες ή βιομηχανικά ατυχήματα συχνά διαταράσσει τη ρουτίνα φροντίδας, όπως η θεραπεία και η συμμόρφωση με φαρμακευτική αγωγή, γεγονός που μπορεί να επιδεινώσει τις εκβάσεις ψυχικής υγείας (Katz et al., 2020). Επιπλέον, η απρόβλεπτη φύση και οι απώλειες που προκαλούν οι καταστροφές μπορούν να πυροδοτήσουν υποτροπές ή να εντείνουν συμπτώματα όπως το άγχος και η κατάθλιψη (Bonanno et al., 2010). Νέοι στην Ελλάδα και την Κύπρο που επλήγησαν από πρόσφατες φυσικές καταστροφές (π.χ.

πυρκαγιές, πλημμύρες) έχουν αναφέρει αυξημένη ψυχική δυσφορία, υπογραμμίζοντας την ανάγκη στοχευμένης υποστήριξης (European Commission, 2023).

Η συστημική συμβουλευτική τονίζει τη σημασία της αποκατάστασης της ασφάλειας και της σταθερότητας εντός των οικογενειακών και κοινοτικών συστημάτων μετά την κρίση (Ungar, 2013). Η ενίσχυση αυτών των υποστηρικτικών δομών μπορεί να μετριάσει τις αρνητικές συνέπειες του τραύματος και να διευκολύνει τη θεραπεία. Συνεργατικά μοντέλα φροντίδας που περιλαμβάνουν επαγγελματίες ψυχικής υγείας, σχολεία, οικογένειες και εργαζόμενους νέων έχουν αποδείξει την αποτελεσματικότητά τους στη διατήρηση της συνέχειας της φροντίδας κατά τη διάρκεια και μετά τις κρίσεις (Hoagwood et al., 2017).

### **Πολιτισμικά Ευαίσθητες και Παρεμβάσεις Ενημερωμένες για το Τραύμα**

Οι νέοι με ψυχικές διαταραχές χρειάζονται πολιτισμικά ευαίσθητες παρεμβάσεις που να τιμούν τις μοναδικές ταυτότητες και εμπειρίες τους. Η συστημική συμβουλευτική ενθαρρύνει τους επαγγελματίες να κατανοούν τις πολιτισμικές αφηγήσεις γύρω από την ψυχική υγεία, οι οποίες επηρεάζουν τις συμπεριφορές αναζήτησης βοήθειας και τις στρατηγικές αντιμετώπισης (Bhui et al., 2012). Για παράδειγμα, σε ελληνικές και κυπριακές κοινότητες, οι ισχυροί οικογενειακοί δεσμοί μπορούν να λειτουργούν τόσο προστατευτικά όσο και πιεστικά, απαιτώντας προσεκτική εξισορρόπηση στις παρεμβάσεις (Paradopoulos, 2019).

Τα τραυματοκεντρικά μοντέλα φροντίδας είναι αναπόσπαστα για την υποστήριξη των νέων μετά την κρίση, διασφαλίζοντας ότι οι υπηρεσίες δεν επανατραυματίζουν άθελά τους (Substance Abuse and Mental Health Services Administration [SAMHSA], 2014). Αυτό περιλαμβάνει τη δημιουργία ασφαλών χώρων, την οικοδόμηση εμπιστοσύνης και την ενδυνάμωση των νέων στη διαδικασία αποκατάστασης (Fallot & Harris, 2009). Οι συστημικές προσεγγίσεις αντιμετωπίζουν επίσης το σχεσιακό τραύμα, δουλεύοντας με οικογένειες και κοινότητες για την αποκατάσταση και ενίσχυση των σχέσεων (Walsh, 2016).

### **Ενίσχυση Δεξιοτήτων Ανθεκτικότητας σε Νέους με Ψυχικές Διαταραχές**

Η ενίσχυση των δεξιοτήτων αντιμετώπισης είναι κρίσιμη για τους νέους που διαχειρίζονται προκλήσεις ψυχικής υγείας, ειδικά μετά από κρίσεις (Compas et al., 2017). Η συστημική συμβουλευτική συχνά ενσωματώνει τεχνικές όπως η ρύθμιση συναισθημάτων, η γνωστική επαναπλαισίωση και ο ενσυνείδητος στοχασμός, προσαρμοσμένες στο αναπτυξιακό και πολιτισμικό πλαίσιο του νέου (Galante et al., 2024). Οι ομάδες υποστήριξης συνομηλίκων, οι οποίες προάγουν την κοινή κατανόηση και μειώνουν το στίγμα, έχει αποδειχθεί ότι ενισχύουν την ανθεκτικότητα και τη κοινωνική συνδεσιμότητα (Repper & Carter, 2011).

Η ανθεκτικότητα καλλιεργείται επίσης με την ενίσχυση των υποστηρικτικών συστημάτων γύρω από τον νέο, περιλαμβάνοντας τα πρότυπα επικοινωνίας στην οικογένεια και τα σχολικά περιβάλλοντα (Walsh, 2016). Προγράμματα που εκπαιδεύουν οικογένειες και επαγγελματίες νέων στην παιδεία ψυχικής υγείας ενισχύουν την ικανότητά τους να αναγνωρίζουν πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια και να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά (Jorm, 2012). Αυτή η συστημική ενίσχυση είναι ιδιαίτερα σημαντική στην αποκατάσταση μετά από κρίση, όπου το κοινωνικό περιβάλλον μπορεί είτε να εμποδίσει είτε να υποστηρίξει την ψυχική υγεία.

### **Συστημική Συνεργασία και Μακροπρόθεσμη Υποστήριξη**

Αποτελεσματική υποστήριξη για νέους με ψυχικές διαταραχές απαιτεί συντονισμένη, πολυσυστημική συνεργασία. Σχολεία, φορείς υγείας, κοινωνικές υπηρεσίες και κοινοτικές οργανώσεις πρέπει να συνεργάζονται για την παροχή ολιστικής φροντίδας που να ανταποκρίνεται στις σύνθετες ανάγκες αυτών των νέων (Weist et al., 2014). Στην Ελλάδα και την Κύπρο, πρωτοβουλίες όπως το έργο "Unity in Care" δείχνουν πώς η συνεργασία μπορεί να ενισχύσει την προσβασιμότητα και την ποιότητα των υπηρεσιών ψυχικής υγείας για ευάλωτους νέους (Terre des hommes Greece, 2023).

Η μακροπρόθεσμη εμπλοκή είναι ουσιώδης, καθώς η αποκατάσταση από προκλήσεις ψυχικής υγείας μετά από κρίση σπάνια είναι γραμμική (Ungar, 2013). Η

συστημική συμβουλευτική προωθεί τις διαρκείς σχέσεις με τους νέους και τις οικογένειές τους, ώστε οι παρεμβάσεις να προσαρμόζονται με την πάροδο του χρόνου, διασφαλίζοντας τη συνεχή ανθεκτικότητα και ευημερία (Carr, 2019). Η ενσωμάτωση της υποστήριξης ψυχικής υγείας σε κοινοτικά περιβάλλοντα μειώνει επίσης τα εμπόδια που σχετίζονται με το στίγμα και την προσβασιμότητα (Patel et al., 2018).



### **7.3 Νέοι με Μεταναστευτικό, Προσφυγικό, Ρομά ή ΛΟΑΤΚΙ+ Υπόβαθρο**

#### **Διασταυρούμενες Ευαλωτότητες σε Πλαίσια Κρίσης**

Οι νέοι από μεταναστευτικές, προσφυγικές, Ρομά και ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητες συχνά βιώνουν πολλαπλές και διασταυρούμενες ευαλωτότητες κατά τη διάρκεια και μετά από κρίσεις όπως φυσικές καταστροφές ή ανθρωπογενείς συμφορές (Fazel et al., 2012· UNICEF, 2020). Η διαθεματικότητα—μια βασική έννοια στη συστημική συμβουλευτική—μας βοηθά να κατανοήσουμε πώς πολλαπλές ταυτότητες και συστημικές καταπιέσεις διασταυρώνονται και επηρεάζουν την ευημερία των νέων (Crenshaw, 1991). Για παράδειγμα, προσφυγόπουλα που διαφεύγουν από εμπόλεμες ζώνες στην Ανατολική Μεσόγειο αντιμετωπίζουν τραύματα που σχετίζονται με τον εκτοπισμό, τον πολιτισμικό αποχωρισμό και πιθανές διακρίσεις στις χώρες υποδοχής (UNHCR, 2023).

Οι Ρομά νέοι στην Ευρώπη, συμπεριλαμβανομένων της Ελλάδας και της Κύπρου, συχνά βιώνουν συστημικό αποκλεισμό μέσω φτώχειας, αποκλεισμού από την εκπαίδευση και την υγειονομική περίθαλψη και κοινωνικού στίγματος, που συνήθως επιδεινώνεται σε περιόδους κρίσης (European Commission, 2021). Αντίστοιχα, οι ΛΟΑΤΚΙ+ νέοι είναι δυσανάλογα ευάλωτοι σε διακρίσεις, απόρριψη από την οικογένεια και προκλήσεις ψυχικής υγείας, οι οποίες εντείνονται σε κρίσεις λόγω της διατάραξης των κοινωνικών τους υποστηρικτικών δικτύων (Russell & Fish, 2016). Τα συστημικά συμβουλευτικά πλαίσια τονίζουν την κατανόηση αυτών των διασταυρούμενων πλαισίων, ώστε να προσφέρεται πολιτισμικά ευθυγραμμισμένη και διαθεματική υποστήριξη (Walsh, 2016).

### **Προκλήσεις στην Πρόσβαση σε Υποστήριξη και Υπηρεσίες**

Τα εμπόδια στην πρόσβαση σε υπηρεσίες είναι μια κοινή πρόκληση για αυτές τις ομάδες νέων, ιδιαίτερα σε συνθήκες κρίσης όπου οι πόροι είναι περιορισμένοι (Kirmayer et al., 2011). Γλωσσικές διαφορές, έλλειψη εγγράφων, δυσπιστία προς τους θεσμούς και φόβος διακρίσεων μπορούν να περιορίσουν τη δυνατότητα πρόσβασής τους σε κοινωνικές, υγειονομικές και εκπαιδευτικές υπηρεσίες (Fazel et al., 2012). Για τους μετανάστες και πρόσφυγες νέους στην Ελλάδα και την Κύπρο, οι γραφειοκρατικές δυσκολίες και η περιορισμένη πολιτισμικά επαρκής υποστήριξη μειώνουν τις ευκαιρίες για ανάρρωση και ενδυνάμωση (European Union Agency for Fundamental Rights, 2022).

Η συστημική συμβουλευτική προωθεί συνεργατικές, κοινοτικά βασισμένες προσεγγίσεις για τη γεφύρωση αυτών των κενών, εμπλέκοντας διερμηνείς, πολιτισμικούς διαμεσολαβητές και έμπιστα μέλη της κοινότητας για τη διευκόλυνση της πρόσβασης (Bhui et al., 2012). Εξατομικευμένες παρεμβάσεις που λαμβάνουν υπόψη τις μοναδικές ιστορίες και ανάγκες αυτών των πληθυσμών ενισχύουν την εμπλοκή και την αποτελεσματικότητα (Carr, 2019). Η αναγνώριση και αντιμετώπιση των συστημικών ανισοτήτων είναι κρίσιμες για τη δημιουργία ασφαλών χώρων όπου οι περιθωριοποιημένοι νέοι μπορούν να λάβουν κατάλληλη φροντίδα.

### **Επιβεβαιωτικές και Πολιτισμικά Ευαίσθητες Πρακτικές**

Οι επιβεβαιωτικές πρακτικές που επικυρώνουν τις ταυτότητες και τις εμπειρίες είναι απαραίτητες για τους ΛΟΑΤΚΙ+ νέους, οι οποίοι συχνά διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο για προβλήματα ψυχικής υγείας, ιδιαίτερα όταν αυτά συνδυάζονται με τραύμα από κρίσεις (Russell & Fish, 2016). Η συστημική συμβουλευτική υποστηρίζει την ανάπτυξη περιεκτικών περιβαλλόντων που αμφισβητούν την ετεροκανονικότητα και παρέχουν υποστήριξη που αγκαλιάζει τη σεξουαλική και έμφυλη ποικιλομορφία (Singh et al., 2014). Αντίστοιχα, η πολιτισμικά ευαίσθητη συμβουλευτική αναγνωρίζει τις ιδιαίτερες παραδόσεις, αξίες και κοινωνικές δομές στις μεταναστευτικές, προσφυγικές και Ρομά κοινότητες, σεβόμενη την

κοσμοθεωρία τους ενώ υποστηρίζει την προσαρμογή και την ανθεκτικότητα (Hays, 2016).

Στην Ελλάδα και την Κύπρο, η πολιτισμική ευαισθησία περιλαμβάνει την επίγνωση των ιστορικών και κοινωνικοπολιτικών πλαισίων που επηρεάζουν αυτές τις ομάδες, όπως τα μεταναστευτικά ρεύματα και η ιστορία των διακρίσεων (Paradopoulos, 2019). Οι συστημικές προσεγγίσεις εστιάζουν στην ενδυνάμωση των νέων και των οικογενειών τους ώστε να διαχειριστούν θετικά και με ασφάλεια τις διασταυρούμενες ταυτότητές τους, μειώνοντας την απομόνωση και ενισχύοντας τη σύνδεση με την κοινότητα (Walsh, 2016).

### **Ενίσχυση Κοινοτικών Δικτύων και Κοινωνικού Κεφαλαίου**

Η κοινοτική εμπλοκή αποτελεί κρίσιμο πόρο για αυτούς τους περιθωριοποιημένους νέους, παρέχοντας κοινωνικό κεφάλαιο και προστασία απέναντι στους στρεσογόνους παράγοντες (Ungar, 2013). Οι παρεμβάσεις της συστημικής συμβουλευτικής συχνά περιλαμβάνουν την ενίσχυση των υπάρχοντων κοινοτικών δικτύων ή τη διευκόλυνση της ανάπτυξης νέων ομάδων συνομηλίκων ώστε να ενισχύεται το αίσθημα του ανήκειν και η αμοιβαία υποστήριξη (Repper & Carter, 2011). Για παράδειγμα, προγράμματα για μετανάστες και πρόσφυγες νέους που περιλαμβάνουν καθοδήγηση από συνομηλίκους και πολιτισμικές δραστηριότητες έχουν δείξει αποτελεσματικότητα στη βελτίωση της ψυχικής υγείας και της κοινωνικής ένταξης (Kirmayer et al., 2011).

Η ανθεκτικότητα των κοινοτήτων των Ρομά βασίζεται συχνά στην εκτεταμένη οικογένεια και στην κοινοτική αλληλεγγύη, στοιχεία που μπορούν να κινητοποιηθούν στην ανάκαμψη μετά από κρίση (European Commission, 2021). Για τους ΛΟΑΤΚΙ+ νέους, η πρόσβαση σε επιβεβαιωτικούς κοινοτικούς χώρους μπορεί να μειώσει τα αισθήματα περιθωριοποίησης και να προωθήσει την ανάπτυξη της ταυτότητας (Russell & Fish, 2016). Η συστημική συμβουλευτική βλέπει την κοινοτική εμπλοκή όχι μόνο ως υποστήριξη, αλλά ως ενεργό μηχανισμό ενδυνάμωσης και θεραπείας (Walsh, 2016).

## Πολιτική, Συνηγορία και Συστημική Αλλαγή

Η αποτελεσματική υποστήριξη των μεταναστών, προσφύγων, Ρομά και ΛΟΑΤΚΙ+ νέων απαιτεί συστημική αλλαγή πέρα από τις ατομικές παρεμβάσεις. Πολιτικές που αντιμετωπίζουν τις δομικές ανισότητες—όπως οι διακρίσεις, η ανεπαρκής στέγαση και η έλλειψη εκπαιδευτικών ευκαιριών—είναι κρίσιμες για τη μείωση των ευαλωτοτήτων και την προώθηση της ανθεκτικότητας (European Commission, 2021). Οι επαγγελματίες και κοινωνικοί λειτουργοί νέων διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο συνηγορίας για τη θέσπιση περιεκτικών πολιτικών και την εξασφάλιση πόρων προσαρμοσμένων σε αυτές τις ομάδες (Fazel et al., 2012).

Διεθνείς οργανισμοί όπως η UNICEF και η UNHCR τονίζουν τη σημασία προσεγγίσεων με επίκεντρο τα παιδιά και τους νέους στις αποκρίσεις κρίσης, εξασφαλίζοντας ότι οι φωνές των περιθωριοποιημένων νέων ακούγονται στον σχεδιασμό και στη λήψη αποφάσεων (UNICEF, 2020· UNHCR, 2023). Οι αρχές της συστημικής συμβουλευτικής εναρμονίζονται στενά με αυτές τις προσεγγίσεις, προωθώντας συνεργατικές συμπράξεις που εμπλέκουν τους νέους, τις οικογένειες, τις κοινότητες και τους θεσμούς για την καλλιέργεια βιώσιμης υποστήριξης και κοινωνικής δικαιοσύνης (Carr, 2019· Walsh, 2016).



### 7.4 Γλώσσα, Γραμματισμός και Πολιτισμική Συνάφεια

#### Η Σημασία της Γλωσσικής Προσβασιμότητας σε Πλαίσια Κρίσης

Η γλώσσα αποτελεί θεμελιώδες στοιχείο για την αποτελεσματική επικοινωνία και υποστήριξη των νέων που επηρεάζονται από ανθρωπογενείς και φυσικές καταστροφές. Για μετανάστες, πρόσφυγες, Ρομά και νέους από μειονοτικές κοινότητες στην Ελλάδα, την Κύπρο και την Ευρώπη, η περιορισμένη επάρκεια στη κυρίαρχη γλώσσα συχνά παρεμποδίζει την πρόσβαση σε βασικές υπηρεσίες, όπως η εκπαίδευση, η υγειονομική περίθαλψη και η συμβουλευτική (Kirmayer et al., 2011). Η συστημική συμβουλευτική τονίζει ότι τα γλωσσικά εμπόδια δεν εμποδίζουν μόνο την άμεση επικοινωνία, αλλά επηρεάζουν και την ικανότητα των νέων να

εκφράσουν συναισθήματα και τραύματα, στοιχεία καθοριστικά για την ίαση και την ανθεκτικότητα (Carr, 2019).

Για την αντιμετώπιση αυτής της πρόκλησης, οι εργαζόμενοι και οι κοινωνικοί λειτουργοί νέων οφείλουν να συνηγορούν υπέρ της παροχής υπηρεσιών μετάφρασης και πολιτισμικά ευαίσθητων εργαλείων επικοινωνίας που σέβονται τη γλωσσική ποικιλομορφία (Bhui et al., 2012). Η παροχή ψυχοεκπαιδευτικού υλικού σε πολλές γλώσσες και η αξιοποίηση διερμηνέων ή δίγλωσσων συμβούλων μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά τη συμμετοχή και τα αποτελέσματα (Ungar, 2013). Η γλωσσική προσβασιμότητα δεν είναι απλώς πρακτική ανάγκη, αλλά θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα που στηρίζει την αξιοπρέπεια και την ενδυνάμωση.

### **Ο Γραμματισμός ως Πύλη για την Ενδυνάμωση και τη Συμμετοχή**

Ο γραμματισμός υπερβαίνει την ανάγνωση και τη γραφή, περιλαμβάνοντας τη δυνατότητα κριτικής επεξεργασίας πληροφοριών και πλοήγησης σε κοινωνικά συστήματα (Morrow, 2013). Νέοι που έχουν πληγεί από κρίσεις και παρουσιάζουν χαμηλό επίπεδο γραμματισμού, ιδιαίτερα από περιθωριοποιημένες ομάδες, αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην πρόσβαση σε πληροφορίες για την υγεία, την ασφάλεια και τα δικαιώματά τους, γεγονός που περιορίζει τη δυνατότητά τους να συμμετέχουν σε αποφάσεις που αφορούν τη ζωή τους (European Commission, 2021). Η συστημική συμβουλευτική αναγνωρίζει ότι ο γραμματισμός συνδέεται άμεσα με την ενδυνάμωση, προωθώντας στρατηγικές που καλλιεργούν αυτές τις δεξιότητες με τρόπο που ανταποκρίνεται στα πλαίσια (Saleebey, 2006).

Προγράμματα που εστιάζουν στους νέους και συνδυάζουν την ανάπτυξη γραμματισμού με ψυχοκοινωνική υποστήριξη δίνουν στους νέους τη δυνατότητα να εκφράζουν καλύτερα τις ανάγκες τους και να έχουν πρόσβαση σε πόρους (Carr, 2019). Δημιουργικές και συμμετοχικές προσεγγίσεις, όπως η τέχνη, η αφήγηση και τα ψηφιακά μέσα, μπορούν να εμπλέξουν νέους με ποικίλα επίπεδα γραμματισμού, ενισχύοντας τη συμπερίληψη και τη φωνή τους (Ungar, 2013). Η ενίσχυση του

γραμματισμού υποστηρίζει έτσι τόσο τη λειτουργική καθημερινότητα όσο και τη διαμόρφωση ταυτότητας μετά από κρίσεις.

### **Πολιτισμική Συνάφεια στις Παρεμβάσεις και την Επικοινωνία**

Η πολιτισμική συνάφεια διασφαλίζει ότι οι παρεμβάσεις αντανakλούν τις πραγματικές εμπειρίες, αξίες και παραδόσεις των νέων από διαφορετικά υπόβαθρα (Hays, 2016). Στο πλαίσιο της συστημικής συμβουλευτικής, αυτό σημαίνει ότι οι σύμβουλοι λαμβάνουν υπόψη τα ευρύτερα πολιτισμικά συστήματα που επηρεάζουν την ανάπτυξη των νέων, όπως οι οικογενειακές δομές, οι κοινοτικοί κανόνες και οι πνευματικές πεποιθήσεις (Walsh, 2016). Στην Ελλάδα και την Κύπρο, όπου οι νέοι μπορεί να προέρχονται από ποικίλες εθνοτικές, γλωσσικές και θρησκευτικές ομάδες, οι πολιτισμικά προσαρμοσμένες παρεμβάσεις βοηθούν στη γεφύρωση των κενών μεταξύ των νέων και των παρόχων υπηρεσιών (Paradopoulos, 2019).

Για παράδειγμα, ο σεβασμός στις συλλογικές πολιτισμικές αξίες κατά τη συμβουλευτική μπορεί να ενισχύσει τη συμμετοχή της οικογένειας και της κοινότητας, στοιχία ζωτικής σημασίας για την ανθεκτικότητα (Ungar, 2013). Η πολιτισμικά προσαρμοσμένη ψυχοεκπαίδευση και οι στρατηγικές αντιμετώπισης αυξάνουν τη συναφή και αποδοχή της υποστήριξης, μειώνοντας την αντίσταση και ενισχύοντας τη συμμετοχή (Carr, 2019). Τέτοιες πρακτικές οικοδομούν εμπιστοσύνη και δημιουργούν ασφαλείς χώρους όπου οι νέοι μπορούν να επεξεργαστούν τις εμπειρίες τους και να αναρρώσουν από τραύματα.

### **Συστημικές Προσεγγίσεις για την Υπέρβαση Πολιτισμικών και Γλωσσικών Εμποδίων**

Η συστημική συμβουλευτική υποστηρίζει παρεμβάσεις που δεν απευθύνονται μόνο στις ατομικές ανάγκες αλλά και στα δομικά εμπόδια που είναι ενσωματωμένα στους θεσμούς (Carr, 2019). Τα γλωσσικά και πολιτισμικά εμπόδια συχνά διαιωνίζονται από άκαμπτα γραφειοκρατικά συστήματα, ανεπαρκή κατάρτιση των παρόχων υπηρεσιών και την απουσία περιεκτικών πολιτικών (European Union Agency for Fundamental Rights, 2022). Οι εργαζόμενοι νέων μπορούν να

λειτουργήσουν ως πολιτισμικοί διαμεσολαβητές, διευκολύνοντας την πρόσβαση και την κατανόηση μεταξύ των νέων και των θεσμών (Bhui et al., 2012).

Η οικοδόμηση συνεργασιών με κοινοτικούς ηγέτες, πολιτισμικούς οργανισμούς και οικογένειες ενισχύει την πολιτισμικά ευαισθητοποιημένη παροχή υπηρεσιών (Walsh, 2016). Η εκπαίδευση επαγγελματιών στην πολιτισμική ταπεινότητα και συστημική επάρκεια είναι απαραίτητη για την πρόκληση στερεοτύπων και την προώθηση της ισότητας στην ανταπόκριση σε κρίσεις (Hays, 2016). Αυτές οι συστημικές προσπάθειες διαμορφώνουν περιβάλλοντα όπου οι νέοι από διαφορετικά υπόβαθρα αισθάνονται σεβασμό, κατανόηση και υποστήριξη.

### **Καινοτόμες Πρακτικές: Τεχνολογία και Πολυτροπική Επικοινωνία**

Η τεχνολογία προσφέρει νέες δυνατότητες για την υπέρβαση γλωσσικών και γνωστικών εμποδίων στους πληθυσμούς νέων που έχουν επηρεαστεί από κρίσεις. Ψηφιακές πλατφόρμες μπορούν να παρέχουν ψυχοεκπαίδευση σε πολλές γλώσσες, δίκτυα υποστήριξης και υπηρεσίες συμβουλευτικής πέρα από τα παραδοσιακά πλαίσια (Murray et al., 2017). Για νέους στην Ελλάδα και την Κύπρο, εφαρμογές κινητών και διαδικτυακά φόρουμ προσφέρουν εμπιστευτικούς χώρους για να μοιραστούν εμπειρίες και να ζητήσουν βοήθεια, ιδιαίτερα για περιθωριοποιημένες ομάδες όπως οι LGBTQIA+ νέοι που μπορεί να αντιμετωπίζουν στιγματισμό τοπικά (Russell & Fish, 2016).

Η συστημική συμβουλευτική ενσωματώνει αυτές τις καινοτομίες στο πλαίσιο μιας ολιστικής προσέγγισης, συνδυάζοντας ψηφιακά εργαλεία με διαπροσωπικές υπηρεσίες για να διευρύνει την εμβέλεια και να ανταποκρίνεται στις προτιμήσεις των νέων (Carr, 2019). Οπτική αφήγηση, βίντεο και ηχητικό περιεχόμενο μπορούν να εμπλέξουν νέους με περιορισμένο γραμματισμό ή γλωσσική επάρκεια, ενισχύοντας τη συμμετοχή και την ενδυνάμωση (Ungar, 2013). Η συνεχής έρευνα και επένδυση σε πολιτισμικά συναφή τεχνολογικά εργαλεία είναι ζωτικής σημασίας για την περιεκτική υποστήριξη νέων σε πλαίσια κρίσης.



## **8.1 Προετοιμασία Ασφαλών και Συμπεριληπτικών Δραστηριοτήτων**

### **Κατανόηση της Σημασίας της Ασφάλειας και της Συμπερίληψης**

Η δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος είναι θεμελιώδης όταν εργαζόμαστε με νέους που έχουν επηρεαστεί από κρίσεις, είτε φυσικές είτε ανθρωπογενείς (Ungar, 2013). Η ασφάλεια υπερβαίνει τη σωματική προστασία και περιλαμβάνει συναισθηματικές, ψυχολογικές και πολιτισμικές διαστάσεις. Οι συστημικές προσεγγίσεις συμβουλευτικής τονίζουν την ανάγκη να λαμβάνεται υπόψη ολόκληρο το σύστημα γύρω από τους νέους — η οικογένεια, η κοινότητα, η πολιτισμική ταυτότητα — διασφαλίζοντας ότι οι δραστηριότητες σέβονται αυτές τις δυναμικές (Walsh, 2016). Οι νέοι που έχουν βιώσει τραύμα χρειάζονται χώρους όπου αισθάνονται σωματικά προστατευμένοι και συναισθηματικά ασφαλείς ώστε να εκφραστούν χωρίς φόβο κριτικής ή επανατραυματισμού (Petersen et al., 2014).

### **Αξιολόγηση Αναγκών και Πλαισίων**

Η προετοιμασία ξεκινά με εις βάθος αξιολόγηση των αναγκών των νέων και του πλαισίου της κρίσης. Αυτό περιλαμβάνει την κατανόηση του χρονικού σημείου, της σοβαρότητας και του τύπου της καταστροφής, καθώς και των τοπικών πολιτισμικών και κοινωνικών παραγόντων (Carr, 2019). Για παράδειγμα, στην Ελλάδα μετά από πυρκαγιές, οι νέοι ενδέχεται να αντιμετωπίζουν εκτοπισμό και απώλεια κοινοτικών χώρων, γεγονός που απαιτεί δραστηριότητες που αναδομούν τις κοινωνικές συνδέσεις και το αίσθημα του ανήκειν (Papadopoulos, 2019). Η διεξαγωγή αξιολογήσεων μέσω διαβουλεύσεων με νέους, οικογένειες και κοινοτικούς ηγέτες βοηθά στον εντοπισμό προτεραιοτήτων και πιθανών εμποδίων. Είναι επίσης κρίσιμο να εμπλέκονται οι ίδιοι οι νέοι στον σχεδιασμό, ενισχύοντας την αίσθηση ιδιοκτησίας και ενδυνάμωσης (Benard, 2004).

### **Σχεδιασμός Δραστηριοτήτων με Γνώμονα το Τραύμα**

Η πρακτική με γνώμονα το τραύμα αναγνωρίζει τον εκτεταμένο αντίκτυπο του τραύματος και ενσωματώνει τη γνώση αυτή σε όλες τις πτυχές των υπηρεσιών (SAMHSA, 2014). Οι δραστηριότητες πρέπει να αποφεύγουν πιθανούς πυροδότες

και να δίνουν επιλογές που ενδυναμώνουν τους νέους να έχουν έλεγχο στη συμμετοχή τους (Herman, 1992). Τεχνικές όπως ασκήσεις γείωσης, εκφραστικές τέχνες και ομάδες υποστήριξης από συνομηλίκους είναι συχνά αποτελεσματικές (Carr, 2019). Η συστημική συμβουλευτική προσθέτει μια διάσταση, λαμβάνοντας υπόψη τα οικογενειακά και κοινοτικά συστήματα που επηρεάζουν την εμπειρία του τραύματος και της ίασης των νέων (Walsh, 2016). Για παράδειγμα, η ένταξη φροντιστών σε δραστηριότητες μπορεί να ενισχύσει τα δίκτυα υποστήριξης και να βελτιώσει τα αποτελέσματα.

### **Διασφάλιση Προσβασιμότητας, Ευελιξίας και Προετοιμασίας**

Οι παράγοντες προσβασιμότητας περιλαμβάνουν σωματική πρόσβαση για άτομα με αναπηρίες, γλωσσική πρόσβαση για αλλόγλωσσους, και ευελιξία στον προγραμματισμό για να ικανοποιηθούν οικογενειακές ή σχολικές δεσμεύσεις (Bhui et al., 2012). Η συστημική προσέγγιση τονίζει την ανάγκη άρσης συστημικών εμποδίων, όπως η μετακίνηση ή το κοινωνικό στίγμα (Hays, 2016). Η ευελιξία περιλαμβάνει επίσης την προσαρμογή των δραστηριοτήτων βάσει συνεχούς ανατροφοδότησης από τους νέους και αλλαγών στο ευρύτερο πλαίσιο (Ungar, 2013).

Οι εργαζόμενοι με νέους και οι κοινωνικοί λειτουργοί πρέπει να είναι καταρτισμένοι σε φροντίδα με γνώμονα το τραύμα, πολιτισμική επάρκεια και τις αρχές της συστημικής συμβουλευτικής (Carr, 2019). Η εκπαίδευση τους εξοπλίζει να διαχειρίζονται τη δυναμική της ομάδας, να ανταποκρίνονται με ευαισθησία σε ενδείξεις δυσφορίας και να αναγνωρίζουν περιπτώσεις που απαιτούν παραπομπή (Saleebey, 2006). Η συνεχής εποπτεία και η υποστήριξη μεταξύ συναδέλφων είναι απαραίτητες για τη διατήρηση της επαγγελματικής αποτελεσματικότητας (Walsh, 2016).



## **8.2 Προσαρμογή στον Χρονισμό της Κρίσης (Κατά τη Διάρκεια αντί για Μετά)**

### **Παρεμβάσεις Κατά τη Φάση της Κρίσης**

Κατά τη διάρκεια μιας κρίσης, η άμεση ασφάλεια και σταθεροποίηση αποτελούν προτεραιότητες (Herman, 1992). Οι παρεμβάσεις στους νέους εστιάζουν στην κάλυψη βασικών αναγκών, την παροχή έγκυρης πληροφόρησης και την προσφορά συναισθηματικής υποστήριξης για τη μείωση του πανικού και της σύγχυσης (National Child Traumatic Stress Network [NCTSN], 2020). Η συστημική συμβουλευτική τονίζει τη σημασία της αναγνώρισης της συστημικής αναστάτωσης που επηρεάζει οικογένειες και κοινότητες, η οποία μπορεί να επιτείνει τη δυσφορία των νέων (Walsh, 2016).

Οι εργαζόμενοι με νέους μπορούν να χρησιμοποιούν σύντομες παρεμβάσεις για να προάγουν τη γείωση, να διδάξουν δεξιότητες αντιμετώπισης και να διευκολύνουν την ασφαλή έκφραση (Pfefferbaum et al., 2015). Η ευελιξία και η υπομονή είναι απαραίτητες, καθώς οι νέοι μπορεί να δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν ή να συμμετέχουν πλήρως.

### **Μετάβαση στην Ανάρρωση μετά την Κρίση**

Καθώς ο άμεσος κίνδυνος υποχωρεί, τα προγράμματα μεταβαίνουν προς τη μακροπρόθεσμη αποκατάσταση. Αυτή η φάση περιλαμβάνει την επεξεργασία του τραύματος, την αναδόμηση κοινωνικής υποστήριξης και την αποκατάσταση της ρουτίνας (Ungar, 2013). Η συστημική οπτική ενθαρρύνει την εμπλοκή πολλαπλών συστημάτων — σχολείων, οικογενειών, κοινοτικών οργανισμών — για την παροχή συνεκτικής υποστήριξης (Carr, 2019).

Οι δραστηριότητες μπορεί να περιλαμβάνουν αφηγηματική θεραπεία, ομάδες συνομηλίκων και εργαστήρια ανάπτυξης δεξιοτήτων που ενισχύουν την ανθεκτικότητα και την ενδυνάμωση (White & Epston, 1990). Ο χρονισμός είναι κρίσιμος ώστε οι παρεμβάσεις να εναρμονίζονται με την ετοιμότητα και τις μεταβαλλόμενες ανάγκες των νέων.

## **Αναγνώριση Καθυστερημένων και Συσσωρευτικών Επιπτώσεων**

Ορισμένοι νέοι μπορεί να μην εκδηλώσουν δυσφορία άμεσα, αλλά να εμφανίσουν συμπτώματα εβδομάδες ή μήνες αργότερα (Pfefferbaum et al., 2015). Η συστημική συμβουλευτική διδάσκει στους επαγγελματίες να παρακολουθούν τους νέους σε βάθος χρόνου και να αναγνωρίζουν σημάδια καθυστερημένου τραύματος, δευτερογενούς στρες ή συστημικών διαταραχών (Walsh, 2016). Αυτή η κατανόηση αναδεικνύει την ανάγκη για συνεχή παρακολούθηση.

Επιπλέον, συσσωρευτικές κρίσεις — όπως επαναλαμβανόμενες πυρκαγιές ή οικονομική δυσχέρεια — μπορούν να επιτείνουν τις ευαλωτότητες, καθιστώντας απαραίτητες προσαρμογές στην ένταση και διάρκεια των παρεμβάσεων (Ungar, 2013).

## **Ευελιξία στην Παροχή Προγραμμάτων**

Η αποτελεσματική απόκριση σε κρίση απαιτεί ευελιξία ώστε να προσαρμόζονται τα προγράμματα βάσει συνεχούς αξιολόγησης και ανατροφοδότησης από τους νέους (Carr, 2019). Για παράδειγμα, σε οξείες φάσεις μπορεί να προτιμώνται ανεπίσημες μορφές υποστήριξης από συνομηλίκους, ενώ πιο δομημένη ομαδική θεραπεία μπορεί να είναι πιο κατάλληλη σε μεταγενέστερα στάδια. Οι συστημικές προσεγγίσεις προωθούν τη συνεχή συνεργασία με κοινοτικούς φορείς για να διασφαλιστεί ότι οι παρεμβάσεις παραμένουν συναφείς και προσβάσιμες (Saleebey, 2006).



### **8.3 Αποσυμπίεση και Πρακτικές Ενσωμάτωσης**

#### **Ο Ρόλος της Αποσυμπίεσης**

Η αποσυμπίεση προσφέρει στους νέους την ευκαιρία να αναλογιστούν τις εμπειρίες τους, να εκφράσουν συναισθήματα και να λάβουν επικύρωση (Mitchell, 1983). Υποστηρίζει τη συναισθηματική επεξεργασία και μειώνει το αίσθημα απομόνωσης. Στη συστημική συμβουλευτική, η αποσυμπίεση δεν είναι μόνο ατομική, αλλά λαμβάνει υπόψη τις σχέσεις και τα κοινοτικά πλαίσια, ενισχύοντας τη συλλογική

νοηματοδότηση (Walsh, 2016). Αποτελεσματική αποσυμπίεση δημιουργεί ασφαλή, υποστηρικτικά πλαίσια που διευκολύνονται από εκπαιδευμένους επαγγελματίες, οι οποίοι μπορούν να διαχειριστούν τη δυσφορία και να αναγνωρίσουν πότε απαιτείται περαιτέρω υποστήριξη (Petersen et al., 2014).

### **Ενσωμάτωση Εμπειριών σε Προσωπικές και Κοινωνικές Αφηγήσεις**

Η ενσωμάτωση σημαίνει το να βοηθήσουμε τους νέους ώστε να εντάξουν τις τραυματικές εμπειρίες στις ιστορίες της ζωής τους, χωρίς όμως να καθορίζονται από αυτές (White & Epston, 1990). Οι τεχνικές της αφηγηματικής θεραπείας είναι ιδιαίτερα χρήσιμες, ενθαρρύνοντας τους νέους να διαμορφώσουν ενδυναμωτικές αφηγήσεις που αναδεικνύουν τις δυνάμεις και την ανθεκτικότητά τους (Carr, 2019). Οι συστημικές προσεγγίσεις αναγνωρίζουν ότι η ταυτότητα διαμορφώνεται από πολλαπλά συστήματα, γι' αυτό η εργασία ενσωμάτωσης περιλαμβάνει συχνά οικογένειες και κοινότητες ώστε να ενισχυθούν οι θετικές αλλαγές και το αίσθημα του ανήκειν (Ungar, 2013).

### **Υποστήριξη Συναισθηματικής και Γνωστικής Επεξεργασίας**

Η αποσυμπίεση και η εργασία ενσωμάτωσης περιλαμβάνουν την αντιμετώπιση γνωστικών διαστρεβλώσεων, φόβων και πένθους που σχετίζονται με την κρίση (Herman, 1992). Η ψυχοεκπαίδευση μπορεί να ομαλοποιήσει κοινές αντιδράσεις και να διδάξει δεξιότητες αντιμετώπισης (SAMHSA, 2014). Τα ομαδικά πλαίσια μπορούν να προσφέρουν συλλογική επικύρωση, μειώνοντας το στίγμα και την απομόνωση. Η συστημική συμβουλευτική προάγει τον συνεχή διάλογο μεταξύ νέων, φροντιστών και παρόχων υπηρεσιών ώστε να συντονιστεί η κατανόηση και οι παρεμβάσεις (Walsh, 2016).

### **Χρονισμός και Εξατομίκευση της Αποσυμπίεσης**

Η αποσυμπίεση πρέπει να είναι έγκαιρη αλλά και ρυθμισμένη με βάση την ετοιμότητα των νέων (Mitchell, 1983). Κάποιοι μπορεί να προτιμούν άμεση επεξεργασία, ενώ άλλοι χρειάζονται περισσότερο χρόνο. Η συστημική οπτική τονίζει

την ανάγκη προσαρμογής των πρακτικών στο αναπτυξιακό στάδιο, το πολιτισμικό υπόβαθρο και τις ατομικές αντιδράσεις στο τραύμα (Hays, 2016).



#### **8.4 Υποστήριξη Μακροπρόθεσμης Ανάρρωσης**

##### **Αναγνώριση της Ανάρρωσης ως Δυναμικής Διαδικασίας**

Η μακροπρόθεσμη ανάρρωση μετά από κρίσεις δεν είναι γραμμική αλλά περιλαμβάνει πρόοδο, πισωγυρίσματα και προσαρμογή (Ungar, 2013). Η συστημική συμβουλευτική τονίζει ότι η ανάρρωση εξαρτάται από την ενίσχυση θετικών συστημικών συνδέσεων — οικογενειακή υποστήριξη, σχέσεις με συνομηλίκους, κοινοτικοί πόροι — παράλληλα με την ατομική ανάπτυξη (Walsh, 2016).

Οι εργαζόμενοι και εθελοντές του χώρου της νεολαίας πρέπει να σχεδιάζουν παρεμβάσεις που ενισχύουν την ανθεκτικότητα με την πάροδο του χρόνου, εστιάζοντας όχι μόνο στη μείωση των συμπτωμάτων αλλά και στις δυνάμεις, τη νοηματοδότηση και την ανασυγκρότηση της ταυτότητας (Saleebey, 2006).

##### **Διατήρηση Δικτύων Κοινωνικής Υποστήριξης και Προσανατολισμός στο Μέλλον**

Η ανασυγκρότηση και η διατήρηση κοινωνικών δικτύων είναι κλειδιά για τη μακροπρόθεσμη ανάρρωση (Carr, 2019). Η διευκόλυνση συνεχών ομάδων συνομηλίκων, η εμπλοκή της οικογένειας και η συμμετοχή στην κοινότητα προάγουν τη συνέχεια και περιορίζουν την απομόνωση (Ungar, 2013). Παρεμβάσεις που δημιουργούν χώρους για ηγεσία των νέων και αμοιβαία υποστήριξη ενισχύουν την ενδυνάμωση.

Καθώς οι νέοι μεγαλώνουν και τα περιβάλλοντα αλλάζουν, μπορεί να προκύψουν νέες προκλήσεις (Pfefferbaum et al., 2015). Οι συστημικές προσεγγίσεις ενθαρρύνουν τη συνεχή αξιολόγηση και προσαρμογή των υπηρεσιών, με στενή συνεργασία με τους νέους και τις οικογένειες για τον εντοπισμό αναδυόμενων τρωτότητας ή δυνάμεων (Walsh, 2016).

Η βοήθεια προς τους νέους να οραματιστούν θετικά μέλλοντα ενισχύει το κίνητρο και την ίαση (Saleebey, 2006). Οι παρεμβάσεις θα πρέπει να περιλαμβάνουν καθορισμό στόχων, ανάπτυξη δεξιοτήτων και ευκαιρίες για ουσιαστική συμμετοχή, υποστηρίζοντας την αίσθηση αυτενέργειας και σκοπού των νέων (Benard, 2004).



## **8.5 Συνεργασία με Οικογένειες, Σχολεία και Κοινότητες**

### **Συμμετοχή των Οικογενειών ως Κεντρικών Συστημάτων Υποστήριξης**

Οι οικογένειες είναι καθοριστικής σημασίας για την ανάρρωση των νέων, παρέχοντας συναισθηματική, πρακτική και πολιτισμική υποστήριξη (Walsh, 2016). Η συστημική συμβουλευτική δίνει έμφαση στη συνεργασία με τις οικογένειες για την ενίσχυση της επικοινωνίας, την επίλυση συγκρούσεων και την προώθηση της κοινής ανθεκτικότητας (Carr, 2019). Σε καταστάσεις κρίσης, οι οικογένειες μπορεί επίσης να βιώνουν το δικό τους τραύμα, οπότε η υποστήριξη πρέπει να είναι ολιστική. Οι εργαζόμενοι με νέους πρέπει να διευκολύνουν τη συμμετοχή των οικογενειών στον σχεδιασμό και την υλοποίηση των παρεμβάσεων, με σεβασμό στις διαφορετικές οικογενειακές δομές και ρόλους (Hays, 2016).

### **Συνεργασία με τα Σχολεία για Ολιστική Υποστήριξη**

Τα σχολεία προσφέρουν κρίσιμες πλατφόρμες για την προσέγγιση των νέων, παρέχοντας σταθερότητα, κοινωνική αλληλεπίδραση και ευκαιρίες μάθησης (Pfefferbaum et al., 2015). Η συνεργασία μεταξύ εργαζομένων με νέους και σχολείων μπορεί να ενσωματώσει υποστήριξη ψυχικής υγείας, ψυχοεκπαίδευση και κοινωνικές δραστηριότητες που προάγουν την ανάρρωση. Οι συστημικές προσεγγίσεις βλέπουν τα σχολεία ως μέρος της ευρύτερης οικολογίας που επηρεάζει τους νέους, απαιτώντας συντονισμένες προσπάθειες με εκπαιδευτικούς, συμβούλους και διευθυντές για τη δημιουργία υποστηρικτικών περιβαλλόντων (Ungar, 2013).

### **Ενεργοποίηση Πόρων και Δικτύων της Κοινότητας**

Οι κοινότητες παρέχουν πολιτισμική ταυτότητα, κοινωνικό κεφάλαιο και πόρους ουσιώδεις για την ανάρρωση (Benard, 2004). Οι εργαζόμενοι με νέους πρέπει να χαρτογραφήσουν και να ενεργοποιήσουν τοπικούς φορείς, θρησκευτικές ομάδες και πολιτιστικά κέντρα για να ενισχύσουν την εμβέλεια και τη συνάφεια των παρεμβάσεων. Οι συστημικές προσεγγίσεις ενθαρρύνουν τη δημιουργία συνεργατικών δικτύων που αντιμετωπίζουν συστημικά εμπόδια και προάγουν την ισότητα και την ένταξη (Saleebey, 2006).

### **Υπέρ της Δομικής Αλλαγής**

Πέρα από την ατομική και οικογενειακή υποστήριξη, οι εργαζόμενοι με νέους πρέπει να εμπλέκονται σε δράσεις υπέρ πολιτικών και πόρων που αντιμετωπίζουν τις ρίζες της ευαλωτότητας και υποστηρίζουν βιώσιμη ανάρρωση (Hays, 2016). Αυτός ο συστημικός φακός διευρύνει το πεδίο της παρέμβασης προς την κοινωνική αλλαγή, προάγοντας περιβάλλοντα όπου οι νέοι και οι κοινότητες μπορούν να ευημερήσουν μακροπρόθεσμα (Ungar, 2013).



## 9.1 Αναγνώριση των Ορίων του Ρόλου σας

### Κατανόηση των Επαγγελματικών Ορίων

Οι εργαζόμενοι και οι εθελοντές που εργάζονται με νέους διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην υποστήριξη των νέων που πλήττονται από κρίσεις, αλλά είναι ουσιώδες να κατανοούν και να σέβονται τα όρια του επαγγελματικού τους ρόλου. Η βιβλιογραφία της συστημικής συμβουλευτικής τονίζει τη σημασία της αναγνώρισης του σημείου όπου τελειώνει η δική σας εξειδίκευση, ώστε να αποφευχθεί η υπέρβαση αρμοδιοτήτων και η πιθανή πρόκληση βλάβης (Carr, 2019). Αυτή η επίγνωση είναι κρίσιμη σε πλαίσια κρίσης, όπως σε καταστάσεις μετά από φυσικές καταστροφές στην Ελλάδα και την Κύπρο, όπου οι συναισθηματικές ανάγκες μπορεί να είναι έντονες και πολύπλοκες. Ενώ μπορείτε να προσφέρετε άμεση συναισθηματική υποστήριξη, ψυχοεκπαίδευση και σύνδεση με κοινοτικούς πόρους, η κλινική διάγνωση και οι εξειδικευμένες παρεμβάσεις ψυχικής υγείας υπερβαίνουν το πεδίο σας, εκτός εάν διαθέτετε τις σχετικές επαγγελματικές προσόντα. Η διατήρηση σαφών ορίων προστατεύει τόσο τον νέο όσο και τον επαγγελματία, ενισχύοντας την εμπιστοσύνη και την επαγγελματική ακεραιότητα.

### Ενδείξεις που Δείχνουν την Ανάγκη Παραπομπής

Η αναγνώριση του πότε ένας νέος χρειάζεται παραπομπή σε εξειδικευμένες υπηρεσίες είναι ζωτικής σημασίας για την έγκαιρη και αποτελεσματική φροντίδα. Ενδείξεις περιλαμβάνουν επίμονα ή επιδεινούμενα συμπτώματα ψυχικών διαταραχών, όπως σοβαρή κατάθλιψη, άγχος, μετατραυματική διαταραχή άγχους (PTSD), ιδεασμούς αυτοκτονίας ή συμπεριφορές που ενέχουν κίνδυνο για τον ίδιο ή τους άλλους (World Health Organization [WHO], 2022). Επιπλέον, νέοι που αντιμετωπίζουν πολύπλοκες κοινωνικές προκλήσεις όπως σοβαρή κακοποίηση, παραμέληση ή έλλειψη στέγης μπορεί να απαιτούν παρέμβαση πέρα από τις δυνατότητες ενός εργαζόμενου με νέους. Η συστημική συμβουλευτική τονίζει ότι η κατανόηση αυτών των σημείων εντός του ευρύτερου οικογενειακού και κοινοτικού πλαισίου επιτρέπει στους επαγγελματίες να αντιλαμβάνονται τη σύνθετη φύση των αναγκών του νέου και να εντοπίζουν πότε απαιτείται παραπομπή (Ungar, 2013). Η

έγκαιρη αναγνώριση μπορεί να αποτρέψει την επιδείνωση και να υποστηρίξει πιο θετικά μακροπρόθεσμα αποτελέσματα.

### **Διαχείριση Συναισθηματικών Ορίων και Αυτοφροντίδα**

Οι εργαζόμενοι με νέους συχνά αναπτύσσουν στενές, με ενσυναίσθηση σχέσεις με τους νέους που υποστηρίζουν, κάτι που μπορεί να θολώσει τα συναισθηματικά όρια. Οι συστημικές προσεγγίσεις ενθαρρύνουν τους επαγγελματίες να ασκούν αναστοχαστική αυτοεπίγνωση, αναγνωρίζοντας τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις και διατηρώντας τον επαγγελματισμό (Walsh, 2016). Όταν τα προσωπικά συναισθήματα γίνονται υπερβολικά ή όταν τα ζητήματα των νέων υπερβαίνουν την κατάρτισή σας, αυτό αποτελεί ένδειξη ότι είναι σημαντικό να παραπέμψετε την περίπτωση σε εξειδικευμένους επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Η αναγνώριση των ορίων είναι μορφή αυτοφροντίδας και ηθικής πρακτικής, διασφαλίζοντας ότι οι νέοι λαμβάνουν την καλύτερη δυνατή υποστήριξη χωρίς να διακινδυνεύεται η εξουθένωση ή η κόπωση από ενσυναίσθηση του επαγγελματία. Οργανισμοί όπως η Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Συλλόγων Οικογενειών Ανθρώπων με Ψυχικές Ασθένειες (EUFAMI) συνιστούν την τακτική εποπτεία και αποφόρτιση ως στρατηγικές διατήρησης αυτών των ορίων (EUFAMI, 2020).

### **Νομικές και Ηθικές Ευθύνες**

Η κατανόηση των νομικών υποχρεώσεων που σχετίζονται με την ευημερία των νέων και την ψυχική υγεία είναι απαραίτητη για την αναγνώριση των ορίων του ρόλου σας. Για παράδειγμα, οι νόμοι υποχρεωτικής αναφοράς που αφορούν την προστασία του παιδιού απαιτούν από τους εργαζόμενους με νέους να παραπέμπουν άμεσα περιπτώσεις ύποπτης κακοποίησης ή παραμέλησης στις αρμόδιες αρχές (Council of Europe, 2021). Τα πλαίσια της συστημικής συμβουλευτικής επισημαίνουν τη σημασία της ενσωμάτωσης της νομικής γνώσης με τις ηθικές ευθύνες, ώστε να ενεργείτε προς το συμφέρον του νέου ενώ σέβεστε τα δικαιώματα και την αξιοπρέπειά του (Carr, 2019). Στην Ελλάδα και την Κύπρο, οι κοινωνικοί λειτουργοί οφείλουν να συμμορφώνονται με τους εθνικούς κανονισμούς για την προστασία του παιδιού και να συνεργάζονται με κρατικούς φορείς όπως το

Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης (ΕΚΚΑ) και οι Υπηρεσίες Κοινωνικής Ευημερίας Κύπρου (Υπουργείο Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, Κύπρος). Η επίγνωση αυτών των πλαισίων επιτρέπει στους επαγγελματίες να ενεργούν αποφασιστικά όταν οι καταστάσεις απαιτούν παραπομπή.

### **Επικοινωνία της Απόφασης Παραπομπής με τον Νέο**

Η παραπομπή ενός νέου σε εξειδικευμένες υπηρεσίες απαιτεί ευαίσθητη επικοινωνία ώστε να διατηρηθεί η εμπιστοσύνη και να ελαχιστοποιηθούν τα συναισθήματα απόρριψης ή εγκατάλειψης. Η συστημική συμβουλευτική προωθεί την προσέγγιση του ανοιχτού διαλόγου, όπου οι λόγοι της παραπομπής συζητούνται σε συνεργασία και ο νέος συμμετέχει ενεργά στη διαδικασία λήψης αποφάσεων (Carr, 2019). Η εξήγηση ότι η παραπομπή είναι ένα θετικό βήμα για την απόκτηση επιπλέον υποστήριξης τονίζει την ενδυνάμωση και τη συνέχεια της φροντίδας. Η παροχή σαφούς πληροφόρησης για το τι μπορεί να αναμένει ο νέος από τις υπηρεσίες παραπομπής μειώνει το άγχος και αυξάνει τη δέσμευση. Οι εργαζόμενοι με νέους πρέπει επίσης να διαβεβαιώνουν ότι θα συνεχίσουν να προσφέρουν υποστήριξη καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας παραπομπής, διατηρώντας μια σχέση συνέχειας που ενισχύει την ανθεκτικότητα.



## **9.2 Χαρτογράφηση Παραπομπών και Λίστες Πηγών Βοήθειας**

### **Σημασία της Χαρτογράφησης Παραπομπών**

Η χαρτογράφηση παραπομπών αποτελεί βασική διαδικασία για τους επαγγελματίες του χώρου της νεολαίας, προκειμένου να πλοηγηθούν στο πολύπλοκο δίκτυο υποστηρικτικών υπηρεσιών που είναι διαθέσιμες σε νέους/νέες που έχουν πληγεί από κρίσεις, είτε φυσικές είτε ανθρωπογενείς. Η διαδικασία αυτή περιλαμβάνει την αναγνώριση τοπικών, περιφερειακών και εθνικών πόρων που μπορούν να προσφέρουν εξειδικευμένη βοήθεια πέρα από το εύρος της νεανικής εργασίας, όπως κλινικές ψυχικής υγείας, υπηρεσίες παιδικής προστασίας, νομική βοήθεια και επείγουσα στέγαση (Ungar, 2013). Η ύπαρξη ενός επικαιροποιημένου χάρτη παραπομπών επιτρέπει έγκαιρες και κατάλληλες συνδέσεις που βελτιώνουν τα

αποτελέσματα για ευάλωτους νέους/νέες. Η προσέγγιση αυτή ευθυγραμμίζεται με τη συστημική συμβουλευτική, η οποία δίνει έμφαση στην κατανόηση των ατόμων εντός των ευρύτερων κοινωνικών τους συστημάτων και στην αποτελεσματική κινητοποίηση των κοινοτικών πόρων (Carr, 2019).

Στην Ελλάδα και την Κύπρο, η χαρτογράφηση παραπομπών απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή σε διαφορετικούς παρόχους υπηρεσιών, όπως το Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης (ΕΚΚΑ), το οποίο προσφέρει υπηρεσίες παρέμβασης σε κρίσεις και παιδικής προστασίας, και οι Υπηρεσίες Κοινωνικής Ευημερίας Κύπρου, που παρέχουν ψυχοκοινωνική στήριξη και υποστήριξη οικογενειών (ΕΚΚΑ, 2023· Υπουργείο Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, Κύπρος, 2023). Οι ευρωπαϊκοί πόροι, όπως η Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Οικογενειών Ατόμων με Ψυχική Ασθένεια (EUFAMI), παρέχουν επιπλέον καθοδήγηση και δυνατότητες δικτύωσης. Η συνεχής ενημέρωση αυτών των πόρων επιτρέπει στους/στις επαγγελματίες να ανταποκρίνονται ευέλικτα και ολιστικά στις ανάγκες των νέων σε συνθήκες κρίσης.

### **Κατάρτιση και Συντήρηση Λιστών Παραπομπών**

Η δημιουργία αναλυτικών λιστών παραπομπών δεν περιορίζεται στη συλλογή στοιχείων επικοινωνίας· απαιτεί κατανόηση του πεδίου εφαρμογής, της προσβασιμότητας και των κριτηρίων επιλεξιμότητας κάθε υπηρεσίας. Οι επαγγελματίες πρέπει να διατηρούν τακτική επικοινωνία με τους παρόχους υπηρεσιών για να επιβεβαιώνουν την εγκυρότητα των πληροφοριών και να κατανοούν τις διαδικασίες παραπομπής, τους χρόνους αναμονής και την πολιτισμική επάρκεια των υπηρεσιών (European Commission, 2022). Η συστημική συμβουλευτική δίνει έμφαση στη διασυστημική συνεργασία για τη διασφάλιση ομαλών μεταβάσεων για τους νέους/νέες (Ungar, 2013).

Ψηφιακά εργαλεία, όπως διαδικτυακές βάσεις δεδομένων ή κοινές πλατφόρμες, μπορούν να ενισχύσουν τη διαχείριση των λιστών παραπομπών, επιτρέποντας την αποτελεσματική ενημέρωση και διανομή πληροφοριών. Η εκπαίδευση και η εποπτεία πρέπει να περιλαμβάνουν τη χαρτογράφηση παραπομπών ως βασικό συστατικό, ενδυναμώνοντας τους/τις επαγγελματίες με σαφήνεια και

αυτοπεποίθηση. Σε περιβάλλοντα όπως η Ελλάδα και η Κύπρος, όπου υπάρχουν περιορισμοί πόρων και γεωγραφικά εμπόδια, η συντήρηση ακριβών λιστών βοηθά στον εντοπισμό κενών και την υπεράσπιση βελτιωμένων υπηρεσιών (WHO, 2022).

### **Προσαρμογή Παραπομπών στις Ατομικές Ανάγκες**

Η συστημική συμβουλευτική τονίζει την ανθρωποκεντρική προσέγγιση που λαμβάνει υπόψη το κοινωνικό, πολιτισμικό και οικογενειακό πλαίσιο κάθε νέου/νέας (Carr, 2019). Οι αποφάσεις παραπομπής δεν πρέπει να βασίζονται μόνο στο άμεσο πρόβλημα αλλά και σε παράγοντες όπως η γλώσσα, το πολιτισμικό υπόβαθρο, η προσβασιμότητα και οι προτιμήσεις του/της νέου/νέας. Για παράδειγμα, νέοι/νέες με προσφυγικό ή μεταναστευτικό υπόβαθρο μπορεί να χρειάζονται παραπομπές σε παρόχους με πολιτισμική επάρκεια ή σε νομικές υπηρεσίες εξειδικευμένες στο άσυλο (FRA, 2021). Αντίστοιχα, ΛΟΑΤΚΙΑ+ νέοι/νέες μπορεί να ωφεληθούν από παραπομπές σε εξειδικευμένες ομάδες υποστήριξης ή συμβούλους με γνώση θεμάτων φύλου και σεξουαλικότητας.

Οι επαγγελματίες πρέπει να λαμβάνουν υπόψη και πρακτικά εμπόδια, όπως η μετακίνηση, το κόστος και η διαθεσιμότητα ραντεβού. Η ύπαρξη μιας πολυμορφικής λίστας παρόχων — δημόσιων, ιδιωτικών, μη κερδοσκοπικών και κοινοτικών — αυξάνει την πιθανότητα ταίριαξης του/της νέου/νέας με κατάλληλες και αποδεκτές υπηρεσίες. Η τακτική ανασκόπηση αποτελεσμάτων και η συλλογή ανατροφοδότησης από τους/τις νέους/νέες βελτιώνουν τη διαδικασία παραπομπών και την ανταπόκριση στις ανάγκες (Ungar, 2013).

### **Συνεργασία με Φορείς Παραπομπής**

Η αποτελεσματική παραπομπή εξαρτάται από τις ισχυρές σχέσεις μεταξύ των επαγγελματιών και των παρόχων υπηρεσιών. Η δημιουργία επίσημων και ανεπίσημων δικτύων διευκολύνει την επικοινωνία, διευκρινίζει ρόλους και υποστηρίζει τον συντονισμό παροχής φροντίδας (Carr, 2019). Στην Ελλάδα και την Κύπρο, οι διεπιστημονικές ομάδες που περιλαμβάνουν σχολεία, υπηρεσίες υγείας, κοινωνική πρόνοια και ΜΚΟ έχουν αποδείξει την αποτελεσματικότητά τους στην

παροχή ενιαίας υποστήριξης, ιδίως μετά από κρίσεις ή καταστροφές (Terre des hommes Greece, 2023).

Κοινές εκπαιδεύσεις, συμβουλευτικά σχήματα και μνημόνια συνεργασίας (MOUs) μπορούν να τυποποιήσουν τη συνεργασία και να διευκρινίσουν τις προσδοκίες. Η προσέγγιση αυτή ευθυγραμμίζεται με τη συστημική συμβουλευτική, η οποία αντιλαμβάνεται τα συστήματα ως αλληλοσυνδεόμενα και επιδρώντα στην ευημερία των νέων (Walsh, 2016). Μέσω των συνεργασιών, οι επαγγελματίες μπορούν να ενισχύσουν την υπεράσπιση των αναγκών των νέων και να διασφαλίσουν τη συνέχεια στην υποστήριξη.

### **Προκλήσεις και Λύσεις στις Παραπομπές**

Παρά τις καλές προθέσεις, οι διαδικασίες παραπομπής συχνά αντιμετωπίζουν προκλήσεις όπως η υπερφόρτωση υπηρεσιών, το στίγμα ή η απροθυμία των νέων να εμπλακούν. Η συστημική προσέγγιση προτείνει ολιστική αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων, ενσωματώνοντας οικογένειες, συνομηλίκους και κοινοτικά δίκτυα στην πορεία παραπομπής (Ungar, 2013). Οι επαγγελματίες μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο στην αποσαφήνιση των διαδικασιών, τη μείωση του φόβου και την ενδυνάμωση των νέων ώστε να συμμετέχουν ενεργά στην υποστήριξή τους.

Η τακτική εποπτεία και η αναστοχαστική πρακτική βοηθούν τους επαγγελματίες να διαχειρίζονται δύσκολες παραπομπές και ηθικά διλήμματα. Επιπλέον, η υπεράσπιση για αυξημένη χρηματοδότηση, διεύρυνση υπηρεσιών και πολιτισμικά προσαρμοσμένα προγράμματα είναι κρίσιμη για την ενίσχυση των συστημάτων παραπομπών σε Ελλάδα, Κύπρο και την Ευρώπη γενικότερα (European Commission, 2022). Η χρήση δεδομένων για τον εντοπισμό ανεκπλήρωτων αναγκών και κενών στις υπηρεσίες ενισχύει αυτή την υπεράσπιση, ευθυγραμμιζόμενη με τη δέσμευση της συστημικής συμβουλευτικής για κοινωνική δικαιοσύνη.



### 9.3 Χτίζοντας Τοπικές Συνεργασίες

#### Η Αναγκαιότητα των Συνεργατικών Δικτύων

Η δημιουργία αποτελεσματικών τοπικών συνεργασιών είναι θεμελιώδης για την υποστήριξη των νέων που επηρεάζονται από κρίσεις, είτε πρόκειται για φυσικές καταστροφές είτε για ανθρωπογενή γεγονότα. Η συνεργασία προάγει τη συγκέντρωση πόρων, εξειδίκευση και αρμοδιοτήτων μεταξύ των τομέων, αυξάνοντας έτσι την εμβέλεια και την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων (Bronstein, 2003). Για τους εργαζομένους με νέους και τους κοινωνικούς λειτουργούς, οι τοπικές συνεργασίες μεταξύ κρατικών φορέων, μη κυβερνητικών οργανώσεων (ΜΚΟ), σχολείων, υγειονομικών υπηρεσιών και κοινοτικών ομάδων είναι κρίσιμες για την κάλυψη των πολύπλοκων αναγκών των νέων (Ungar, 2013). Η συστημική συμβουλευτική υπογραμμίζει ότι τα διασυνδεδεμένα συστήματα μπορούν είτε να διευκολύνουν είτε να εμποδίσουν την ευημερία των νέων, καθιστώντας τη συνεργασία ουσιαστική για ολοκληρωμένη υποστήριξη.

Σε πλαίσια όπως η Ελλάδα και η Κύπρος, η τοπική συνεργασία έχει αποδειχθεί κρίσιμη μετά από κρίσεις όπως πυρκαγιές και καταιγίδες, όπου οι ταχείες, συντονισμένες αντιδράσεις που περιλάμβαναν πολλούς φορείς ελαχιστοποίησαν τις επιπτώσεις και βελτίωσαν τις προσπάθειες αποκατάστασης (European Commission, 2023). Η συνεργασία επιτρέπει την ανταλλαγή γνώσεων για πολιτισμικούς, κοινωνικούς και οικονομικούς παράγοντες που επηρεάζουν την ανθεκτικότητα των νέων. Με την καθιέρωση σχέσεων εμπιστοσύνης, οι οργανισμοί μπορούν να μειώσουν τον διπλασιασμό των υπηρεσιών και να διασφαλίσουν ότι οι νέοι λαμβάνουν έγκαιρη και ολιστική φροντίδα.

#### Μοντέλα Συνεργασίας

Υπάρχουν διάφορα μοντέλα συνεργασίας, από άτυπα δίκτυα έως επίσημες συνεργασίες με μνημόνια συνεργασίας (MOUs) και κοινή χρηματοδότηση. Τα μοντέλα ολοκληρωμένης παροχής υπηρεσιών, όπως οι «υπηρεσίες περιτύλιξης» (wraparound services), συγκεντρώνουν επαγγελματίες από διαφορετικούς τομείς

για να δημιουργήσουν εξατομικευμένα σχέδια φροντίδας για νέους, υποστηρίζοντας ταυτόχρονα την ψυχική υγεία, την εκπαίδευση και τις κοινωνικές τους ανάγκες (Burns & Hoagwood, 2002). Αυτή η προσέγγιση ευθυγραμμίζεται με τη συστημική συμβουλευτική που βλέπει τους νέους στο πλαίσιο των οικογενειακών, συνομηλικών και κοινοτικών συστημάτων τους, και σχεδιάζει παρεμβάσεις με βάση τις πολλαπλές επιρροές (Carr, 2019).

Στην Ελλάδα και την Κύπρο, πιλοτικά προγράμματα που ενσωματώνουν τη συνεργασία πολλών φορέων, όπως αυτά που ξεκίνησαν από τους Terre des Hommes και τη UNICEF, έχουν δείξει επιτυχία συνδυάζοντας την εκπαίδευση, την ψυχοκοινωνική υποστήριξη και τη νομική βοήθεια για εκτοπισμένους ή ευάλωτους νέους (Terre des Hommes Greece, 2023; UNICEF Cyprus, 2022). Αυτά τα μοντέλα αναδεικνύουν τη σημασία των κοινών στόχων, της σαφούς επικοινωνίας και της κοινής ευθύνης για τα αποτελέσματα.

### **Επικοινωνία και Δημιουργία Εμπιστοσύνης**

Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι η ραχοκοκαλιά των επιτυχημένων συνεργασιών. Τακτικές συναντήσεις, κοινές βάσεις δεδομένων και από κοινού ανασκοπήσεις περιπτώσεων βοηθούν στην ευθυγράμμιση των προσπαθειών και διασφαλίζουν ότι όλοι οι εταίροι είναι ενημερωμένοι και υπόλογοι (Wandersman et al., 2016). Η διαφανής επικοινωνία μειώνει τις παρεξηγήσεις και ενισχύει την εμπιστοσύνη, κάτι ιδιαίτερα σημαντικό σε καταστάσεις κρίσης όπου απαιτούνται γρήγορες αποφάσεις. Τα συστημικά μοντέλα συμβουλευτικής τονίζουν τη σημασία των σχέσεων και ενθαρρύνουν την προσοχή στις ανισορροπίες δύναμης και τον αμοιβαίο σεβασμό στις συνεργασίες (Walsh, 2016).

Στις τοπικές κοινότητες της Ελλάδας και της Κύπρου, η δημιουργία εμπιστοσύνης ενισχύεται με τη συμμετοχή ηγετών κοινοτήτων, μεγαλύτερων σε ηλικία μελών και των ίδιων των νέων στη διαδικασία συνεργασίας. Η ένταξη ποικίλων φωνών εμπλουτίζει τη λήψη αποφάσεων και προάγει πολιτισμικά ευαίσθητες αντιδράσεις. Αυτή η συμμετοχική προσέγγιση ευθυγραμμίζεται με τη συστημική συμβουλευτική

αρχή της ενδυνάμωσης όλων των μελών του συστήματος να συμβάλλουν στις λύσεις.

### **Προκλήσεις στη Δημιουργία Συνεργασιών**

Παρά τα οφέλη της, η δημιουργία τοπικής συνεργασίας μπορεί να αντιμετωπίσει προκλήσεις όπως τοπικισμός, ανταγωνισμός για χρηματοδότηση και διαφορετικές οργανωτικές κουλτούρες. Αυτά τα ζητήματα ενδέχεται να οδηγήσουν σε κατακερματισμένη παροχή υπηρεσιών ή στον αποκλεισμό βασικών φορέων (Fawcett et al., 2010). Η συστημική συμβουλευτική ενθαρρύνει τους επαγγελματίες να αναγνωρίζουν αυτές τις συστημικές εντάσεις και να χρησιμοποιούν αναστοχαστικές πρακτικές για να διαχειριστούν τις συγκρούσεις και να προάγουν τη συνεννόηση (Carr, 2019).

Η αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων απαιτεί ισχυρή ηγεσία, σαφείς καθορισμούς ρόλων και μηχανισμούς επίλυσης συγκρούσεων. Εργαστήρια ανάπτυξης ικανοτήτων και κοινές εκπαιδεύσεις μπορούν να ενισχύσουν μια κοινή γλώσσα και αξίες μεταξύ των συνεργατών. Στην Ελλάδα και την Κύπρο, όπου τα περιβάλλοντα υπηρεσιών μετά από κρίση είναι συχνά υπερφορτωμένα, η επένδυση σε υποδομές συνεργασίας μπορεί να αποτρέψει την εξουθένωση και τα κενά στις υπηρεσίες.

### **Βιωσιμότητα και Κοινοτική Ιδιοκτησία**

Η μακροπρόθεσμη βιωσιμότητα των συνεργατικών προσπαθειών εξαρτάται από την κοινοτική ιδιοκτησία και τη συνεχή υποστήριξη. Η ενεργή συμμετοχή των νέων και των οικογενειών – όχι μόνο ως αποδέκτες – στις συνεργατικές πρωτοβουλίες ενισχύει τη δέσμευση και τη συνάφεια (Ungar, 2013). Η συστημική συμβουλευτική υποστηρίζει την ενδυνάμωση των κοινοτήτων ώστε να εντοπίζουν τους δικούς τους πόρους και λύσεις, κάτι που ενισχύει την ανθεκτικότητα και τη συνέχεια πέρα από την άμεση κρίση.

Στην πράξη, αυτό μπορεί να σημαίνει τη δημιουργία συμβουλίων νέων, κοινοτικών συμμαχιών ή δικτύων υποστήριξης από ομοτίμους που διατηρούν τη δυναμική των

επίσημων συνεργασιών. Στην Ελλάδα και την Κύπρο, παραδείγματα προσπαθειών αποκατάστασης μετά από φυσικές καταστροφές που καθοδηγούνται από τις τοπικές κοινότητες δείχνουν πώς η τοπική ιδιοκτησία ενισχύει τα αποτελέσματα και την κοινωνική συνοχή (Υπουργείο Εσωτερικών, Ελλάδα, 2022). Οι χρηματοδότες και οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής αναγνωρίζουν όλο και περισσότερο ότι η υποστήριξη αυτών των συνεργασιών βάσης είναι ζωτικής σημασίας για την αποτελεσματική και δίκαιη παροχή υπηρεσιών προς τους νέους.



#### **9.4 Ηθικές Παραμέτρους και Εχεμύθεια**

##### **Κατανόηση των Ηθικών Ευθυνών στην Εργασία με Νέους**

Η ηθική πρακτική αποτελεί τη βάση της εμπιστοσύνης και της ασφάλειας στην εργασία με νέους, ιδιαίτερα όταν υποστηρίζονται νέοι που έχουν επηρεαστεί από κρίσεις όπως φυσικές καταστροφές ή ανθρωπογενείς έκτακτες ανάγκες. Οι κοινωνικοί λειτουργοί και οι επαγγελματίες νεολαίας πρέπει να τηρούν τις ηθικές αρχές, όπως ο σεβασμός στην αυτονομία, η ευεργεσία, η μη πρόκληση βλάβης και η δικαιοσύνη (National Association of Social Workers [NASW], 2017). Οι αρχές αυτές καθοδηγούν τις παρεμβάσεις ώστε να προστατεύεται η αξιοπρέπεια και τα δικαιώματα των νέων, διασφαλίζοντας ότι οι παρεμβάσεις είναι σεβαστές, πολιτισμικά ευαίσθητες και προσαρμοσμένες στις ιδιαίτερες συνθήκες τους.

Η βιβλιογραφία της συστημικής συμβουλευτικής τονίζει τη σημασία του να λαμβάνονται υπόψη τα ευρύτερα κοινωνικά και σχεσιακά πλαίσια κατά την εφαρμογή των ηθικών αρχών (Carr, 2019). Σε περιόδους κρίσης, τα ηθικά διλήμματα είναι συχνά λόγω αντικρουόμενων προτεραιοτήτων, περιορισμένων πόρων και επείγουσας ανάγκης για παρεμβάσεις. Οι επαγγελματίες πρέπει να εξισορροπούν την άμεση ασφάλεια των νέων με τη μακροπρόθεσμη ευημερία τους, απαιτώντας στοχαστική αναστοχαστικότητα και εποπτεία για την πλοήγηση σε σύνθετες καταστάσεις.

## **Η Εχεμύθεια και τα Όριά της**

Η εχεμύθεια αποτελεί θεμέλιο της ηθικής εργασίας με νέους, καθώς δημιουργεί ένα ασφαλές περιβάλλον όπου οι νέοι αισθάνονται ότι μπορούν να μοιραστούν ευαίσθητες πληροφορίες (British Association for Counselling and Psychotherapy [BACP], 2018). Η προστασία της εχεμύθειας ενισχύει την εμπιστοσύνη και την ανοιχτή επικοινωνία, που είναι κρίσιμες για την αποτελεσματική υποστήριξη και επούλωση. Ωστόσο, η εχεμύθεια δεν είναι απόλυτη· νομικά και ηθικά πλαίσια απαιτούν παραβίασή της υπό συγκεκριμένες συνθήκες, όπως κίνδυνος για το άτομο ή τρίτους, κακοποίηση ή νομικές υποχρεώσεις (HHS.gov, 2023).

Στην Ελλάδα και την Κύπρο, οι επαγγελματίες νεολαίας πρέπει επίσης να συμμορφώνονται με την εθνική νομοθεσία και τις διεθνείς συμβάσεις για την προστασία του παιδιού και την προστασία δεδομένων, συμπεριλαμβανομένου του Γενικού Κανονισμού Προστασίας Δεδομένων της ΕΕ (GDPR) (European Union, 2016). Οι επαγγελματίες οφείλουν να εξηγούν στους νέους εξαρχής τα όρια της εχεμύθειας, διευκρινίζοντας πότε και γιατί μπορεί να διαβιβαστούν πληροφορίες για την ασφάλειά τους ή για συμμόρφωση με το νόμο.

## **Διαχείριση Ηθικών Διλημάτων σε Πλαίσια Κρίσης**

Οι κρίσεις συχνά εντείνουν τις ηθικές προκλήσεις, καθώς οι νέοι αντιμετωπίζουν αυξημένη ευαλωτότητα, διακοπή των δικτύων υποστήριξης και σύνθετα τραύματα. Οι επαγγελματίες μπορεί να βρεθούν αντιμέτωποι με διλήμματα που αφορούν στη συναίνεση, σε αντικρουόμενα συμφέροντα εντός της οικογένειας ή στην κατανομή περιορισμένων πόρων. Η συστημική συμβουλευτική προτείνει μια συνεργατική, αναστοχαστική προσέγγιση, ενισχύοντας την εποπτεία και τη διαβούλευση για την εξέταση διλημάτων και τη λήψη ηθικά ορθών αποφάσεων (Carr, 2019).

Στην Ελλάδα και την Κύπρο, όπου πολλοί νέοι που έχουν πληγεί από καταστροφές προέρχονται από περιθωριοποιημένες ομάδες, η ηθική πρακτική απαιτεί επίσης προσοχή σε ζητήματα ισότητας και ένταξης. Οι επαγγελματίες οφείλουν να προασπίζονται την ισότιμη πρόσβαση στις υπηρεσίες και να αμφισβητούν τα

συστημικά εμπόδια που πλήττουν δυσανάλογα τους πιο ευάλωτους νέους (European Commission, 2023). Η λήψη ηθικών αποφάσεων περιλαμβάνει την εξισορρόπηση ατομικών αναγκών με τις συστημικές πραγματικότητες για την προώθηση της δικαιοσύνης.

### **Πολιτισμική Ευαισθησία και Ηθική Πρακτική**

Οι ηθικές παραμέτρους εκτείνονται και στην πολιτισμική ευαισθησία, διασφαλίζοντας ότι οι πρακτικές τιμούν τις πολιτισμικές ταυτότητες και αξίες των νέων και των οικογενειών τους. Η συστημική συμβουλευτική υπογραμμίζει την αλληλεπίδραση πολιτισμικών, κοινωνικών και οικογενειακών παραγόντων στην ανάπτυξη και ευημερία των νέων (Walsh, 2016). Η ηθική πρακτική προϋποθέτει συνεχή μάθηση και ταπεινότητα, αναγνωρίζοντας τις πολιτισμικές διαφορές ως προς την ψυχική υγεία, την αναζήτηση βοήθειας και τη δυναμική της οικογένειας.

Στην Ελλάδα και την Κύπρο, οι επαγγελματίες εργάζονται εντός ποικιλόμορφων πολιτισμικών πλαισίων, όπως ελληνικές, τουρκοκυπριακές, Ρομά, μεταναστευτικές και προσφυγικές κοινότητες. Η ηθική εργασία με νέους απαιτεί προσαρμογή των επικοινωνιακών στυλ, σεβασμό των πολιτισμικών εθίμων και αποφυγή προκαταλήψεων ή στερεοτύπων (Council of Europe, 2018). Η συνεργασία με πολιτισμικούς διαμεσολαβητές και ηγετικά πρόσωπα της κοινότητας μπορεί να ενισχύσει την εμπιστοσύνη και την καταλληλότητα των παρεμβάσεων.

### **Τεκμηρίωση, Προστασία Δεδομένων και Ηθική Λογοδοσία**

Η ακριβής και εμπιστευτική τεκμηρίωση υποστηρίζει τη συνέχεια της φροντίδας και τη λογοδοσία, αλλά πρέπει να γίνεται σύμφωνα με αυστηρά ηθικά πρότυπα και νόμους για την προστασία των δεδομένων. Οι επαγγελματίες οφείλουν να διασφαλίζουν ότι τα αρχεία φυλάσσονται με ασφάλεια, η πρόσβαση είναι περιορισμένη και η χρήση των δεδομένων συμμορφώνεται με τη συναίνεση που έχουν δώσει οι νέοι και οι οικογένειές τους (BACP, 2018). Η διαφάνεια στη διαχείριση των δεδομένων ενισχύει την εμπιστοσύνη και τηρεί τις απαιτήσεις του GDPR στην Ευρώπη.

Επιπλέον, η συστημική συμβουλευτική ενθαρρύνει τους οργανισμούς να καλλιεργούν μια ηθική κουλτούρα μέσω εκπαίδευσης, εποπτείας και πολιτικών που υποστηρίζουν τον ηθικό αναστοχασμό και την αναφορά ανησυχιών. Η ηθική λογοδοσία περιλαμβάνει μηχανισμούς ώστε οι νέοι να μπορούν να εκφράσουν παράπονα ή ανησυχίες με ασφάλεια. Στην Ελλάδα και την Κύπρο, φορείς όπως ο Συνήγορος του Πολίτη και ο Επίτροπος Διοικήσεως προσφέρουν εποπτεία και πόρους για τη διασφάλιση των ηθικών προτύπων (Greek Ombudsman, 2023; Cyprus Ombudsman, 2023).



- Ager, A., Pasha, E., Yu, G., Duke, T., Eriksson, C., & Cardozo, B. L. (2018). Stress, mental health, and burnout in national humanitarian staff: A systematic review. *Transcultural Psychiatry*, 55(1), 14–43.  
<https://doi.org/10.1177/1363461517725488>
- Albrecht, G. (2019). *Earth emotions: New words for a new world*. Cornell University Press.
- Albrecht, G. (2019). Ecological grief and the mental health impacts of environmental change. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 53(4), 309-313.  
<https://doi.org/10.1177/0004867419839759>
- American Psychological Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Anderson, H., & Goolishian, H. (1992). The client is the expert: A not-knowing approach to therapy. In S. McNamee & K. J. Gergen (Eds.), *Therapy as social construction* (pp. 25–39). Sage.
- Antoniou, A., et al. (2018). The Vital Role of Youth Workers in Greece: Supporting Young People Through Transition to Adulthood. *Innovation Hive*. Retrieved from <https://innovationhive.eu/the-vital-role-of-youth-workers-in-greece-supporting-young-people-through-transition-to-adulthood/>
- Arendas, M., et al. (2023). The Lives of Third-Country National Migrant Youth in Europe: Between Perceived Vulnerabilities and Available Resources. *MDPI*. Retrieved from <https://www.mdpi.com/2076-0760/12/10/569>
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- ART HUBS FOR YOUTH. (2021–2023). *Projects showcase*. HUB Nicosia. Retrieved from <https://www.hubnicosia.org/projects>

- Bäärnhielm, S., & Hjelm, K. (2017). Culturally sensitive mental health care: A narrative review. *Transcultural Psychiatry*, 54(2), 174–195.  
<https://doi.org/10.1177/1363461516673410>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. Freeman.
- Bartlett, J., Smith, M., & McCauley, C. (2016). Trauma-informed care: A critical review of the literature. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 9(3), 191–199.  
<https://doi.org/10.1007/s40653-016-0083-4>
- Benard, B. (1991). *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school, and community*. Western Center for Drug-Free Schools and Communities.
- Benard, B. (2004). *Resiliency: What we have learned*. WestEd.
- Betancourt, T. S., Meyers-Ohki, S. E., Charrow, A., & Hansen, N. (2015). Annual research review: Mental health and resilience in HIV/AIDS-affected children — A review of the literature and recommendations for future research. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(6), 694–706.  
<https://doi.org/10.1111/jcpp.12365>
- Betancourt, T. S., Newnham, E. A., McBain, R., & Brennan, R. T. (2015). Schooling, mental health, and resilience in war-affected youth: A population-based study in northern Uganda. *Journal of Adolescent Health*, 57(3), 285–291.  
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.05.008>
- Better Internet for Kids. (n.d.). *Reaching out to a vulnerable community: The example of refugee children in Greece*. Retrieved from <https://better-internet-for-kids.europa.eu/en/news/reaching-out-vulnerable-community-example-refugee-children-greece>
- Bhui, K., Warfa, N., Edonya, P., McKenzie, K., & Bhugra, D. (2012). Cultural competence in mental health care: A review of model evaluations. *BMC Health Services Research*, 8, 15.

- Blanch, A. R., Conners, M., & Rodriguez, E. (2016). Integrating trauma-informed care in systemic service systems. *American Journal of Community Psychology*, 58(3–4), 326–337.
- Bonanno, G. A., Brewin, C. R., Kaniasty, K., & La Greca, A. M. (2010). Weighing the costs of disaster: Consequences, risks, and resilience in individuals, families, and communities. *Psychological Science in the Public Interest*, 11(1), 1–49.  
<https://doi.org/10.1177/1529100610387086>
- Bowie, V. (2015). Trauma-informed self-care for child and youth care workers. *Journal of Child and Youth Care Work*, 30, 1–15.  
<https://doi.org/10.5195/jcycw.2015.78>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Harvard University Press.
- Bryant, R. A. (2021). Trauma and youth: Clinical implications. *Clinical Psychology Review*, 87, Article 102025.
- Burnham, J. (2012). *Systems theory*. Routledge.
- Buzzell, L., & Chalquist, C. (Eds.). (2009). *Ecotherapy: Theory, research and practice*. Macmillan International Higher Education.
- Carr, A. (2019). *The handbook of child and adolescent clinical psychology: A contextual approach* (3rd ed.). Routledge.
- Cedefop. (2021). *Inventory of lifelong guidance systems and practices - Greece*. Retrieved from <https://www.cedefop.europa.eu/en/country-reports/inventory-lifelong-guidance-systems-and-practices-greece>
- CESIE. (n.d.). *EU CARES – European Collective narratives for Reconciliation and trauma healing through youth engagement and Storytelling*. Retrieved from <https://cesie.org/en/project/eucares/>

- Cianconi, P., Betrò, S., & Janiri, L. (2020). The impact of climate change on mental health: A systematic descriptive review. *Frontiers in Psychiatry, 11*, 74. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00074>
- Cloitre, M., Cohen, L. R., & Koenen, K. C. (2011). *Treating survivors of childhood trauma: A practical guide*. Guilford Press.
- Cohen, J. A., Mannarino, A. P., & Deblinger, E. (2016). Trauma-focused cognitive-behavioral therapy. *Psychiatry Clinics, 39*(3), 601–619.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Dunn, M. J., & Rodriguez, E. M. (2017). Coping with chronic stress across the lifespan: The role of body, mind, and culture. *Psychological Bulletin, 143*(5), 409–442. <https://doi.org/10.1037/bul0000037>
- Connell, C. M., Lang, J. M., Zorba, B., & Stevens, K. (2019). Enhancing capacity for trauma-informed care in child welfare. *American Journal of Community Psychology, 64*(1–2), 123–135.
- Corrigan, P. W., Druss, B. G., & Perlick, D. A. (2014). The impact of mental illness stigma on seeking and participating in mental health care. *Psychological Science in the Public Interest, 15*(2), 37–70. <https://doi.org/10.1177/1529100614531398>
- Council of Europe. (n.d.). *Youth work competence*. Retrieved from <https://www.coe.int/en/web/youth-portfolio/youth-work-competence>
- Craig, C. D., Sprang, G., & Glaeser, P. (2017). Compassion satisfaction, compassion fatigue, and burnout in a national sample of trauma treatment therapists. *Anxiety, Stress, & Coping, 30*(4), 353–368. <https://doi.org/10.1080/10615806.2016.1227847>
- Crenshaw, K. (1991). Mapping the margins: Intersectionality, identity politics, and violence against women of color. *Stanford Law Review, 43*(6), 1241–1299. <https://doi.org/10.2307/1229039>

- Crocker, J. (2024). Systematic review of trauma-informed youth counseling. *Journal of Affective Disorders*, 302, 12–23.
- Cyprus Civil Defence. (2023). *Floods from storms Elias and Daniel – Impact report*. Ministry of Interior, Cyprus. Retrieved from <https://civildefence.gov.cy>
- Cyprus Red Cross. (2023). *Youth Section*. Retrieved from <https://www.redcross.org.cy/en/our-work/youth/>
- Denborough, D. (2014). *Retelling the stories of our lives: Everyday narrative therapy to draw inspiration and transform experience* (2nd ed.). W. W. Norton & Company.
- Doyle, L., & Sapouna, M. (2017). Understanding the impact of adversity on children with disabilities. *Child and Adolescent Mental Health*, 22(4), 222–229. <https://doi.org/10.1111/camh.12230>
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Edelman, N. (2023). Doing trauma-informed work in a trauma-informed way: Understanding difficulties and finding solutions. *Journal of Trauma & Dissociation*, 24(1), 1-18. <https://doi.org/10.1177/11786329231215037>
- Emerson, E., Hatton, C., Robertson, J., Baines, S., & Graham, H. (2020). The impact of COVID-19 and other disasters on people with intellectual disabilities and their families. *Journal of Intellectual Disability Research*, 64(11), 827–836. <https://doi.org/10.1111/jir.12747>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- European Commission. (2018). *Despite some progress, marginalized Roma community still most excluded in Western Balkans*. Retrieved from [https://enlargement.ec.europa.eu/news/despite-some-progress-marginalized-roma-community-still-most-excluded-western-balkans-2018-04-09\\_en](https://enlargement.ec.europa.eu/news/despite-some-progress-marginalized-roma-community-still-most-excluded-western-balkans-2018-04-09_en)

- European Union Agency for Fundamental Rights. (2020). *Fundamental rights report 2020*. <https://fra.europa.eu/en/publication/2020/fundamental-rights-report-2020>
- European Commission. (2020). *Youth Employment Support: A Bridge to Jobs for the Next Generation*. Retrieved from <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1186>
- European Commission. (2020). *Youth participation and empowerment in the European Union*. [https://ec.europa.eu/youth/policy/youth-participation\\_en](https://ec.europa.eu/youth/policy/youth-participation_en)
- European Commission. (2021). *Roma inclusion in the EU: The situation of Roma communities*. [https://ec.europa.eu/info/policies/justice-and-fundamental-rights/combating-discrimination/roma-eu\\_en](https://ec.europa.eu/info/policies/justice-and-fundamental-rights/combating-discrimination/roma-eu_en)
- European Commission. (2021). *Roma integration in the EU: Addressing the challenges*. [https://ec.europa.eu/info/policies/justice-and-fundamental-rights/combating-discrimination/roma-integration\\_en](https://ec.europa.eu/info/policies/justice-and-fundamental-rights/combating-discrimination/roma-integration_en)
- European Commission. (2023). *Report on the social impact of natural disasters in Greece and Cyprus*. <https://ec.europa.eu/environment/natural-disasters-report-2023>
- European Environment Agency. (2022). *Climate change adaptation in Europe: Floods and heatwaves*. <https://www.eea.europa.eu/themes/climate-change-adaptation/impacts-and-vulnerability/floods-heatwaves>
- European Environment Agency. (2023). *Climate change impacts in Europe: Wildfires, floods and storms*. <https://www.eea.europa.eu/themes/climate-change-adaptation/impacts-and-vulnerability/wildfires-floods-storms>
- European Union Agency for Fundamental Rights. (2022). *Fundamental rights report*. <https://fra.europa.eu/en/publication/2022/fundamental-rights-report-2022>

- European Youth Forum. (2023). *Youth work and mental well-being*. Retrieved from <https://generationeurope.org/en/2024/04/30/youth-work-and-mental-well-being/>
- European Youth Forum. (2023). *Youth work in crisis contexts: Policy recommendations*. <https://www.youthforum.org/publications/youth-work-crisis-contexts>
- European Youth Work Development and Challenges. (2024). *European Youth Work Developments and Challenges—A Meta-Synthesis*. MDPI. <https://doi.org/10.3390/2673995X>
- Eurostat. (2022). *Social and economic impacts of crises in the EU*. [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Social and economic impacts of crises](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Social_and_economic_impacts_of_crisis)
- Evans, G. W., Banerjee, T., Meyer, S. D., Aldana, S. I., Foust, M. S., & Rowley, S. J. (2012). Racial socialization and coping with discrimination: A multisystemic approach. *Development and Psychopathology*, 24(2), 409–421. <https://doi.org/10.1017/S0954579412000047>
- Evans, G. W., Li, D., & Whipple, S. S. (2013). Cumulative risk and child development. *Psychological Bulletin*, 139(6), 1342–1396. <https://doi.org/10.1037/a0031808>
- Fazel, M., Reed, R. V., Panter-Brick, C., & Stein, A. (2012). Mental health of displaced and refugee children resettled in high-income countries: Risk and protective factors. *The Lancet*, 379(9812), 266–282. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60051-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60051-2)
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>

- Freedman, J., & Combs, G. (1996). *Narrative therapy: The social construction of preferred realities*. Norton.
- Freeman, M. J., Young, J., Erickson, K., Damon, J., & Crockett, K. (2020). Evaluating the need for trauma-informed care in a behavioral health system of care. *Journal of Child and Youth Care Work*, 25, 53–65.  
<https://doi.org/10.5195/jcycw.2015.71>
- Galante, J., Dufour, G., Vasilenko, S. A., & McGlinchey, E. L. (2024). Mindfulness-based interventions for youth: A meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 53(2), 235–249. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01652-2>
- Georgiou, M., & Magriplis, D. (2023). Youth resilience and collective narratives following environmental disasters in Greece. *Systemic Thinking & Psychotherapy*, 24. Retrieved from <https://hestafta.org/en/journal/systemic-thinking-psychotherapy/>
- Greek Ministry of Health. (2023). *Mental health response to crises and disasters: National strategy and implementation*. Athens: Ministry of Health Publications.
- Greek Ministry of Infrastructure and Transport. (2023). Official investigation report on Tempi train accident. Government of Greece. <https://www.yme.gov.gr>
- Grych, J. H., Hamby, S. L., & Banyard, V. L. (2015). The resilience portfolio model: Understanding the interplay of resources and adversity in youth development. *Development and Psychopathology*, 27(3), 1–13.  
<https://doi.org/10.1017/S095457941500017X>
- Harris, M., & Fallot, R. D. (2001). *Using trauma theory to design service systems*. Jossey-Bass.
- Hatzichristou, C., & Lianos, P. (2016). Social and emotional learning in the Greek educational system: An Ithaca journey. *The International Journal of emotional*

*Education*, 8(2), 105-127.

<https://www.researchgate.net/publication/311233533>

- Hays, P. A. (2016). *Addressing cultural complexities in practice: Assessment, diagnosis, and therapy* (3rd ed.). American Psychological Association.
- Hellenic Statistical Authority. (2023). *Natural disasters in Greece 2022–2023: Statistical overview*. <https://www.statistics.gr>
- Henggeler, S. W., Schoenwald, S. K., Borduin, C. M., Rowland, M. D., & Cunningham, P. B. (2012). *Multisystemic therapy for antisocial behavior in youth*. Guilford Press.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror*. Basic Books.
- Hernandez, M., & Gangsei, D. (2015). *Trauma and resilience: Relational approaches to trauma-informed practice*. Routledge.
- Hickle, R. (2020). A trauma-informed capability approach in youth services. *Children & Society*, 34(4), 328–342.
- Hickle, K. (2020). Introducing a trauma-informed capability approach in youth services. *Children and Society*, 34(6), 537-551.  
<https://doi.org/10.1111/chso.12388>
- Hoagwood, K., Jensen, P., & Lyons, J. (2017). Collaborative care for youth with mental health conditions: A systematic review. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 44(6), 785–799.  
<https://doi.org/10.1007/s10488-017-0793-z>
- Inclusive Actions for Tolerance. (2024, March 7). *A journey of learning and connection in Kalamata*. *International Initiatives for Cooperation*. Retrieved from <https://iicbg.org/inclusive-actions-for-tolerance-a-journey-of-learning-and-connection-in-kalamata/>

- Jerath, R., Edry, J. W., Barnes, V. A., & Jerath, V. (2015). Physiology of long pranayamic breathing: Neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. *Medical Hypotheses*, 67(3), 566–571. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2006.02.042>
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231–243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>
- Karatzias, T., Power, K., McGoldrick, T., & Brown, K. (2018). Trauma-informed care: A systematic review of the literature. *Journal of Mental Health*, 27(2), 103–115. <https://doi.org/10.1080/09638237.2016.1274366>
- Katz, C., Nevid, J. S., & Straus, S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health and mental health services for youth: Systemic challenges and opportunities. *Child and Adolescent Mental Health*, 25(3), 126–129. <https://doi.org/10.1111/camh.12407>
- Katz, E., & McClellan, J. (2020). Neurodiversity and communication adaptations in social work. *Social Work in Health Care*, 59(1), 35–49. <https://doi.org/10.1080/00981389.2019.1652557>
- Kieling, C., Baker-Henningham, H., Belfer, M., Conti, G., Ertem, I., Omigbodun, O., Rohde, L.A., Srinath, S., Ulkuer, N., & Rahman, A. (2011). Child and adolescent mental health worldwide: Evidence for action. *The Lancet*, 378(9801), 1515–1525. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60827-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60827-1)
- Kirmayer, L. J., Narasiah, L., Munoz, M., Rashid, M., Ryder, A. G., Guzder, J., ... & Pottie, K. (2011). Common mental health problems in immigrants and refugees: General approach in primary care. *Canadian Medical Association Journal*, 183(12), E959–E967. <https://doi.org/10.1503/cmaj.090292>

- Kourkoutas, E. (2010). Counselling children at risk: Ecosystemic resilient approach. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1210–1219. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.268>
- Levine, P. A. (2014). *In an unspoken voice: How the body releases trauma*. North Atlantic Books.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857–885. <https://doi.org/10.1017/S0954579400004156>
- Luthar, S. S., & Goldstein, A. (2004). Community violence and resilience in inner-city youth. *Journal of Community Psychology*, 32(5), 545–562. <https://doi.org/10.1002/jcop.20025>
- Magriplis, D., & Georgoni, P. (2024). Therapy, treatment centers, institutions, in the context of successive crises in Greek society. *Systemic Thinking & Psychotherapy*, 24. <https://hestafta.org/en/journal/systemic-thinking-psychotherapy/issue/24/therapy-treatment-centers-institutions-in-the-context-of-successive-crises-in-greek-society>
- Masten, A. S., & Best, K. M. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425–444. <https://doi.org/10.1017/S0954579400004812>
- Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2012). Child development in the context of disaster, war, and terrorism: Pathways of risk and resilience. *Annual Review of Psychology*, 63, 227–257. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100356>
- Mitchell, J. T. (1983). When disaster strikes: The critical incident stress debriefing process. *Journal of Emergency Medical Services*, 8(1), 36-39.

- Morgan, A. (2000). *What is narrative therapy? An easy-to-read introduction*. Dulwich Centre Publications.
- Morrow, L. M. (2013). Literacy and empowerment: Possibilities and challenges. *Language Arts*, 90(3), 166–174.
- Müller, E., Schuler, A., Burton, B. A., & Yates, G. B. (2008). Social challenges and supports from the perspective of individuals with Asperger syndrome and other autism spectrum disabilities. *Autism*, 12(2), 173–190.  
<https://doi.org/10.1177/1362361307086664>
- Murray, L. K., Dorsey, S., Haroz, E., Lee, C., Alsiary, M. M., Haydary, A., ... & Bass, J. (2017). A common elements treatment approach for adult mental health problems in low- and middle-income countries. *Cognitive and Behavioral Practice*, 24(1), 23–33. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2016.09.001>
- National Child Traumatic Stress Network (NCTSN). (2020). *Psychological first aid: Field operations guide* (2nd ed.).
- National Child Traumatic Stress Network (NCTSN). (2023). *Trauma-informed care resources for youth*. <https://www.nctsn.org/resources/trauma-informed-care>
- Oliver, M. (1990). *The politics of disablement*. Macmillan.
- Papadopoulos, R. K. (2014). *Trauma and resilience: Theory, research, and intervention*. Routledge.
- Papadopoulos, R. K. (2019). Cultural challenges in mental health care for Greek and Cypriot youth. *European Journal of Social Work*, 22(5), 841–852.  
<https://doi.org/10.1080/13691457.2018.1455772>
- Papadopoulos, R. K., Nimmons, D., & Gebrehiwet, T. (2022). Systemic approaches to trauma: Implications for psychotherapy. *European Journal of Psychotraumatology*, 13(1), 203-212.

- Parlalis, S. K., & Christodoulou, P. (2017). Social welfare services staff burnout in Cyprus: Who is responsible? *International Journal of Social Welfare*, 27(3), 248–257. <https://doi.org/10.1111/ijsw.12297>
- Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., Bolton, P., ... & Unützer, J. (2018). The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *The Lancet*, 392(10157), 1553–1598. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31612-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31612-X)
- Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2006). *The boy who was raised as a dog: And other stories from a child psychiatrist's notebook*. Basic Books.
- Petersen, I., Lund, C., & Stein, D. J. (2014). Optimizing mental health interventions in low-income and middle-income countries. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 561–563.
- Pfefferbaum, B., Jacobs, A. K., Griffin, N., & Houston, J. B. (2015). Children's disaster reactions: The influence of exposure and social support. *Current Psychiatry Reports*, 17(7), 1–8.
- Rapp, C. A., & Goscha, R. J. (2012). *The strengths model: Case management with people with psychiatric disabilities* (3rd ed.). Oxford University Press.
- Repper, J., & Carter, T. (2011). A review of the literature on peer support in mental health services. *Journal of Mental Health*, 20(4), 392–411. <https://doi.org/10.3109/09638237.2011.583947>
- Russell, S. T., & Fish, J. N. (2016). Mental health in lesbian, gay, bisexual, and transgender (LGBT) youth. *Annual Review of Clinical Psychology*, 12, 465–487. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093153>
- Saleebey, D. (2006). *The strengths perspective in social work practice* (4th ed.). Pearson.

- Sandler, I., Tein, J.-Y., Mehta, P., Wolchik, S., & Ayers, T. (2018). Long-term effects of disaster exposure on mental health and resilience in children with disabilities. *Development and Psychopathology*, 30(3), 1055–1071.  
<https://doi.org/10.1017/S095457941700125X>
- SEAL Cyprus. (n.d.). *Facilitating intercultural learning in work with youth groups*. Retrieved from <https://sealcyprus.org/partnerships/facilitating-intercultural-learning/>
- SEAL Cyprus. (n.d.). *RISE&SHINE – Empowering front-line youth workers to manage their well-being, enhancing their ability to address youth mental health*. Retrieved from <https://sealcyprus.org/partnerships/riseshine/>
- Shields, P. (2020). Chronic community violence and youth development. In *The Wiley Handbook of Violence and Aggression* (pp. 487-502). Wiley.
- Singh, A. A., Hays, D. G., & Watson, L. S. (2014). Strengths-based counseling with LGBTQ populations. *Journal of Counseling & Development*, 92(1), 3–12.  
<https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2014.00136.x>
- Solomonidou, A., & Katsounari, I. (2020). Experiences of social workers in nongovernmental services in Cyprus leading to occupational stress and burnout. *International Social Work*, 65(1), 88–102.  
<https://doi.org/10.1177/0020872819889386>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (2014). *Trauma-informed care in behavioral health services*. Treatment Improvement Protocol (TIP) Series 57.  
[https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA\\_Trauma.pdf](https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf)
- Terre des hommes Greece. (2023). *Unity in Care project*. Retrieved from <https://tdh-greece.org/unity-in-care/>

- Thomas, N., & Zolkoski, S. M. (2020). Self-care strategies for youth workers in high-stress environments. *Journal of Youth Studies*, 23(8), 1023–1039.  
<https://doi.org/10.1080/13676261.2020.1747107>
- Time. (2020). The key to building resilience in a crisis. *Time*.  
<https://time.com/5944931/how-to-build-resilience-in-a-crisis/>
- Tough, P. (2016). *Helping children succeed: What works and why*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Ungar, M. (2013). Resilience, trauma, context, and culture. *Trauma, Violence, & Abuse*, 14(3), 255–266. <https://doi.org/10.1177/1524838013487805>
- Ungar, M. (2013). *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. Springer Science & Business Media.
- UNHCR. (2022). *Global trends in forced displacement*.  
<https://www.unhcr.org/globaltrends2022/>
- UNHCR. (2023). Global trends: Forced displacement in 2023.  
<https://www.unhcr.org/global-trends-2023.html>
- UNICEF. (2020). *Children on the move: Key facts and figures*.  
<https://www.unicef.org/children-on-the-move/key-facts-and-figures>
- UNICEF. (2021). *Supporting children and young people affected by crises*.  
<https://www.unicef.org/media/108501/file>
- UNICEF. (2024). *Put the most vulnerable and marginalized first in New European Youth Strategy*. Retrieved from <https://www.unicef.org/eca/press-releases/put-most-vulnerable-and-marginalized-first-new-european-youth-strategy>
- UNICEF. (n.d.). *Children in Greece*. Retrieved from <https://www.unicef.org/greece/en/children-in-greece>

- van der Kolk, B. A. (2015). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Penguin Books.
- Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). Guilford Press.
- Weist, M. D., Lever, N. A., Bradshaw, C. P., & Owens, J. S. (2014). Further advancing the field of school mental health. In M. D. Weist, N. A. Lever, C. P. Bradshaw, & J. Sarno Owens (Eds.), *Handbook of school mental health: Research, training, practice, and policy* (2nd ed., pp. 1–14). Springer Science + Business Media. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7624-5\\_1](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7624-5_1)
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. Norton.
- White, S. W., Keonig, K., & Scahill, L. (2021). Social skills development and technology interventions for youth with autism spectrum disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 51(5), 1781–1794. <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04888-9>
- Youth Board of Cyprus. (2022). *Youth work in Cyprus: Challenges and opportunities*. Retrieved from <https://www.youthboard.org.cy/>
- Youth in Action. (n.d.). *Developing dialogue through culture*. Retrieved from <https://youthhope.eu/>
- Youth Partnership. (2020). *Greece - Youth Partnership*. Retrieved from [https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/national-situations/-/asset\\_publisher/yTXkP9XUfXHe/content/greece](https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/national-situations/-/asset_publisher/yTXkP9XUfXHe/content/greece)
- Youth Policy. (2023). *Description – Youth Policy*. Retrieved from <https://youthpolicy.onek.org.cy/en/youth-work/introduction/>

## Παράρτημα

### Χαρτογράφηση Σημείων Αναφοράς και Πηγών Βοήθειας



Ελλάδα

1. **Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων - Τμήμα Νεολαίας και Κοινωνικής Ένταξης.**
  - Ρόλος: Συντονίζει κοινωνικές υπηρεσίες και προγράμματα πρόνοιας για τη νεολαία.
  - Τηλ: +30 210 527 5000
  - Email: [info@ypakp.gr](mailto:info@ypakp.gr)
  - Ιστότοπος: <https://www.ypakp.gr>
2. **Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης (ΕΚΚΑ)**
  - Ρόλος: Συντονίζει υπηρεσίες προστασίας για ευάλωτες ομάδες, συμπεριλαμβανομένων νέων σε κρίση.
  - Τηλ: 1135 (24-ωρο hotline)
  - Email: [info@ekka.org.gr](mailto:info@ekka.org.gr)
  - Ιστότοπος: <https://www.ekka.org.gr>
3. **ΚΕΘΕΑ – Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων**
  - Ρόλος: Παρέχει ψυχοκοινωνική υποστήριξη και αποκατάσταση σε νέους με εξαρτήσεις και προβλήματα ψυχικής υγείας.
  - Τηλ: +30 210 866 8500
  - Email: [info@kethea.gr](mailto:info@kethea.gr)
  - Ιστότοπος: <https://www.kethea.gr>
4. **Χαμόγελο του Παιδιού**
  - Ρόλος: Προστασία παιδιών, υποστήριξη έκτακτης ανάγκης και παρέμβαση σε κρίση για παιδιά και εφήβους.
  - Τηλ: 1056 (24-hour helpline)
  - Email: [contact@hamogelo.gr](mailto:contact@hamogelo.gr)
  - Ιστότοπος: <https://www.hamogelo.gr>

## 5. Praksis

- Ρόλος: Παρέχει ανθρωπιστική και ιατρική υποστήριξη, συμπεριλαμβανομένων νέων μεταναστών και προσφύγων.
- Τηλ: +30 210 823 0920
- Email: info@praksis.gr
- Ιστότοπος: <https://www.praksis.gr>

## 6. Εθνικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας

- Ρόλος: Προσφέρει υπηρεσίες ψυχικής υγείας και συντονίζει την ψυχιατρική φροντίδα για νέους.
- Τηλ: +30 213 202 1000
- Email: info@ekepy.gr
- Ιστότοπος: <https://www.ekepy.gr>



Κύπρος

## 1. Υπουργείο Εργασίας, Πρόνοιας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων της Κύπρου – Υπηρεσίες Κοινωνικής Ευημερίας.

- Ρόλος: Εποπτεύει προγράμματα κοινωνικής υποστήριξης και πρόνοιας για ευάλωτους νέους.
- Τηλ: +357 2280 5200
- Email: socialwelfare@mlsi.gov.cy
- Ιστότοπος: <https://www.mlsi.gov.cy>

## 2. Κυπριακός Ερυθρός Σταυρός – Τομέας Νεότητας

- Ρόλος: Εμπλέκει νέους σε ανθρωπιστικές δραστηριότητες και παρέχει ψυχοκοινωνική υποστήριξη κατά τη διάρκεια κρίσεων.
- Τηλ: +357 2276 6000
- Email: info@redcross.org.cy
- Ιστότοπος: <https://www.redcross.org.cy>

## 3. Hope For Children CRC Κέντρο Πολιτικής

- Ρόλος: Υπερασπίζεται τα δικαιώματα και την προστασία των παιδιών, παρέχει υποστήριξη σε παιδιά σε κρίση.
- Τηλ: +357 2249 9950
- Email: info@hopeforchildren.org.cy

- Ιστότοπος: <https://www.hopeforchildren.org.cy>

#### 4. Praksis Κύπρου

- Ρόλος: Προσφέρει βοήθεια σε μετανάστες, πρόσφυγες και ευάλωτους νέους, συμπεριλαμβανομένων ψυχοκοινωνικών υπηρεσιών.
- Τηλ: +357 2246 0666
- Email: [info@praksiscyprus.org](mailto:info@praksiscyprus.org)
- Ιστότοπος: <https://www.praksiscyprus.org>

#### 5. Υπουργείο Υγείας. Health Services - Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας

- Ρόλος: Παρέχει φροντίδα ψυχικής υγείας, συμβουλευτική και παρέμβαση σε κρίση για νέους.
- Τηλ: +357 2240 1111
- Email: [mentalhealth@health.gov.cy](mailto:mentalhealth@health.gov.cy)
- Ιστότοπος: <https://www.moh.gov.cy>



### Ευρωπαϊκές και Διεθνείς Πηγές

#### 1. European Youth Portal

- Ρόλος: Προσφέρει πληροφορίες για προγράμματα νεολαίας, δίκτυα υποστήριξης και πρωτοβουλίες της ΕΕ.
- Ιστότοπος: [https://europa.eu/youth/home\\_en](https://europa.eu/youth/home_en)

#### 2. Terre des Hommes Greece

- Ρόλος: ΜΚΟ που εστιάζει στην προστασία παιδιών και την υποστήριξη νέων σε καταστάσεις κρίσης.
- Tel: +30 210 515 5900
- Email: [info@tdh-greece.org](mailto:info@tdh-greece.org)
- Ιστότοπος: <https://www.tdh-greece.org>

#### 3. UNHCR Ελλάδα και Κύπρου

- Ρόλος: Παρέχει προστασία και βοήθεια σε πρόσφυγες και αιτούντες άσυλο, συμπεριλαμβανομένων των νέων.
- UNHCR Ελλάδα Tel: +30 210 6737 700
- UNHCR Κύπρου Tel: +357 2287 7400
- Ιστότοπος: <https://www.unhcr.org/gr/>, <https://www.unhcr.org/cy/>









**Co-funded by  
the European Union**