

RESCOM  
ΚΟΙΝΟΤΙΚΗ  
ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ &  
ΣΥΝΕΧΕΙΑ



RESCOM

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

# Διαχείρισης Κινδύνου, Κρίσεων και Καταστροφών



Co-funded by  
the European Union





**RESCOM**

**ResCom – Κοινωνική Ανθεκτικότητα και Συνέχεια  
για Νέους που Πλήττονται από Κρίσεις και Καταστροφές**

---

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

---

**Εγχειρίδιο Διαχείρισης Κινδύνου,  
Κρίσεων, και Καταστροφών**

Νοέμβριος 2025

---



**Co-funded by  
the European Union**

**Συντονιστής Έργου: The Serendipitous Black Cloud Ltd**  
**Εταίρος Έργου: ΠΟΡΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ Κοιν.Σ.Επ.**

---

**Το παρόν εγχειρίδιο αναπτύχθηκε από τους**  
**Ειρήνη Καμπά, The Serendipitous Black Cloud Ltd**

**Ιωάννα Γεωργιάδου, Πορεία Υγείας Κοιν.Σ.Επ.**

**Ιωάννη Ντόβρο, Πορεία Υγείας Κοιν.Σ.Επ.**

---



Το Εγχειρίδιο Διαχείρισης Κινδύνου, Κρίσεων, και Καταστροφών - RESCOM 2025 που αναπτύχθηκε από The Serendipitous Black Cloud Ltd, υπάγεται στην άδεια Αναφορά Δημιουργού – Μη Εμπορική Χρήση – Χωρίς Παράγωγα Έργα 4.0 Διεθνής Άδεια (CC BY-NC-ND 4.0).

## **ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ**

<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1</b> Εισαγωγή .....	<b>12</b>
<b>1.1 ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ</b> .....	<b>13</b>
<b>1.2 ΣΤΟΧΕΥΟΜΕΝΟ ΚΟΙΝΟ</b> .....	<b>14</b>
<b>1.3 ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ</b> .....	<b>15</b>
<b>1.4 ΤΙ ΜΑΘΑΜΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΜΑΣ ΣΤΟ ΠΕΔΙΟ</b> .....	<b>16</b>
<b>1.5 ΓΙΑΤΙ Η ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ Η ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΕΧΟΥΝ ΣΗΜΑΣΙΑ</b> .....	<b>17</b>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2</b> Κατανόηση των κρίσεων, των καταστροφών και των κινδύνων .....	<b>20</b>
<b>2.1 ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΩΝ: ΦΥΣΙΚΕΣ, ΑΝΘΡΩΠΟΓΕΝΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΤΕΣ</b> .....	<b>21</b>
ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ .....	21
ΑΝΘΡΩΠΟΓΕΝΕΙΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ.....	22
ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ .....	23
<b>2.2 ΈΚΘΕΣΗ ΣΕ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΝΕΟΛΑΙΑΣ</b> .....	<b>24</b>
Ο ΚΙΝΔΥΝΟΣ .....	24
ΈΚΘΕΣΗ ΣΕ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΝΕΟΛΑΙΑΣ: ΕΙΔΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ.....	25
<b>2.3 ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗ ΤΩΝ ΤΡΩΤΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ: ΤΟΠΙΚΕΣ, ΕΘΝΙΚΕΣ &amp; ΕΥΡΩΠΑΪΚΕΣ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ</b> .....	<b>26</b>
ΤΟΠΙΚΕΣ ΕΥΠΑΘΕΙΕΣ .....	27
ΕΘΝΙΚΕΣ ΕΥΠΑΘΕΙΕΣ .....	27
ΕΥΠΑΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΕ.....	28
ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΥΠΑΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ .....	29
<b>2.4 ΜΙΑ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ ΤΩΝ ΚΡΙΣΕΩΝ ΜΕ ΕΠΙΚΕΝΤΡΟ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ</b> .....	<b>30</b>
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ .....	30
ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΤΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΡΟΥΤΙΝΩΝ .....	30

ΑΙΣΘΗΜΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ .....	31
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ.....	31
ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ .....	32
ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΠΙΡΡΟΗ.....	32
ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ .....	32
ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ.....	33
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 Συναισθηματικές &amp; Ψυχολογικές Επιπτώσεις στους νέους .....</b>	<b>35</b>
<b>3.1 ΆΜΕΣΕΣ ΚΑΙ ΕΜΜΕΣΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ .....</b>	<b>36</b>
ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ .....	36
ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΣΥΝΑΓΕΡΜΟΥ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ .....	36
ΆΜΕΣΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ .....	37
ΈΜΜΕΣΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ .....	38
ΘΛΙΨΗ, ΑΠΩΛΕΙΑ, ΠΕΝΘΟΣ ΚΑΙ ΤΡΑΥΜΑ .....	39
ΠΩΣ ΟΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΑΛΛΗΛΟΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΟΝΤΑΙ .....	39
ΜΙΑ ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΝΕΟ.....	40
<b>3.2 ΆΓΧΟΣ, ΤΡΑΥΜΑ ΚΑΙ ΑΓΧΟΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗΣ.....</b>	<b>41</b>
ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΣΥΝΑΓΕΡΜΟΥ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ .....	41
ΤΡΑΥΜΑ: Η ΒΑΘΙΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΠΛΗΓΗ .....	41
ΑΠΩΛΕΙΑ, ΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΠΕΝΘΟΣ .....	42
Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ .....	42
ΆΓΧΟΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗΣ: ΖΩΝΤΑΣ ΜΕ ΤΟ ΦΟΒΟ ΤΗΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗΣ.....	43
ΑΛΛΗΛΕΝΔΕΤΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ: ΕΝΑ ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΤΟΠΙΟ.....	43

ΈΝΑΣ ΔΡΟΜΟΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΠΟΥΛΩΣΗ .....	44
<b>3.3 ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΗΜΑΔΙΑ ΔΥΣΦΟΡΙΑΣ .....</b>	<b>44</b>
ΤΟ ΤΟΠΙΟ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΩΝ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΩΝ.....	45
ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΣΕΝΑΡΙΑ.....	45
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ, ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΣΩΜΑ .....	46
ΣΗΜΑΔΙΑ ΔΥΣΦΟΡΙΑΣ: ΜΟΝΑΔΙΚΑ ΑΛΛΑ ΚΟΙΝΑ .....	46
ΠΡΟΣ ΜΙΑ ΒΑΘΥΤΕΡΗ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ .....	47
<b>3.4 ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΚΑΙ ΠΑΡΕΧΟΝΤΑΣ ΕΓΚΑΙΡΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ .....</b>	<b>48</b>
Η ΛΕΠΤΗ ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗΣ .....	48
ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΠΙΡΡΟΕΣ .....	49
ΠΡΩΙΜΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ: ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΡΧΕΣ .....	49
ΤΟ ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ.....	50
ΔΙΑΚΡΙΝΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΤΥΠΟΥΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ.....	50
ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΠΟΤΕ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΒΟΗΘΕΙΑ .....	51
<b>3.5 ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ.....</b>	<b>52</b>
Η ΦΥΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ.....	52
ΓΙΑΤΙ Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΤΑ ΥΓΙΗΣ .....	53
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΕΝΤΟΣ ΤΩΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΩΝ .....	53
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΩΝ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ .....	54
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 Συμμετοχή των νέων σε καταστάσεις κινδύνου και κρίσης .....</b>	<b>58</b>
<b>4.1 ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΚΑΙ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΡΙΣΕΩΝ.....</b>	<b>59</b>
ΓΙΑΤΙ Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ.....	59

ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ .....	60
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ .....	60
ΟΙ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΤΑΞΗΣ .....	61
ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ.....	61
ΜΙΑ ΚΟΙΝΗ ΕΥΘΥΝΗ .....	62
<b>4.2 ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΕΝΑΝΤΙ ΤΩΝ ΚΙΝΔΥΝΩΝ.....</b>	<b>62</b>
ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ, ΣΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ .....	62
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΣΕΝΑΡΙΑ ΠΟΥ ΔΙΔΑΣΚΟΥΝ ΤΗΝ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ .....	63
ΟΙΚΟΔΟΜΗΣΗ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ .....	64
Η ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ ΩΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ .....	64
Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΜΕ ΝΕΟΥΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΗΓΕΤΩΝ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ .....	65
ΟΙΚΟΔΟΜΗΣΗ ΣΥΛΛΟΓΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ.....	65
<b>4.3 ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΣΤΗΝ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΑΚΑΜΨΗ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ .....</b>	<b>66</b>
Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΣΤΗΝ ΑΜΕΣΗ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ.....	66
ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΗ ΑΝΑΚΑΜΨΗ ΚΑΙ ΑΝΟΙΚΟΔΟΜΗΣΗ .....	67
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ .....	67
ΥΠΕΡΝΙΚΗΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΚΛΗΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ .....	67
ΜΕΤΑΤΡΕΠΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΣΕ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ .....	68
ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΤΑΞΗ.....	68
ΟΙ ΝΕΟΙ ΩΣ ΚΑΤΑΛΥΤΕΣ ΤΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ .....	69
<b>4.4 ΣΚΕΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΘΩΡΙΟΠΟΙΗΜΕΝΟΥΣ ΚΑΙ ΕΥΑΛΩΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ .....</b>	<b>69</b>
ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΗ .....	70

ΟΙΚΟΔΟΜΗΣΗ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ ΚΑΙ ΥΠΕΡΒΑΣΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ .....	71
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΠΟΥ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ ΣΤΙΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΕΣ.....	71
ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΦΥΣΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΕΜΠΟΔΙΩΝ.....	72
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΠΕΡΙΘΩΡΙΟΠΟΙΗΜΕΝΩΝ ΝΕΩΝ ΣΤΗΝ ΗΓΕΣΙΑ .....	72
ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΜΕ ΝΕΟΥΣ .....	73
Η ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΠΕΡΙΘΩΡΙΟΠΟΙΗΜΕΝΩΝ ΝΕΩΝ .....	73
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 .....</b>	<b>75</b>
<b>Κοινωνική υποστήριξη και κοινωνικό κεφάλαιο.....</b>	<b>75</b>
<b>5.1 Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΚΟΙΝΟΤΙΚΩΝ ΠΟΡΩΝ.....</b>	<b>76</b>
ΠΩΣ ΟΙ ΝΕΟΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΟΥΝ ΚΑΙ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΟΥΝ ΤΟΥΣ ΚΟΙΝΟΤΙΚΟΥΣ ΠΟΡΟΥΣ .....	77
ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΕΣ.....	77
ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΤΩΝ ΚΟΙΝΟΤΙΚΩΝ ΠΟΡΩΝ ΣΤΗΝ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ.....	78
ΑΙΣΘΗΜΑ ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑΣ.....	78
<b>5.2 ΑΜΟΙΒΑΙΑ ΒΟΗΘΕΙΑ ΚΑΙ ΑΤΥΠΑ ΔΙΚΤΥΑ ΥΠΟ ΤΗΝ ΗΓΕΣΙΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ .....</b>	<b>78</b>
ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΝΕΟΙ ΗΓΟΥΝΤΑΙ ΤΗΣ ΑΜΟΙΒΑΙΑΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ.....	80
ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΟΙ ΝΕΟΙ .....	80
ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΤΗΣ ΑΜΟΙΒΑΙΑΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ.....	80
ΓΕΦΥΡΑ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΠΙΣΗΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑ .....	81
Η ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΠΛΕΥΡΑ ΤΗΣ ΑΜΟΙΒΑΙΑΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ.....	81
ΟΙΚΟΔΟΜΗΣΗ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑΣ ΜΕΣΩ ΑΜΟΙΒΑΙΑΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ.....	82
<b>5.3 ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ ΣΕ ΔΡΑΣΗ: ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΟΎΠΟΣΤΗΡΙΞΗ .....</b>	<b>82</b>
ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΝΕΟΙ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ .....	82

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΑΠΟ ΟΜΟΤΙΜΟΥΣ: Η ΑΟΡΑΤΗ ΣΑΝΙΔΑ ΣΩΤΗΡΙΑΣ .....	83
ΠΡΑΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΟΙ ΝΕΟΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΟΥΝ Ο ΕΝΑΣ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ.....	83
Ο ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ ΔΕΝ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΠΑΝΤΑ ΝΑ ΦΟΡΑΣ ΓΙΛΕΚΟ .....	84
Η ΑΛΛΗ ΠΛΕΥΡΑ: ΌΡΙΑ ΚΑΙ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ .....	84
ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΤΩΝ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ.....	84
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ .....	85
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 Συστήματα, κενά και κυβερνητική αντίδραση .....</b>	<b>87</b>
<b>6.1 ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΘΕΣΜΙΚΩΝ ΡΟΛΩΝ ΣΕ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΚΡΙΣΗΣ .....</b>	<b>88</b>
ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΟΛΑ ΤΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΙΔΙΑ.....	88
ΓΙΑΤΙ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ Η ΔΙΚΑΙΟΔΟΣΙΑ .....	88
ΝΟΜΙΚΟΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΠΟΥ ΤΟ ΚΟΙΝΟ ΣΥΧΝΑ ΔΕΝ ΒΛΕΠΕΙ .....	89
ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΧΩΡΕΣ, ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ.....	89
ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΛΟΗΓΗΣΗ ΣΤΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ .....	90
ΟΙ ΘΕΣΜΟΙ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ ΓΙΑ ΝΑ ΓΕΦΥΡΩΣΟΥΝ ΤΑ ΚΕΝΑ .....	90
ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΩΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ.....	91
<b>6.2 ΧΑΣΜΑΤΑ ΜΕΤΑΞΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ .....</b>	<b>91</b>
ΓΙΑΤΙ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΧΑΣΜΑΤΑ.....	91
ΠΕΡΙΘΩΡΙΟΠΟΙΗΜΕΝΟΙ ΝΕΟΙ: ΤΑ ΚΕΝΑ ΜΕΣΑ ΣΤΑ ΚΕΝΑ.....	92
ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΚΟΣΤΟΣ .....	93
ΤΟ ΨΗΦΙΑΚΟ ΧΑΣΜΑ ΠΛΗΤΤΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΘΩΡΙΟΠΟΙΗΜΕΝΟΥΣ ΝΕΟΥΣ .....	93
ΔΥΣΠΙΣΤΙΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ .....	94
ΠΩΣ ΟΙ ΝΕΟΙ ΚΑΙ ΟΙ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΜΕ ΝΕΟΥΣ ΓΕΦΥΡΩΝΟΥΝ ΤΑ ΧΑΣΜΑΤΑ .....	94

ΟΙ ΘΕΣΜΟΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΟΥΝ ΓΙΑ ΤΑ ΚΕΝΑ .....	95
<b>6.3 Η ΑΠΟΨΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΘΕΣΜΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ .....</b>	<b>95</b>
ΑΝΑΜΕΜΙΓΜΕΝΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟΥΣ ΘΕΣΜΟΥΣ .....	96
ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΔΥΣΠΙΣΤΙΑ .....	96
ΓΛΩΣΣΙΚΑ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΑ ΕΜΠΟΔΙΑ .....	97
Η ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ .....	97
ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΕΝΤΟΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΝΕΩΝ .....	98
ΤΙ ΛΕΝΕ ΟΙ ΝΕΟΙ ΟΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ .....	98
ΜΙΑ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΙΚΟΔΟΜΗΣΗ ΚΑΛΥΤΕΡΗΣ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ .....	98
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 Εργαλεία για την προετοιμασία, την ανάκαμψη και τη συνέχεια .....</b>	<b>102</b>
<b>7.1 ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΛΙΣΤΕΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ.....</b>	<b>103</b>
Ο ΣΚΟΠΟΣ ΤΩΝ ΛΙΣΤΩΝ ΕΛΕΓΧΟΥ ΣΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΚΡΙΣΕΙΣ .....	103
ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΚΙΤ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ .....	103
ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ .....	104
ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ .....	104
ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗ ΚΟΙΝΟΤΙΚΩΝ ΠΟΡΩΝ.....	105
ΘΕΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ .....	105
ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΚΤΙΜΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΘΩΡΙΟΠΟΙΗΜΕΝΟΥΣ ΝΕΟΥΣ .....	106
ΠΟΡΟΙ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΜΕ ΝΕΟΥΣ .....	106
ΠΡΑΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑ .....	106
<b>7.2 ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΙΚΩΝ ΣΧΕΔΙΩΝ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑΣ.....</b>	<b>107</b>
ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑΣ .....	107

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΣΧΕΔΙΩΝ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑΣ .....	108
ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΧΕΔΙΩΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ .....	109
ΈΝΤΑΞΗ ΠΕΡΙΘΩΡΙΟΠΟΙΗΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΕΥΑΛΩΤΩΝ ΝΕΩΝ .....	110
ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΜΕ ΤΑ ΕΠΙΣΗΜΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ .....	111
ΣΥΝΕΧΗΣ ΕΠΑΝΕΞΕΤΑΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ.....	111
<b>7.3 ΑΝΑΚΑΜΨΗ, ΑΝΟΙΚΟΔΟΜΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΖΩΗ .....</b>	<b>112</b>
ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΣΤΑΣΕΩΝ ΤΗΣ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ .....	112
ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΖΩΗ .....	113
ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗ ΖΩΗ .....	113
ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΖΩΗ .....	114
ΙΣΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΑΝΑΚΑΜΨΗ ΚΑΙ ΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ .....	114
ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ.....	115
Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΜΕ ΝΕΟΥΣ .....	115
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 Ενδυνάμωση των εργαζομένων με νέους σε περιόδους κρίσης.....</b>	<b>118</b>
<b>8.1 ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ, ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΒΕΒΑΙΟΤΗΤΑΣ ..</b>	<b>119</b>
ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ: ΟΡΑΤΗ ΚΑΙ ΑΟΡΑΤΗ .....	119
Η ΦΥΣΗ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΕΞΕΛΙΣΣΕΤΑΙ.....	119
ΑΠΩΛΕΙΑ ΚΑΙ ΑΒΕΒΑΙΟΤΗΤΑ: ΑΛΛΗΛΕΝΔΕΤΕΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΕΣ .....	120
ΣΥΝΘΕΤΗ ΚΑΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΗ ΘΛΙΨΗ .....	120
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΑΝΗΣΥΧΙΑ .....	121
ΕΠΙΠΕΔΑ ΘΛΙΨΗΣ: ΑΤΟΜΙΚΟ, ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ, ΚΟΙΝΟΤΙΚΟ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟ .....	121
ΦΥΛΟ ΚΑΙ ΘΛΙΨΗ .....	122

ΘΛΙΨΗ ΣΤΟΥΣ ΠΕΡΙΘΩΡΙΟΠΟΙΗΜΕΝΟΥΣ ΝΕΟΥΣ: ΣΙΩΠΗΛΕΣ ΑΠΩΛΕΙΕΣ .....	122
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΘΛΙΨΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΒΕΒΑΙΟΤΗΤΑΣ.....	123
ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΗΣ ΜΑΡΤΥΡΙΑΣ .....	123
Ο ΘΡΗΝΟΣ ΩΣ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΣΥΛΛΟΓΙΚΗΣ ΣΥΝΕΧΕΙΑΣ .....	124
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9 Περιεκτική ανταπόκριση σε κρίσεις για όλους τους νέους .....</b>	<b>126</b>
<b>9.1 ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΧΩΡΙΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥΣ: ΦΙΛΟΔΟΞΙΑ Ή ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ; .....</b>	<b>127</b>
<b>9.2 Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΩΝ .....</b>	<b>129</b>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10 Από την ατομική στη συλλογική ανθεκτικότητα.....</b>	<b>133</b>
<b>10.1 ΑΦΗΓΗΣΗ, ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΚΡΙΣΗ .....</b>	<b>134</b>
Η αφήγηση διαμορφώνει την πραγματικότητα .....	134
Η πολιτιστική συνέχεια .....	134
<b>10.2 ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΜΕΤΑΤΡΑΥΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ, ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΩΝ ΣΥΝΔΕΣΕΩΝ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ.....</b>	<b>137</b>
Οι διαγενεακές συνδέσεις .....	138





ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

# Εισαγωγή

---



## 1.1 ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ

---

Το παρόν εγχειρίδιο αποτελεί μέρος του προγράμματος RESCOM, το οποίο σημαίνει «Ανθεκτικότητα και συνέχεια της κοινότητας για νέους που έχουν πληγεί από κρίσεις και καταστροφές». Μέσω του RESCOM, εργαζόμαστε για να ενισχύσουμε τον τρόπο με τον οποίο οι νέοι, οι εργαζόμενοι με νέους και οι κοινότητες ανταποκρίνονται και ανακάμπτουν από κρίσεις που διαταράσσουν την καθημερινή ζωή. Αυτές οι κρίσεις περιλαμβάνουν φυσικές καταστροφές όπως πλημμύρες, πυρκαγιές και σεισμούς, καθώς και άλλα γεγονότα όπως οικονομικές δυσκολίες, περιβαλλοντικές ζημιές ή καταστάσεις που δημιουργούν φόβο και αβεβαιότητα.

Στο πλαίσιο αυτού του προγράμματος, πραγματοποιήσαμε έρευνα τόσο στην Κύπρο όσο και στην Ελλάδα. Μιλήσαμε απευθείας με νέους και εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας μέσω ομάδων εστίασης και συζητήσεων. Τους ρωτήσαμε πώς οι κρίσεις έχουν επηρεάσει τα συναισθήματά τους, την ψυχική τους υγεία, την εκπαίδευσή τους, την εργασία τους και τις σχέσεις τους. Ακούσαμε ιστορίες για το φόβο, το άγχος, τη θλίψη και την αίσθηση της απροετομασίας ή της έλλειψης υποστήριξης κατά τη διάρκεια καταστάσεων έκτακτης ανάγκης. Αλλά ακούσαμε επίσης για το θάρρος, την αλληλοβοήθεια και τους δημιουργικούς τρόπους που βρίσκουν οι νέοι για να αντιμετωπίσουν τις καταστάσεις και να προχωρήσουν μπροστά. Λάβαμε επίσης πολύτιμες πληροφορίες από νέους εθελοντές που δραστηριοποιούνται στον τομέα της ετοιμότητας για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης και της πρώτης αντίδρασης και μοιραστήκαμε τις εμπειρίες τους.

Από αυτή την έρευνα, εντοπίσαμε σαφείς ανάγκες. Οι νέοι μας λένε ότι θέλουν καλύτερη ενημέρωση, πρακτικές συμβουλές και υποστήριξη που να σέβεται τις εμπειρίες και τα συναισθήματά τους. Οι εργαζόμενοι με νέους εκφράζουν την ανάγκη για εργαλεία και γνώσεις που θα τους βοηθήσουν να υποστηρίξουν τους νέους με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα, χωρίς να προκαλέσουν περισσότερη βλάβη ή άγχος. Και οι δύο ομάδες θέλουν καθοδήγηση που να μην είναι υπερβολικά θεωρητική, αλλά να συνδέεται με την πραγματική ζωή, να είναι χρήσιμη και εφαρμόσιμη σε δύσκολες στιγμές.

Αυτές οι ανάγκες καθοδήγησαν την απόφασή μας να δημιουργήσουμε αυτό το εγχειρίδιο ως ένα από τα βασικά παραδοτέα του RESCOM. Πιστεύουμε ότι οι γραπτές οδηγίες μπορούν να φτάσουν σε πολλούς ανθρώπους και να παραμείνουν διαθέσιμες ως αναφορά όποτε χρειαστεί. Ένα εγχειρίδιο μας επιτρέπει να συγκεντρώσουμε τα ευρήματα της έρευνας, τις πρακτικές στρατηγικές και τα παραδείγματα από την πραγματική ζωή σε ένα μέρος. Προσφέρει πληροφορίες, εργαλεία και προτάσεις που μπορούν να βοηθήσουν τους νέους να αισθάνονται λιγότερο μόνοι και πιο προετοιμασμένοι. Για τους εργαζόμενους με νέους, παρέχει έναν πόρο που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να υποστηρίξουν τους νέους με προσεκτικούς και αποτελεσματικούς τρόπους.

Με τη δημιουργία αυτού του εγχειριδίου, στοχεύουμε να βοηθήσουμε τα άτομα και τις κοινότητες να αναπτύξουν ανθεκτικότητα και να διατηρήσουν τη συνέχεια στη ζωή τους, ακόμη και όταν

αντιμετωπίζουν ξαφνικές ή μακροχρόνιες κρίσεις. Ελπίζουμε ότι θα γίνει ένας πρακτικός σύντροφος για όσους επιθυμούν να κατανοήσουν, να αντιμετωπίσουν και να ανακάμψουν από τις προκλήσεις που φέρνουν οι κρίσεις και οι καταστροφές.



## 1.2 ΣΤΟΧΕΥΟΜΕΝΟ ΚΟΙΝΟ

---

Αυτό το εγχειρίδιο έχει γραφτεί για ένα ευρύ κοινό που συνδέεται με το ενδιαφέρον του να υποστηρίξει τους νέους σε περιόδους κρίσεων και καταστροφών. Το κύριο ενδιαφέρον μας εστιάζεται στους ίδιους τους νέους και στους εργαζόμενους και επαγγελματίες που τους υποστηρίζουν.

Απευθυνόμαστε άμεσα **στους νέους** που θέλουν να κατανοήσουν πώς οι κρίσεις μπορεί να τους επηρεάσουν και που αναζητούν πρακτικούς τρόπους για να προστατεύσουν την συναισθηματική τους υγεία, να παραμείνουν σε επαφή με τους άλλους και να ανακτήσουν την αίσθηση της κανονικής ζωής. Ελπίζουμε να τους βοηθήσουμε να νιώσουν λιγότερο μόνοι και πιο προετοιμασμένοι όταν αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις.

Απευθυνόμαστε επίσης σε **εργαζόμενους με νέους, επαγγελματίες και εθελοντές** που εργάζονται με νέους σε πολλά διαφορετικά περιβάλλοντα, όπως σχολεία, κοινοτικές οργανώσεις, κοινωνικές υπηρεσίες και προγράμματα για νέους. Αναγνωρίζουμε ότι αυτά τα άτομα βρίσκονται συχνά στην πρώτη γραμμή κατά τη διάρκεια κρίσεων, παρέχοντας πληροφορίες, παρηγοριά και πρακτική υποστήριξη. Χρειάζονται πόρους που τους βοηθούν να ανταποκρίνονται με φροντίδα, αυτοπεποίθηση και πολιτισμική ευαισθησία, ειδικά όταν εργάζονται με νέους που είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι.

Τέλος, συμπεριλαμβάνουμε **κοινότητες, οργανώσεις και υπεύθυνους χάραξης πολιτικής** που διαδραματίζουν ρόλο στη δημιουργία ασφαλέστερων και πιο ανθεκτικών περιβαλλόντων για τους νέους. Πιστεύουμε ότι η υποστήριξη της ανθεκτικότητας και της συνέχειας των νέων δεν είναι ευθύνη μόνο των ατόμων, αλλά απαιτεί συλλογική προσπάθεια.

Αυτό το εγχειρίδιο έχει σχεδιαστεί για να είναι ευέλικτο. Οι αναγνώστες μπορούν να επιλέξουν τα τμήματα που τους ενδιαφέρουν περισσότερο και να προσαρμόσουν τις πληροφορίες στο συγκεκριμένο πλαίσιο, την κουλτούρα και τις ανάγκες τους. Προσκαλούμε όλους όσους χρησιμοποιούν αυτό το εγχειρίδιο να αναστοχαστούν τις δικές τους εμπειρίες και να χρησιμοποιήσουν τις ιδέες και τα εργαλεία με τρόπους που θεωρούν κατάλληλους για τις περιστάσεις τους.



### 1.3 ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

---

Αυτό το εγχειρίδιο έχει σχεδιαστεί για να είναι πρακτικό και ευέλικτο. Δεν χρειάζεται να διαβαστεί από την αρχή μέχρι το τέλος σε μία μόνο συνεδρία. Αντίθετα, μπορεί να ανοιχτεί σε οποιοδήποτε κεφάλαιο ή ενότητα, ανάλογα με το τι αναζητά ο αναγνώστης εκείνη τη στιγμή.

Για **τους νέους**, το εγχειρίδιο προσφέρει εξηγήσεις, ορισμούς και πρακτικές προτάσεις που τους βοηθούν να κατανοήσουν τις κρίσεις και τις καταστροφές. Περιλαμβάνει εργαλεία και ιδέες για τη διαχείριση των συναισθημάτων, τη διατήρηση της επαφής με τους άλλους και την εξεύρεση τρόπων για να προχωρήσουν μπροστά όταν η ζωή τους έχει αναστατωθεί.

Για **τους εργαζόμενους με νέους και τους επαγγελματίες**, το εγχειρίδιο χρησιμεύει ως πηγή για την ασφάλη και αποτελεσματική υποστήριξη των νέων. Παρέχει πληροφορίες για τον τρόπο με τον οποίο οι κρίσεις επηρεάζουν τους νέους, καθώς και πρακτικές προσεγγίσεις και σκέψεις για την εργασία σε δύσκολες συνθήκες.

Παράλληλα με αυτό το εγχειρίδιο, αναπτύσσουμε επίσης έναν ξεχωριστό **Οδηγό για τους εργαζόμενους με νέους**. Ενώ το εγχειρίδιο επικεντρώνεται στην εξήγηση εννοιών, την ανταλλαγή ερευνητικών ευρημάτων και την προσφορά γενικών εργαλείων και γνώσεων, ο οδηγός είναι πιο προσανατολισμένος στη δράση. Ο οδηγός παρέχει βήμα-βήμα οδηγίες, σενάρια και πρακτικές συμβουλές για τους εργαζόμενους με νέους να χρησιμοποιούν στην καθημερινή τους εργασία, ειδικά όταν ανταποκρίνονται σε κρίσεις ή υποστηρίζουν νέους κατά τη διάρκεια της ανάκαμψης.

Αυτοί οι δύο πόροι είναι διαφορετικοί, αλλά λειτουργούν από κοινού. Το εγχειρίδιο προσφέρει τις βασικές γνώσεις και το πλαίσιο που απαιτούνται για να κατανοήσουμε γιατί ορισμένες προσεγγίσεις είναι χρήσιμες. Ο οδηγός μεταφράζει αυτές τις γνώσεις σε συγκεκριμένες δράσεις και μεθόδους που μπορούν να εφαρμόσουν οι εργαζόμενοι με νέους σε πραγματικές καταστάσεις. Ενθαρρύνουμε τους αναγνώστες να χρησιμοποιούν και τους δύο πόρους παράλληλα, επιλέγοντας αυτόν που ταιριάζει καλύτερα στις άμεσες ανάγκες τους.

Σε όλο το εγχειρίδιο, περιλαμβάνουμε παραδείγματα και σκέψεις που προέρχονται από έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Κύπρο και την Ελλάδα. Αυτά τα παραδείγματα βοηθούν να δείξουμε πώς αντέδρασαν οι άνθρωποι κατά τη διάρκεια κρίσεων, ποιες προκλήσεις αντιμετώπισαν και ποιες στρατηγικές τους βοήθησαν να τις αντιμετωπίσουν. Αν και αυτές οι ιστορίες αφορούν συγκεκριμένα μέρη, πολλά από τα διδάγματα που προσφέρουν μπορούν να είναι χρήσιμα και σε άλλες χώρες και περιβάλλοντα.

Ενθαρρύνουμε τους αναγνώστες να προσαρμόσουν τις πληροφορίες και τα εργαλεία αυτού του εγχειριδίου στις δικές τους ανάγκες, κουλτούρες και πραγματικότητες. Κάθε κρίση είναι διαφορετική και η εμπειρία κάθε ατόμου είναι μοναδική. Στόχος μας είναι να παρέχουμε

καθοδήγηση που μπορεί να προσαρμοστεί στις διαφορετικές καταστάσεις και κοινότητες στις οποίες ζουν οι νέοι.



#### 1.4 ΤΙ ΜΑΘΑΜΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΜΑΣ ΣΤΟ ΠΕΔΙΟ

---

Το παρόν εγχειρίδιο βασίζεται σε έρευνα που πραγματοποιήσαμε στο πλαίσιο του προγράμματος RESCOM στην Κύπρο και την Ελλάδα. Η έρευνά μας περιελάμβανε τόσο **έρευνα γραφείου**, όπου εξετάσαμε υπάρχουσες μελέτες, εκθέσεις και δεδομένα, όσο και **έρευνα πεδίου**, όπου μιλήσαμε απευθείας με νέους, εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας και επαγγελματίες. Μέσω ομάδων εστίασης και συζητήσεων, οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν τις εμπειρίες και τις απόψεις τους σχετικά με τη ζωή σε συνθήκες κρίσεων και καταστροφών. Θέλαμε να κατανοήσουμε όχι μόνο τι συμβαίνει κατά τη διάρκεια μιας κρίσης, αλλά και πώς αισθάνονται οι άνθρωποι, ποια υποστήριξη θεωρούν χρήσιμη και ποιες προκλήσεις παραμένουν ανεκπλήρωτες.

Από αυτή την έρευνα, μάθαμε ότι οι κρίσεις και οι καταστροφές επηρεάζουν τους νέους με πολλούς τρόπους. Μίλησαν για φόβο, άγχος και θλίψη όταν αντιμετωπίζουν ξαφνικές αλλαγές ή καταστροφές. Πολλοί ανέφεραν ότι αισθάνονται απομονωμένοι ή αβέβαιοι για το τι να κάνουν ή ποιον να εμπιστευτούν. Οι νέοι μίλησαν επίσης για την απώλεια ρουτίνας, σχέσεων και μέρους της ταυτότητάς τους, γεγονός που τους δυσκολεύει να αισθάνονται ασφάλεια και ελπίδα για το μέλλον.

Ταυτόχρονα, ανακαλύψαμε πολλά παραδείγματα ανθεκτικότητας και δύναμης. Οι νέοι μοιράστηκαν ιστορίες αλληλοβοήθειας, αναζήτησης παρηγοριάς σε φίλους, οικογένεια ή δίκτυα της κοινότητας και ανάπτυξης δημιουργικών τρόπων για τη διαχείριση του άγχους και τη συνέχιση της ζωής τους. Οι εργαζόμενοι με νέους περιέγραψαν πώς προσπάθησαν να υποστηρίξουν συναισθηματικά τους νέους, ακόμη και όταν οι πόροι ήταν περιορισμένοι ή οι ίδιοι επηρεάστηκαν από την κρίση.

Εντοπίσαμε επίσης κενά. Συχνά υπήρχε έλλειψη σαφών πληροφοριών κατά τη διάρκεια καταστάσεων έκτακτης ανάγκης και τα συστήματα υποστήριξης δεν ήταν πάντα προετοιμασμένα να ανταποκριθούν στις συναισθηματικές και πρακτικές ανάγκες των νέων. Πολλοί εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας εξέφρασαν την ανάγκη για περισσότερα εργαλεία, καθοδήγηση και κατάρτιση, ώστε να αισθάνονται σίγουροι για την παροχή βοήθειας στους νέους σε δύσκολες στιγμές.

Αναγνωρίζουμε ότι η έρευνά μας έχει περιορισμούς. Το έργο RESCOM είναι μια πρωτοβουλία μικρής κλίμακας και τόσο οι χρονικοί όσο και οι δημοσιονομικοί περιορισμοί περιόρισαν την έκταση και το βάθος της έρευνας που μπορούσαμε να διεξάγουμε. Αν και συγκεντρώσαμε πολύτιμες πληροφορίες, οι απόψεις και οι εμπειρίες που καταγράφηκαν στο έργο μας δεν αντιπροσωπεύουν όλες τις πιθανές καταστάσεις ή όλες τις κοινότητες. Από τη στιγμή της έρευνάς

μας, έχουν προκύψει νέες κρίσεις σε διάφορα μέρη του κόσμου. Κάθε κρίση φέρνει μοναδικές συνθήκες, προκλήσεις και επιπτώσεις.

Ωστόσο, πιστεύουμε ότι πολλά από τα θέματα και τα διδάγματα που ανακαλύψαμε αντικατοπτρίζουν καθολικές πτυχές του τρόπου με τον οποίο οι κρίσεις επηρεάζουν τους νέους και του τρόπου με τον οποίο μπορεί να αναπτυχθεί η ανθεκτικότητα. Αν και η έρευνά μας δεν είναι εξαντλητική, ελπίζουμε ότι τα ευρήματα και οι οδηγίες που μοιραζόμαστε σε αυτό το εγχειρίδιο θα παραμείνουν σχετικές και χρήσιμες για όσους αντιμετωπίζουν παρόμοιες προκλήσεις, τόσο τώρα όσο και στο μέλλον.

Αυτά τα ευρήματα διαμορφώνουν το περιεχόμενο του παρόντος εγχειριδίου. Οι απόψεις των νέων και των εργαζομένων με νέους μας βοηθούν να αποφασίσουμε ποια θέματα θα συμπεριλάβουμε και πώς θα τα εξηγήσουμε με τρόπο που να είναι σχετικό και πρακτικό. Αν και η έρευνά μας πραγματοποιήθηκε στην Κύπρο και την Ελλάδα, πολλές από τις εμπειρίες και τα διδάγματα που συγκεντρώσαμε ισχύουν και για άλλα μέρη. Ελπίζουμε ότι το παρόν εγχειρίδιο αντικατοπτρίζει τόσο τις προκλήσεις της « » όσο και την ελπίδα που μοιράστηκαν μαζί μας οι άνθρωποι, και ότι θα χρησιμεύσει ως πρακτικό εργαλείο για όσους επιθυμούν να κατανοήσουν καλύτερα και να υποστηρίξουν τους νέους σε περιόδους κρίσης.



## 1.5 ΓΙΑΤΙ Η ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ Η ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΕΧΟΥΝ ΣΗΜΑΣΙΑ

Οι κρίσεις και οι καταστροφές μπορούν να αλλάξουν τη ζωή των ανθρώπων ξαφνικά και βαθιά. Μπορούν να καταστρέψουν σπίτια, να διακόψουν την εκπαίδευση, να χωρίσουν οικογένειες ή να δημιουργήσουν φόβο και αβεβαιότητα. Για τους νέους, αυτά τα γεγονότα συμβαίνουν συχνά κατά τη διάρκεια σημαντικών ετών προσωπικής ανάπτυξης, μάθησης και δημιουργίας σχέσεων. Όταν διαταράσσονται οι συνήθεις ρουτίνες και τα σχέδια, γίνεται δύσκολο να νιώθεις ασφάλεια, να βλέπεις ένα σαφές μονοπάτι μπροστά σου ή να πιστεύεις ότι η ζωή μπορεί να επιστρέψει στο φυσιολογικό.

Στο έργο μας, εστιάζουμε σε δύο βασικές ιδέες: **την ανθεκτικότητα και τη συνέχεια.**

**Η ανθεκτικότητα** είναι η ικανότητα προσαρμογής και ανάκαμψης όταν αντιμετωπίζουμε δυσκολίες. Δεν έχει να κάνει μόνο με το να είμαστε δυνατοί ή να μην επηρεαζόμαστε από τις δυσκολίες. Αντίθετα, ανθεκτικότητα σημαίνει να αναγνωρίζουμε τον φόβο, τη θλίψη και το άγχος, αλλά να βρίσκουμε τρόπους να συνεχίσουμε. Περιλαμβάνει πρακτική επίλυση προβλημάτων, συναισθηματική ευελιξία και γνώση του πότε και πώς να ζητήσουμε υποστήριξη. Η ανθεκτικότητα μπορεί να προέρχεται από προσωπικά χαρακτηριστικά όπως η ελπίδα, η περιέργεια και η αποφασιστικότητα. Προέρχεται επίσης από εξωτερικούς παράγοντες όπως υποστηρικτικές σχέσεις, ασφαλείς χώροι και το αίσθημα σύνδεσης με μια κοινότητα.

**Η συνέχεια** αναφέρεται στους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι διατηρούν σταθερά μέρη της ζωής τους κατά τη διάρκεια και μετά από κρίσεις. Μπορεί να περιλαμβάνει τη διατήρηση ρουτινών, τη διατήρηση της σύνδεσης με φίλους ή οικογένεια, τη συνέχιση του σχολείου ή της εργασίας όταν είναι δυνατόν, ή τη διατήρηση πολιτιστικών παραδόσεων και δραστηριοτήτων που προσφέρουν άνεση. Η συνέχεια βοηθά τους ανθρώπους να αισθάνονται σταθεροί. Προσφέρει την αίσθηση ότι η ζωή δεν έχει σταματήσει εντελώς και ότι τα οικεία μέρη της καθημερινής ζωής μπορούν να συνεχιστούν, έστω και με μικρούς τρόπους.

Πέρα από την ατομική αντιμετώπιση, πιστεύουμε επίσης στη δημιουργία μιας **κουλτούρας ανθεκτικότητας και συνέχειας**. Αυτό σημαίνει τη δημιουργία κοινοτήτων όπου οι άνθρωποι φροντίζουν ο ένας τον άλλον, μοιράζονται γνώσεις και προετοιμάζονται μαζί για πιθανές προκλήσεις. Περιλαμβάνει την ύπαρξη σχεδίων, αλλά και την προώθηση αξιών όπως η ενσυναίσθηση, η συνεργασία και η αμοιβαία υποστήριξη. Όταν υπάρχει μια κουλτούρα ανθεκτικότητας, τα άτομα και οι κοινότητες είναι σε καλύτερη θέση να ανταποκριθούν στις κρίσεις χωρίς να κατακλύζονται και μπορούν να ανακάμψουν πιο γρήγορα και με λιγότερες μόνιμες βλάβες.

Η διατήρηση της ανθεκτικότητας και της συνέχειας συνδέεται βαθιά με **τις ανθρώπινες σχέσεις και την κοινωτική ζωή**. Οι κρίσεις συχνά απομονώνουν τους ανθρώπους, δημιουργώντας απόσταση και σιωπή εκεί όπου παλαιότερα υπήρχε επικοινωνία και φροντίδα. Η ανθεκτικότητα και η συνέχεια βοηθούν στη διατήρηση των σχέσεων και των κοινωτικών δεσμών, ακόμη και σε περιόδους χάους. Μας υπενθυμίζουν ότι δεν είμαστε μόνοι και ότι η συμμετοχή σε μια ομάδα μπορεί να προσφέρει δύναμη και άνεση.

Αυτές οι έννοιες διαμορφώνουν επίσης τον τρόπο με τον οποίο ανταποκρινόμαστε σε μελλοντικές κρίσεις. Οι άνθρωποι και οι κοινότητες που έχουν βιώσει δυσκολίες συχνά μεταφέρουν τα διδάγματα που έχουν αποκομίσει. Μπορεί να γίνουν πιο προετοιμασμένοι, πιο επινοητικοί ή πιο συμπονετικοί προς άλλους που αντιμετωπίζουν παρόμοιες προκλήσεις. Ωστόσο, είναι επίσης αλήθεια ότι οι επαναλαμβανόμενες κρίσεις χωρίς επαρκή υποστήριξη μπορούν να αφήσουν μόνιμα τραύματα, γνωστά ως τραύματα. Τα τραύματα μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο αισθάνονται οι άνθρωποι, τον τρόπο με τον οποίο βλέπουν τον εαυτό τους και τον κόσμο, και τον τρόπο με τον οποίο σχετίζονται με τους άλλους. Η ανάπτυξη ανθεκτικότητας και η διατήρηση της συνέχειας είναι βασικοί τρόποι για να μειωθεί ο κίνδυνος μακροχρόνιου τραύματος και να υποστηριχθεί η θεραπεία μετά από δύσκολες καταστάσεις.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η ανθεκτικότητα και η συνέχεια δεν είναι απαραίτητες μόνο κατά τη διάρκεια καταστροφών. Έχουν σημασία στην καθημερινή ζωή. Βοηθούν τους νέους να αντιμετωπίσουν το άγχος, τις αλλαγές και τις προκλήσεις που μπορεί να προκύψουν ακόμη και εκτός καταστάσεων κρίσης. Υποστηρίζουν την ψυχική υγεία, τις σταθερές σχέσεις και την αίσθηση ελπίδας για το μέλλον.

Δημιουργούμε αυτό το εγχειρίδιο επειδή πιστεύουμε ότι οι νέοι και όσοι τους υποστηρίζουν αξίζουν να έχουν τις γνώσεις και τα πρακτικά εργαλεία για να αναπτύξουν ανθεκτικότητα και να διατηρήσουν τη συνέχεια στη ζωή τους. Ελπίζουμε ότι η κατανόηση αυτών των εννοιών και η εξεύρεση τρόπων εφαρμογής τους θα βοηθήσουν τους νέους και τις κοινότητες να αισθάνονται πιο δυνατοί, πιο ασφαλείς και πιο προετοιμασμένοι, τόσο σε περιόδους κρίσης όσο και στην καθημερινή ζωή.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

## **Κατανόηση των κρίσεων, των καταστροφών και των κινδύνων**

---



## 2.1 ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΩΝ: ΦΥΣΙΚΕΣ, ΑΝΘΡΩΠΟΓΕΝΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΤΕΣ

---

Η λέξη «**καταστροφή**» μπορεί να έχει διαφορετικές έννοιες ανάλογα με το πώς και πού χρησιμοποιείται. Στην καθημερινή γλώσσα, οι άνθρωποι συχνά χρησιμοποιούν τη λέξη για να περιγράψουν οποιαδήποτε πολύ κακή κατάσταση. Κάποιος μπορεί να πει «Η εξέτασή μου ήταν καταστροφή» ή «Η εκδήλωση κατέληξε σε καταστροφή» για να εκφράσει ότι κάτι πήγε πολύ στραβά.

Ωστόσο, σε επιστημονικούς και επαγγελματικούς τομείς, η λέξη «καταστροφή» έχει μια πιο ακριβή έννοια. Μια καταστροφή ορίζεται συνήθως ως μια σοβαρή διαταραχή σε μια κοινότητα ή κοινωνία που προκαλεί εκτεταμένες ανθρώπινες, υλικές, οικονομικές ή περιβαλλοντικές απώλειες. Αυτές οι απώλειες υπερβαίνουν την ικανότητα της πληγείσας κοινότητας να τις αντιμετωπίσει χρησιμοποιώντας τους δικούς της πόρους. Αυτός ο ορισμός βοηθά να διαχωριστούν τα καθημερινά προβλήματα από τα γεγονότα που απαιτούν μεγαλύτερες αντιδράσεις και συστήματα υποστήριξης.

Οι καταστροφές μπορούν να ομαδοποιηθούν σε τρεις ευρείες κατηγορίες: **φυσικές καταστροφές, ανθρωπογενείς καταστροφές και σύνθετες καταστροφές**. Κάθε μία έχει τα δικά της χαρακτηριστικά και επιπτώσεις στους ανθρώπους και τις κοινότητες.

### **ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ**

**Οι φυσικές καταστροφές** προκαλούνται από φυσικές δυνάμεις της γης, της ατμόσφαιρας ή του περιβάλλοντος. Συχνά συμβαίνουν ξαφνικά και μπορούν να προκαλέσουν σοβαρές ζημιές σε ανθρώπους, περιουσία και περιβάλλον. Οι φυσικές καταστροφές μπορούν να χωριστούν σε διαφορετικούς τύπους:

- **Οι γεωλογικές καταστροφές** περιλαμβάνουν κινήσεις της γης. Παραδείγματα περιλαμβάνουν σεισμούς, ηφαιστειακές εκρήξεις, κατολισθήσεις και τσουνάμι. Αυτά τα γεγονότα συχνά συμβαίνουν χωρίς προειδοποίηση ή με ελάχιστη προειδοποίηση και μπορούν να καταστρέψουν κτίρια, δρόμους και βασικές υπηρεσίες.
- **Οι υδρολογικές καταστροφές** σχετίζονται με το νερό. Οι πλημμύρες και οι ξαφνικές πλημμύρες εμπίπτουν σε αυτή την κατηγορία. Μπορούν να καταστρέψουν σπίτια, να προκαλέσουν ζημιές σε υποδομές και να αναγκάσουν τους ανθρώπους να εγκαταλείψουν τις κοινότητές τους.
- **Οι μετεωρολογικές καταστροφές** προκαλούνται από τις καιρικές συνθήκες. Παραδείγματα περιλαμβάνουν τυφώνες, κυκλώνες, καταιγίδες και ακραίες θερμοκρασίες, όπως καύσωνες ή κύματα κρύου. Αυτά τα φαινόμενα μπορούν να προκαλέσουν ζημιές σε σπίτια, να διακόψουν την παροχή ηλεκτρικού ρεύματος και να επηρεάσουν την υγεία.
- **Οι βιολογικές καταστροφές** συνδέονται με ασθένειες και ζωντανούς οργανισμούς. Παραδείγματα περιλαμβάνουν επιδημίες όπως η COVID-19, η γρίπη των πτηνών ή

ασθένειες των φυτών που καταστρέφουν τις καλλιέργειες και απειλούν τον εφοδιασμό με τρόφιμα.

- **Οι περιβαλλοντικές και κλιματικές καταστροφές** γίνονται όλο και πιο συχνές λόγω της κλιματικής αλλαγής. Παραδείγματα περιλαμβάνουν ξηρασίες, πυρκαγιές και ερημοποίηση. Αυτές οι καταστροφές μπορεί να εξελισσονται αργά, αλλά έχουν μακροχρόνιες επιπτώσεις στις κοινότητες και τα οικοσυστήματα.

Αν και αυτά τα φαινόμενα προκαλούνται από τη φύση, οι ανθρώπινες δραστηριότητες μπορούν μερικές φορές να αυξήσουν τον αντίκτυπό τους. Για παράδειγμα, ο κακός πολεοδομικός σχεδιασμός ή η αποδάσωση μπορούν να επιδεινώσουν τις πλημμύρες ή τις κατολισθήσεις.

### **ΑΝΘΡΩΠΟΓΕΝΕΙΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ**

**Οι ανθρωπογενείς καταστροφές** προκαλούνται από ανθρώπινες ενέργειες, είτε τυχαίες είτε σκόπιμες. Αυτές οι καταστροφές μπορούν να προκαλέσουν σημαντική ζημιά και συχνά έχουν συναισθηματικές επιπτώσεις, όπως θυμό, ενοχή ή φόβο, επειδή οι άνθρωποι πιστεύουν ότι τέτοια γεγονότα θα μπορούσαν να είχαν αποφευχθεί. Οι ανθρωπογενείς καταστροφές μπορούν να χωριστούν σε διάφορους τύπους:

- **Τα κοινωνικοτεχνικά ή βιομηχανικά ατυχήματα** συμβαίνουν όταν τα συστήματα που έχουν σχεδιαστεί από τον άνθρωπο παρουσιάζουν βλάβη. Σε αυτά περιλαμβάνονται διαρροές χημικών ουσιών, εκρήξεις σε εργοστάσια, κατάρρευση φραγμάτων, πυρηνικά ατυχήματα ή μεγάλες πυρκαγιές που προκαλούνται από τεχνικές βλάβες ή ανθρώπινα λάθη. Αυτές οι καταστροφές συχνά έχουν ως αποτέλεσμα τραυματισμούς, περιβαλλοντικές ζημιές και μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία.
- **Η εγκληματική δραστηριότητα** περιλαμβάνει σκόπιμες πράξεις που βλάπτουν ανθρώπους ή περιουσία, αλλά χωρίς πολιτικά κίνητρα. Παραδείγματα περιλαμβάνουν μεγάλης κλίμακας εμπρησμούς, βανδαλισμούς που οδηγούν σε πυρκαγιές ή κατάρρευση κτιρίων, ή σκόπιμη μόλυνση τροφίμων ή αποθεμάτων νερού.
- **Ο τρομοκρατισμός** αναφέρεται σε βίαιες πράξεις που αποσκοπούν στο να δημιουργήσουν φόβο και να επιτύχουν πολιτικούς, θρησκευτικούς ή ιδεολογικούς στόχους. Αυτές οι πράξεις συχνά στοχεύουν πολίτες και δημόσιους χώρους, προκειμένου να διαδώσουν τον φόβο πέρα από τα άμεσα θύματα. Ο τρομοκρατισμός μπορεί να προκαλέσει σωματική βλάβη, ψυχολογικό τραύμα και εκτεταμένη κοινωνική αναστάτωση.
- **Οι συγκρούσεις και η βία** εμπίπτουν επίσης στις ανθρωπογενείς καταστροφές, όταν οι κοινότητες αντιμετωπίζουν κοινωνικές αναταραχές, πόλεμο ή βίαιες συγκρούσεις. Τέτοιες καταστάσεις μπορούν να προκαλέσουν εκτοπισμό ανθρώπων, να καταστρέψουν κοινότητες και να αφήσουν μόνιμα ψυχολογικά τραύματα.

Κάθε τύπος ανθρωπογενούς καταστροφής έχει διαφορετικές συνέπειες και απαιτεί διαφορετικές αντιδράσεις από τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης, τις κοινότητες και τα συστήματα υποστήριξης.

## ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ

**Οι σύνθετες καταστροφές** είναι καταστάσεις όπου συμβαίνουν ταυτόχρονα πολλά προβλήματα, συχνά συνδυάζοντας φυσικούς κινδύνους με ανθρωπογενείς παράγοντες. Αυτά τα γεγονότα είναι «σύνθετα» επειδή περιλαμβάνουν αλληλεπικαλυπτόμενες προκλήσεις που επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι βιώνουν και ανταποκρίνονται στην κρίση.

Παραδείγματα σύνθετων καταστροφών περιλαμβάνουν:

- Πλημμύρα που πλήττει μια περιοχή που ήδη υποφέρει από πολιτικές συγκρούσεις, καθιστώντας δύσκολη την παροχή βοήθειας ή την οργάνωση εκκενώσεων.
- Μια φυσική καταστροφή που προκαλεί μαζική μετακίνηση πληθυσμών, η οποία στη συνέχεια οδηγεί σε κοινωνικές εντάσεις, κρίσεις υγείας ή οικονομική κατάρρευση.
- Περιβαλλοντική ζημιά, όπως η αποδάσωση, που αυξάνει τον κίνδυνο κατολισθήσεων ή πλημμυρών μετά από έντονες βροχοπτώσεις.

Οι σύνθετες καταστροφές συχνά επιβαρύνουν τα συστήματα ανταπόκρισης, επειδή οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν πολλαπλούς κινδύνους ταυτόχρονα. Μπορεί να μην έχουν κανένα ασφαλές μέρος για να πάνε, και υπηρεσίες όπως νοσοκομεία, μεταφορές και συστήματα επικοινωνίας μπορεί να είναι υπερφορτωμένες. Για τους πληγέντες, οι σύνθετες καταστροφές δεν φέρνουν μόνο φυσικούς κινδύνους, αλλά και συναισθηματικές προκλήσεις, όπως φόβο, σύγχυση και εξάντληση.

Η πολυπλοκότητα αυτών των καταστάσεων σημαίνει ότι οι κοινότητες χρειάζονται λύσεις που να αντιμετωπίζουν όχι μόνο τις φυσικές ζημιές, αλλά και τις κοινωνικές, συναισθηματικές και οικονομικές επιπτώσεις. Η κατανόηση των παραγόντων που καθιστούν μια καταστροφή πολύπλοκη μας βοηθά να προετοιμάσουμε καλύτερες αντιδράσεις και να υποστηρίξουμε όσους βρίσκονται στο επίκεντρο αλληλοεπικαλυπτόμενων κρίσεων.

Η κατανόηση αυτών των διαφορετικών τύπων καταστροφών μας βοηθά να σχεδιάζουμε καλύτερα και να υποστηρίξουμε τους νέους και τις κοινότητες πιο αποτελεσματικά. Αν και κάθε καταστροφή είναι μοναδική, όλες έχουν την ικανότητα να διαταράσσουν ζωές, να δοκιμάζουν την ανθεκτικότητα και να θέτουν σε δοκιμασία την ικανότητά μας να παραμένουμε συνδεδεμένοι και αισιόδοξοι.



## 2.2 ΈΚΘΕΣΗ ΣΕ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΝΕΟΛΑΙΑΣ

---

Η κατανόηση του τρόπου λειτουργίας του κινδύνου είναι απαραίτητη όταν μιλάμε για κρίσεις και καταστροφές. Η λέξη «κίνδυνος» χρησιμοποιείται συχνά στην καθημερινή γλώσσα για να σημαίνει απειλή ή κίνδυνο. Ωστόσο, σε επαγγελματικούς τομείς όπως η διαχείριση καταστροφών, η ψυχολογία ή ο κοινοτικός σχεδιασμός, ο κίνδυνος έχει μια πιο συγκεκριμένη έννοια.

### Ο ΚΙΝΔΥΝΟΣ

**Ο κίνδυνος** είναι η πιθανότητα να συμβεί κάτι επιβλαβές. Πάντα συνεπάγεται αβεβαιότητα, επειδή δεν μπορούμε να γνωρίζουμε με ακρίβεια αν, πότε ή πώς θα συμβεί ένα γεγονός. Ο κίνδυνος αποτελείται από δύο βασικά μέρη: την πιθανότητα και τον αντίκτυπο.

- Η **πιθανότητα** αναφέρεται στο πόσο πιθανό είναι να συμβεί ένα γεγονός. Για παράδειγμα, σε ορισμένα μέρη, οι πλημμύρες μπορεί να είναι πολύ πιθανές κάθε χρόνο, ενώ οι σεισμοί μπορεί να είναι πολύ σπάνιοι.
- Ο **αντίκτυπος** αναφέρεται στο πόσο σοβαρές θα ήταν οι συνέπειες αν το γεγονός συνέβαινε. Μια πλημμύρα που προκαλεί ζημιές μόνο σε λίγους δρόμους μπορεί να έχει χαμηλό αντίκτυπο, ενώ μια πλημμύρα που καταστρέφει σπίτια και σχολεία θα έχει υψηλό αντίκτυπο.

Οι επαγγελματίες χρησιμοποιούν συχνά εργαλεία όπως ο **πίνακας κινδύνου** για να απεικονίσουν και να ιεραρχήσουν τους κινδύνους. Ο πίνακας κινδύνου είναι ένα απλό διάγραμμα που παρουσιάζει διάφορα γεγονότα με βάση την πιθανότητα να συμβούν (πιθανότητα) και τη σοβαρότητα των ζημιών που θα προκαλέσουν εάν συμβούν (επίπτωση). Για παράδειγμα, τα γεγονότα που είναι πιθανά και έχουν υψηλή επίπτωση εμφανίζονται στην κατηγορία υψηλότερου κινδύνου και απαιτούν τη μεγαλύτερη προσοχή και προετοιμασία.

Τα άτομα και οι κοινότητες έχουν επίσης διαφορετικά επίπεδα **διάθεσης** για **ανάληψη κινδύνου** και **ανοχής κινδύνου**.

- Η **διάθεση ανάληψης κινδύνου** είναι το επίπεδο κινδύνου που κάποιος είναι διατεθειμένος να αποδεχτεί για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων. Για παράδειγμα, ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να επιλέξουν να ζήσουν κοντά στη θάλασσα παρά τον κίνδυνο πλημμύρας, επειδή εκτιμούν τον τρόπο ζωής που τους προσφέρει.
- Η **ανοχή κινδύνου** είναι το επίπεδο κινδύνου που μπορεί να αντέξει κάποιος χωρίς να αισθάνεται υπερβολική ανησυχία ή χωρίς να αντιμετωπίζει βλάβη που δεν μπορεί να διαχειριστεί. Για τους νέους, η ανοχή κινδύνου μπορεί να ποικίλλει σημαντικά. Μερικοί μπορεί να αναζητούν την έξαψη και την πρόκληση, ενώ άλλοι αισθάνονται συγκλονισμένοι ακόμη και από μικρές αβεβαιότητες.

Στο πλαίσιο της νεολαίας, η διάθεση για ανάληψη κινδύνου και η ανοχή διαμορφώνονται από την ηλικία, την εμπειρία, την προσωπικότητα, τον πολιτισμό και τα συστήματα υποστήριξης. Οι έφηβοι και οι νεαροί ενήλικες βρίσκονται σε μια φάση εξερεύνησης του κόσμου, δοκιμής ορίων και ανάπτυξης ανεξαρτησίας. Αυτό τους κάνει μερικές φορές πιο πρόθυμους να αναλάβουν κινδύνους. Ωστόσο, ο εγκέφαλός τους και το συναισθηματικό τους σύστημα βρίσκονται ακόμη σε φάση ανάπτυξης, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο κρίνουν τον κίνδυνο ή τις συνέπειες. Είναι σημαντικό να μην θεωρούμε την προθυμία των νέων να αναλαμβάνουν κινδύνους ως απροσεξία, αλλά ως μέρος της ανάπτυξής τους. Ταυτόχρονα, οι νέοι χρειάζονται καθοδήγηση για να αναγνωρίσουν πότε ορισμένοι κίνδυνοι, ειδικά σε περιόδους κρίσης, μπορούν να έχουν σοβαρές και μακροχρόνιες συνέπειες.

### **ΈΚΘΕΣΗ ΣΕ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΝΕΟΛΑΙΑΣ: ΕΙΔΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ**

Όταν συμβαίνουν καταστροφές και κρίσεις, δεν επηρεάζονται όλοι με τον ίδιο τρόπο. Οι νέοι συχνά αντιμετωπίζουν συγκεκριμένους κινδύνους λόγω της φάσης της ζωής στην οποία βρίσκονται και των συνθηκών που τους περιβάλλουν. Η κατανόηση της **έκθεσης σε κινδύνους** μας βοηθά να τους υποστηρίξουμε καλύτερα και να σχεδιάσουμε ανταποκρίσεις που ανταποκρίνονται στις ιδιαίτερες ανάγκες τους.

Η **έκθεση σε κινδύνους** σημαίνει πόσο πιθανό είναι ένα άτομο ή μια ομάδα να υποστεί βλάβη κατά τη διάρκεια μιας κρίσης και πόσο σοβαρή μπορεί να είναι αυτή η βλάβη. Για τους νέους, διάφοροι παράγοντες επηρεάζουν αυτή την έκθεση:

- **Ηλικία και ανάπτυξη:** Οι νέοι εξακολουθούν να μαθαίνουν πώς να χειρίζονται το άγχος και την αβεβαιότητα. Μπορεί να μην έχουν εμπειρία στη λήψη αποφάσεων σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης και να εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από τους ενήλικες για προστασία και καθοδήγηση.
- **Εξάρτηση από ενήλικες:** Πολλοί νέοι εξαρτώνται από τους γονείς, τους φροντιστές, τους δασκάλους ή τους ηγέτες της κοινότητας. Όταν και αυτοί οι ενήλικες επηρεάζονται ή απουσιάζουν κατά τη διάρκεια μιας κρίσης, οι νέοι μπορεί να αισθάνονται απροστάτευτοι και μόνοι.
- **Πρόσβαση σε πληροφορίες:** Οι νέοι ενδέχεται να μην λαμβάνουν σαφείς, έγκαιρες ή κατανοητές πληροφορίες κατά τη διάρκεια καταστάσεων έκτακτης ανάγκης. Μπορεί να εκτίθενται σε φήμες ή τρομακτικές εικόνες μέσω των κοινωνικών μέσων, γεγονός που αυξάνει τον φόβο και τη σύγχυση.
- **Κοινωνικοί και οικονομικοί παράγοντες:** Οι νέοι που ζουν σε συνθήκες φτώχειας, ασταθούς στέγασης ή αντιμετωπίζουν κοινωνικά μειονεκτήματα έχουν συχνά λιγότερους πόρους για να προστατεύσουν τον εαυτό τους. Μπορεί να μην έχουν πρόσβαση σε ασφαλείς χώρους, μεταφορικά μέσα ή υπηρεσίες ψυχικής υγείας.
- **Περιθωριοποίηση και διακρίσεις:** Ορισμένοι νέοι αντιμετωπίζουν επιπλέον κινδύνους λόγω της ταυτότητας ή των συνθηκών τους. Σε αυτούς περιλαμβάνονται οι μετανάστες, οι

πρόσφυγες, οι εθνοτικές μειονότητες, οι νέοι LGBTQIA+ ή τα άτομα με αναπηρίες ή ψυχικές διαταραχές. Το στίγμα, οι διακρίσεις ή τα γλωσσικά εμπόδια μπορούν να τους δυσκολεύουν να ζητήσουν βοήθεια ή να συμπεριληφθούν στις ενέργειες αντιμετώπισης έκτακτων καταστάσεων.

- **Διαταραχή της εκπαίδευσης και της εργασίας:** Οι καταστροφές συχνά οδηγούν στο κλείσιμο σχολείων, επαγγελματικών σχολών ή θέσεων εργασίας. Για τους νέους, η απώλεια αυτών των συνδέσεων επηρεάζει όχι μόνο την καθημερινή τους ρουτίνα, αλλά και τα μελλοντικά τους σχέδια, τις ελπίδες και το αίσθημα του σκοπού.
- **Συναισθηματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις:** Ακόμη και αν είναι σωματικά ασφαλείς, οι νέοι μπορούν να επηρεαστούν βαθιά από το να γίνουν μάρτυρες καταστροφών, να βιώσουν ξαφνικές απώλειες ή να ζουν με το φόβο της επόμενης κρίσης. Πολλοί από αυτούς συνεχίζουν να νιώθουν κρυφό άγχος ή ανησυχία πολύ καιρό μετά το πέρας του γεγονότος.

Η έκθεση στον κίνδυνο εξαρτάται επίσης από τον αριθμό των κρίσεων που έχουν ήδη αντιμετωπίσει οι νέοι. Η επαναλαμβανόμενη έκθεση σε καταστροφές χωρίς επαρκή υποστήριξη μπορεί να αυξήσει το άγχος, το τραύμα και τα συναισθήματα απελπισίας. Από την άλλη πλευρά, οι νέοι που λαμβάνουν υποστήριξη και πληροφορίες συχνά βρίσκουν τρόπους να αντιμετωπίσουν, να προσαρμοστούν και ακόμη και να βοηθήσουν άλλους σε δύσκολες στιγμές.

Κατανοώντας πώς λειτουργεί ο κίνδυνος και πώς επηρεάζει συγκεκριμένα τους νέους, μπορούμε να δημιουργήσουμε καλύτερα συστήματα υποστήριξης και ανταπόκρισης. Αυτό μας υπενθυμίζει ότι η προετοιμασία και η φροντίδα πρέπει να υπερβαίνουν τη σωματική ασφάλεια και να περιλαμβάνουν την συναισθηματική υγεία, την σαφή επικοινωνία και την υποστήριξη της κοινότητας. Στόχος μας είναι να βοηθήσουμε τους νέους να αντιμετωπίσουν τις κρίσεις με περισσότερες γνώσεις, αυτοπεποίθηση και ελπίδα για το μέλλον.



### **2.3 ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗ ΤΩΝ ΤΡΩΤΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ: ΤΟΠΙΚΕΣ, ΕΘΝΙΚΕΣ & ΕΥΡΩΠΑΪΚΕΣ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ**

---

Όταν μιλάμε για καταστροφές και κρίσεις, συχνά εστιάζουμε στα ίδια τα γεγονότα, την πλημμύρα, τον σεισμό, την πυρκαγιά. Ωστόσο, είναι εξίσου σημαντικό να κατανοήσουμε τις **ευπάθειες** που κάνουν ορισμένους ανθρώπους, κοινότητες ή περιοχές να επηρεάζονται περισσότερο από άλλους. Ευπάθεια σημαίνει τις συνθήκες που αυξάνουν τον κίνδυνο βλάβης όταν συμβαίνει μια κρίση.

Η χαρτογράφηση των ευπάθειας μας βοηθά να δούμε πού είναι οι κίνδυνοι υψηλότεροι και πού χρειάζονται περισσότερο υποστήριξη και πόροι. Η ευπάθεια μπορεί να υπάρχει σε διαφορετικά επίπεδα: **τοπικό, εθνικό και Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ)**. Κάθε επίπεδο έχει τους δικούς του παράγοντες και προκλήσεις.

## ΤΟΠΙΚΕΣ ΕΥΠΑΘΕΙΕΣ

Σε τοπικό επίπεδο, η ευπάθεια διαμορφώνεται από τις συγκεκριμένες συνθήκες των κοινοτήτων ή των γειτονιών. Οι παράγοντες περιλαμβάνουν:

- **Γεωγραφική θέση:** Οι περιοχές που βρίσκονται κοντά σε ποτάμια ή λίμνες διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο πλημμυρών, ενώ οι κοινότητες που βρίσκονται σε πλαγιές αντιμετωπίζουν κινδύνους κατολισθήσεων ή πτώσης βράχων. Οι παράκτιες περιοχές ενδέχεται να εκτίθενται σε καταιγίδες και άνοδο της στάθμης της θάλασσας. Οι άνθρωποι που ζουν σε τέτοιες περιοχές ενδέχεται να έχουν περιορισμένες επιλογές λόγω της διαθεσιμότητας ή της οικονομικής προσιτότητας των κατοικιών.
- **Υποδομές και στέγαση:** Τα κακοκατασκευασμένα σπίτια, οι άτυποι οικισμοί ή τα παλιά κτίρια μπορεί να καταρρεύσουν πιο εύκολα κατά τη διάρκεια καταστροφών. Οι συνθήκες συνωστισμού δυσχεραίνουν την εκκένωση και αυξάνουν τον κίνδυνο τραυματισμών ή ασθενειών κατά τη διάρκεια καταστάσεων έκτακτης ανάγκης.
- **Κοινωνικά δίκτυα και υποστήριξη από την κοινότητα:** Οι κοινότητες με ισχυρούς δεσμούς, όπου οι γείτονες γνωρίζονται και εμπιστεύονται ο ένας τον άλλον, συχνά μοιράζονται πόρους και φροντίζουν τα ευάλωτα μέλη της κοινότητας ( ). Αντίθετα, οι περιοχές όπου οι άνθρωποι αισθάνονται αποσυνδεδεμένοι μπορεί να αντιμετωπίζουν περισσότερες δυσκολίες κατά τη διάρκεια κρίσεων, επειδή η βοήθεια δεν φτάνει σε όσους την έχουν περισσότερο ανάγκη.
- **Πρόσβαση σε τοπικές υπηρεσίες:** Ορισμένες περιοχές δεν διαθέτουν κοντινές κλινικές υγείας, υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης ή αξιόπιστα μέσα μεταφοράς. Αυτό δυσκολεύει τους ανθρώπους να λάβουν γρήγορα βοήθεια, ειδικά κατά τη διάρκεια εκτεταμένων καταστάσεων έκτακτης ανάγκης, όπως πλημμύρες ή πυρκαγιές.

Η τοπική χαρτογράφηση επιτρέπει στις κοινότητες να εντοπίζουν συγκεκριμένους κινδύνους στην περιοχή τους και να αναπτύσσουν σχέδια που ταιριάζουν στις ιδιαίτερες συνθήκες τους. Η γνώση αυτών των τοπικών λεπτομερειών βοηθά τους υπεύθυνους για την αντιμετώπιση καταστάσεων έκτακτης ανάγκης να ενεργούν ταχύτερα και αποτελεσματικότερα όταν συμβαίνει μια κρίση.

## ΕΘΝΙΚΕΣ ΕΥΠΑΘΕΙΕΣ

Σε εθνικό επίπεδο, η ευπάθεια προκύπτει από ευρύτερους παράγοντες, όπως:

- **Οικονομική σταθερότητα:** Οι χώρες που αντιμετωπίζουν οικονομικές προκλήσεις συχνά διαθέτουν λιγότερα κονδύλια για την προετοιμασία για καταστροφές, την εκπαίδευση των εργαζομένων σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης ή την ανοικοδόμηση των κατεστραμμένων υποδομών. Οι οικονομικοί περιορισμοί μπορούν να καθυστερήσουν την ανταπόκριση και να αφήσουν τους πληγέντες χωρίς έγκαιρη βοήθεια.

- **Κυβερνητικές δομές και πολιτικές:** Οι εθνικές πολιτικές και νόμοι καθορίζουν πόσο γρήγορα και αποτελεσματικά διανέμεται η βοήθεια. Σαφή σχέδια έκτακτης ανάγκης συμβάλλουν στη διασφάλιση της άφιξης των πόρων στις πληγείσες περιοχές, ενώ η σύγχυση ή τα αδύναμα συστήματα μπορούν να επιβραδύνουν τη βοήθεια και να αυξήσουν τα δεινά.
- **Κοινωνικές ανισότητες:** Η ανισότητα εντός μιας χώρας επηρεάζει την ευπάθεια. Οι ομάδες που ήδη αντιμετωπίζουν φτώχεια, διακρίσεις ή κοινωνικό αποκλεισμό συχνά υποφέρουν περισσότερο από τις καταστροφές. Μπορεί να ζουν σε πιο επικίνδυνα μέρη, να έχουν λιγότερες αποταμιεύσεις για να στηριχθούν ή να αντιμετωπίζουν εμπόδια στην πρόσβαση στη βοήθεια.
- **Γεωγραφική ποικιλομορφία:** Οι χώρες με ποικιλόμορφο τοπίο, όπως νησιά, βουνά, δάση και αστικές περιοχές, αντιμετωπίζουν πολλαπλούς κινδύνους. Ο σχεδιασμός για διαφορετικά είδη καταστροφών σε ποικίλες περιοχές μπορεί να είναι πολύπλοκος και απαιτεί εξατομικευμένες στρατηγικές.

Οι εθνικές κυβερνήσεις διαδραματίζουν βασικό ρόλο στον συντονισμό των αντιδράσεων σε καταστροφές, στην κατανομή των πόρων και στη διασφάλιση δίκαιης υποστήριξης για όλες τις περιοχές και κοινότητες.

#### ΕΥΠΑΘΕΙΣ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΕ

Σε επίπεδο Ευρωπαϊκής Ένωσης, η χαρτογράφηση των ευπάθειας εξετάζει τα σύνορα και λαμβάνει υπόψη την περιοχή στο σύνολό της. Η ΕΕ εστιάζει στα εξής:

- **Διασυνοριακούς κινδύνους:** Πολλές καταστροφές δεν σταματούν στα εθνικά σύνορα. Οι πλημμύρες, οι πυρκαγιές, οι πανδημίες και η περιβαλλοντική ρύπανση μπορούν να εξαπλωθούν σε πολλές χώρες. Η συντονισμένη δράση σε επίπεδο Ένωσης ( ) είναι απαραίτητη για την αποτελεσματική διαχείριση αυτών των γεγονότων και την αποτροπή της μετατροπής των κρίσεων σε μία χώρα σε περιφερειακά προβλήματα.
- **Κοινές πόροι και συστήματα:** Η ΕΕ διαθέτει μηχανισμούς όπως ο Μηχανισμός Πολιτικής Προστασίας της ΕΕ. Το σύστημα αυτό επιτρέπει στα κράτη μέλη να μοιράζονται γρήγορα πόρους, όπως εξειδικευμένες ομάδες διάσωσης, ιατρικά εφόδια ή πυροσβεστικά αεροσκάφη. Εξασφαλίζει ότι η βοήθεια φτάνει στις περιοχές που τη χρειάζονται, ακόμη και αν οι πόροι μιας μεμονωμένης χώρας είναι ανεπαρκείς.
- **Αλληλεγγύη μεταξύ των κρατών μελών:** Οι πολιτικές της ΕΕ προωθούν τη συνεργασία και την αλληλοϋποστήριξη μεταξύ των χωρών. Όταν μια χώρα αντιμετωπίζει σοβαρή κρίση, οι άλλες μπορούν να της παράσχουν βοήθεια, επιδεικνύοντας αλληλεγγύη και αμοιβαία ευθύνη.
- **Έρευνα και δεδομένα:** Η ΕΕ επενδύει στη συλλογή δεδομένων, στη διεξαγωγή επιστημονικής έρευνας και στη δημιουργία χαρτών κινδύνου για τον εντοπισμό των περιοχών και των ομάδων που διατρέχουν τον μεγαλύτερο κίνδυνο. Αυτό βοηθά τις

κυβερνήσεις και τις κοινότητες να προετοιμαστούν καλύτερα και να διαθέσουν τους πόρους όπου χρειάζονται περισσότερο.

Η χαρτογράφηση των τρωτών σημείων σε επίπεδο ΕΕ δημιουργεί ισχυρότερες εταιρικές σχέσεις και καθιστά δυνατή την ταχύτερη και αποτελεσματικότερη αντίδραση σε κρίσεις.

### **ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΥΠΑΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ**

Σε όλα αυτά τα επίπεδα, ορισμένες ευπάθειες επηρεάζουν ιδιαίτερα τους νέους:

- **Περιορισμένη συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων:** Οι νέοι συχνά έχουν ελάχιστη συμμετοχή στις πολιτικές ή τις αποφάσεις σχετικά με τον σχεδιασμό και την αποκατάσταση καταστροφών. Χωρίς τη συμβολή τους, οι αντιδράσεις ενδέχεται να παραβλέπουν σημαντικές πτυχές του τρόπου με τον οποίο οι κρίσεις επηρεάζουν την καθημερινή τους ζωή, τα συναισθήματά τους και τις μελλοντικές τους ευκαιρίες.
- **Διακοπή της εκπαίδευσης:** Τα σχολεία και τα προγράμματα κατάρτισης είναι συχνά από τις πρώτες υπηρεσίες που κλείνουν κατά τη διάρκεια καταστροφών. Οι νέοι χάνουν όχι μόνο την εκπαίδευση, αλλά και τις ρουτίνες, τις φιλίες και τους χώρους που τους προσφέρουν ασφάλεια και υποστήριξη. Αυτή η διακοπή μπορεί να επηρεάσει την ψυχική τους υγεία και τα μελλοντικά τους σχέδια.
- **Συναισθηματικές επιπτώσεις:** Οι νέοι μπορεί να βιώσουν έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις στις κρίσεις, όπως φόβο, θλίψη, θυμό ή αίσθημα ανικανότητας. Μπορεί να δυσκολεύονται να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους ή να μην αναγνωρίζουν ότι χρειάζονται υποστήριξη.
- **Περιθωριοποίηση:** Οι νέοι που ανήκουν σε μειονοτικές ομάδες, οι μετανάστες, οι πρόσφυγες ή τα άτομα με αναπηρίες συχνά αντιμετωπίζουν επιπλέον προκλήσεις. Μπορεί να δυσκολεύονται να βρουν πληροφορίες στη γλώσσα τους, να αντιμετωπίζουν διακρίσεις ή να αποκλείονται από τα συστήματα υποστήριξης.

Η κατανόηση αυτών των ευαλωτότητας είναι ζωτικής σημασίας για τον σχεδιασμό δίκαιων και αποτελεσματικών αντιδράσεων. Εξασφαλίζει ότι οι νέοι λαμβάνουν τις σωστές πληροφορίες, συναισθηματική υποστήριξη και πρακτική βοήθεια για την προστασία της ευημερίας τους κατά τη διάρκεια και μετά από κρίσεις.

Με τη χαρτογράφηση των ευαλωτότητας σε τοπικό, εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο, αποκτούμε μια σαφέστερη εικόνα για το ποιοι χρειάζονται περισσότερο βοήθεια και για τον καλύτερο τρόπο οργάνωσης των πόρων και της υποστήριξης. Αυτή η προσέγγιση συμβάλλει στο να διασφαλιστεί ότι οι απαντήσεις στις κρίσεις δεν είναι μόνο γρήγορες, αλλά και δίκαιες και εστιασμένες σε όσους διατρέχουν τον μεγαλύτερο κίνδυνο.



## **2.4 ΜΙΑ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ ΤΩΝ ΚΡΙΣΕΩΝ ΜΕ ΕΠΙΚΕΝΤΡΟ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ**

---

Όταν συμβαίνουν καταστροφές και κρίσεις, επηρεάζουν ολόκληρες κοινότητες. Ωστόσο, ο τρόπος με τον οποίο οι νέοι βιώνουν αυτά τα γεγονότα μπορεί να διαφέρει πολύ από τον τρόπο με τον οποίο τα αντιλαμβάνονται και τα αντιμετωπίζουν οι ενήλικες. Η εξέταση των κρίσεων από τη **σκοπιά των νέων** σημαίνει ότι πρέπει να δίνεται προσοχή στους συγκεκριμένους τρόπους με τους οποίους επηρεάζονται οι νέοι και να αναγνωρίζεται ότι οι ανάγκες, τα συναισθήματα και οι αντιδράσεις τους μπορεί να διαφέρουν από εκείνα άλλων ηλικιακών ομάδων.

Οι νέοι βρίσκονται σε μια μοναδική φάση της ζωής τους, κατά την οποία ανακαλύπτουν τον εαυτό τους, αποκτούν ανεξαρτησία και δημιουργούν σημαντικές κοινωνικές σχέσεις. Οι κρίσεις μπορούν να διαταράξουν αυτή τη διαδικασία με πολλούς τρόπους, με συνέπειες που μερικές φορές διαρκούν μέχρι την ενηλικίωση.

### **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ**

Οι νέοι συχνά βιώνουν έντονα συναισθήματα κατά τη διάρκεια κρίσεων, όπως φόβο, άγχος, θλίψη, θυμό και, μερικές φορές, ενοχή ή ντροπή. Αυτά τα συναισθήματα μπορεί να είναι έντονα και να προκαλούν σύγχυση, επειδή πολλοί νέοι δεν έχουν ακόμη αναπτύξει ισχυρές δεξιότητες αντιμετώπισης ή προηγούμενη εμπειρία με παρόμοιες καταστάσεις. Ακόμη και μετά την παρέλευση του άμεσου κινδύνου, οι συναισθηματικές επιπτώσεις μπορεί να παραμείνουν. Μερικοί νέοι μπορεί να βιώνουν συνεχές άγχος, εφιάλτες, δυσκολία συγκέντρωσης ή απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που κάποτε τους άρεσαν.

Εάν δεν αναγνωριστούν και αντιμετωπιστούν, αυτές οι συναισθηματικές επιπτώσεις μπορούν να γίνουν πιο σοβαρές με την πάροδο του χρόνου, οδηγώντας μερικές φορές σε διαταραχές άγχους, κατάθλιψη ή συμπτώματα μετατραυματικού στρες. Το συναισθηματικό βάρος μπορεί επίσης να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο οι νέοι βλέπουν τον εαυτό τους και την ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις στο μέλλον.

### **ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΤΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΡΟΥΤΙΝΩΝ**

Οι καταστροφές συχνά διακόπτουν το σχολείο, την εργασία και τις καθημερινές ρουτίνες. Για τους νέους, αυτές οι ρουτίνες είναι κάτι περισσότερο από προγράμματα, είναι πηγές σταθερότητας, ταυτότητας και σύνδεσης. Το σχολείο προσφέρει όχι μόνο εκπαίδευση, αλλά και φιλίες, υποστήριξη από αξιόπιστους ενήλικες και μια αίσθηση κανονικής ζωής. Όταν τα σχολεία κλείνουν ή η μάθηση διακόπτεται, οι νέοι μπορεί να αισθάνονται χαμένοι και αποσυνδεδεμένοι. Αυτό μπορεί να επηρεάσει την αυτοπεποίθησή τους, την ακαδημαϊκή τους πρόοδο και τις μελλοντικές τους ευκαιρίες.

Η απώλεια των ρουτινών καθιστά επίσης δύσκολο για τους νέους να ξέρουν πώς να γεμίσουν τις μέρες τους, γεγονός που μπορεί να αυξήσει τα συναισθήματα της πλήξης, της ανικανότητας και του άγχους. Οι μεγάλες διακοπές στην εκπαίδευση ή την κατάρτιση μπορεί να ωθήσουν ορισμένους νέους να εγκαταλείψουν εντελώς το σχολείο, μειώνοντας τις μελλοντικές τους επιλογές και επηρεάζοντας τις δυνατότητες εισοδήματος και τις επαγγελματικές επιλογές τους για όλη τη ζωή.

### **ΑΙΣΘΗΜΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ**

Οι κρίσεις μπορούν να κλονίσουν την εμπιστοσύνη των νέων στον κόσμο γύρω τους. Γεγονότα όπως φυσικές καταστροφές, βίαιες συγκρούσεις ή μεγάλα ατυχήματα μπορούν να κάνουν τον κόσμο να φαίνεται ανασφαλής και απρόβλεπτος. Οι νέοι μπορεί να αρχίσουν να αμφισβητούν αν οι ενήλικες και οι θεσμοί μπορούν να τους προστατεύσουν. Αυτή η απώλεια εμπιστοσύνης μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο σχετίζονται με τα μέλη της οικογένειας, τους ηγέτες της κοινότητας ή τις κυβερνητικές υπηρεσίες, καθιστώντας τους πιο διστακτικούς να ζητήσουν βοήθεια σε μελλοντικές καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

Με την πάροδο του χρόνου, η υποβάθμιση του αισθήματος ασφάλειας μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο οι νέοι προσεγγίζουν τις σχέσεις, την εμπλοκή τους στην κοινότητα και την προθυμία τους να συμμετέχουν στην κοινωνική ή πολιτική ζωή.

### **ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ**

Η εφηβεία και η νεαρή ενηλικίωση είναι περίοδοι σημαντικής προσωπικής ανάπτυξης. Οι νέοι εξερευνούν τις πεποιθήσεις, τις αξίες, τους στόχους και τους κοινωνικούς τους ρόλους. Οι κρίσεις μπορούν να διακόψουν αυτή τη διαδικασία, αναγκάζοντας τους νέους να υιοθετήσουν μια στάση επιβίωσης, όπου η άμεση ασφάλεια και τα πρακτικά ζητήματα έχουν προτεραιότητα έναντι της προσωπικής ανάπτυξης. Ορισμένοι νέοι μπορεί να χρειαστεί να αναλάβουν πολύ νωρίς ευθύνες ενηλίκων, όπως η φροντίδα των αδελφών τους, η οικονομική στήριξη της οικογένειας ή η λήψη κρίσιμων αποφάσεων υπό πίεση.

Αυτές οι εμπειρίες μπορούν να διαμορφώσουν τον τρόπο με τον οποίο οι νέοι βλέπουν τον εαυτό τους, μερικές φορές ενισχύοντας την ωριμότητα και την ανθεκτικότητά τους, αλλά και δημιουργώντας συναισθήματα βάρους, απώλειας της παιδικής ηλικίας ή δυσαρέσκειας. Για άλλους, η διακοπή των σχεδίων ζωής ή η απώλεια ευκαιριών μπορεί να οδηγήσει σε ένα αίσθημα αποτυχίας ή σε ένα συναίσθημα ότι έχουν μείνει πίσω σε σύγκριση με τους συνομήλικούς τους.

## **ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ**

Οι φίλιες και οι κοινωνικές ομάδες είναι κεντρικής σημασίας για την ευημερία των νέων. Οι κρίσεις μπορούν να απομακρύνουν τους νέους από τους φίλους τους λόγω εκτοπισμού, κλεισίματος σχολείων ή αποφάσεων της οικογένειας να μετακομίσει από περιοχές που θεωρούνται μη ασφαλείς. Για τους νέους, η απώλεια επαφής με τους συνομήλικους μπορεί να είναι καταστροφική και να εντείνει τα συναισθήματα μοναξιάς, θλίψης ή θυμού.

Οι ρομαντικές σχέσεις μπορεί επίσης να υποστούν ζημιά κατά τη διάρκεια κρίσεων, καθώς το άγχος και η απόσταση δημιουργούν παρεξηγήσεις ή συναισθηματική απόσταση. Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι κρίσεις επιβαρύνουν τις οικογενειακές σχέσεις, ειδικά όταν οι οικογένειες αντιμετωπίζουν οικονομικές δυσκολίες, προβλήματα στέγασης ή συναισθηματικό άγχος.

Αυτές οι διαταραχές μπορούν να κάνουν πιο δύσκολο για τους νέους να εμπιστεύονται τους άλλους, να χτίζουν νέες σχέσεις ή να αισθάνονται ασφαλείς στις υπάρχουσες. Οι κοινωνικές σχέσεις δεν είναι μόνο πηγή υποστήριξης, αλλά βοηθούν επίσης τους νέους να αναπτύξουν δεξιότητες όπως η επικοινωνία, η επίλυση συγκρούσεων και η ενσυναίσθηση, οι οποίες είναι απαραίτητες για υγιείς ενήλικες σχέσεις.

## **ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΠΙΡΡΟΗ**

Οι νέοι συχνά στρέφονται προς τις ψηφιακές πλατφόρμες και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κατά τη διάρκεια κρίσεων για πληροφορίες, επικοινωνία και συναισθηματική υποστήριξη. Αν και αυτά τα εργαλεία μπορούν να βοηθήσουν τους νέους να παραμένουν ενημερωμένοι και να διατηρούν επαφή με τους φίλους τους, μπορούν επίσης να τους εκθέσουν σε παραπληροφόρηση, τρομακτικές εικόνες και πανικό στο διαδίκτυο. Χωρίς καθοδήγηση, ο ψηφιακός κόσμος μπορεί να αυξήσει το άγχος και τη σύγχυση αντί να τα μειώσει.

## **ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ**

Οι επιπτώσεις των κρίσεων στους νέους συχνά εκτείνονται πολύ πέρα από το άμεσο γεγονός. Τα τραύματα που βιώνουν οι νέοι μπορούν να διαμορφώσουν τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα βλέπουν τον εαυτό τους, τις σχέσεις τους και τον κόσμο. Μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο ανταποκρίνονται στο μελλοντικό άγχος, τον τρόπο με τον οποίο εμπιστεύονται τους άλλους και τον τρόπο με τον οποίο λαμβάνουν αποφάσεις για τη ζωή τους. Οι νέοι που έχουν βιώσει κρίσεις μπορεί να φοβούνται ότι τέτοια γεγονότα θα μπορούσαν να επαναληφθούν, επηρεάζοντας τον τρόπο όπου επιλέγουν να ζήσουν, να σπουδάσουν ή να εργαστούν.

Το τραύμα μπορεί επίσης να περιορίσει τις επιλογές ζωής. Μερικοί νέοι μπορεί να αποφεύγουν ορισμένες καριέρες, σχέσεις ή περιβάλλοντα, επειδή τους θυμίζουν προηγούμενες κρίσεις. Άλλοι μπορεί να αντιμετωπίζουν μακροπρόθεσμες προκλήσεις ψυχικής υγείας, γεγονός που καθιστά πιο

δύσκολο το σχεδιασμό του μέλλοντος ή την ανάληψη των κινδύνων που είναι απαραίτητοι για την προσωπική ανάπτυξη.

Η διακοπή της εκπαίδευσης και της κατάρτισης κατά τη διάρκεια της νεολαίας μπορεί να έχει διαβίου επιπτώσεις στο εισοδηματικό δυναμικό, στις επαγγελματικές ευκαιρίες και στην κοινωνική κινητικότητα. Όταν οι νέοι χάνουν μήνες ή χρόνια εκπαίδευσης, δεν επηρεάζεται μόνο η άμεση γνώση τους, αλλά και η ικανότητά τους να ανταγωνίζονται στην αγορά εργασίας, να δημιουργούν επαγγελματικά δίκτυα και να αισθάνονται σίγουροι για τις δεξιότητές τους.

### **ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ**

Παρά τις προκλήσεις αυτές, οι νέοι συχνά επιδεικνύουν αξιοσημείωτη ανθεκτικότητα. Πολλοί ανακαλύπτουν την εσωτερική τους δύναμη, τη δημιουργικότητα και την ευαισθησία τους κατά τη διάρκεια κρίσεων. Βρίσκουν τρόπους να υποστηρίξουν τους φίλους τους, να βοηθήσουν τις οικογένειές τους ή να συνεισφέρουν στις κοινότητές τους. Μερικοί νέοι γίνονται πιο αποφασισμένοι να υποστηρίξουν την αλλαγή, να αποτρέψουν μελλοντικές καταστροφές ή να βοηθήσουν άλλους που αντιμετωπίζουν παρόμοιες προκλήσεις.

Μια προσέγγιση με επίκεντρο τους νέους μας υπενθυμίζει ότι, ενώ οι νέοι είναι ευάλωτοι κατά τη διάρκεια κρίσεων, είναι επίσης ισχυροί παράγοντες ανάκαμψης και ελπίδας. Η αναγνώριση των εμπειριών τους, η συμμετοχή τους στις αποφάσεις και η προσφορά υποστήριξης προσαρμοσμένης στις ανάγκες τους συμβάλλουν στο να διασφαλιστεί ότι οι κρίσεις δεν καθορίζουν ή περιορίζουν το μέλλον τους.

Κατανοώντας τους μοναδικούς τρόπους με τους οποίους οι κρίσεις επηρεάζουν τους νέους, μπορούμε να δημιουργήσουμε απαντήσεις που προστατεύουν όχι μόνο την ασφάλειά τους, αλλά και την ευημερία, την ταυτότητα και τις ευκαιρίες τους για το μέλλον.





ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

# **Συναισθηματικές & Ψυχολογικές Επιπτώσεις στους νέους**

---



### 3.1 ΆΜΕΣΕΣ ΚΑΙ ΕΜΜΕΣΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

---

Όταν συμβαίνουν κρίσεις και καταστροφές, αφήνουν ορατές ζημιές, όπως κατεστραμμένα κτίρια ή πλημμυρισμένους δρόμους. Υπάρχει όμως και ένα άλλο είδος ζημιάς που είναι λιγότερο ορατό: οι συναισθηματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις στους ανθρώπους, ειδικά στους νέους. Αυτές οι επιπτώσεις είναι εξίσου πραγματικές με τους σωματικούς τραυματισμούς και μπορούν να διαμορφώσουν τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο σκέφτεται, αισθάνεται και ζει πολύ καιρό μετά το πέρας της κρίσης.

#### ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ

**Οι ψυχολογικές επιπτώσεις** αναφέρονται σε αλλαγές στον τρόπο που αισθανόμαστε, σκεφτόμαστε και βιώνουμε το σώμα μας. Είναι βαθιά συνδεδεμένες και μπορούν να εκδηλωθούν με τρεις τρόπους:

- **Συναισθηματικές επιπτώσεις:** αλλαγές στα συναισθήματα, όπως φόβος, θλίψη, θυμός, ενοχή ή μουδιασμός.
- **Γνωστικές επιπτώσεις:** αλλαγές στον τρόπο σκέψης, όπως σύγχυση, δυσκολία συγκέντρωσης, ενοχλητικές αναμνήσεις ή αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό μας ή τον κόσμο.
- **Σωματικές ή φυσικές επιπτώσεις:** άγχος που εκδηλώνεται στο σώμα, όπως πονοκεφάλους, πόνο στο στομάχι, μυϊκή ένταση, κόπωση ή δυσκολία στον ύπνο.

Όλες αυτές οι αντιδράσεις είναι αλληλένδετες. Για παράδειγμα, το άγχος (συναισθηματικό) μπορεί να οδηγήσει σε ταραχώδεις σκέψεις (γνωστικό) και πόνους στο στομάχι (σωματικό). Η αναγνώριση αυτών των συνδέσεων μας βοηθά να κατανοήσουμε ότι η συναισθηματική δυσφορία δεν είναι «απλώς στο μυαλό κάποιου», αλλά μπορεί να επηρεάσει κάθε πτυχή της ζωής.

#### ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΣΥΝΑΓΕΡΜΟΥ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Στο επίκεντρο πολλών ψυχολογικών αντιδράσεων σε κρίσεις βρίσκεται **το άγχος**. Το άγχος είναι η φυσική αντίδραση του σώματος όταν αισθάνεται απειλημένο ή καταβεβλημένο. Είναι μέρος ενός συστήματος επιβίωσης που είναι ενσωματωμένο σε όλους τους ανθρώπους. Όταν εμφανίζεται κίνδυνος, ο εγκέφαλος στέλνει σήματα που ενεργοποιούν την **αντίδραση της μάχης, της φυγής ή της ακινησίας**:

- **Πάλη:** Προετοιμασία για την άμεση αντιμετώπιση του κινδύνου, αίσθημα θυμού ή επιθετικότητας.
- **Φυγή:** Προτροπή του σώματος να ξεφύγει από τον κίνδυνο, αίσθημα ανησυχίας ή πανικού.
- **Παράλυση:** Κλείσιμο ή αίσθημα μουδιάσματος, σαν να μην μπορείς να κινηθείς ή να σκεφτείς.

Αυτές οι αντιδράσεις είναι φυσιολογικές και μπορούν να βοηθήσουν στην ασφάλεια των ανθρώπων κατά τη διάρκεια άμεσου κινδύνου. Ωστόσο, αν το άγχος διαρκέσει πολύ ή είναι πολύ έντονο, μπορεί να γίνει επιβλαβές. Οι νέοι μπορεί να παραμείνουν σε κατάσταση υψηλής εγρήγορσης, με αποτέλεσμα την εξάντληση, τα προβλήματα ύπνου και τη δυσκολία συγκέντρωσης.

Οι σωματικές αντιδράσεις στο άγχος περιλαμβάνουν:

- Σφιγμένους μυς ή σφιγμένα σαγόνια.
- Πόνο στο στομάχι ή πεπτικά προβλήματα.
- Πονοκεφάλους ή ζάλη.
- Ταχυκαρδία ή εφίδρωση.
- Κόπωση, ακόμη και χωρίς σωματική άσκηση.

Αυτά τα σωματικά συμπτώματα είναι ο τρόπος με τον οποίο το σώμα αντιδρά στην ψυχική και συναισθηματική πίεση.

### **ΆΜΕΣΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ**

Ορισμένες επιπτώσεις εμφανίζονται κατά τη διάρκεια ή αμέσως μετά από μια κρίση. Αυτές ονομάζονται **άμεσες ψυχολογικές επιπτώσεις**:

- **Φόβος και πανικός:** Ο φόβος είναι μια φυσική αντίδραση στον κίνδυνο. Οι νέοι μπορεί να αισθάνονται τρομοκρατημένοι για την ασφάλειά τους ή την ασφάλεια των αγαπημένων τους. Οι δυνατοί θόρυβοι, η καταστροφή ή το χάος μπορούν να κάνουν τον φόβο έντονο και συντριπτικό.
- **Σοκ και μούδιασμα:** Στις πρώτες στιγμές μετά από μια καταστροφή, ορισμένοι νέοι αισθάνονται συναισθηματικά μούδιασμα ή αποσύνδεση. Ο χρόνος μπορεί να φαίνεται να έχει επιβραδυνθεί ή να είναι εξωπραγματικός. Αυτός είναι ο τρόπος με τον οποίο ο εγκέφαλος προστατεύει τον εαυτό του από τον πόνο που είναι πολύ μεγάλος για να τον επεξεργαστεί αμέσως.
- **Θλίψη και πένθος:** Οι κρίσεις συχνά φέρνουν απώλειες, ανθρώπους, σπίτια, κατοικίδια, οικεία μέρη ή ρουτίνες. Οι νέοι μπορεί να νιώθουν βαθιά θλίψη ή να πενθούν έντονα αυτές τις απώλειες, κλαίγοντας συχνά ή νιώθοντας βαριά καρδιά.
- **Θυμός και απογοήτευση:** Μερικοί νέοι νιώθουν θυμό για αυτό που συνέβη, ειδικά αν πιστεύουν ότι θα μπορούσε να είχε αποφευχθεί. Ο θυμός μπορεί να κατευθύνεται προς τα έξω, προς τους άλλους, ή προς τα μέσα, προς τον εαυτό τους. Μπορεί επίσης να είναι μια αντίδραση στο αίσθημα ανικανότητας.
- **Ενοχή και ενοχή του επιζώντος:** Η ενοχή μπορεί να εμφανιστεί όταν οι νέοι πιστεύουν ότι θα μπορούσαν να είχαν κάνει περισσότερα για να βοηθήσουν ή όταν επιζούν ενώ άλλοι δεν επιζούν. Αυτό ονομάζεται **ενοχή του επιζώντος**. Μπορεί να αναρωτιούνται: «Γιατί εγώ

είμαι καλά ενώ άλλοι δεν είναι;» Η ενοχή μπορεί να είναι βαρύ φορτίο, προκαλώντας απόσυρση, θλίψη ή αυτοκατηγορία.

- **Σωματικά συμπτώματα:** Η συναισθηματική δυσφορία συχνά εκδηλώνεται στο σώμα. Πονοκέφαλοι, πόνος στο στομάχι, τρέμουλο, κόπωση ή αλλαγές στην όρεξη και τον ύπνο είναι όλα συνηθισμένα. Αυτά τα συμπτώματα είναι πραγματικά και αξίζουν προσοχή και φροντίδα.

Αυτές οι άμεσες αντιδράσεις δεν είναι σημάδια αδυναμίας, αλλά φυσικές ανθρώπινες αντιδράσεις σε εξαιρετικές καταστάσεις.

### ΕΜΜΕΣΕΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

Ορισμένες επιπτώσεις εμφανίζονται αργότερα, αφού έχει περάσει ο άμεσος κίνδυνος. Αυτές είναι **έμμεσες ψυχολογικές επιπτώσεις** και μπορούν να διαρκέσουν εβδομάδες, μήνες ή ακόμα και χρόνια:

- **Άγχος και συνεχής φόβος:** Οι νέοι μπορεί να παραμένουν σε εγρήγορση, φοβούμενοι ότι μπορεί να συμβεί μια άλλη κρίση. Οι καθημερινές ήχοι, οι καιρικές αλλαγές ή οι ειδήσεις μπορούν να προκαλέσουν έντονη ανησυχία.
- **Ενοχλητικές αναμνήσεις και αναδρομές στο παρελθόν:** Οι νέοι μπορεί να αναπαράγουν στο μυαλό τους οδυνηρές αναμνήσεις ή να αισθάνονται σαν να βρίσκονται ξανά στην κρίση. Αυτές οι αναδρομές στο παρελθόν μπορεί να εμφανιστούν ξαφνικά, δυσκολεύοντας την καθημερινή ζωή.
- **Συμπεριφορές αποφυγής:** Για να προστατεύσουν τον εαυτό τους, ορισμένοι νέοι αποφεύγουν μέρη, άτομα ή συζητήσεις που τους θυμίζουν την κρίση. Αν και αυτό μπορεί να τους κάνει να αισθάνονται πιο ασφαλείς βραχυπρόθεσμα, μπορεί να οδηγήσει σε απομόνωση και να εμποδίσει την ανάρρωση.
- **Δυσκολίες συγκέντρωσης και μάθησης:** Το άγχος μπορεί να δυσκολεύει τη συγκέντρωση, την απομνημόνευση ή τη συμμετοχή στο σχολείο. Η καθυστέρηση στις σπουδές μπορεί να προκαλέσει επιπλέον άγχος και απογοήτευση.
- **Αλλαγές στη διάθεση και τη συμπεριφορά:** Οι νέοι μπορεί να γίνουν πιο ευερέθιστοι, απόμακροι, επιθετικοί ή ευσυγκίνητοι. Οι φίλοι και η οικογένεια μπορεί να παρατηρήσουν ότι φαίνονται διαφορετικοί.
- **Απώλεια ασφάλειας και εμπιστοσύνης:** Οι κρίσεις μπορούν να καταστρέψουν την αίσθηση των νέων ότι ο κόσμος είναι ασφαλής. Μπορεί να γίνουν καχύποπτοι απέναντι στους άλλους ή να αισθάνονται αβεβαιότητα για τους θεσμούς που έχουν ως σκοπό να τους προστατεύουν.
- **Απελπισία και απώλεια μελλοντικών σχεδίων:** Μερικοί νέοι αρχίζουν να αισθάνονται ότι τίποτα δεν μπορεί να βελτιωθεί. Μπορεί να εγκαταλείψουν τα όνειρα ή τα σχέδια για το μέλλον, αισθάνονται αποσυνδεδεμένοι από ό,τι κάποτε είχε σημασία.

## **ΘΛΙΨΗ, ΑΠΩΛΕΙΑ, ΠΕΝΘΟΣ ΚΑΙ ΤΡΑΥΜΑ**

Οι κρίσεις συχνά συνεπάγονται **απώλειες**, και όχι μόνο υλικές, όπως σπίτια ή περιουσιακά στοιχεία. Οι νέοι μπορεί να χάσουν:

- Αγαπημένα πρόσωπα, φίλους ή μέλη της κοινότητας.
- Τόπους που τους έδιναν αίσθηση ασφάλειας και οικειότητας.
- Τις ρουτίνες και τις καθημερινές δραστηριότητες που έδιναν δομή στη ζωή τους.
- Την αίσθηση του ποιοι είναι και πού ανήκουν.

Όταν κάποιος πεθαίνει σε μια κρίση, οι νέοι μπορεί να βιώσουν **πένθος**, τη συγκεκριμένη διαδικασία της θλίψης για έναν θάνατο. Η θλίψη είναι διαφορετική για τον καθένα. Μερικοί νέοι μπορεί να κλαίει συχνά, ενώ άλλοι μπορεί να φαίνονται ήρεμοι, αλλά να αισθάνονται μουδιασμένοι εσωτερικά. Η θλίψη μπορεί να αναμιγνύεται με σοκ, δυσπιστία και, μερικές φορές, ενοχή ή θυμό.

Αυτές οι απώλειες, ειδικά αν είναι ξαφνικές ή βίαιες, μπορούν να οδηγήσουν σε **τραύμα**. Το τραύμα είναι μια πληγή στο μυαλό και στα συναισθήματα, όχι μόνο στο σώμα. Αλλάζει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι σκέφτονται, αισθάνονται και σχετίζονται με τον κόσμο. Το τραύμα μπορεί:

- Επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο οι νέοι βλέπουν τον εαυτό τους, οδηγώντας τους μερικές φορές να αισθάνονται καταρρακωμένοι, ανάξιοι ή ανασφαλείς.
- Να επηρεάσει τις σχέσεις, προκαλώντας δυσπιστία ή φόβο για την οικειότητα.
- Να διαμορφώσει τις αποφάσεις της ζωής, όπως η αποφυγή ορισμένων τόπων, εργασιών ή σχέσεων λόγω των αναμνήσεων από την κρίση.

## **ΠΩΣ ΟΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΑΛΛΗΛΟΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΟΝΤΑΙ**

Όλες αυτές οι ψυχολογικές αντιδράσεις, ο φόβος, η θλίψη, η ενοχή, το άγχος, το τραύμα, είναι συνδεδεμένες. Για παράδειγμα:

- Ο συνεχής φόβος μπορεί να οδηγήσει σε αποφυγή, η οποία αυξάνει την απομόνωση.
- Η θλίψη μπορεί να μειώσει την ενέργεια, καθιστώντας πιο δύσκολη τη συγκέντρωση ή τη διατήρηση φιλικών σχέσεων.
- Η ενοχή του επιζώντος μπορεί να δημιουργήσει ντροπή και σιωπή, εμποδίζοντας τους νέους να ζητήσουν βοήθεια.

Επιπλέον, αυτές οι επιπτώσεις σπάνια περιορίζονται σε ένα μόνο άτομο. Μέσω των οικογενειών, των σχολείων και των κοινοτήτων, τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές διαδίδονται προς τα έξω. Αυτό αποτελεί μέρος της **συστημικής σκέψης**. Για παράδειγμα:

- Η δυσφορία ενός νέου μπορεί να προκαλέσει ένταση στο σπίτι, επηρεάζοντας τους γονείς και τα αδέρφια του.
- Οι εκπαιδευτικοί μπορεί να παρατηρήσουν ότι μια ομάδα μαθητών γίνεται πιο ήσυχη, απόμακρη ή διαταρακτική μετά από μια κοινή κρίση.
- Οι κοινότητες μπορούν να αναπτύξουν μια κοινή διάθεση, μερικές φορές ελπίδας και αλληλεγγύης, αλλά μερικές φορές φόβου και δυσπιστίας.

Ενώ η δυσφορία μπορεί να εξαπλωθεί, το ίδιο μπορεί να συμβεί και με τη δύναμη και την ανθεκτικότητα. Μια κοινότητα που υποστηρίζει τα μέλη της, μοιράζεται πόρους και μιλά ανοιχτά για τα συναισθήματα μπορεί να βοηθήσει στην προστασία των νέων από μόνιμη βλάβη. Ο τρόπος με τον οποίο αντιδρούν οι ενήλικες συχνά καθορίζει τον τρόπο με τον οποίο οι νέοι θεραπεύονται.

### **ΜΙΑ ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΝΕΟ**

Αν και υπάρχουν κοινά μοτίβα, η συναισθηματική και ψυχολογική εμπειρία κάθε νέου είναι μοναδική, όπως ένα δακτυλικό αποτύπωμα. Ακόμα και όταν αντιμετωπίζουν την ίδια κρίση, τα άτομα αισθάνονται, σκέφτονται και αντιδρούν διαφορετικά με βάση:

- Την προσωπικότητα και το ταμπεραμέντο.
- Τις προηγούμενες εμπειρίες και τα προηγούμενα τραύματα.
- Τις οικογενειακές σχέσεις και τα δίκτυα υποστήριξης.
- Τις πολιτισμικές πεποιθήσεις σχετικά με την κρίση και την ανάκαμψη.
- Τις προσωπικές δυνάμεις, τις ελπίδες και τα όνειρα.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε αυτή τη μοναδικότητα. Δεν υπάρχει ένας «σωστός» τρόπος να νιώθεις ή να θεραπευτείς μετά από μια κρίση. Ο στόχος δεν είναι να κρίνουμε τις αντιδράσεις, αλλά να τις αναγνωρίζουμε, να παρέχουμε υποστήριξη και να βοηθάμε τους νέους να βρουν το δικό τους δρόμο για να νιώσουν ξανά ασφαλείς, συνδεδεμένοι και αισιόδοξοι.

Η κατανόηση των άμεσων και έμμεσων ψυχολογικών επιπτώσεων των κρίσεων βοηθά τους εργαζόμενους με νέους, τις οικογένειες και τις κοινότητες να αναγνωρίσουν πότε οι νέοι χρειάζονται βοήθεια και τι είδους υποστήριξη μπορεί να κάνει τη διαφορά. Η ανάκαμψη απαιτεί χρόνο, υπομονή και φροντίδα, αλλά με κατανόηση και υποστήριξη, οι νέοι μπορούν να θεραπευτούν και να συνεχίσουν να χτίζουν μια ουσιαστική ζωή.



## **3.2 ΆΓΧΟΣ, ΤΡΑΥΜΑ ΚΑΙ ΑΓΧΟΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗΣ**

---

Οι συναισθηματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις που περιγράφονται στην προηγούμενη ενότητα δεν υπάρχουν μεμονωμένα. Συνδυάζονται και αλληλεπικαλύπτονται, διαμορφώνοντας την συνολική εμπειρία ενός νέου ατόμου που βιώνει μια κρίση και την ξεπερνά. Το άγχος, το τραύμα και το άγχος επανάληψης αποτελούν τα βαθύτερα στρώματα αυτής της εμπειρίας, επηρεάζοντας έντονα τον τρόπο με τον οποίο οι νέοι αισθάνονται, σκέφτονται και σχετίζονται με τους άλλους πολύ καιρό μετά την παρέλευση του άμεσου κινδύνου.

### **ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΣΥΝΑΓΕΡΜΟΥ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ**

Το άγχος είναι ένα από τα φυσικά εργαλεία επιβίωσης του σώματος. Όταν αντιμετωπίζει κίνδυνο, ο εγκέφαλος στέλνει γρήγορα σήμα στο σώμα να προετοιμαστεί για δράση, μια διαδικασία γνωστή ως αντίδραση μάχης, φυγής ή πάγωσης. Αυτή η αντίδραση έχει ως στόχο να μας προστατεύσει. Ένας νέος μπορεί να νιώσει μια ξαφνική παρόρμηση να τρέξει, να αντιμετωπίσει την απειλή κατά μέτωπο ή, μερικές φορές, να παγώσει, ανίκανος να μιλήσει ή να κινηθεί, σαν το σώμα του να έχει πατήσει το κουμπί παύσης.

Σε μια κρίση, αυτή η αντίδραση είναι φυσιολογική και συχνά σώζει ζωές. Ωστόσο, όταν το άγχος συνεχίζεται πολύ μετά το τέλος της κρίσης, γίνεται επιβλαβές. Το σώμα παραμένει σε υψηλή ετοιμότητα, σαν η απειλή να μπορεί να επιστρέψει ανά πάσα στιγμή. Για τους νέους, αυτή η συνεχής ένταση μπορεί να μετατραπεί σε πονοκεφάλους, πόνους στο στομάχι, μυϊκούς πόνους ή συνεχή κόπωση. Το μυαλό και το σώμα είναι στενά συνδεδεμένα, οπότε τα σωματικά συμπτώματα και η συναισθηματική δυσφορία αλληλοτροφοδοτούνται, δημιουργώντας μερικές φορές έναν κύκλο από τον οποίο είναι δύσκολο να ξεφύγεις.

### **ΤΡΑΥΜΑ: Η ΒΑΘΙΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΠΛΗΓΗ**

Το τραύμα υπερβαίνει το συνηθισμένο άγχος. Είναι μια συναισθηματική και ψυχολογική πληγή που αφήνει μόνιμες αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο ένας νέος βλέπει τον εαυτό του, τους άλλους και τον κόσμο. Το τραύμα δεν αφορά απλώς το να νιώθεις φόβο κατά τη διάρκεια του γεγονότος, αλλά διαμορφώνει τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο βιώνει τη ζωή μετά από αυτό. Για μερικούς νέους, το τραύμα δημιουργεί ένα αίσθημα διαφορετικότητας, ότι κουβαλούν ένα μυστικό βάρος που οι άλλοι μπορεί να μην βλέπουν.

Οι κρίσεις μπορούν να προκαλέσουν τραύμα όχι μόνο μέσω της άμεσης εμπειρίας, αλλά και μέσω της μαρτυρίας βλάβης σε άλλους ή της ακρόασης λεπτομερών περιγραφών του πόνου. Ακόμα και αν ένας νέος δεν ήταν φυσικά παρών κατά τη διάρκεια μιας καταστροφής, οι ζωντανές ιστορίες, η κάλυψη των ειδήσεων ή τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να αποτυπώσουν τραυματικές εικόνες στο μυαλό.

Όταν οι νέοι βιώνουν τραύμα, η αίσθηση του χρόνου και της ασφάλειας μπορεί να θολώσει. Μπορεί να νιώσουν ξαφνικά σαν να βρίσκονται ξανά στην κρίση, μέσω ζωντανών αναμνήσεων, ονείρων ή αναδρομών στο παρελθόν. Η καθημερινή ζωή, το σχολείο, οι φίλεις, οι οικογενειακές στιγμές μπορεί να φαίνονται μακρινές, σαν να βλέπουν τον κόσμο μέσα από ένα τζάμι. Αυτό το αίσθημα αποστασιοποίησης είναι ένας τρόπος με τον οποίο ο νους προσπαθεί να προστατευθεί από τον πόνο που είναι πολύ έντονος για να τον επεξεργαστεί αμέσως.

### **ΑΠΩΛΕΙΑ, ΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΠΕΝΘΟΣ**

Η εμπειρία της απώλειας είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με το τραύμα. Οι κρίσεις συχνά αφαιρούν περισσότερα από τις φυσικές δομές. Οι νέοι μπορεί να χάσουν αγαπημένα πρόσωπα, φίλους, σπίτια, μέρη που τους πρόσφεραν άνεση ή τις ρουτίνες που διαμόρφωναν την καθημερινότητά τους. Η θλίψη που ακολουθεί δεν είναι μια ευθεία πορεία. Μπορεί να αυξάνεται και να μειώνεται σαν κύματα, μερικές φορές χτυπώντας πιο σκληρά όταν το περιμένεις λιγότερο, από μια οικεία μυρωδιά, ένα συγκεκριμένο τραγούδι ή την επέτειο της κρίσης.

Η απώλεια, η θλίψη που ακολουθεί έναν θάνατο, μπορεί να είναι ιδιαίτερα περίπλοκη. Οι νέοι μπορεί να δυσκολεύονται να καταλάβουν γιατί συμβαίνει ο θάνατος, ειδικά όταν φαίνεται ξαφνικός ή άδικός. Μπορεί να νιώθουν θυμό, σύγχυση, ενοχή ή ένα βαθύ κενό που δεν μπορεί να εκφραστεί εύκολα με λόγια.

Η ενοχή του επιζώντος μερικές φορές προκύπτει από αυτές τις εμπειρίες. Οι νέοι μπορεί να αναρωτιούνται γιατί επέζησαν ενώ άλλοι δεν τα κατάφεραν. Μπορεί να αναπαράγουν στιγμές στο μυαλό τους, αναρωτιούνται αν θα μπορούσαν να είχαν κάνει περισσότερα για να βοηθήσουν. Αυτές οι σκέψεις μπορούν να γίνουν ένα βαρύ φορτίο, οδηγώντας σε σιωπή και απόσυρση, σαν να είναι κάπως ασεβές να μιλάνε για την επιβίωσή τους σε σχέση με εκείνους που χάθηκαν.

### **Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ**

Οι κρίσεις και οι καταστροφές σπάνια ξεθωριάζουν εντελώς από τη μνήμη. Αντίθετα, συχνά ενσωματώνονται στις ιστορίες που αφηγούνται οι οικογένειες και οι κοινότητες. Αν και ο όρος «προφορική μνήμη» μπορεί να μην είναι ο ακριβής, περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο τα γεγονότα ζουν μέσα από συνομιλίες, ιστορίες και κοινές αναμνήσεις. Οι άνθρωποι θυμούνται πού ήταν, τι ένωσαν και πώς άλλαξε η ζωή τους. Αυτές οι αφηγήσεις βοηθούν τις κοινότητες να κατανοήσουν το παρελθόν τους, αλλά μπορούν επίσης να μεταφέρουν το συναισθηματικό βάρος της κρίσης.

Για τους νέους, το να ακούνε αυτές τις ιστορίες μπορεί να είναι τόσο παρηγορητικό όσο και ανησυχητικό. Από τη μία πλευρά, οι ιστορίες μπορούν να δημιουργήσουν σύνδεση και κοινή ταυτότητα. Από την άλλη, μπορούν να αναζωπυρώσουν τον φόβο, τη θλίψη, το ή το ανεπίλυτο τραύμα, ειδικά αν ο νέος έχει ζήσει ο ίδιος την κρίση. Αυτές οι συναισθηματικές αντηχήσεις

μπορούν να επαναφέρουν ξαφνικά την ένταση του προηγούμενου φόβου ή της απώλειας, ακόμη και χρόνια αργότερα.

### **Άγχος επανάληψης: ζώντας με το φόβο της επανάληψης**

Ένα από τα ισχυρότερα στοιχεία που συνδέουν το άγχος και το τραύμα είναι **το άγχος επανάληψης**, ο φόβος ότι η κρίση θα ξανασυμβεί. Για τους νέους, αυτός ο φόβος μπορεί να είναι ιδιαίτερα ισχυρός, επειδή συχνά δεν έχουν την εμπειρία ζωής για να δουν τα γεγονότα σε σωστή προοπτική. Όταν είσαι νέος, κάθε γεγονός φαίνεται μεγαλύτερο και πιο καθοριστικό, απλά επειδή δεν έχεις πολλά προηγούμενα για να το συγκρίνεις. Χωρίς προηγούμενες εμπειρίες υπέρβασης δυσκολιών, οι κρίσεις μπορεί να φαίνονται τελικές και απόλυτες.

Καθώς οι νέοι μεγαλώνουν, συχνά αποκτούν ευελιξία στον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις. Η ζωή τους διδάσκει ότι οι δύσκολες στιγμές μπορούν να περάσουν και ότι οι άνθρωποι μπορούν να ανακάμψουν. Αλλά για τους νέους, η αίσθηση της καταστροφής μπορεί να είναι πιο έντονη και πιο διαρκής, καθιστώντας το άγχος επανάληψης μια συνεχή παρουσία στις σκέψεις τους.

Αυτή η ανησυχία μπορεί να ξεσπάσει απροσδόκητα. Μια αλλαγή στον καιρό, η είδηση για μια άλλη καταστροφή ή ακόμα και ένας ήχος ή μια μυρωδιά που θυμίζει την προηγούμενη κρίση μπορεί να ξαναρίξει τους νέους στο φόβο. Μπορεί να αποφεύγουν ορισμένα μέρη, να αρνούνται να συμμετέχουν σε δραστηριότητες ή να απομακρύνονται από τους φίλους και την οικογένειά τους. Για μερικούς, ακόμη και τα θετικά σχέδια, όπως σχολικές εκδρομές, συγκεντρώσεις ή επαγγελματικοί στόχοι, μπορεί να φαίνονται ανασφαλή, επειδή ανησυχούν για το πόσο γρήγορα μπορεί να αλλάξει η ζωή.

### **Άλληλενδότες αντιδράσεις: ένα μοναδικό συναισθηματικό τοπίο**

Οι επιπτώσεις του στρες, του τραύματος, του πένθους και του άγχους επανάληψης δεν παραμένουν σε ξεχωριστά κουτιά. Αντίθετα, αλληλοσυνδέονται, δημιουργώντας ένα συναισθηματικό τοπίο μοναδικό για κάθε νεαρό άτομο. Μια μεμονωμένη στιγμή φόβου κατά τη διάρκεια μιας κρίσης μπορεί να εξελιχθεί σε άγχος που χρωματίζει κάθε μέρα μετά από αυτήν. Το πένθος μπορεί να συνυφαστεί με την ενοχή, καθιστώντας δύσκολη την αποδοχή της παρηγοριάς ή τη συζήτηση για τα συναισθήματα. Το τραύμα μπορεί να ενσωματωθεί στην ταυτότητα, αλλάζοντας τον τρόπο με τον οποίο ένα νεαρό άτομο βλέπει τον εαυτό του και το μέλλον.

Αυτά τα συναισθήματα συχνά διαχέονται προς τα έξω, επηρεάζοντας οικογένειες, φίλους, σχολεία και κοινότητες. Η δυσφορία ενός νέου μπορεί να οδηγήσει τους γονείς να αισθάνονται άγχος ή να γίνουν υπερπροστατευτικοί. Οι δάσκαλοι μπορεί να προσαρμόσουν τη δυναμική της τάξης αν αρκετοί μαθητές φαίνονται απόμακροι ή αφηρημένοι. Οι κοινότητες μπορεί να έχουν συλλογική

διάθεση, όπου η κοινή θλίψη, ο φόβος ή η ανθεκτικότητα διαμορφώνουν τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι σχετίζονται μεταξύ τους.

Ωστόσο, όπως η δυσφορία μπορεί να εξαπλωθεί, το ίδιο μπορεί να συμβεί και με τη δύναμη και την ελπίδα. Μια υποστηρικτική οικογένεια ή κοινότητα που μιλά ανοιχτά για τα συναισθήματα μπορεί να βοηθήσει τους νέους να νιώθουν λιγότερο μόνοι. Οι κοινές πράξεις καλοσύνης, οι ιστορίες που δίνουν έμφαση στην επιβίωση και την ανοικοδόμηση, καθώς και τα κοινοτικά έθιμα μπορούν να βοηθήσουν στη μετατροπή του τραύματος σε ανθεκτικότητα.

### **ΈΝΑΣ ΔΡΟΜΟΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΠΟΥΛΩΣΗ**

Αν και οι συναισθηματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις των κρίσεων μπορεί να είναι βαθιές, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η ανάκαμψη είναι δυνατή. Πολλοί νέοι βρίσκουν τρόπους να γίνουν πιο δυνατοί, να εμβαθύνουν την ενσυναίσθησή τους και να αναπτύξουν νέες δεξιότητες για να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες. Η θεραπεία ξεκινά με το αίσθημα ασφάλειας και κατανόησης. Αναπτύσσεται μέσω αξιόπιστων σχέσεων, ρουτινών που φέρνουν σταθερότητα και κοινοτήτων που προσφέρουν σύνδεση.

Δεν υπάρχει ένα ενιαίο χρονοδιάγραμμα για την επούλωση. Μερικοί νέοι προχωρούν γρήγορα, ενώ άλλοι χρειάζονται χρόνο και υποστήριξη. Το πιο σημαντικό είναι να αναγνωρίσουμε ότι αυτές οι αντιδράσεις είναι ανθρώπινες, ότι υπάρχει διαθέσιμη βοήθεια και ότι ακόμη και οι βαθύτερες πληγές δεν καθορίζουν το μέλλον ενός νέου ανθρώπου.



### **3.3 ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΗΜΑΔΙΑ ΔΥΣΦΟΡΙΑΣ**

---

Όταν ξεσπάει μια κρίση, ο κόσμος αλλάζει ξαφνικά, και το ίδιο συμβαίνει και με τον εσωτερικό κόσμο των νέων. Ωστόσο, οι συναισθηματικές και ψυχολογικές αντιδράσεις σε μια καταστροφή δεν προκύπτουν από το πουθενά. Διαμορφώνονται, από τα πρώτα χρόνια της παιδικής ηλικίας, από τις ιστορίες που ακούμε, τις οικογένειες στις οποίες ζούμε, τις κουλτούρες στις οποίες ανήκουμε και τους σιωπηρούς κανόνες των κοινωνιών μας σχετικά με τα συναισθήματα που επιτρέπονται και αυτά που πρέπει να κρύβονται.

Συναίσθημα όπως ο φόβος, η θλίψη, ο θυμός, η ενοχή ή η απάθεια είναι καθολικές ανθρώπινες αντιδράσεις στην απειλή και την απώλεια. Ωστόσο, ο τρόπος με τον οποίο εκφράζονται αυτά τα συναισθήματα, ο τρόπος με τον οποίο γίνονται κατανοητά και το αν είναι ευπρόσδεκτα ή καταστέλλονται μπορεί να ποικίλλει δραματικά. Δεν είναι απλώς η βιολογία που καθορίζει τον τρόπο με τον οποίο αντιδρά ένας νέος μετά από μια κρίση, αλλά ένα ευαίσθητο πλέγμα προσωπικότητας, ανατροφής, κοινοτικών κανόνων, πολιτισμικών αφηγήσεων και ατομικών εμπειριών ζωής.

## **ΤΟ ΤΟΠΙΟ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΩΝ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΩΝ**

Ας σκεφτούμε δύο νέους που βιώνουν την ίδια καταστροφή. Ο ένας μπορεί να μιλάει ανοιχτά για το φόβο και τη θλίψη του, να κλαίει και να αναζητά παρηγοριά. Ο άλλος μπορεί να σιωπά, με κενό βλέμμα, αποφεύγοντας να αναφέρει οτιδήποτε συνέβη. Αυτές οι διαφορές δεν είναι τυχαίες. Έχουν χτιστεί με τα χρόνια. Ένα παιδί που μεγαλώνει σε μια οικογένεια όπου τα συναισθήματα εκφράζονται ελεύθερα μπορεί να εξελιχθεί σε έναν έφηβο που αισθάνεται ασφαλής να εκφράζει την αγωνία του. Ένα άλλο παιδί, που μεγαλώνει σε ένα περιβάλλον όπου τα συναισθήματα απορρίπτονται ή αντιμετωπίζονται με εκνευρισμό, μπορεί να μάθει να κρατά τα συναισθήματά του βαθιά μέσα του.

*Οι πολιτισμικές παραδόσεις* παίζουν επίσης σημαντικό ρόλο. Σε ορισμένες κουλτούρες, η θλίψη εκφράζεται δυνατά, δημόσια και με τελετουργίες, ως ένδειξη αγάπης και σεβασμού για όσους χάθηκαν. Σε άλλες, η θλίψη είναι ήσυχη και αξιοπρεπής, εκφράζεται σε ιδιωτικούς χώρους, ενώ η δημόσια ηρεμία θεωρείται ένδειξη εσωτερικής δύναμης. Οι νέοι εσωτερικεύουν αυτά τα μηνύματα, μαθαίνοντας όχι μόνο πώς να θρηνούν, αλλά και πόση δυσφορία είναι «αποδεκτό» να εκφράζουν.

*Οι προσδοκίες για το φύλο* διασταυρώνονται με τον πολιτισμό και διαμορφώνουν περαιτέρω τον τρόπο έκφρασης της δυσφορίας. Σε πολλές κουλτούρες, τα αγόρια και οι νέοι άνδρες μαθαίνουν να είναι στωικοί, να κρύβουν τα δάκρυά τους, να αντικαθιστούν τον φόβο με θυμό ή σιωπή. Τα κορίτσια μπορεί να επιτρέπεται να κλαίει, αλλά μπορεί επίσης να αντιμετωπίσουν χαρακτηρισμούς αδυναμίας ή υστερίας αν τα συναισθήματά τους ξεπεράσουν ορισμένα όρια. Αυτοί οι αόρατοι κανόνες αφήνουν τους νέους να περιπλανιούνται σε ένα περίπλοκο έδαφος, μερικές φορές παγιδευμένοι ανάμεσα σε αυτό που αισθάνονται και σε αυτό που πιστεύουν ότι «επιτρέπεται» να δείξουν.

## **ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΣΕΝΑΡΙΑ**

Είναι συναρπαστικό να σκεφτόμαστε πόσο βαθιά μας διδάσκονται οι συναισθηματικές αντιδράσεις, σχεδόν σαν να μαθαίνουμε μια γλώσσα. Από τα νανουρίσματα που τραγουδιούνται πάνω από τις κούνιες μέχρι τα παραμύθια που ψιθυρίζονται πριν τον ύπνο, τα παιδιά απορροφούν μαθήματα για το φόβο, το θάρρος, τη θλίψη και την ελπίδα. Πολλά παραμύθια περιέχουν καταστροφές, καταιγίδες, μάγισσες, τερατώδη θηρία και ήρωες που επιβιώνουν όχι μόνο από φυσικούς κινδύνους, αλλά και από συντριπτικό φόβο. Ακόμη και τα απλά ηθικά παραμύθια της παιδικής ηλικίας διδάσκουν πώς «πρέπει» να αντιδράσει κανείς στον κίνδυνο ή την ατυχία.

Αργότερα, καθώς οι νέοι μεγαλώνουν, παρατηρούν πώς οι ενήλικες αντιμετωπίζουν την αγωνία. Παρατηρούν αν οι γονείς κλαίει ή σιωπούν μετά από μια τραγωδία, αν οι κοινότητες ενώνουν τις δυνάμεις τους ή διαλύονται υπό την πίεση. Παρατηρούν αν η αναφορά στη θλίψη αντιμετωπίζεται με συμπόνια ή με ανυπομονησία και απόρριψη. Με αυτόν τον τρόπο, οι νέοι μαθαίνουν ένα

«συναισθηματικό σενάριο» για τις κρίσεις: πόσα συναισθήματα να εκφράσουν, ποια γλώσσα να χρησιμοποιήσουν, αν πρέπει να ζητήσουν βοήθεια ή να παραμείνουν σιωπηλοί.

Οι ιστορίες που μοιράζονται οι οικογένειες και οι κοινότητες, αυτό που θα μπορούσαμε να ονομάσουμε «προφορική μνήμη» των καταστροφών, φέρουν επίσης συναισθηματικούς κώδικες. Οι κοινότητες αφηγούνται πλημμύρες, πυρκαγιές, πολέμους ή τραγωδίες του παρελθόντος, μεταδίδοντας κάθε φορά όχι μόνο τα γεγονότα που συνέβησαν, αλλά και το πώς πρέπει να αισθάνονται οι άνθρωποι γι' αυτά. Αυτές οι αφηγήσεις συχνά συνδυάζουν φόβο και υπερηφάνεια, τραύμα και ανθεκτικότητα. Ωστόσο, μπορούν επίσης να ξυπνήσουν παλιές πληγές, καθώς οι νέοι κληρονομούν όχι μόνο τις αναμνήσεις από γεγονότα που δεν έχουν ζήσει, αλλά και την ανεπίλυτη θλίψη και τον φόβο που φέρουν αυτές οι αναμνήσεις.

### **ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ, ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΣΩΜΑ**

Το άγχος είναι καθαρά προσωπικό ή διαχειρίζεται πολιτισμικά; Η απάντηση είναι και τα δύο. Το άγχος είναι μια βιολογική αντίδραση στον κίνδυνο, αλλά ο τρόπος με τον οποίο εκτυλίσσεται και το αν εξελίσσεται σε τραύμα επηρεάζεται βαθιά από τον πολιτισμό. Ορισμένες κοινωνίες ενθαρρύνουν συλλογικά τελετουργικά μετά από κρίσεις: κηδείες, δημόσιες προσευχές, τελετές ανοικοδόμησης. Αυτά τα τελετουργικά βοηθούν να μετατραπεί ο ατομικός πόνος σε κοινή εμπειρία, προσφέροντας στους νέους την αίσθηση ότι δεν είναι μόνοι στον φόβο ή τη θλίψη τους.

Άλλες κοινωνίες εκτιμούν την αυτονομία και την ήσυχη υπομονή, αφήνοντας μερικές φορές τα άτομα να αισθάνονται απομονωμένα με την αγωνία τους. Σε τέτοιες περιπτώσεις, ακόμη και καλοπροαίρετες συμβουλές όπως «να είσαι δυνατός» ή «να προχωρήσεις μπροστά» μπορούν να εντείνουν τη σιωπή ενός νέου, ενισχύοντας την ιδέα ότι το να μιλάς για τον πόνο είναι αδυναμία.

Οι νέοι, που επιθυμούν να ανήκουν σε μια ομάδα, μαθαίνουν γρήγορα αυτά τα μαθήματα. Μπορεί να κρύβουν τις κρίσεις πανικού πίσω από αναγκαστικά χαμόγελα, να αποποιούνται τους εφιάλτες ως «τίποτα» ή να κλείνονται στον εαυτό τους, πιστεύοντας ότι η δυστυχία τους είναι ανώμαλη επειδή δεν ταιριάζει με την ήρεμη πρόσοψη που βλέπουν γύρω τους.

### **ΣΗΜΑΔΙΑ ΔΥΣΦΟΡΙΑΣ: ΜΟΝΑΔΙΚΑ ΑΛΛΑ ΚΟΙΝΑ**

Τα σημάδια δυσφορίας στους νέους μετά από κρίσεις είναι τόσο διαφορετικά όσο και τα άτομα που τα βιώνουν. Μερικοί νέοι φαίνονται ανήσυχτοι, ευερέθιστοι ή επιρρεπείς σε εκρήξεις θυμού. Άλλοι αποσύρονται, γίνονται πιο ήσυχτοι και λιγότερο ενεργοί σε δραστηριότητες που κάποτε αγαπούσαν. Ο ύπνος μπορεί να γίνει αποσπασματικός. Η συγκέντρωση μπορεί να εξαφανιστεί, αφήνοντας τα σχολικά μαθήματα μισοτελειωμένα. Η όρεξη μπορεί να εξαφανιστεί ή να αντικατασταθεί από συναισθηματική υπερφαγία. Το σώμα εκφράζει την αγωνία με πονοκεφάλους, στομαχικούς πόνους, τρέμουλο ή χρόνια κόπωση.

Ωστόσο, αυτά τα σημάδια δεν μπορούν να ερμηνευθούν μεμονωμένα. Ένας νέος που προέρχεται από μια κουλτούρα όπου η δημόσια θλίψη αποθαρρύνεται μπορεί να φαίνεται ήρεμος και στωικός, αλλά να υποφέρει από έντονη αναταραχή στο εσωτερικό του. Ένας άλλος, σε μια κουλτούρα που αποδέχεται την εξωτερική έκφραση των συναισθημάτων, μπορεί να κλαίει δυνατά, αλλά να αισθάνεται λιγότερη μακροχρόνια δυσφορία. Το φύλο επίσης επηρεάζει την ερμηνεία. Ένα θυμωμένο αγόρι μπορεί να χαρακτηριστεί «επιθετικό», ενώ ένα λυπημένο κορίτσι μπορεί να χαρακτηριστεί «συναισθηματικό», ακόμα και αν και οι δύο βιώνουν τον ίδιο υποκείμενο φόβο.

Η κατανόηση της δυσφορίας απαιτεί να κοιτάξουμε πέρα από τα ορατά σημάδια, στο πλαίσιο στο οποίο εμφανίζονται αυτά τα σημάδια. Μια μεμονωμένη συμπεριφορά μπορεί να σημαίνει διαφορετικά πράγματα ανάλογα με τον πολιτισμό, το φύλο, τις προσδοκίες της οικογένειας και την προσωπικότητα ενός νεαρού ατόμου. Η ευερεθιστότητα μπορεί να είναι θυμός για την αδικία, η σιωπηλή απόσυρση μπορεί να είναι φόβος και ο σωματικός πόνος μπορεί να είναι θλίψη χωρίς λόγια.

### **Η δύναμη και ο κίνδυνος της σιωπής**

Σε όλες τις κουλτούρες, η σιωπή μπορεί να γίνει ο ανεπιθύμητος σύντροφος της κρίσης. Οι ιστορίες παλαιότερων καταστροφών μερικές φορές φέρουν την προειδοποίηση να μην «κολλάμε στο παρελθόν». Ωστόσο, ο ανείπωτος πόνος συχνά δεν εξαφανίζεται, αλλά βρίσκει άλλους τρόπους να εκδηλωθεί. Οι νέοι μπορεί να μεταφέρουν την ανείπωτη δυσφορία στις σχέσεις τους, στις σχολικές τους επιδόσεις, ακόμη και στη σωματική τους υγεία. Ο φόβος να επιβαρύνουν τα μέλη της οικογένειας, να φανούν αδύναμοι ή να παραβιάσουν τις κοινωνικές νόρμες μπορεί να τους κάνει να υποφέρουν σιωπηλά.

Σε πολλά μέρη, εξακολουθεί να υπάρχει ένα επίμονο στίγμα γύρω από την ψυχική υγεία. Οι οικογένειες και οι κοινότητες μπορεί να απορρίπτουν τα σημάδια δυσφορίας ως «δράμα», «αδυναμία» ή «μια φάση». Αυτές οι απορρίψεις προσθέτουν ένα επιπλέον στρώμα πόνου, κάνοντας τους νέους να αμφισβητούν τις δικές τους εμπειρίες ή να πιστεύουν ότι η αναζήτηση βοήθειας είναι ντροπιαστική.

### **ΠΡΟΣ ΜΙΑ ΒΑΘΥΤΕΡΗ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ**

Η αναγνώριση των συναισθηματικών αντιδράσεων και των σημείων δυσφορίας στους νέους μετά από κρίσεις δεν έχει να κάνει με το να τσεκάρεις μια λίστα συμπτωμάτων. Έχει να κάνει με το να ακούς προσεκτικά, να κατανοείς το πλαίσιο και να αντιστέκεσαι στις εύκολες υποθέσεις. Ένα μόνο δάκρυ ή ένα σιωπηλό σήκωμα των ώμων μπορεί να έχει τεράστια σημασία, που διαμορφώνεται από την οικογενειακή ιστορία, τους πολιτισμικούς κώδικες, τους ρόλους των φύλων και τις κρυφές αφηγήσεις που οι νέοι λένε στον εαυτό τους.

Η ίδια κουλτούρα που μερικές φορές σιωπά την αγωνία μπορεί επίσης να προσφέρει εργαλεία για θεραπεία. Ιστορίες ανθεκτικότητας, τραγούδια ελπίδας και κοινά τελετουργικά μπορούν να βοηθήσουν τους νέους να μετατρέψουν το τραύμα σε δύναμη. Συζητήσεις που σέβονται τόσο τη σιωπή όσο και τον λόγο, που τιμούν τις πολιτισμικές παραδόσεις και ταυτόχρονα προσκαλούν νέους τρόπους αντιμετώπισης, μπορούν να δημιουργήσουν χώρο για θεραπεία.

Τελικά, δεν υπάρχει μια καθολική «φυσιολογική» αντίδραση στην κρίση. Υπάρχουν μόνο ανθρώπινα όντα, το καθένα με το δικό του μοναδικό συναισθηματικό αποτύπωμα, διαμορφωμένο τόσο από το προσωπικό όσο και από το συλλογικό. Ο ρόλος μας, ως εργαζόμενοι με νέους, οικογένειες και κοινότητες, είναι να βλέπουμε πέρα από τα ορατά σημάδια, να αναγνωρίζουμε την ιστορία πίσω από τη σιωπή και να βοηθάμε τους νέους να γράψουν νέες αφηγήσεις ελπίδας και δυνατοτήτων.



### **3.4 ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΚΑΙ ΠΑΡΕΧΟΝΤΑΣ ΕΓΚΑΙΡΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ**

---

Δεν αρκεί να γνωρίζουμε ότι οι κρίσεις αφήνουν βαθιά συναισθηματικά και ψυχολογικά σημάδια. Το πραγματικό ερώτημα είναι: **πώς παρατηρούμε πότε ένας νέος άνθρωπος αντιμετωπίζει δυσκολίες και πώς τον βοηθάμε πριν τα προβλήματα μεγαλώσουν;**

Η αναγνώριση της δυσφορίας και η παροχή έγκαιρης υποστήριξης δεν αφορά απλώς την αναζήτηση ορατών συμπτωμάτων. Απαιτεί μια προσεκτική ισορροπία μεταξύ παρατήρησης, πολιτισμικής ευαισθησίας, υπομονής και προθυμίας να δράσουμε με ευγένεια αλλά και αποφασιστικότητα όταν χρειάζεται.

#### **Η ΛΕΠΤΗ ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗΣ**

Η δυσφορία στους νέους δεν εκδηλώνεται πάντα φωναχτά, αλλά συχνά ψιθυριστά. Μερικοί νέοι κλαίνε ανοιχτά ή μοιράζονται τις ανησυχίες τους. Άλλοι κρύβονται πίσω από το γέλιο, τη σιωπή ή την πολυάσχολη ζωή. Μια αλλαγή στη διάθεση, τη συμπεριφορά ή τη γλώσσα του σώματος μπορεί να είναι το μόνο σημάδι ότι κάτι βαθύτερο δεν πάει καλά.

Η αναγνώριση αυτών των σημείων περιλαμβάνει την παρατήρηση **της αλλαγής**. Ο νέος είναι ξαφνικά πιο ήσυχος; Πιο ευερέθιστος; Αποφεύγει μέρη ή δραστηριότητες που κάποτε του άρεσαν; Αντιμετωπίζει προβλήματα στο σχολείο ή στις φιλίες του; Νιώθει εξαντλημένος ή σωματικά αδιάθετος χωρίς ιατρική εξήγηση;

Αυτές οι αλλαγές πρέπει πάντα να ερμηνεύονται στο **πλαίσιο τους**. Ένας ζωντανός έφηβος που γίνεται επιφυλακτικός μπορεί να βιώνει δυσφορία ή απλά να περνάει μια φυσιολογική φάση

ανάπτυξης. Ένας νέος που ήταν ντροπαλός και γίνεται εκφραστικός μπορεί να αποκτήσει αυτοπεποίθηση ή να αντιδρά σε εσωτερική αναταραχή. Το πλαίσιο είναι το κλειδί.

### **ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΠΙΡΡΟΕΣ**

Οι πολιτισμικές και κοινωνικές νόρμες επηρεάζουν βαθιά τον τρόπο με τον οποίο εκφράζεται και αντιλαμβάνεται η δυσφορία. Σε ορισμένες κουλτούρες, η ανοιχτή έκφραση των συναισθημάτων είναι ευπρόσδεκτη και μάλιστα αναμενόμενη. Σε άλλες, η σιωπή και ο στωικισμός εκτιμώνται. Οι νόρμες των φύλων διαμορφώνουν επίσης το τι θεωρείται αποδεκτό. Ένας νεαρός άνδρας που κλαίει μπορεί να χαρακτηριστεί «αδύναμος», ενώ μια νεαρή γυναίκα που εκφράζει θυμό μπορεί να θεωρηθεί «δραματική». Αυτές οι ετικέτες μπορούν να σιωπήσουν ακόμη περισσότερο τους νέους.

Επιπλέον, οι κοινωνικές και κοινοτικές αφηγήσεις μπορούν είτε να ενθαρρύνουν είτε να καταστέλλουν την αναγνώριση της δυσφορίας. Ορισμένες οικογένειες ή κοινότητες έχουν σιωπηρούς κανόνες όπως «Δεν μιλάμε για αυτά τα πράγματα» ή «Να είσαι δυνατός και να προχωράς μπροστά». Αυτά τα μηνύματα διδάσκουν στους νέους να κρύβουν τη δυσφορία τους, οδηγώντας συχνά σε εσωτερική ταλαιπωρία που παραμένει αόρατη.

Η αναγνώριση, επομένως, σημαίνει να κοιτάζουμε πέρα από την επιφάνεια και να κατανοούμε κάθε νέο άτομο μέσα στο πολιτισμικό, οικογενειακό και προσωπικό του περιβάλλον.

### **ΠΡΩΙΜΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ: ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΡΧΕΣ**

Η **έγκαιρη υποστήριξη** σημαίνει να παρέμβεις για να βοηθήσεις πριν η δυσφορία εξελιχθεί σε σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας. Είναι η γέφυρα μεταξύ της συνήθους φροντίδας και της επαγγελματικής παρέμβασης. Η έγκαιρη υποστήριξη δεν απαιτεί απαραίτητα κλινική εμπειρογνωμοσύνη, συχνά ξεκινά με την ανθρώπινη επαφή, την ακρόαση και την ευγενική καθοδήγηση.

Οι βασικές αρχές της έγκαιρης υποστήριξης είναι:

- **Παρουσία:** Απλά να είσαι εκεί, να δείχνεις στον νέο ότι δεν είναι μόνος.
- **Ακρόαση:** Να αφήνεις χώρο για τα συναισθήματα χωρίς να βιάζεσαι να τα διορθώσεις.
- **Επικύρωση:** Επιβεβαίωση ότι οι αντιδράσεις του νέου είναι κατανοητές και δεν αποτελούν σημάδια αδυναμίας.
- **Συνέπεια:** Προσφορά αξιόπιστης υποστήριξης, ρουτίνας και συνέπειας.
- **Απαλή διερεύνηση:** Να κάνεις ανοιχτές ερωτήσεις που ενθαρρύνουν την επικοινωνία χωρίς πίεση.

## **ΤΟ ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ**

Η ανταπόκριση στην αγωνία των νέων συχνά εξελίσσεται με την πάροδο του χρόνου. Μπορούμε να τη σκεφτούμε σε **φάσεις**, αν και η πραγματική ζωή σπάνια είναι τόσο τακτοποιημένη:

- **Η άμεση υποστήριξη** παρέχεται κατά τη διάρκεια ή αμέσως μετά την κρίση. Προτεραιότητα έχει η σωματική ασφάλεια, η ήρεμη παρουσία και η καθησύχηση. Μερικές φορές αυτό σημαίνει να καθόμαστε ήσυχα δίπλα στον νεαρό μέχρι να μπορέσει να μιλήσει ή να κλάψει.
- **Η βραχυπρόθεσμη υποστήριξη** παρέχεται τις ημέρες και τις εβδομάδες μετά την κρίση. Οι νέοι μπορεί να εναλλάσσονται μεταξύ του να αισθάνονται καλά και του να αισθάνονται συντριμμένοι. Αυτή είναι μια κρίσιμη περίοδος για ευγενικές συνομιλίες, την αποκατάσταση ρουτίνας και την παρατήρηση του εάν η δυσφορία επιλύεται ή επιμένει.
- **Η μακροπρόθεσμη υποστήριξη** μπορεί να χρειαστεί για εβδομάδες, μήνες ή ακόμα και χρόνια. Μερικοί νέοι αναρρώνουν φυσιολογικά, ενώ άλλοι αναπτύσσουν μακροπρόθεσμες προκλήσεις, όπως συμπτώματα τραύματος, συνεχιζόμενο άγχος ή κατάθλιψη. Η έγκαιρη υποστήριξη βοηθά στον εντοπισμό των ατόμων που μπορεί να χρειάζονται πιο εντατική βοήθεια.

## **ΔΙΑΚΡΙΝΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΤΥΠΟΥΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ**

### **Καθημερινή υποστήριξη**

Προέρχεται από την οικογένεια, τους φίλους, τους δασκάλους και τους εργαζόμενους με νέους. Περιλαμβάνει την ακρόαση, την προσφορά παρηγοριάς, τη βοήθεια στις καθημερινές ρουτίνες και την υπομονή απέναντι στις συναισθηματικές διακυμάνσεις.

### **Υποστήριξη από συνομήλικους**

Οι νέοι συχνά βρίσκουν παρηγοριά μιλώντας με φίλους που έχουν παρόμοιες εμπειρίες. Οι ομάδες συνομηλίκων, όταν είναι υγιείς, μπορούν να προσφέρουν κατανόηση και να μειώσουν τα συναισθήματα απομόνωσης.

### **Επαγγελματική υποστήριξη**

Μερικοί νέοι χρειάζονται δομημένη βοήθεια από ψυχολόγους, συμβούλους ή ψυχιάτρους. Η επαγγελματική υποστήριξη μπορεί να περιλαμβάνει θεραπεία για την εξερεύνηση τραυματικών εμπειριών, τη διαχείριση του άγχους ή την αποκατάσταση της αυτοπεποίθησης.

### **Συστημική υποστήριξη**

Οι συστημικές προσεγγίσεις κοιτάζουν πέρα από το άτομο, εμπλέκοντας οικογένειες, σχολεία και κοινότητες. Για παράδειγμα, ένας κοινωνικός λειτουργός μπορεί να συναντηθεί με τους γονείς για να τους βοηθήσει να κατανοήσουν τις ανάγκες ενός νέου ή να συνεργαστεί με τους δασκάλους για να προσαρμόσει τις προσδοκίες του σχολείου.

Κάθε επίπεδο υποστήριξης έχει τον ρόλο του. Το κρίσιμο είναι να γνωρίζουμε πότε η δυσφορία ενός νέου είναι ήπια και προσωρινή και πότε έχει γίνει τόσο έντονη που απαιτείται επαγγελματική βοήθεια.

### **ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΠΟΤΕ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΒΟΗΘΕΙΑ**

Είναι φυσικό οι νέοι να νιώθουν φόβο, θλίψη ή θυμό μετά από μια κρίση. Ωστόσο, ορισμένα σημάδια υποδηλώνουν ότι η δυσφορία έχει γίνει **πολύ έντονη** για να αντιμετωπιστεί μόνο με τη συνήθη υποστήριξη:

- Επίμονη θλίψη ή απελπισία που διαρκεί πολλές εβδομάδες.
- Συνεχής φόβος ή υπερβολική επαγρύπνηση.
- Απομόνωση από σχεδόν όλες τις σχέσεις ή δραστηριότητες.
- Σκέψεις για αυτοτραυματισμό.
- Σοβαρές αλλαγές στον ύπνο, την όρεξη ή τη σωματική υγεία χωρίς ιατρική αιτία.
- Σημαντική πτώση της σχολικής απόδοσης ή της καθημερινής λειτουργίας.

Σε αυτές τις περιπτώσεις, η έγκαιρη υποστήριξη σημαίνει να καθοδηγήσετε με ευαισθησία τον νεαρό προς επαγγελματική βοήθεια, διαβεβαιώνοντάς τον ότι η αναζήτηση υποστήριξης δεν είναι σημάδι αποτυχίας, αλλά θάρρους.

### **Η δύναμη της απλής ανθρώπινης επαφής**

Αν και η εξειδίκευση είναι πολύτιμη, μερικές φορές η πιο ισχυρή παρέμβαση είναι **η παρουσία**. Ένας κοινωνικός λειτουργός που θυμάται λεπτομέρειες από προηγούμενες συνομιλίες, ένας δάσκαλος που παρατηρεί τη σιωπή ενός μαθητή, ένα μέλος της οικογένειας που προσφέρει ήσυχη παρηγοριά, όλες αυτές οι στιγμές λένε στον νεαρό: «Είσαι σημαντικός. Σε βλέπουμε».

Δεν χρειάζονται ειδικά λόγια. Συχνά, το μεγαλύτερο δώρο είναι να κάθεται δίπλα σε κάποιον σιωπηλά, δημιουργώντας χώρο για να εκφραστούν τα συναισθήματα χωρίς ντροπή.

### **Η ελπίδα που ενυπάρχει στην έγκαιρη υποστήριξη**

Η έγκαιρη υποστήριξη στέλνει ένα ισχυρό μήνυμα: ότι οι κρίσεις και οι καταστροφές, αν και βαθιά οδυνηρές, δεν καθορίζουν ολόκληρο το μέλλον ενός νέου ανθρώπου. Η θεραπεία είναι δυνατή. Η ζωή μπορεί να συνεχιστεί, ακόμα και αν έχει αλλάξει. Οι νέοι αξίζουν να γνωρίζουν ότι η δυσφορία δεν είναι σημάδι αδυναμίας, αλλά μια ανθρώπινη αντίδραση σε εξαιρετικά γεγονότα, και ότι υπάρχει βοήθεια για να τους καθοδηγήσει.

Η αναγνώριση της δυσφορίας και η έγκαιρη παρέμβαση μπορούν να αλλάξουν την πορεία της ζωής ενός νέου ανθρώπου. Μετατρέπει το αόρατο πόνο σε ορατή φροντίδα και δημιουργεί ένα μονοπάτι από το φόβο και τον πόνο προς την ανθεκτικότητα, τη σύνδεση και την ελπίδα.



### 3.5 ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

---

Υπάρχει μια σιωπηλή δύναμη που συχνά αναδύεται μετά από το χάος, μια αποφασιστικότητα να συνεχίσουμε, ακόμα και όταν ο κόσμος έχει αλλάξει για πάντα. Ενώ οι κρίσεις χαράζουν βαθιά τραύματα στη ζωή των νέων, αποκαλύπτουν επίσης την ανθρώπινη ικανότητα προσαρμογής, δημιουργικότητας και ελπίδας. Αυτή η ικανότητα να αντέχεις και να ανακάμπτεις από τις δυσκολίες είναι αυτό που ονομάζουμε **ανθεκτικότητα**. Ωστόσο, η ανθεκτικότητα δεν είναι αυτόματη, ούτε είναι η ίδια για όλους. Διαμορφώνεται από τον τρόπο με τον οποίο οι νέοι αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες, πώς κατανοούν τις εμπειρίες τους και την υποστήριξη που βρίσκουν γύρω τους.

Η ανθεκτικότητα δεν σημαίνει αποφυγή του πόνου ή προσποίηση ότι όλα είναι καλά. Αντίθετα, έχει να κάνει με την εξεύρεση τρόπων για να αντέξουμε τη θλίψη, το φόβο και την αβεβαιότητα, ενώ παράλληλα αναζητούμε στιγμές σύνδεσης, χαράς και νοήματος. Είναι η αργή ανοικοδόμηση της ζωής μετά από μια βαθιά αναταραχή, που μερικές φορές εκδηλώνεται με τολμηρές πράξεις θάρρους, ενώ άλλες φορές με ήσυχη, αποφασιστική αντοχή.

#### **Η ΦΥΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ**

Όταν οι νέοι αντιμετωπίζουν κρίσεις, το μυαλό και το σώμα τους αναζητούν ενστικτωδώς τρόπους για να διαχειριστούν τα συναισθήματα που τους κατακλύζουν. Αυτές οι στρατηγικές, γνωστές ως μηχανισμοί αντιμετώπισης, εξυπηρετούν πολλούς σκοπούς. Μερικές φορές δημιουργούν απόσταση από σκέψεις που είναι πολύ οδυνηρές για να αντέξουν. Άλλες φορές, βοηθούν στην απελευθέρωση καταπιεσμένων συναισθημάτων, στην αποκατάσταση της αίσθησης ηρεμίας ή στην ανάκτηση μιας μικρής αίσθησης ελέγχου όταν η ζωή φαίνεται χαοτική.

Ένας έφηβος μπορεί να εκφράσει τα συναισθήματά του μέσω της ζωγραφικής ή της μουσικής, μεταφράζοντας τα συναισθήματα σε χρώματα ή ήχους όταν τα λόγια φαίνονται αδύνατα. Ένας άλλος μπορεί να τρέξει μέχρι να πονέσει το στήθος του, βρίσκοντας ανακούφιση στη σωματική κίνηση. Μερικοί αναζητούν παρηγοριά σε πνευματικές πρακτικές, κοινοτικές τελετές ή αφήγηση ιστοριών, βασιζόμενοι σε παραδόσεις που έχουν βοηθήσει τον λαό τους να επιβιώσει από άλλες καταιγίδες.

Οι στρατηγικές αντιμετώπισης είναι τόσο διαφορετικές όσο και οι νέοι που τις χρησιμοποιούν. Κάθε μία αντανάκλα την προσωπική ιστορία, το πολιτισμικό υπόβαθρο, τις οικογενειακές συνήθειες και ακόμη και τα λεπτά μαθήματα που έχουν μάθει παρατηρώντας τον τρόπο με τον οποίο οι ενήλικες αντιμετωπίζουν το άγχος και τη θλίψη.

## **ΓΙΑΤΙ Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΤΑ ΥΓΙΗΣ**

Δεν οδηγούν όλες οι στρατηγικές αντιμετώπισης στην θεραπεία. Μερικές φορές, οι νέοι καταφεύγουν σε μεθόδους που προσφέρουν προσωρινή ανακούφιση, αλλά σπέρνουν τους σπόρους για βαθύτερο κακό. Ένας νέος μπορεί να μουδιάσει τον πόνο με αλκοόλ ή ναρκωτικά, αναζητώντας μια σύντομη απόδραση από τις αμείλικτες αναμνήσεις. Ένας άλλος μπορεί να απομονωθεί, πιστεύοντας ότι η σιωπή είναι ασφαλέστερη από το να διακινδυνεύσει την κρίση ή τον οίκτο. Οι επικίνδυνες συμπεριφορές, η απερίσκεπτη οδήγηση, η χρήση ουσιών ή οι συγκρούσεις μπορούν να δημιουργήσουν μια φευγαλέα αίσθηση δύναμης ή απόσπασης της προσοχής, αλλά αφήνουν τους νέους ευάλωτους σε περαιτέρω κινδύνους.

Αυτές οι επιλογές συχνά δεν προκύπτουν από ηθική αποτυχία, αλλά από απελπισία, από μια έντονη ανάγκη να σιγήσουν συναισθήματα που φαίνονται πολύ μεγάλα για να αντιμετωπιστούν. Είναι ζωτικής σημασίας να κατανοήσουμε αυτή την αλήθεια. Η καταδίκη οδηγεί μόνο σε κρυφές συμπεριφορές, ενώ η συμπόνια ανοίγει δρόμους για ασφαλέστερες εναλλακτικές λύσεις.

## **ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΕΝΤΟΣ ΤΩΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΩΝ**

Αν και η αντιμετώπιση συχνά φαίνεται ατομική, εξελίσσεται και μέσα στις κοινότητες. Σε όλες τις κουλτούρες, οι άνθρωποι έχουν αναπτύξει συλλογικούς τρόπους για να αντέχουν τις δυσκολίες. Η αφήγηση ιστοριών μετά από μια καταστροφή, η συγκέντρωση γύρω από κοινό γεύμα, το τραγούδι τραγουδιών μνήμης, αυτά τα τελετουργικά βοηθούν να μετατραπεί η ιδιωτική θλίψη σε συλλογική δύναμη. Υπενθυμίζουν στους νέους ότι δεν είναι μόνοι, ότι και άλλοι έχουν υποφέρει και έχουν επιβιώσει, και ότι το νόημα μπορεί να ξαναχτιστεί από τα θραύσματα.

Σε ορισμένες κοινότητες, οι θρησκευτικές τελετές, τα μνημόσυνα και οι συμβολικές χειρονομίες παρέχουν δομή για τη θλίψη και την επούλωση. Σε άλλες, το χιούμορ γίνεται ασπίδα και δεσμός, βοηθώντας τους ανθρώπους να γελάσουν μπροστά στον φόβο. Αυτές οι κοινοτικές στρατηγικές αντιμετώπισης ενσωματώνουν την ατομική ανθεκτικότητα σε ένα ευρύτερο κοινωνικό πλέγμα.

Ωστόσο, η κοινοτική αντιμετώπιση μπορεί επίσης να επιβάλλει σιωπή. Σε πολιτισμούς που εκτιμούν την συναισθηματική συγκράτηση, οι νέοι μπορεί να αισθάνονται πίεση να κρύψουν τον πόνο τους για να προστατεύσουν την τιμή της οικογένειας ή να αποφύγουν να φανούν αδύναμοι. Οι ιστορίες που μεταδίδονται από γενιά σε γενιά μπορεί να περιέχουν προειδοποιήσεις να μην κολλάμε στο παρελθόν, αφήνοντας τους νέους αβέβαιους για το αν επιτρέπεται να μιλήσουν για τα δικά τους βάσανα.

## ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΩΝ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Η υποστήριξη της ανθεκτικότητας σημαίνει να καθοδηγούμε τους νέους προς στρατηγικές αντιμετώπισης που τους ανακουφίζουν αντί να τους βλάπτουν. Ξεκινά με το να βοηθάμε τους νέους να καταλάβουν ότι τα έντονα συναισθήματα δεν είναι σημάδια αδυναμίας, αλλά φυσικές αντιδράσεις σε εξαιρετικά γεγονότα. Το να ονομάζουμε συναισθήματα όπως ο φόβος, ο θυμός ή η θλίψη τους δίνει μορφή και τα κάνει λιγότερο συντριπτικά.

Ακολουθούν μερικές πρακτικές στρατηγικές αντιμετώπισης που μπορούν να δοκιμάσουν οι εργαζόμενοι με νέους και οι ίδιοι οι νέοι, με εξηγήσεις για το πώς και γιατί βοηθούν:

- **Συζήτηση με κάποιον έμπιστο**

Το να μιλάς με κάποιον αξιόπιστο, είτε είναι φίλος, μέλος της οικογένειας, δάσκαλος ή εργαζόμενος με νέους, μπορεί να ανακουφίσει το βάρος του να κουβαλάς μόνος σου τις ανησυχίες σου. Είναι σημαντικό να επιλέξεις κάποιον που ακούει χωρίς να κρίνει και που δεν θα απορρίψει ή θα υποτιμήσει τα συναισθήματά σου. Μερικές φορές, το να εκφράζεις τις σκέψεις σου φωναχτά μειώνει το βάρος τους και φέρνει ανακούφιση.

- **Γράψτε ή κρατήστε ημερολόγιο**

Το να γράφεις τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου βοηθά τους νέους να κατανοήσουν τα μπερδεμένα συναισθήματά τους. Ένα προσωπικό ημερολόγιο μπορεί να είναι ένα ασφαλές μέρος για να εκφράσεις τον θυμό, τον φόβο ή τη θλίψη σου χωρίς να φοβάσαι τις συνέπειες. Οι νέοι μπορούν να δοκιμάσουν να γράφουν γράμματα σε άτομα (χωρίς να τα στέλνουν) ή να γράφουν ποίηση, στίχους τραγουδιών ή απλές λίστες συναισθημάτων.

- **Ζωγραφική, ζωγραφική ή δημιουργία τέχνης**

Η τέχνη επιτρέπει την έκφραση όταν οι λέξεις αποτυγχάνουν. Το να ζωγραφίζουν εικόνες για το πώς αισθάνονται ή να δημιουργούν συμβολικές εικόνες μπορεί να βοηθήσει τους νέους να εξωτερικεύσουν τα συναισθήματά τους, καθιστώντας τα λιγότερο συντριπτικά. Η τέχνη παρέχει επίσης μια αίσθηση ελέγχου, δίνοντας μορφή και όρια στο εσωτερικό χάος.

- **Σωματική άσκηση**

Η άσκηση δεν είναι μόνο για τη σωματική υγεία, αλλά βοηθά στην απελευθέρωση των συσσωρευμένων ορμονών του στρες, όπως η αδρεναλίνη και η κορτιζόλη. Δραστηριότητες όπως το τρέξιμο, ο χορός, τα αθλήματα ή ακόμα και το στρέτσινγκ μπορούν να μειώσουν τα συναισθήματα έντασης και ανησυχίας. Η κίνηση μπορεί επίσης να δημιουργήσει στιγμές χαράς και ικανοποίησης.

- **Αναπνευστικές ασκήσεις**

Η αργή, σταθερή αναπνοή βοηθά στην ηρεμία της αντίδρασης του σώματος «πάλης ή φυγής». Μια απλή άσκηση είναι η «αναπνοή κουτιού», όπου οι νέοι εισπνέουν για τέσσερα δευτερόλεπτα, κρατούν την αναπνοή για τέσσερα δευτερόλεπτα, εκπνέουν για τέσσερα δευτερόλεπτα και κρατούν ξανά την αναπνοή για τέσσερα δευτερόλεπτα. Η πρακτική αυτή για λίγα μόνο λεπτά μπορεί να μειώσει το άγχος.

- **Τεχνικές γείωσης**

Η γείωση βοηθά τους νέους να αισθάνονται παρόντες όταν οι αναμνήσεις ή το άγχος τους απομακρύνουν. Μπορούν να προσπαθήσουν να παρατηρήσουν πέντε πράγματα που βλέπουν, τέσσερα πράγματα που αισθάνονται σωματικά, τρεις ήχους που ακούν, δύο πράγματα που μυρίζουν και ένα πράγμα που γεύονται. Αυτό εστιάζει την προσοχή στην παρούσα στιγμή, ανακουφίζοντας τον πανικό ή τη διάσπαση.
- **Ακρόαση μουσικής**

Η μουσική μπορεί να αλλάξει τη διάθεση, να προσφέρει άνεση ή να βοηθήσει στην επεξεργασία των συναισθημάτων. Μερικοί νέοι βρίσκουν παρηγοριά σε τραγούδια που αντικατοπτρίζουν τα συναισθήματά τους, ενώ άλλοι προτιμούν μουσική που τους ανεβάζει το ηθικό. Η δημιουργία λιστών αναπαραγωγής για διαφορετικές διαθέσεις μπορεί να δώσει στους νέους ένα εργαλείο για τη διαχείριση των συναισθηματικών τους καταστάσεων.
- **Βοηθώντας τους άλλους**

Οι πράξεις καλοσύνης ή ο εθελοντισμός μπορούν να δώσουν στους νέους ένα αίσθημα σκοπού και σύνδεσης, υπενθυμίζοντάς τους ότι έχουν αξία και μπορούν να κάνουν τη διαφορά, ακόμα και με μικρούς τρόπους. Η βοήθεια προς τους άλλους συχνά βοηθά στην επούλωση των δικών μας πληγών.
- **Δημιουργία καθημερινών ρουτινών**

Οι κρίσεις διαταράσσουν τους ρυθμούς της ζωής. Ενθαρρύνοντας τους νέους να ξαναχτίσουν απλές καθημερινές ρουτίνες, να ξυπνούν την ίδια ώρα, να τρώνε τακτικά, να ασχολούνται με τα σχολικά τους καθήκοντα, δημιουργείται μια δομή που καλλιεργεί ένα αίσθημα σταθερότητας και ασφάλειας.
- **Σύνδεση με πολιτιστικές ή πνευματικές πρακτικές**

Για πολλούς νέους, τα τελετουργικά, η προσευχή, ο διαλογισμός ή η συμμετοχή σε κοινοτικές παραδόσεις προσφέρουν άνεση και αίσθηση του ανήκειν. Αυτές οι πρακτικές συχνά προσφέρουν καθοδήγηση για το πώς να κατανοήσουμε τον πόνο και να ξαναχτίσουμε την ελπίδα.
- **Διδασκαλία πρακτικών δεξιοτήτων**

Οι εργαζόμενοι με νέους, οι δάσκαλοι και οι οικογένειες διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην εισαγωγή εργαλείων αντιμετώπισης. Πέρα από την απλή πρόταση στρατηγικών, είναι πολύτιμο να **τις εφαρμόζουμε μαζί**. Για παράδειγμα, ένας εργαζόμενος με νέους μπορεί να καθοδηγήσει μια ομάδα σε ασκήσεις αναπνοής, να δείξει πώς να κρατάει ημερολόγιο ή να δώσει το παράδειγμα πώς να μιλάει για τα συναισθήματα με ηρεμία και ανοιχτά. Οι δεξιότητες είναι πιο ισχυρές όταν βιώνονται, όχι μόνο όταν εξηγούνται.
- **Η δύναμη των σχέσεων**

Ίσως η πιο σημαντική δύναμη που διαμορφώνει την ανθεκτικότητα είναι η ανθρώπινη σύνδεση. Ένας νέος που ξέρει ότι κάποιος νοιάζεται, που αισθάνεται ότι τον βλέπουν και τον πιστεύουν, έχει περισσότερες πιθανότητες να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες χωρίς να τον καταβάλουν. Είτε πρόκειται για έναν δάσκαλο που παρατηρεί έναν απόμακρο μαθητή, έναν

εργαζόμενο με νέους που τον ελέγχει ή έναν φίλο που στέλνει ένα απλό μήνυμα ενθάρρυνσης, αυτές οι χειρονομίες δείχνουν στους νέους ότι έχουν σημασία.

Ακόμη και σύντομες στιγμές καλοσύνης, ένα κοινό αστείο, μια ευγενική ερώτηση, μια ανάμνηση, μπορούν να γίνουν σωσίβια. Οι σχέσεις μετατρέπουν την ανθεκτικότητα από μια ατομική προσπάθεια σε ένα κοινό ταξίδι.

Η ανθεκτικότητα δεν είναι η εξάλειψη του πόνου. Είναι η ικανότητα να ζεις παράλληλα με τη θλίψη και το φόβο, να συνεχίζεις να χτίζεις σχέσεις, να κυνηγάς όνειρα και να αναζητάς τη χαρά. Οι νέοι που αντέχουν σε κρίσεις συχνά βγαίνουν από αυτές με βαθύτερη ενσυναίσθηση, οξύτερη διορατικότητα και σαφέστερη αντίληψη για το τι έχει πραγματικά σημασία.





ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

# **Συμμετοχή των νέων σε καταστάσεις κινδύνου και κρίσης**

---



## 4.1 ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΚΑΙ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΡΙΣΕΩΝ

---

Όταν ξεσπούν κρίσεις, οι αποφάσεις λαμβάνονται συχνά γρήγορα και υπό έντονη πίεση. Είναι σε αυτές τις στιγμές που οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας, όσοι εργάζονται σε κυβερνητικά γραφεία, υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης ή κατέχουν ηγετικές θέσεις, συχνά αναλαμβάνουν να διαμορφώσουν σχέδια και αντιδράσεις. Ωστόσο, για τους νέους ηλικίας 18 έως 35 ετών, οι οποίοι emπίπτουν στον ορισμό της νεολαίας σε αυτό το έργο, ο αποκλεισμός από τους χώρους λήψης αποφάσεων δεν είναι απλώς θέμα παράλειψης. Είναι μια χαμένη ευκαιρία να αξιοποιηθούν οι γνώσεις, οι δεξιότητες και η ενέργεια ενός σημαντικού μέρους του πληθυσμού.

Οι νέοι αυτής της ηλικιακής ομάδας βρίσκονται σε ένα μοναδικό σταυροδρόμι. Πολλοί είναι ήδη ενεργοί στις κοινότητές τους, ισορροπώντας τις ευθύνες τους ως εργαζόμενοι, φοιτητές, φροντιστές ή εθελοντές της κοινότητας. Διαθέτουν τεχνικές δεξιότητες, ισχυρά δίκτυα και δημιουργικές ικανότητες επίλυσης προβλημάτων. Έχουν επίσης τις δικές τους εμπειρίες από προηγούμενες κρίσεις, είτε πρόκειται για περιβαλλοντικές καταστροφές, οικονομική αβεβαιότητα ή κοινωνικές αναταραχές. Οι απόψεις τους βασίζονται τόσο στη νεανική τους οπτική όσο και στις πραγματικότητες της πρώιμης ενήλικης ζωής.

Ωστόσο, όταν ξεσπούν κρίσεις, αυτοί οι νέοι ενήλικες συχνά βρίσκονται στο περιθώριο του σχεδιασμού και της αντίδρασης. Αν και επηρεάζονται ως πολίτες και ως βασικά μέλη των κοινοτήτων τους, οι φωνές τους μπορεί να παραγκωνίζονται, οι ιδέες τους να απορρίπτονται ως έλλειψη εμπειρίας ή οι συνεισφορές τους να υποτιμούνται σε σύγκριση με εκείνες των παλαιότερων υπευθύνων λήψης αποφάσεων. Αυτός ο αποκλεισμός εντείνει τα συναισθήματα ανικανότητας και υπονομεύει την αίσθηση της δράσης που είναι κρίσιμη για την ανθεκτικότητα και την ανάκαμψη.

### **ΓΙΑΤΙ Η ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ**

Η συμμετοχή δεν είναι μια τυπική διαδικασία, είναι μια σανίδα σωτηρίας για την ενδυνάμωση. Όταν οι νέοι συμμετέχουν στις συζητήσεις για την αντιμετώπιση των κρίσεων, αποκτούν ένα αίσθημα ιδιοκτησίας των λύσεων. Αντί να αισθάνονται παθητικοί αποδέκτες βοήθειας ή οδηγιών, γίνονται συνεισφέροντες, ικανοί να διαμορφώσουν τον τρόπο κατανομής των πόρων, τον τρόπο επικοινωνίας των μηνυμάτων και τον τρόπο ανασυγκρότησης των κοινοτήτων.

Η συμμετοχή συμβάλλει επίσης στη μείωση του άγχους και του φόβου. Οι κρίσεις φέρνουν αβεβαιότητα, και η αβεβαιότητα γεννά αγωνία. Όταν οι νέοι ενημερώνονται, συμμετέχουν και τους ανατίθενται πραγματικές ευθύνες, αποκτούν σαφήνεια σχετικά με το τι συμβαίνει και τον ρόλο που μπορούν να διαδραματίσουν. Η γνώση γίνεται ένα αντίβαρο στην αίσθηση ανικανότητας.

Επιπλέον, οι νέοι συχνά προσφέρουν ιδέες που οι ενήλικες παραβλέπουν. Κατανοούν τον τρόπο επικοινωνίας των συνομηλίκων τους, τις πλατφόρμες που χρησιμοποιούν και τα μηνύματα που

τους αγγίζουν. Παρατηρούν κενά στις υπηρεσίες που επηρεάζουν περιθωριοποιημένες ομάδες ή κοινότητες που ζουν στα όρια των κοινωνικών δικτύων. Σε πολλές περιπτώσεις, οι νέοι έχουν τη δημιουργικότητα και την ευελιξία να βρίσκουν γρήγορα λύσεις, χωρίς το βάρος της άκαμπτης θεσμικής σκέψης.

### **ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ**

Η ενδυνάμωση είναι κάτι περισσότερο από το να προσκαλείς τους νέους σε μια συνάντηση ή να ζητάς τη γνώμη τους. Σημαίνει να αναγνωρίζεις τις δεξιότητές τους, να εκτιμάς τις ιδέες τους και να τους δίνεις πραγματική επιρροή στα αποτελέσματα. Περιλαμβάνει την ειλικρινή ανταλλαγή πληροφοριών με σαφή και σχετική γλώσσα. Σημαίνει να αναγνωρίζεις ότι οι νέοι, αν και ίσως είναι μικρότεροι σε ηλικία, διαθέτουν τη δική τους εμπειρογνωμοσύνη, την εμπειρογνωμοσύνη της βιωμένης εμπειρίας, την πολιτισμική ευχέρεια και την προσαρμοστικότητα.

Στην πράξη, η ενδυνάμωση μπορεί να σημαίνει τη συμμετοχή των νέων στη δημιουργία επικοινωνιακού υλικού για προειδοποιήσεις κρίσεων, επιτρέποντάς τους να συντάσσουν μηνύματα που να ανταποκρίνονται στη γλώσσα και τις πλατφόρμες της γενιάς τους. Μπορεί να σημαίνει την πρόσκληση των νέων να συμβάλουν στην αξιολόγηση των κινδύνων της κοινότητας, καθώς συχνά γνωρίζουν πού βρίσκονται τα ευάλωτα σημεία, από μη ασφαλείς χώρους συγκέντρωσης έως ψηφιακά κανάλια παραπληροφόρησης. Η ενδυνάμωση μπορεί να περιλαμβάνει την ανάθεση ηγετικών ρόλων στους νέους στη διανομή βοήθειας, την οργάνωση προσπαθειών καθαρισμού της κοινότητας ή τον συντονισμό της υποστήριξης για ευάλωτους γείτονες.

### **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Η συμμετοχή των νέων κατά τη διάρκεια κρίσεων έχει και συναισθηματικές διαστάσεις. Η συμμετοχή μπορεί να είναι βαθιά σημαντική, δίνοντας στους νέους ένα αίσθημα σκοπού και σύνδεσης. Μπορεί να βοηθήσει να μετατραπεί ο φόβος σε δράση και το τραύμα σε μια αφήγηση επιβίωσης και συνεισφοράς.

Ωστόσο, η συμμετοχή απαιτεί επίσης συναισθηματική εργασία. Οι νέοι που συμμετέχουν σε εργασίες αντιμετώπισης κρίσεων μπορεί να γίνουν μάρτυρες οδυνηρών σκηνών, να φέρουν βαριά ιστορίες από μέλη της κοινότητας ή να αισθάνονται υπεύθυνοι για την επίλυση προβλημάτων που υπερβαίνουν τις δυνατότητές τους. Μπορεί να ταλαντεύονται μεταξύ ελπίδας και απόγνωσης καθώς οι προκλήσεις επιμένουν. Για τους εργαζόμενους με νέους και τους ηγέτες της κοινότητας, η συναισθηματική υποστήριξη των νέων είναι εξίσου σημαντική με την εκπαίδευσή τους σε πρακτικές δεξιότητες. Οι συζητήσεις για την ψυχική υγεία, οι ασφαλείς χώροι για ανασκόπηση και τα δίκτυα υποστήριξης από ομοτίμους είναι ουσιαστικά μέρη οποιασδήποτε στρατηγικής ενδυνάμωσης.

## **ΟΙ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΤΑΞΗΣ**

Η πραγματική ένταξη δεν έρχεται χωρίς εμπόδια. Μερικές φορές οι μεγαλύτεροι σε ηλικία υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων αντιστέκονται στο να μοιραστούν την εξουσία, είτε από συνήθεια είτε από ανησυχία ότι οι νέοι δεν έχουν εμπειρία. Οι πολιτισμικές νόρμες μπορούν επίσης να σιγήσουν τις φωνές των νέων, ειδικά σε κοινωνίες όπου ο σεβασμός προς τους μεγαλύτερους είναι μια βαθιά ριζωμένη αξία. Ακόμα και όταν οι νέοι καλούνται στο τραπέζι των διαπραγματεύσεων, οι συναντήσεις μπορεί να προγραμματίζονται σε ώρες που συγκρούονται με την εργασία ή τις σπουδές τους, να διεξάγονται σε γλώσσα γεμάτη ορολογία ή να είναι δομημένες με τρόπους που καταπνίγουν τον ανοιχτό διάλογο.

Υπάρχει επίσης ο κίνδυνος της συμβολικής συμμετοχής, προσφέροντας στους νέους μια θέση στο τραπέζι, αλλά χωρίς πραγματική επιρροή. Οι νέοι αντιλαμβάνονται γρήγορα όταν η παρουσία τους είναι συμβολική και όχι ουσιαστική, και τέτοιες εμπειρίες μπορούν να τους κάνουν να αισθάνονται ακόμη πιο απογοητευμένοι από πριν.

Η αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων σημαίνει όχι μόνο να προσκαλούνται οι νέοι να συμμετάσχουν, αλλά και να προσαρμόζονται τα συστήματα ώστε να είναι δυνατή η πραγματική ένταξη. Σημαίνει να αναρωτιόμαστε πώς λαμβάνονται οι αποφάσεις, ποιες φωνές ακούγονται και ποιοι αισθάνονται ασφαλείς να εκφράσουν την άποψή τους. Σημαίνει να εκτιμάμε τον χρόνο, να ανταμείβουμε τις συνεισφορές και να αναπτύσσουμε ικανότητες, ώστε οι νέοι να μπορούν να συμμετέχουν με αυτοπεποίθηση.

## **ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ**

Σε περιόδους κρίσης σε όλο τον κόσμο, οι νέοι ηλικίας 18 έως 35 ετών έχουν επιδείξει αξιοσημείωτη ηγετική ικανότητα. Σε περιοχές που έχουν πληγεί από πλημμύρες, ομάδες νέων έχουν χαρτογραφήσει ασφαλείς διαδρομές εκκένωσης χρησιμοποιώντας ψηφιακά εργαλεία, μοιράζοντας πληροφορίες μέσω των κοινωνικών μέσων και του κοινοτικού ραδιοφώνου. Μετά από πυρκαγιές, νέοι εθελοντές έχουν οργανώσει συλλογές τροφίμων, συντονίσει τη στέγαση εκτοπισμένων οικογενειών και παρέχουν μεταφραστικές υπηρεσίες σε κοινότητες μεταναστών που συχνά μένουν εκτός των επίσημων καναλιών.

Σε κρίσεις ψυχικής υγείας μετά από καταστροφές, δίκτυα συνομηλίκων υπό την ηγεσία νέων ενηλίκων έχουν δημιουργήσει ασφαλείς χώρους όπου οι άνθρωποι μπορούν να μιλήσουν ελεύθερα χωρίς το φόβο του στιγματισμού. Οι προσπάθειές τους έχουν συνδέσει απομονωμένα άτομα και έχουν προσφέρει άνεση που οι επίσημες υπηρεσίες μερικές φορές δυσκολεύονται να προσφέρουν.

Αυτά τα παραδείγματα δεν είναι μεμονωμένα. Απεικονίζουν μια αλήθεια: οι νέοι δεν είναι απλώς δικαιούχοι βοήθειας, αλλά παράγοντες ανάκαμψης και μετασχηματισμού. Η συμμετοχή τους δεν

είναι ένα πρόσθετο στοιχείο, αλλά μια αναγκαιότητα για οποιαδήποτε ολοκληρωμένη αντιμετώπιση κρίσεων.

### **ΜΙΑ ΚΟΙΝΗ ΕΥΘΥΝΗ**

Η συμμετοχή των νέων στην αντιμετώπιση κρίσεων δεν είναι πράξη φιλανθρωπίας ή ένα κουτάκι που πρέπει να τσεκαριστεί. Είναι η αναγνώριση ότι η ανθεκτικότητα ανήκει σε ολόκληρη την κοινότητα και ότι οι λύσεις είναι πιο ισχυρές όταν δημιουργούνται συνεργατικά. Η ενδυνάμωση αφορά τη δημιουργία συνθηκών όπου οι νέοι μπορούν να σταθούν δίπλα στις παλαιότερες γενιές, συνεισφέροντας ιδέες, δεξιότητες και ηγεσία για να βοηθήσουν τις κοινότητες όχι μόνο να επιβιώσουν, αλλά και να βγουν πιο δυνατές.

Οι νέοι αξίζουν να γνωρίζουν ότι οι εμπειρίες τους έχουν σημασία, ότι οι απόψεις τους μπορούν να αλλάξουν τα αποτελέσματα και ότι σε περιόδους κρίσης δεν είναι μόνο ευπρόσδεκτοι, αλλά και απαραίτητοι.



### **4.2 ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΕΝΑΝΤΙ ΤΩΝ ΚΙΝΔΥΝΩΝ**

---

Η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο μπορούν να εμπλακούν οι νέοι σε καταστάσεις κρίσης ξεκινά πολύ πριν από την επέλευση μιας καταστροφής. Ξεκινά με την παροχή στους νέους των εργαλείων για να δουν τον κόσμο μέσα από το πρίσμα της ευαισθητοποίησης για τους κινδύνους, της ικανότητας να εντοπίζουν τους κινδύνους, να εκτιμούν την πιθανότητα εμφάνισής τους και να σκέφτονται πόσο σοβαρές μπορεί να είναι οι επιπτώσεις τους. Αυτό συνδέεται άμεσα με την έννοια του κινδύνου που συζητήσαμε νωρίτερα σε αυτό το εγχειρίδιο, όπου εξετάσαμε πώς ο κίνδυνος έχει πάντα δύο βασικές διαστάσεις: την πιθανότητα και την επί

Για τους νέους ηλικίας 18 έως 35 ετών, η ανάπτυξη της ευαισθητοποίησης ως προς τους κινδύνους σημαίνει να μάθουν να θέτουν βασικά ερωτήματα στην καθημερινή τους ζωή: «Μπορεί αυτή η κατάσταση να γίνει επικίνδυνη; Πόσο πιθανό είναι αυτό; Ποιες θα ήταν οι συνέπειες και τι θα μπορούσα να κάνω για να μειώσω τη ζημιά;» Μπορεί να ακούγεται αφηρημένο, αλλά στην πράξη, πρόκειται για την παρατήρηση απλών πραγμάτων, όπως το αν ένας χώρος συγκέντρωσης έχει ορατές εξόδους κινδύνου, αν οι καιρικές συνθήκες υποδηλώνουν πλημμύρες ή αν μια πληροφορία που διαδίδεται στο διαδίκτυο φαίνεται υπερβολική ή ψευδής.

### **ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ, ΣΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ**

Ωστόσο, η ευαισθητοποίηση για τους κινδύνους από μόνη της δεν αρκεί. Οι νέοι χρειάζονται **δεξιότητες προετοιμασίας**, συγκεκριμένες γνώσεις για το τι πρέπει να κάνουν όταν οι κίνδυνοι

γίνουν πραγματικότητα. Δυστυχώς, οι κίνδυνοι και η προετοιμασία συχνά παραμένουν εγκλωβισμένοι σε θεωρητικά έγγραφα ή κυβερνητικά σχέδια, μακριά από την πραγματική εμπειρία των νέων. Τα εγχειρίδια μαζεύουν σκόνη, ενώ οι νέοι ζουν την καθημερινότητά τους χωρίς να συνειδητοποιούν τον ζωτικό ρόλο που θα μπορούσαν να διαδραματίσουν σε περίπτωση κρίσης.

Για να γεφυρωθεί αυτό το χάσμα, **η προετοιμασία πρέπει να γίνει προσωπική και πρακτική**. Άλλο πράγμα είναι να μιλάμε για την πιθανότητα σεισμών και άλλο να δείχνουμε στους νέους πώς να ασφαλίζουν τα βαριά έπιπλα στο σπίτι, να έχουν έτοιμη μια τσάντα έκτακτης ανάγκης ή να γνωρίζουν πού να βρουν αξιόπιστες πληροφορίες σε περίπτωση σεισμού. Άλλο πράγμα είναι να μιλάμε για τον κίνδυνο των πυρκαγιών και άλλο να βοηθάμε τους νέους να σχεδιάσουν πώς θα εκκενώσουν τη γειτονιά τους, θα επικοινωνήσουν με την οικογένειά τους και θα υποστηρίξουν τους γείτονες που μπορεί να είναι ηλικιωμένοι ή μόνοι.

### **ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΣΕΝΑΡΙΑ ΠΟΥ ΔΙΔΑΣΚΟΥΝ ΤΗΝ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ**

Η ετοιμότητα γίνεται πραγματικότητα όταν οι νέοι βλέπουν πώς ταιριάζει στη ζωή τους. Για παράδειγμα, κάποιος που ζει σε ένα αστικό διαμέρισμα μπορεί να μην σκεφτεί ποτέ τον κίνδυνο πυρκαγιάς μέχρι να γεμίσει ο ουρανός της πόλης με καπνό. Βοηθώντας τους να δημιουργήσουν ένα σχέδιο, να εντοπίσουν ασφαλή μέρη για να πάνε, να μάθουν πώς να προστατεύονται από την εισπνοή καπνού και να κατανοήσουν τα συστήματα δημόσιας προειδοποίησης, μετατρέπουμε τον αφηρημένο κίνδυνο σε διαχειρίσιμη δράση.

Ένα άλλο παράδειγμα είναι ο ψηφιακός κίνδυνος. Σε μια κρίση, οι ψευδείς πληροφορίες μπορούν να εξαπλωθούν τόσο γρήγορα όσο μια πλημμύρα ή μια πυρκαγιά. Το να διδάξουμε στους νέους πώς να αναγνωρίζουν αξιόπιστες πηγές, να διασταυρώνουν τα γεγονότα και να αποφεύγουν να μοιράζονται μη επαληθευμένες ισχυρισμούς είναι εξίσου σημαντικό με το να μάθουν πρώτες βοήθειες. Η ψηφιακή παιδεία γίνεται μια δεξιότητα ετοιμότητας, προστατεύοντας τις κοινότητες από τον πανικό και τη σύγχυση.

Ομοίως, για τους νέους που εργάζονται ή σπουδάζουν μακριά από την οικογένειά τους, η προετοιμασία μπορεί να σημαίνει να συζητήσουν πώς θα επανασυνδεθούν σε περίπτωση κρίσης, αν τα δίκτυα κινητής τηλεφωνίας δεν λειτουργούν. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη συμφωνία για σημεία συνάντησης, την απομνημόνευση σημαντικών τηλεφωνικών αριθμών αντί να βασίζονται αποκλειστικά στα smartphone ή την τήρηση μικρού ποσού μετρητών για περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης, σε περίπτωση που τα τραπεζικά συστήματα δεν λειτουργούν.

## **ΟΙΚΟΔΟΜΗΣΗ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ**

Η ευαισθητοποίηση και η ετοιμότητα για την αντιμετώπιση κινδύνων δεν αποκτώνται μόνο μέσω διαλέξεων. Αναπτύσσονται μέσω **της πρακτικής και της εμπειρίας**. Τα εργαστήρια που χρησιμοποιούν ρεαλιστικά σενάρια επιτρέπουν στους νέους να εξασκηθούν στη λήψη αποφάσεων υπό πίεση. Μπορούν να προσομοιώσουν την εκκένωση ενός κτιρίου, την παροχή πρώτων βοηθειών σε έναν τραυματισμένο φίλο ή την αναζήτηση πληροφοριών μετά από έναν σεισμό.

Όταν οι νέοι εξασκούνται φυσικά σε ενέργειες όπως το δέσιμο ενός τραύματος, η χρήση πυροσβεστήρα ή η ήρεμη ομιλία σε μια τεταμένη κατάσταση, αυτές οι δεξιότητες εδραιώνονται βαθύτερα από οποιαδήποτε λέξη σε ένα βιβλίο. Ο στόχος δεν είναι να δημιουργηθούν επαγγελματίες διασώστες από όλους τους νέους, αλλά να διασφαλιστεί ότι, σε περίπτωση καταστροφής, θα αισθάνονται ικανοί και όχι παράλυτοι.

Εξίσου σημαντική είναι η **εξάσκηση της επικοινωνίας**. Οι νέοι πρέπει να έχουν την ευκαιρία να προσπαθήσουν να εξηγήσουν τα σχέδια αντιμετώπισης κρίσεων με απλή γλώσσα, χρησιμοποιώντας τις πλατφόρμες που γνωρίζουν καλύτερα, είτε πρόκειται για μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ομάδες WhatsApp ή συναντήσεις της κοινότητας. Η ανταλλαγή γνώσεων με τους συνομηλίκους ενισχύει τη μάθηση και βοηθά τους νέους να βλέπουν τους εαυτούς τους ως ενεργούς συνεισφέροντες και όχι μόνο ως παθητικούς αποδέκτες βοήθειας.

## **Η ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ ΩΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ**

Η ετοιμότητα δεν αφορά απλώς την αποθήκευση προμηθειών, αλλά είναι μια νοοτροπία που είναι συνυφασμένη με την καθημερινή ζωή. Για τους νέους, αυτή η νοοτροπία μπορεί να γίνει μέρος του τρόπου με τον οποίο αξιολογούν τις αποφάσεις, σχεδιάζουν δραστηριότητες και φροντίζουν ο ένας τον άλλον. Είναι η συνήθεια να ελέγχουν αν ένας χώρος έχει εξόδους κινδύνου πριν παρευρεθούν σε μια συναυλία. Είναι το να γνωρίζουν ότι μετά από έντονη βροχή, ορισμένοι δρόμοι μπορεί να πλημμυρίσουν και να σχεδιάζουν μια εναλλακτική διαδρομή για να επιστρέψουν στο σπίτι. Είναι το να είναι έτοιμοι να παρηγορήσουν έναν φίλο που πανικοβάλλεται κατά τη διάρκεια μιας κρίσης.

Η καλλιέργεια αυτής της νοοτροπίας σημαίνει επίσης να βοηθάμε τους νέους να κατανοήσουν ότι **ο κίνδυνος είναι μέρος της ζωής, αλλά ο φόβος δεν πρέπει να τον ελέγχει**. Το να ξέρεις πώς να προετοιμαστείς σου δίνει δύναμη. Επιτρέπει στους νέους να αντιμετωπίζουν την αβεβαιότητα και να λένε: «Μπορεί να μην ελέγχω τι θα συμβεί, αλλά ξέρω πώς να αντιδράσω».

## **Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΜΕ ΝΕΟΥΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΗΓΕΤΩΝ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ**

Οι εργαζόμενοι με νέους και οι ηγέτες της κοινότητας διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στο να κάνουν τον κίνδυνο και την προετοιμασία να φαίνονται σχετικοί και εφικτοί. Αυτό σημαίνει να μιλούν τη γλώσσα που χρησιμοποιούν οι νέοι, να συνδέουν παραδείγματα με πραγματικές εμπειρίες και να προσφέρουν χώρους όπου οι νέοι αισθάνονται ασφαλείς να κάνουν ερωτήσεις. Σημαίνει να ακούνε όσο και να διδάσκουν και να αναγνωρίζουν ότι οι ίδιοι οι νέοι είναι ειδικοί στη ζωή τους.

Αντί να κατακλύζουν τους νέους με τα χειρότερα σενάρια, η αποτελεσματική ανάπτυξη ικανοτήτων επικεντρώνεται σε πρακτικά μέτρα που μπορούν να λάβουν σήμερα. Οι εργαζόμενοι με νέους μπορούν:

- Να ενθαρρύνουν τους νέους να ελέγξουν τους αριθμούς έκτακτης ανάγκης και να τους αποθηκεύσουν στα τηλέφωνα τους.
- Να συζητήσουν για το πώς να εντοπίζουν αξιόπιστες πληροφορίες για κρίσεις στο διαδίκτυο.
- Να συζητήσουν πώς να σχεδιάσουν την εκκένωση ή την παραμονή σε καταφύγιο.
- Να κάνουν ασκήσεις αναπνοής ή άλλες τεχνικές για να παραμένουν ήρεμοι σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.
- Μοιραστούν προσωπικές ιστορίες από προηγούμενες κρίσεις για να δείξουν πώς η προετοιμασία έκανε τη διαφορά.

Αυτοί είναι απλοί αλλά αποτελεσματικοί τρόποι για να μετατρέψετε τον φόβο σε ετοιμότητα.

## **ΟΙΚΟΔΟΜΗΣΗ ΣΥΛΛΟΓΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ**

Τέλος, η ανάπτυξη ικανοτήτων δεν αφορά μόνο την ατομική επιβίωση. Αφορά την ανθεκτικότητα της κοινότητας. Οι νέοι που ξέρουν να φροντίζουν τον εαυτό τους συχνά γίνονται προστάτες των άλλων. Παρατηρούν τους ευάλωτους γείτονες, μοιράζονται πληροφορίες και αναλαμβάνουν ηγετικό ρόλο όταν οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας μπορεί να είναι συγκλονισμένοι.

Σε περιόδους κρίσης, οι κοινότητες είναι πιο ισχυρές όταν η γνώση και η αυτοπεποίθηση διαδίδονται ευρέως, αντί να συγκεντρώνονται στα χέρια λίγων αξιωματούχων. Η κατάρτιση των νέων ηλικίας 18 έως 35 ετών σε θέματα ευαισθητοποίησης και ετοιμότητας για την αντιμετώπιση κινδύνων (risk-) δεν είναι προαιρετική, αλλά αποτελεί ουσιαστικό μέρος της δημιουργίας κοινοτήτων που μπορούν να αντέξουν μαζί τις καταιγίδες.

Ο κίνδυνος μπορεί να είναι αναπόφευκτος, αλλά η αδυναμία δεν είναι. Με πρακτικές δεξιότητες και σαφείς γνώσεις, οι νέοι μπορούν να μετατρέψουν τον φόβο τους για το άγνωστο σε δράσεις που προστατεύουν τους ίδιους, υποστηρίζουν τους άλλους και βοηθούν τις κοινότητές τους να ανακάμψουν και να ανοικοδομηθούν. **Η ετοιμότητα δεν αφορά μόνο την αντιμετώπιση κρίσεων, αλλά και την απόκτηση ενός αισθήματος ενεργητικότητας και ελπίδας, ακόμη και ενόψει της αβεβαιότητας.**



### **4.3 ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΣΤΗΝ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΑΚΑΜΨΗ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ**

---

Σε πολλά μέρη, όταν οι άνθρωποι μιλούν για καταστροφές, οι εικόνες που έρχονται στο μυαλό τους είναι αυτές των σειρήνων που ηχούν, των πρώτων ανταποκριτών που σπεύδουν στον τόπο του συμβάντος και των αξιωματούχων που στέκονται πίσω από τα βήματα και εκδίδουν δηλώσεις. Ωστόσο, η πραγματικότητα της αντίδρασης σε κρίσεις και της ανάκαμψης εκτείνεται πολύ πέρα από αυτές τις δραματικές στιγμές. Είναι μια διαδικασία που εκτυλίσσεται στους δρόμους, στα σχολεία, στα πάρκα της γειτονιάς και στα κοινοτικά κέντρα, και συχνά διαρκεί μήνες ή ακόμα και χρόνια μετά την εξαφάνιση του αρχικού συμβάντος από τις ειδήσεις.

Για τους νέους ηλικίας 18 έως 35 ετών, η συμμετοχή σε αυτή τη φάση δεν είναι απλώς μια πράξη εθελοντισμού, αλλά μια ευκαιρία να συμβάλουν στη διαμόρφωση του τρόπου με τον οποίο οι κοινότητές τους ανασυγκροτούνται, επουλώνονται και προχωρούν μπροστά. Αν και οι νέοι δεν κατέχουν πάντα επίσημους τίτλους ή δεν συμμετέχουν σε επιτροπές υψηλού επιπέδου, η συμμετοχή τους συχνά καθορίζει εάν οι προσπάθειες ανάκαμψης φτάνουν σε όλα τα στρώματα της κοινωνίας, εάν αποκαθίσταται η εμπιστοσύνη και εάν οι ευάλωτες ομάδες μένουν πίσω.

#### **Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΣΤΗΝ ΑΜΕΣΗ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ**

Σκεφτείτε τις συνέπειες μιας μεγάλης πλημμύρας. Μέσα σε λίγες μέρες, οι κοινοτικοί χώροι γίνονται κέντρα δραστηριότητας, σημεία διανομής νερού, τροφίμων, ρούχων και ειδών υγιεινής. Οι νέοι συχνά παρεμβαίνουν για να βοηθήσουν στην οργάνωση αυτών των χώρων, διαχειριζόμενοι λίστες προμηθειών, βοηθώντας στη μεταφορά αγαθών, μεταφράζοντας πληροφορίες για άτομα που δεν μιλούν την επίσημη γλώσσα ή απλά προσφέροντας σταθερή βοήθεια στους ηλικιωμένους γείτονες.

Σε μια πόλη, μετά από σοβαρές πλημμύρες, νέοι εθελοντές χρησιμοποίησαν ποδήλατα για να παραδώσουν φάρμακα σε ανθρώπους που είχαν εγκλωβιστεί στους επάνω ορόφους πλημμυρισμένων κτιρίων. Σε μια άλλη πόλη, ομάδες νέων συντόνισαν τα κοινωνικά δίκτυα για να βοηθήσουν οικογένειες να εντοπίσουν αγνοούμενους συγγενείς ή να μοιραστούν πληροφορίες για το κλείσιμο δρόμων.

Αυτές οι ενέργειες δεν είναι ασήμαντες, αλλά αποτελούν σωσίβια που διατηρούν τις κοινότητες σε λειτουργία υπό τεράστια πίεση.

### **ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΗ ΑΝΑΚΑΜΨΗ ΚΑΙ ΑΝΟΙΚΟΔΟΜΗΣΗ**

Πέρα από την άμεση ανταπόκριση, οι νέοι διαδραματίζουν επίσης κρίσιμο ρόλο στο μακρύ και πολύπλοκο έργο της ανάκαμψης. Εδώ λαμβάνονται αποφάσεις σχετικά με τον τρόπο ανασυγκρότησης των γειτονιών, τις υπηρεσίες που θα αποκατασταθούν πρώτα και τον τρόπο υποστήριξης όσων έχουν χάσει τα σπίτια, τα μέσα διαβίωσής τους ή τους αγαπημένους τους.

Μετά από έναν σεισμό σε μια πόλη της νότιας Ευρώπης, νέοι αρχιτέκτονες και μηχανικοί προσφέρθηκαν εθελοντικά να επιθεωρήσουν τα κατεστραμμένα κτίρια και να προτείνουν ασφαλέστερα σχέδια για την ανασυγκρότηση. Παράλληλα, οργανώσεις νέων διοργάνωσαν συναντήσεις της κοινότητας για να συγκεντρώσουν τις ιδέες των κατοίκων σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο θα μπορούσαν να επανασχεδιαστούν οι δημόσιοι χώροι ώστε να γίνουν ασφαλέστεροι και πιο συμπεριληπτικοί. Αυτές οι πρωτοβουλίες εξασφάλισαν ότι η ανασυγκρότηση δεν ήταν απλώς μια τεχνική διαδικασία, αλλά μια διαδικασία που αντανάκλούσε τις ανάγκες και τα όνειρα της κοινότητας.

### **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ**

Η ανταπόκριση και η ανάκαμψη περιλαμβάνουν επίσης τη φροντίδα τραυματών που είναι λιγότερο ορατά από σπασμένες γέφυρες ή κατεστραμμένες στέγες. Οι κρίσεις διαταράσσουν τους κοινωνικούς δεσμούς, προκαλούν φόβο και αφήνουν πολλούς να αισθάνονται αποσυνδεδεμένοι. Σε αυτές τις περιπτώσεις, οι νέοι συχνά γίνονται γέφυρες μεταξύ των θεσμών και της κοινότητας.

Μετά τις πυρκαγιές σε μια περιοχή της Μεσογείου, νέοι μουσικοί οργάνωσαν ανεπίσημα κονσέρτα σε προσωρινά καταφύγια, προσφέροντας στιγμές ανακούφισης και σύνδεσης σε οικογένειες που ζούσαν σε στενές συνθήκες. Σε ένα άλλο πλαίσιο, νέοι εθελοντές δημιούργησαν ασφαλείς ομάδες συζήτησης όπου οι επιζώντες μπορούσαν να μοιραστούν τις ιστορίες τους χωρίς να κριθούν. Αυτές οι προσπάθειες μπορεί να φαίνονται μικρές σε σύγκριση με την υλική ανασυγκρότηση, αλλά είναι κρίσιμα βήματα για την αποκατάσταση του κοινοτικού πνεύματος.

### **ΥΠΕΡΝΙΚΗΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΚΛΗΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ**

Παρά την κινητοποίησή τους, οι νέοι αντιμετωπίζουν μερικές φορές εμπόδια στη συμβολή τους στην αντιμετώπιση και την ανάκαμψη. Μπορεί να θεωρούνται ότι στερούνται εμπειρίας ή οι μεγαλύτεροι σε ηλικία υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων μπορεί να είναι απρόθυμοι να μοιραστούν την εξουσία. Οι συναντήσεις για τον κοινοτικό σχεδιασμό μπορεί να προγραμματίζονται κατά τη διάρκεια των ωρών εργασίας ή μελέτης, αποκλείοντας όσους θέλουν να συμμετάσχουν αλλά δεν μπορούν να αφήσουν τη δουλειά ή τα μαθήματά τους.

Επιπλέον, οι νέοι που ασχολούνται εντατικά με την αντιμετώπιση κρίσεων μπορεί να εξαντληθούν συναισθηματικά. Το να ακούνε ιστορίες απώλειας, να βλέπουν τις καταστροφές ή να νιώθουν το βάρος των προσδοκιών της κοινότητας μπορεί να οδηγήσει σε εξάντληση ή τραύμα. Είναι σημαντικό οι οργανώσεις και οι κοινότητες να παρέχουν στους νέους χώρους όπου μπορούν να χαλαρώσουν, να μιλήσουν για τις εμπειρίες τους και να έχουν πρόσβαση σε επαγγελματική ψυχολογική υποστήριξη, αν χρειαστεί.

### **ΜΕΤΑΤΡΕΠΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΣΕ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ**

Όταν οι νέοι συμμετέχουν ουσιαστικά, η συμβολή τους ξεπερνά κατά πολύ τη σωματική εργασία. Φέρνουν ιδέες, ενέργεια και δημιουργικότητα στην επίλυση προβλημάτων. Για παράδειγμα, κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, οι νέοι σε μια πόλη ανέπτυξαν μια εφαρμογή για να συνδέσουν τους απομονωμένους ηλικιωμένους με εθελοντές που μπορούσαν να τους παραδώσουν τρόφιμα ή φάρμακα. Σε μια άλλη περιοχή που ανακάμπτει από έναν τυφώνα, οι νέοι χαρτογράφησαν τις τοποθεσίες των ατόμων με αναπηρίες για να διασφαλίσουν ότι τα σχέδια εκκένωσης δεν θα άφηναν κανέναν πίσω.

Αυτά δεν είναι απλώς παραδείγματα βοήθειας, αλλά αποδεικνύουν την ικανότητα των νέων να καινοτομούν και να αντιμετωπίζουν κενά που τα παραδοσιακά συστήματα ενδέχεται να παραβλέπουν.

### **ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΤΑΞΗ**

Οι κοινότητες μπορούν να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή των νέων προσφέροντας πρακτικούς τρόπους ανταπόκρισης και ανάκαμψης. Αυτό μπορεί να σημαίνει:

- Την προσφορά **εκπαιδευτικών σεμιναρίων** που διδάσκουν στους νέους πώς λειτουργούν οι επιχειρήσεις παροχής βοήθειας, από τις αλυσίδες εφοδιασμού έως τα πρωτόκολλα ασφαλείας.
- Την ανάθεση ρόλων στους νέους όπου έχουν **πραγματική επιρροή**, όπως ο σχεδιασμός της εφοδιαστικής αλυσίδας, η διαχείριση της ροής πληροφοριών ή η παροχή συμβουλών για στρατηγικές επικοινωνίας προσαρμοσμένες στο νεανικό κοινό.
- Προγραμματισμός συναντήσεων σε ώρες που μπορούν να παρευρεθούν οι εργαζόμενοι νέοι και διασφάλιση ότι οι συζητήσεις γίνονται σε γλώσσα που είναι σαφής και προσβάσιμη.
- Την αναγνώριση των συνεισφορών των νέων δημοσίως και την εξέταση της παροχής επιδομάτων ή υποστήριξης σε όσους αφιερώνουν σημαντικό χρόνο στις προσπάθειες ανάκαμψης.

Πάνω απ' όλα, οι κοινότητες πρέπει να δημιουργήσουν μια ατμόσφαιρα όπου οι νέοι αισθάνονται ότι οι ιδέες τους όχι μόνο ακούγονται, αλλά και υλοποιούνται. Όταν οι νέοι βλέπουν απτά

αποτελέσματα από τη συμμετοχή τους, η αίσθηση της ιδιοκτησίας και της σύνδεσης με την κοινότητά τους βαθαίνει.

#### **ΟΙ ΝΕΟΙ ΩΣ ΚΑΤΑΛΥΤΕΣ ΤΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ**

Η ανάκαμψη μετά από κρίσεις δεν αφορά ποτέ απλώς την αποκατάσταση όσων χάθηκαν. Είναι μια ευκαιρία να επανεξεταστεί ο τρόπος λειτουργίας των κοινοτήτων, ποιον εξυπηρετούν και πώς μπορούν να γίνουν ασφαλέστερες και πιο δίκαιες για όλους. Οι νέοι, με τις φρέσκες προοπτικές τους και την πεποίθησή τους ότι η αλλαγή είναι δυνατή, είναι ουσιαστικοί εταίροι σε αυτή τη διαδικασία.

Όταν οι νέοι ηλικίας 18 έως 35 ετών συμμετέχουν στην ανάκαμψη, συμβάλλουν στο να διασφαλιστεί ότι οι ανασυγκροτημένες κοινότητες δεν είναι μόνο ισχυρότερες από δομική άποψη, αλλά και πιο συμπεριληπτικές και προετοιμασμένες για μελλοντικές προκλήσεις. Η συμμετοχή τους μπορεί να μετατρέψει την ανάκαμψη από μια τεχνική επιχείρηση σε μια συλλογική πράξη ανθεκτικότητας και ελπίδας.



#### **4.4 ΣΚΕΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΘΩΡΙΟΠΟΙΗΜΕΝΟΥΣ ΚΑΙ ΕΥΑΛΩΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ**

---

Δεν αντιμετωπίζουν όλοι οι νέοι την κρίση με τους ίδιους όρους. Μερικοί ξεκινούν με λιγότερους πόρους, φέρουν βαρύτερα βάρη ή ζουν σε καταστάσεις όπου το να εκφράσουν την άποψή τους θεωρείται επικίνδυνο. Σε καταστάσεις κρίσης, δύο όροι συχνά αλληλεπικαλύπτονται, αλλά έχουν διαφορετική σημασία: **ευπάθεια** και **περιθωριοποίηση**.

Ευάλωτο σημαίνει να βρίσκεται κανείς σε συνθήκες που αυξάνουν τη βλάβη όταν συμβαίνει μια καταστροφή. Ένας νέος που χρειάζεται καθημερινή φαρμακευτική αγωγή, εξαρτάται από τα μέσα μαζικής μεταφοράς ή ζει από μισθό σε μισθό είναι ευάλωτος, επειδή οι διαταραχές τον πλήττουν πιο σκληρά και η ανάκαμψη διαρκεί περισσότερο. Περιθωριοποίηση, από την άλλη πλευρά, σημαίνει να εκδιώκεται κανείς από το κέντρο της κοινωνίας, να αγνοείται, να σιωπά ή να στιγματίζεται. Ένας νεαρός μετανάστης μπορεί να περιθωριοποιηθεί λόγω γλωσσικών φραγμών ή φόβου για τις αρχές. Ένας νέος LGBTQI+ μπορεί να αποφεύγει τα δημόσια καταφύγια λόγω παρενοχλήσεων που έχει υποστεί στο παρελθόν. Πολλοί νέοι ζουν με την ευπάθεια και την περιθωριοποίηση να συνυπάρχουν.

Ας εξετάσουμε δύο παραδείγματα:

- Ένας νεαρός άνδρας στα είκοσί του που χρησιμοποιεί αναπηρικό αμαξίδιο ζει μόνος σε ένα διαμέρισμα σε ψηλό όροφο. Κατά τη διάρκεια μιας εκκένωσης λόγω πυρκαγιάς, οι ανελκυστήρες σταματούν να λειτουργούν. Είναι τόσο ευάλωτος επειδή δεν μπορεί να

εκκενώσει το κτίριο ανεξάρτητα, όσο και περιθωριοποιημένος επειδή τα σχέδια έκτακτης ανάγκης συχνά παραβλέπουν τα άτομα με αναπηρίες.

- Μια 19χρονη γυναίκα που εργάζεται ως οικιακή βοηθός χωρίς χαρτιά δεν έχει επίσημο έγγραφο και μιλάει ελάχιστα ελληνικά. Είναι ευάλωτη επειδή είναι απομονωμένη και φτωχή, και περιθωριοποιημένη επειδή είναι αόρατη στο επίσημο σύστημα και φοβάται να ζητήσει βοήθεια.

### **Η κατανόηση αυτών των πραγματικότητων είναι το σημείο εκκίνησης για την πραγματική ένταξη.**

Ωστόσο, για πρακτικούς λόγους, το παρόν κεφάλαιο επικεντρώνεται σε ό,τι μπορεί να γίνει στην πράξη για να ενταχθούν αυτοί οι νέοι στην αντιμετώπιση κρίσεων, την ανάκαμψη και την αποκατάσταση, και για να διασφαλιστεί ότι οι δεξιότητες, τα εργαλεία και η υποστήριξη που έχουμε συζητήσει μέχρι τώρα σε αυτό το εγχειρίδιο είναι πραγματικά προσβάσιμα σε αυτούς.

### **ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΗ**

**Η γλώσσα έχει σημασία.** Είναι ζωτικής σημασίας οι προειδοποιήσεις, η εκπαίδευση και τα μηνύματα κρίσης να εμφανίζονται στις γλώσσες που μιλούν οι νέοι. Η μετάφραση υλικού στα αραβικά, τα τουρκικά, τα φαρσί ή τη νοηματική γλώσσα στην Κύπρο, για παράδειγμα, δεν είναι προαιρετική, αλλά ζωτικής σημασίας. Οι τοπικές ΜΚΟ διαθέτουν συχνά δίγλωσσο προσωπικό ή εθελοντές που μπορούν να ελέγξουν τις μεταφράσεις ως προς την σαφήνεια και την πολιτισμική καταλληλότητα.

Αντί να εκτυπώνετε απλώς υλικό, σκεφτείτε:

- Σύντομα επεξηγηματικά βίντεο σε πολλές γλώσσες.
- Φωνητικές σημειώσεις που μοιράζονται μέσω ομάδων WhatsApp για νέους με χαμηλό επίπεδο αλφαριθμητισμού.
- Απλά εικονογράμματα για βασικές οδηγίες (όπως πώς να εκκενώσετε ή να καθαρίσετε το νερό).

**Οι ασκήσεις με βάση σενάρια πρέπει να αντικατοπτρίζουν την πραγματικότητα.** Μια εκπαιδευτική συνεδρία που λέει στους νέους να «ετοιμάσουν ένα κιτ έκτακτης ανάγκης για 3 ημέρες» μπορεί να είναι άσχετη για έναν νέο που μοιράζεται ένα δωμάτιο με πέντε άλλους και δεν διαθέτει ιδιωτικό αποθηκευτικό χώρο. Η εκπαίδευση για την ετοιμότητα πρέπει:

- Να αναγνωρίζει τους κοινόχρηστους χώρους διαβίωσης και να συζητά πώς να κρύβονται ή να μοιράζονται τα εφόδια.
- Να συζητά εναλλακτικές λύσεις χαμηλού κόστους, όπως η αποθήκευση νερού σε επαναχρησιμοποιούμενες φιάλες αντί για ακριβά κιτ που αγοράζονται από καταστήματα.
- Αντιμετωπίζει καταστάσεις όπως η διακριτική μεταφορά φαρμάκων ή η ασφαλής εκκένωση χωρίς έγγραφο.

## **ΟΙΚΟΔΟΜΗΣΗ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ ΚΑΙ ΥΠΕΡΒΑΣΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ**

Πολλοί περιθωριοποιημένοι νέοι δεν εμπιστεύονται τις επίσημες αρχές. Προηγούμενες εμπειρίες, όπως η παρενόχληση από την αστυνομία, ο ρατσισμός ή οι απειλές απέλασης, καθιστούν απίθανο να εμφανιστούν σε καταφύγια που διαχειρίζεται η κυβέρνηση. Αντί να υποθέτουν ότι θα το κάνουν, οι υπεύθυνοι σχεδιασμού για την αντιμετώπιση κρίσεων και οι εργαζόμενοι με νέους πρέπει:

- Συνεργαστούν με κοινοτικές οργανώσεις που ήδη εργάζονται με αυτούς τους νέους, όπως ομάδες για τα δικαιώματα των μεταναστών ή δίκτυα LGBTQI+.
- Να εκπαιδεύσουν τους ηγέτες των νέων από αυτές τις κοινότητες ως ομότιμους εκπαιδευτές που μπορούν να μεταδώσουν αξιόπιστες πληροφορίες.
- Να παρέχουν σαφείς δηλώσεις ότι, στα καταφύγια κρίσης, δεν θα γίνονται έλεγχοι εγγράφων. Αν αυτό ισχύει, πρέπει να είναι ειλικρινές, όχι απλώς μια υπόσχεση.

Παράδειγμα: Μετά από μια πλημμύρα σε μια παραθαλάσσια πόλη, μια ΜΚΟ δημιούργησε ένα ξεχωριστό σημείο πληροφόρησης σε ένα τζαμί, στελεχωμένο από εθελοντές που μιλούσαν άπταιστα αραβικά. Πολλοί νέοι μετανάστες που απέφυγαν το κύριο κέντρο παροχής βοήθειας της πόλης ήρθαν εκεί, επιτρέποντας την ασφαλή παροχή βοήθειας.

## **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΠΟΥ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ ΣΤΙΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΕΣ**

Η συμβουλευτική ή η θεραπεία μπορεί να είναι άγνωστη ή να φέρει στίγμα σε πολλές κοινότητες. Ένας εργαζόμενος με νέους που προσφέρει «συμβουλευτική για τραύματα» μπορεί να αντιμετωπίσει ευγενική σιωπή ή απόλυτη απόρριψη. Οι εναλλακτικές λύσεις μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Εργαστήρια τέχνης όπου οι νέοι ζωγραφίζουν ή σχεδιάζουν τα συναισθήματά τους για την κρίση.
- Ομάδες αφήγησης ιστοριών όπου οι άνθρωποι μοιράζονται τις εμπειρίες τους, με το δικό τους ρυθμό.
- Φυσικές δραστηριότητες όπως αθλητικές ή χορευτικές συνεδρίες που μειώνουν το άγχος χωρίς να απαιτούν λεκτική επικοινωνία.

Ακόμα και όταν οι νέοι θέλουν να μιλήσουν, η ιδιωτικότητα είναι ζωτικής σημασίας. Μερικοί μπορεί να φοβούνται ότι θα τους ακούσουν να συζητούν για σεξουαλικό προσανατολισμό, ενδοοικογενειακή βία ή προβλήματα ψυχικής υγείας. Οι εργαζόμενοι με νέους πρέπει:

- Προσφέρουν ατομικές συνομιλίες σε ήσυχους, ιδιωτικούς χώρους.
- Να καθιστούν σαφές ότι τίποτα από όσα μοιράζονται δεν θα αναφερθεί, εκτός αν η ζωή κάποιου βρίσκεται σε άμεσο κίνδυνο.

- Να διαβεβαιώνουν τους νέους ότι τα συναισθήματα ενοχής, θυμού ή ντροπής μετά από μια κρίση είναι φυσιολογικά.

### **ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΦΥΣΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΕΜΠΟΔΙΩΝ**

Η προσβασιμότητα δεν περιορίζεται στις ράμπες. Οι περιθωριοποιημένοι και ευάλωτοι νέοι μπορεί να αντιμετωπίζουν εμπόδια που φαίνονται αόρατα στους άλλους. Πρακτικές συμβουλές περιλαμβάνουν:

- Κατά τον σχεδιασμό των διαδρομών εκκένωσης, βεβαιωθείτε ότι τα άτομα που χρησιμοποιούν αναπηρικά αμαξίδια ή πατερίτσες μπορούν να τις ακολουθήσουν. Οι ασκήσεις εκκένωσης πρέπει να περιλαμβάνουν νέους με αναπηρίες, ώστε να δοκιμαστούν οι πραγματικές συνθήκες.
- Παρέχετε κουπόνια μεταφοράς ή οργανώστε ομαδικές μετακινήσεις σε συναντήσεις, καταφύγια ή εκπαιδευτικές εκδηλώσεις, ώστε να μπορούν να συμμετέχουν νέοι που δεν διαθέτουν αυτοκίνητο ή χρήματα.
- Προγραμματίστε εκδηλώσεις εκτός των τυπικών ωρών εργασίας. Πολλοί περιθωριοποιημένοι νέοι εργάζονται σε νυχτερινές βάρδιες ή σε πολλές δουλειές.
- Προσφέρετε υπηρεσίες φύλαξης παιδιών κατά τη διάρκεια των συναντήσεων, ώστε να μπορούν να συμμετέχουν οι νέοι γονείς.

Παράδειγμα: Σε ένα αγροτικό χωριό, οι εργαζόμενοι με νέους παρατήρησαν ότι οι νέες μητέρες δεν παρευρίσκονταν ποτέ στις συναντήσεις προετοιμασίας. Αφού παρέχονταν υπηρεσίες φύλαξης παιδιών σε ένα κοντινό δωμάτιο, η συμμετοχή αυξήθηκε από δύο γυναίκες σε περισσότερες από είκοσι.

### **ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΠΕΡΙΘΩΡΙΟΠΟΙΗΜΕΝΩΝ ΝΕΩΝ ΣΤΗΝ ΗΓΕΣΙΑ**

Οι περιθωριοποιημένοι νέοι δεν πρέπει απλώς να λαμβάνουν υπηρεσίες, αλλά και να συμβάλλουν στη διαμόρφωσή τους. Οι απόψεις τους είναι ζωτικής σημασίας για τον αποτελεσματικό σχεδιασμό. Πρακτικοί τρόποι συμμετοχής τους:

- Συμπεριλάβετε τους στις επιτροπές σχεδιασμού για την αντιμετώπιση κρίσεων, ακόμη και αν αυτό απαιτεί την καταβολή αποζημιώσεων ή την παροχή υποστήριξης για τη μεταφορά τους.
- Ζητήστε την άποψη των ομάδων νέων που εκπροσωπούν μετανάστες, νέους LGBTQI+, νέους με αναπηρίες ή θρησκευτικές μειονότητες σχετικά με τα σχέδια αντιμετώπισης κρίσεων.
- Χρησιμοποιήστε εκστρατείες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που διοργανώνονται από νέους για να μοιραστείτε ακριβείς πληροφορίες για την κρίση στις σχετικές γλώσσες και μορφές.

Ωστόσο, η συμμετοχή πρέπει πάντα να σέβεται την προσωπική ασφάλεια. Ένας νεαρός τρανς άνδρας μπορεί να προτιμά να προσφέρει εθελοντικά τις υπηρεσίες του πίσω από τα παρασκήνια αντί να μιλάει δημόσια. Ένας νεαρός μετανάστης μπορεί να θέλει να βοηθήσει μόνο ανώνυμα. Οι εργαζόμενοι με νέους πρέπει να ελέγχουν ιδιωτικά το επίπεδο άνεσής τους.

### **ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΜΕ ΝΕΟΥΣ**

Για να ενσωματώσουν την ένταξη στην καθημερινή πρακτική, οι εργαζόμενοι με νέους μπορούν:

- Να διατηρούν ενημερωμένο κατάλογο των κοινοτικών οργανώσεων που εξυπηρετούν διάφορες περιθωριοποιημένες ομάδες.
- Να μάθουν μερικές απλές φράσεις στις βασικές γλώσσες της κοινότητας για να ξεκινήσουν συζητήσεις.
- Να δημιουργήσουν σύντομες «λίστες ελέγχου» για τον σχεδιασμό της ένταξης, π.χ.:
  - «Είναι αυτός ο χώρος φυσικά προσβάσιμος;»
  - «Αυτές οι πληροφορίες είναι διαθέσιμες σε άλλες γλώσσες;»
  - «Έχουμε ελέγξει αν θα γίνουν έλεγχοι εγγράφων στα καταφύγια;»
- Ανάπτυξη δικτύου διερμηνέων που είναι πρόθυμοι να προσφέρουν εθελοντικά τις υπηρεσίες τους σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης.

### **Η ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΠΕΡΙΘΩΡΙΟΠΟΙΗΜΕΝΩΝ ΝΕΩΝ**

Οι περιθωριοποιημένοι νέοι δεν είναι απλώς «σε κίνδυνο». Πολλοί από αυτούς διαθέτουν απίστευτη επινοητικότητα, δίκτυα και γνώσεις που βελτιώνουν την αντιμετώπιση των κρίσεων. Για παράδειγμα:

- Οι μετανάστες νέοι μπορεί να γνωρίζουν πώς να χειρίζονται τα συστήματα ή να βοηθήσουν στον εντοπισμό αγνοουμένων από τις κοινότητές τους.
- Οι ομάδες νέων LGBTQI+ διαθέτουν συχνά γρήγορα κανάλια επικοινωνίας για τον έλεγχο της ασφάλειας των μελών τους.
- Οι νέοι με αναπηρίες μπορεί να έχουν δημιουργικές λύσεις για την πρόσβαση σε χώρους ή τη διαχείριση της προσωπικής φροντίδας κατά τη διάρκεια διακοπών ρεύματος.

Η πραγματική ένταξη αναγνωρίζει αυτούς τους νέους ως συνεργάτες και όχι απλώς ως αποδέκτες βοήθειας.

**Η ανθεκτικότητα, για οποιαδήποτε κοινότητα, είναι ατελής αν αφήνει ανθρώπους πίσω.** Όταν οι περιθωριοποιημένοι και ευάλωτοι νέοι εντάσσονται, πρακτικά, με σεβασμό και ασφάλεια, ολόκληρη η κοινότητα γίνεται ισχυρότερη, πιο προετοιμασμένη και πιο ανθρώπινη.





ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

## **Κοινωνική υποστήριξη και κοινωνικό κεφάλαιο**

---



## 5.1 Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΚΟΙΝΟΤΙΚΩΝ ΠΟΡΩΝ

---

Οι συνέπειες των κρίσεων συχνά αποκαλύπτουν κάτι βαθύ: τη δύναμη των δεσμών και των δικτύων που ενώνουν τις κοινότητες. Ενώ οι κυβερνήσεις και οι μεγάλες οργανώσεις διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην αντιμετώπιση των καταστροφών, συχνά είναι οι γείτονες, οι τοπικές ενώσεις και τα άτυπα δίκτυα που γίνονται οι πραγματικοί πρώτοι ανταποκριτές. Για τους νέους ηλικίας 18 έως 35 ετών, η κατανόηση και η αξιοποίηση αυτών των κοινοτικών πόρων δεν είναι μόνο πρακτική αναγκαιότητα, αλλά και ένας δρόμος προς την ενδυνάμωση, την ενεργό συμμετοχή και τη συλλογική ανθεκτικότητα.

**Οι κοινοτικοί πόροι** αναφέρονται σε όλα τα υλικά και άυλα περιουσιακά στοιχεία που υπάρχουν μέσα σε μια κοινότητα. Οι υλικοί πόροι περιλαμβάνουν κοινόχρηστους χώρους όπως κοινοτικά κέντρα, αθλητικούς συλλόγους, θρησκευτικά ιδρύματα και τοπικές επιχειρήσεις που είναι πρόθυμες να προσφέρουν βοήθεια. Οι άυλοι πόροι περιλαμβάνουν την εμπιστοσύνη, τους κοινωνικούς δεσμούς, τις πολιτιστικές παραδόσεις, την κοινή γνώση και την προθυμία των ανθρώπων να υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον σε περιόδους ανάγκης.

Ένα κρίσιμο πλεονέκτημα των κοινοτικών πόρων είναι η **ταχύτητα και η ευελιξία** τους. Οι επίσημες αντιδράσεις μπορεί να καθυστερήσουν λόγω της γραφειοκρατίας, των κανόνων ή των περιορισμών των πόρων. Εν τω μεταξύ, μια γειτονική ομάδα WhatsApp μπορεί να οργανώσει τη διανομή τροφίμων μέσα σε λίγες ώρες από μια πλημμύρα, ή μια τοπική ένωση μπορεί να οργανώσει τη μεταφορά ηλικιωμένων κατοίκων κατά τη διάρκεια μιας καύσωνας. Οι νέοι που γνωρίζουν πώς να αξιοποιήσουν αυτές τις κοινοτικές δομές μπορούν να δράσουν γρήγορα, να φτάσουν σε όσους διαφορετικά θα έμεναν στο περιθώριο και να διασφαλίσουν την δίκαιη κατανομή των πόρων.

Ωστόσο, οι κοινοτικοί πόροι δεν είναι απλώς πρακτικά εργαλεία, αλλά και συναισθηματικές σανίδες σωτηρίας. Οι κρίσεις συχνά αφήνουν τους νέους να αισθάνονται απομονωμένοι ή αδύναμοι. Το να γνωρίζει κανείς ότι ανήκει σε ένα δίκτυο όπου οι άνθρωποι νοιάζονται και φροντίζουν ο ένας τον άλλον μπορεί να είναι ένα ισχυρό αντίδοτο στον φόβο και την απελπισία. Αυτό το αίσθημα του «ανήκειν» συμβάλλει σημαντικά στην ψυχική υγεία και την ανάρρωση, ειδικά για τους νέους που μπορεί να μην έχουν ισχυρή οικογενειακή υποστήριξη ή που ζουν μακριά από τον τόπο καταγωγής τους.

### **Πρακτικό παράδειγμα:**

Αφού οι πυρκαγιές κατέστρεψαν μια περιοχή στη Νότια Ευρώπη, ένας τοπικός αθλητικός σύλλογος νέων μετέτρεψε το γυμναστήριό του σε κέντρο συλλογής και διανομής ρούχων, τροφίμων και ειδών υγιεινής. Νέοι εθελοντές συντόνισαν τις βάρδιες, διαχειρίστηκαν τα αποθέματα και δημιούργησαν συνδέσεις με άλλες ομάδες της κοινότητας για να εντοπίσουν οικογένειες που είχαν επείγουσα ανάγκη. Η όλη επιχείρηση ξεκίνησε ανεπίσημα, αλλά γρήγορα έγινε κρίσιμο μέρος των προσπαθειών ανακούφισης της περιοχής. Δεν χρειάστηκε καμία επίσημη έγκριση, καθώς βασίστηκε στις σχέσεις της κοινότητας, την εμπιστοσύνη και την αποφασιστικότητα των νέων.

## ΠΩΣ ΟΙ ΝΕΟΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΟΥΝ ΚΑΙ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΟΥΝ ΤΟΥΣ ΚΟΙΝΟΤΙΚΟΥΣ ΠΟΡΟΥΣ

Για τους εργαζόμενους με νέους και τους ίδιους τους νέους, είναι σημαντικό να γνωρίζουν πώς να εντοπίζουν και να συνδέονται με τους κοινοτικούς πόρους γύρω τους. Μια χρήσιμη προσέγγιση είναι η δημιουργία ενός **χάρτη κοινοτικών πόρων**. Αυτό δεν απαιτεί εξελιγμένο λογισμικό, μπορεί να είναι τόσο απλό όσο ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού ή ένα κοινόχρηστο ηλεκτρονικό έγγραφο όπου οι άνθρωποι καταγράφουν:

- Τόπους που θα μπορούσαν να χρησιμεύσουν ως σημεία συγκέντρωσης σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης (σχολεία, θρησκευτικά κτίρια, κοινοτικά κέντρα).
- Άτομα με χρήσιμες δεξιότητες (πρώτες βοήθειες, μετάφραση, μαγειρέμα για μεγάλες ομάδες, επικοινωνία μέσω κοινωνικών μέσων).
- Υπάρχουσες ομάδες ή δίκτυα (ενώσεις νέων, πολιτιστικές ομάδες, αθλητικοί σύλλογοι, άτυπες γειτονικές ομάδες).
- Τοπικές επιχειρήσεις που είναι πρόθυμες να βοηθήσουν σε περιπτώσεις κρίσης (καφετέριες που παρέχουν γεύματα, καταστήματα που δωρίζουν προμήθειες, εταιρείες μεταφορών που προσφέρουν οχήματα).

Χαρτογραφώντας αυτούς τους πόρους πριν από μια κρίση, οι νέοι μπορούν:

- Να εντοπίσουν κενά όπου ενδέχεται να υπάρχει έλλειψη υποστήριξης.
- Αποφύγουν την επανάληψη των προσπαθειών κατά τη διάρκεια της αντίδρασης.
- Λάβουν ταχύτερες και αποτελεσματικότερες αποφάσεις υπό πίεση.

## ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΕΣ

Ενώ οι κοινοτικοί πόροι μπορούν να σώσουν ζωές, η αποκλειστική εξάρτηση από τα κοινοτικά δίκτυα μπορεί επίσης να ενέχει κινδύνους:

- Σε ορισμένες περιοχές, οι κοινωνικές διαιρέσεις ή η δυσπιστία μεταξύ των ομάδων μπορεί να αποδυναμώσουν την ανταπόκριση της κοινότητας.
- Οι περιθωριοποιημένοι νέοι μπορεί να αισθάνονται αποκλεισμένοι από τα κύρια κοινοτικά δίκτυα, φοβούμενοι την κριτική, τη διάκριση ή την έλλειψη κατανόησης.
- Οι τοπικοί πόροι μπορεί να κατακλυστούν εάν μια κρίση είναι εκτεταμένη ή παρατεταμένη.

Για τους λόγους αυτούς, οι εργαζόμενοι με νέους πρέπει να ενθαρρύνουν τους νέους να θεωρούν τους κοινοτικούς πόρους ως **συμπληρωματικούς** των επίσημων συστημάτων και όχι ως υποκατάστατα. Ο στόχος είναι να ενσωματωθούν τα τοπικά δίκτυα σε ευρύτερα σχέδια αντίδρασης, διασφαλίζοντας ότι οι κοινότητες θα παραμείνουν ισχυροί εταίροι και δεν θα απομονωθούν.

## ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΤΩΝ ΚΟΙΝΟΤΙΚΩΝ ΠΟΡΩΝ ΣΤΗΝ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ

Η ετοιμότητα δεν σημαίνει μόνο την αποθήκευση προμηθειών, αλλά και την ενίσχυση των συνδέσεων πριν από την επέλευση μιας καταστροφής. Οι εργαζόμενοι με νέους μπορούν:

- Να διευκολύνουν τις γνωριμίες μεταξύ τοπικών ομάδων που διαφορετικά δεν θα συνεργάζονταν.
- Να ενθαρρύνουν τους νέους να προσφέρουν εθελοντικά τις υπηρεσίες τους σε κοινοτικές οργανώσεις, ώστε να γίνουν γνωστοί και να κερδίσουν την εμπιστοσύνη τους.
- Να βοηθήσουν τους νέους να μάθουν πώς να επικοινωνούν με σαφήνεια τις ανάγκες τους τόσο στα κοινοτικά δίκτυα όσο και στους επίσημους φορείς ανταπόκρισης.
- Να οργανώνουν «ασκήσεις καταστροφής» στην κοινότητα, στις οποίες συμμετέχουν τόσο οι επίσημες υπηρεσίες όσο και οι τοπικές ομάδες, ώστε όλοι να γνωρίζουν πώς να συντονίζονται.

## ΑΙΣΘΗΜΑ ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑΣ

Τελικά, οι κοινοτικοί πόροι ευδοκιμούν χάρη στην ιδέα της **κοινής ευθύνης**. Όταν οι νέοι βλέπουν τους εαυτούς τους ως μέρος ενός δικτύου και όχι απλώς ως άτομα που περιμένουν βοήθεια, αποκτούν ένα αίσθημα ιδιοκτησίας όσον αφορά την ασφάλεια και την ανάκαμψη της κοινότητάς τους. Αυτή η αλλαγή νοοτροπίας μετατρέπει την ανθεκτικότητα από έναν αφηρημένο στόχο σε κάτι ζωντανό, πρακτικό και βαθιά ανθρώπινο.

Οι κρίσεις θα συνεχίσουν να έρχονται. Ωστόσο, οι κοινότητες με ισχυρά, ενεργά και χωρίς αποκλεισμούς δίκτυα βρίσκονται σε πολύ καλύτερη θέση όχι μόνο για να επιβιώσουν, αλλά και για να ανοικοδομηθούν, να επουλωθούν και να γίνουν πιο δυνατές μαζί. Για τους νέους, η κατανόηση της δύναμης των κοινοτικών πόρων είναι ένα κρίσιμο βήμα για να γίνουν ηγέτες, προστάτες και συνδεδετικοί κρίκοι σε περιόδους κρίσης.



## 5.2 ΑΜΟΙΒΑΙΑ ΒΟΗΘΕΙΑ ΚΑΙ ΑΤΥΠΑ ΔΙΚΤΥΑ ΥΠΟ ΤΗΝ ΗΓΕΣΙΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

Όταν τα πράγματα πάνε στραβά, συχνά είναι οι νέοι που αρχίζουν να κινούνται πριν από οποιονδήποτε άλλο. Πολύ πριν οι αρχές στήσουν σκηνές ή φτάσουν οι μεγάλες οργανώσεις, οι νέοι έχουν ήδη καταλάβει ποιος χρειάζεται βοήθεια, ποιος έχει αυτοκίνητο, πού να βρουν φαγητό και πώς να διαδώσουν την είδηση.

Έτσι μοιάζει η αμοιβαία βοήθεια: άνθρωποι που βοηθούν ο ένας τον άλλον επειδή είναι ο μόνος τρόπος να τα βγάλουν πέρα. Για τους νέους, δεν είναι φιλανθρωπία, είναι επιβίωση, και είναι επίσης ο τρόπος με τον οποίο ανακτούν κάποιο έλεγχο όταν όλα τα άλλα φαίνονται χαοτικά.

## ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΑΛΛΗΛΟΒΟΗΘΕΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Η αμοιβαία βοήθεια δεν είναι κάποιο επίσημο πρόγραμμα. Συνήθως ξεκινάει σε μικρή κλίμακα: κάποιος στέλνει ένα ομαδικό μήνυμα ρωτώντας ποιος μπορεί να ελέγξει έναν ηλικιωμένο γείτονα. Κάποιος άλλος προσφέρεται να μοιραστεί τα αποθέματα εμφιαλωμένου νερού που έχει. Μια ομάδα νέων αρχίζει να μαζεύει χρήματα από τους φίλους τους για να βοηθήσει έναν συμμαθητή του οποίου το σπίτι κάηκε.

Κατά τη διάρκεια των πλημμυρών στην Κύπρο, ομάδες φίλων δημιούργησαν ομάδες συνομιλίας στο WhatsApp για να μοιραστούν πληροφορίες σχετικά με το ποιοι δρόμοι ήταν ανοιχτοί ή κλειστοί, πού υπήρχαν διαθέσιμα σακιά με άμμο και ποιοι είχαν παγιδευτεί στα σπίτια τους. Τίποτα από αυτά δεν έγινε μέσω επίσημων καναλιών, ήταν γρήγορο, ακατάστατο και πραγματικό. Αλλά έσωσε χρόνο και πιθανώς ζωές.

## ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΜΕΣΑ: ΕΝΑ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΜΕ ΔΥΟ ΟΨΕΙΣ

Τα ψηφιακά εργαλεία καθιστούν όλα αυτά δυνατά. Για τους νέους, εφαρμογές όπως το WhatsApp, το Telegram, το Instagram και το TikTok δεν είναι «τεχνολογία», είναι απλώς ο τρόπος με τον οποίο επικοινωνούν οι άνθρωποι. Σε μια κρίση, τα ίδια αυτά εργαλεία γίνονται ο γρηγορότερος τρόπος για να μοιραστεί κανείς:

- Ποιοι δρόμοι έχουν πλημμυρίσει.
- Ποια καταφύγια είναι ασφαλή και φιλόξενα.
- Πού να βρουν προμήθειες έκτακτης ανάγκης.

Ωστόσο, τα κοινωνικά μέσα διαδίδουν εξίσου γρήγορα και φήμες. Μια φωτογραφία με την άνοδο της στάθμης του νερού σε μια πόλη μπορεί να κυκλοφορήσει σαν να έχει πλημμυρίσει ολόκληρο το νησί. Μια φωνητική σημείωση για ένα «νέο στέλεχος ιού» μπορεί να προκαλέσει πανικό στους ανθρώπους αν είναι ψευδής.

Οι εργαζόμενοι με νέους πρέπει να βοηθήσουν τους νέους να μάθουν πώς να ελέγχουν τα γεγονότα:

- Πάντα να επιβεβαιώνουν τις πληροφορίες πριν τις αναδημοσιεύσουν.
- Ελέγξτε την πηγή, προέρχεται από κάποιον που γνωρίζετε και εμπιστεύεστε;
- Αναζητήστε επίσημες ενημερώσεις, ακόμα και αν μερικές φορές είναι πιο αργές.

Οι νέοι μπορούν να χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να ενημερώνουν τους άλλους, αλλά πρέπει επίσης να γνωρίζουν πώς να χειρίζονται τις ψευδείς ειδήσεις και να αποφεύγουν τον άσκοπο φόβο.

## ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΝΕΟΙ ΗΓΟΥΝΤΑΙ ΤΗΣ ΑΜΟΙΒΑΙΑΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

Οι νέοι συχνά αναλαμβάνουν ηγετικό ρόλο επειδή:

- Είναι συνηθισμένοι να αντιμετωπίζουν εμπόδια. Ξέρουν πώς να βρίσκουν λύσεις όταν τα συστήματα αποτυγχάνουν.
- Είναι γρήγοροι. Οι επίσημες διαδικασίες μπορεί να διαρκέσουν ημέρες. Οι νέοι μπορούν να κινητοποιηθούν σε λίγες ώρες.
- Έχουν δίκτυα σε διαφορετικές κοινότητες, γλώσσες και πολιτισμούς.

Κατά τη διάρκεια των περιοριστικών μέτρων λόγω της COVID-19, μια ομάδα φοιτητών στη Λευκωσία οργάνωσε την παράδοση τροφίμων σε ηλικιωμένους κατοίκους που ήταν εγκλωβισμένοι στα σπίτια τους. Δεν είχαν χρηματοδότηση. Χρησιμοποίησαν απλώς το Google Forms και το και έκαναν βάρδιες με ποδήλατα και σκούτερ. Ένας από αυτούς είπε μετά: «Δεν μπορούσαμε να περιμένουμε να το κάνει κάποιος άλλος για εμάς. Οι άνθρωποι έπρεπε να φάνε».

## ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΟΙ ΝΕΟΙ

Ακόμα και οι καλύτερες προθέσεις αντιμετωπίζουν προβλήματα:

- **Η εξάντληση είναι πραγματική.** Η συνεχής βοήθεια προς τους άλλους μπορεί να εξαντλήσει τους νέους.
- **Ανησυχίες για την ασφάλεια.** Η παράδοση προμηθειών σημαίνει ότι πρέπει να μπαίνουν σε άγνωστα σπίτια. Οι νέοι πρέπει να πηγαίνουν σε ζευγάρια, όταν είναι δυνατόν, και να επικοινωνούν τακτικά.
- **Εξάντληση των πόρων.** Οι μικρές ομάδες δεν μπορούν πάντα να ανταποκριθούν όταν μια κρίση παρατείνεται.

Οι εργαζόμενοι με νέους πρέπει να υπενθυμίζουν στους νέους ότι:

- Μπορούν να λένε «όχι» μερικές φορές. Το να βοηθούν δεν σημαίνει ότι πρέπει να θυσιάζονται.
- Το να κάνουν διαλείμματα είναι μέρος της μακροπρόθεσμης βοήθειας.
- Δεν χρειάζεται να λύσουν τα πάντα μόνοι τους.

## ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΤΗΣ ΑΜΟΙΒΑΙΑΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

Η αμοιβαία βοήθεια μπορεί να παραμείνει ανεπίσημη, αλλά χρειάζεται κάποια δομή. Πρακτικές συμβουλές περιλαμβάνουν:

- Δημιουργήστε ένα κοινό υπολογιστικό φύλλο για να παρακολουθείτε τα αιτήματα και τους εθελοντές, ώστε η βοήθεια να μην επαναλαμβάνεται ή να ξεχνιέται.

- Ορίστε κάποιον να παρακολουθεί τα μηνύματα και να κατευθύνει τα νέα αιτήματα στα κατάλληλα άτομα.
- Βεβαιωθείτε ότι όλοι γνωρίζουν τους βασικούς κανόνες ασφαλείας, για παράδειγμα, να μην μοιράζονται δημόσια τις ιδιωτικές τους διευθύνσεις.

Ακόμη και ένας μικρός προγραμματισμός καθιστά την αμοιβαία βοήθεια πιο βιώσιμη.

### **ΓΕΦΥΡΑ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΠΙΣΗΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑ**

Η αμοιβαία βοήθεια είναι ισχυρή, αλλά μερικές φορές οι νέοι πρέπει να επικοινωνήσουν με επίσημους φορείς. Για παράδειγμα, οι ομάδες νέων μπορούν:

- Να ενημερώσουν τις τοπικές αρχές για τις περιοχές που εξακολουθούν να περιμένουν βοήθεια.
- Να μοιράζονται πληροφορίες σχετικά με επίσημα καταφύγια και υπηρεσίες βοήθειας με άτομα που ενδέχεται να μην τις γνωρίζουν.
- Να υποστηρίξουν άτομα που αισθάνονται αόρατα, όπως μετανάστες ή νέοι LGBTQI+ που φοβούνται να εισέλθουν σε δημόσια καταφύγια.

Ορισμένοι δήμοι έχουν αρχίσει να αναγνωρίζουν τα δίκτυα νέων και να συντονίζονται μαζί τους. Αυτό βοηθά στην αποφυγή παρεξηγήσεων και διασφαλίζει την ορθολογική χρήση των πόρων.

### **Η ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΠΛΕΥΡΑ ΤΗΣ ΑΜΟΙΒΑΙΑΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ**

Πέρα από τη λογιστική, η αμοιβαία βοήθεια προσφέρει κάτι εξίσου σημαντικό: σύνδεση. Όταν οι νέοι βοηθούν ο ένας τον άλλον, αισθάνονται λιγότερο μόνοι. Ανακαλύπτουν δεξιότητες που δεν γνώριζαν ότι είχαν, όπως η διαχείριση εθελοντών, η υπεύθυνη διαχείριση χρημάτων ή η ηρεμία κάποιου που βρίσκεται σε δυσκολία.

Ωστόσο, η βοήθεια έχει και συναισθηματικό κόστος. Μετά από μια πλημμύρα, μια νεαρή γυναίκα είπε: «Ήθελα να βοηθήσω, αλλά κάθε σπίτι που επισκεπτόμασταν ήταν σπαρακτικό. Άρχισα να ονειρεύομαι νερό κάθε βράδυ».

Οι εργαζόμενοι με νέους πρέπει να αναζητούν σημάδια άγχους:

- Νέοι που αποσύρονται εντελώς.
- Θυμό ή απογοήτευση δυσανάλογη σε σχέση με μικρά προβλήματα.
- Εξάντληση που δεν υποχωρεί.

Τακτικές επαφές και απλές συνομιλίες μπορούν να βοηθήσουν πολύ. Μερικές φορές, το να ακούσουν απλώς «κάνεις αρκετά» βοηθά τους νέους να νιώσουν ότι δεν χρειάζεται να φέρουν όλο το βάρος της κρίσης στους ώμους τους.

## **ΟΙΚΟΔΟΜΗΣΗ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑΣ ΜΕΣΩ ΑΜΟΙΒΑΙΑΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ**

Η αμοιβαία βοήθεια δεν πρέπει να παρέχεται μόνο μετά από καταστροφές. Οι εργαζόμενοι με νέους μπορούν να βοηθήσουν τους νέους:

- Να εντοπίσουν ποιοι στην κοινότητα μπορεί να χρειάζονται επιπλέον βοήθεια (ηλικιωμένοι, άτομα με αναπηρίες, μετανάστες χωρίς οικογένεια στην περιοχή).
- Να εντοπίσουν ασφαλή σημεία συνάντησης σε περίπτωση εκκένωσης.
- Να εξασκηθούν στην ασφαλή ανταλλαγή πληροφοριών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Να συζητήσουν πώς να οργανωθούν γρήγορα σε περίπτωση απρόβλεπτων γεγονότων.

Η προετοιμασία δεν χρειάζεται να είναι περίπλοκη. Ακόμη και τα μικρά βήματα ενισχύουν την αυτοπεποίθηση και κάνουν τους νέους να αισθάνονται ότι έχουν ένα σχέδιο.

Η αλληλοβοήθεια και τα άτυπα δίκτυα που δημιουργούνται από νέους είναι ισχυρά, επειδή ανήκουν στους ανθρώπους που βρίσκονται πιο κοντά στο πρόβλημα. Για πολλούς νέους, δεν πρόκειται για ηρωισμό. Πρόκειται απλώς για το να κοιτάξουν γύρω τους, να δουν τι πρέπει να γίνει και να ξεκινήσουν. Όταν οι νέοι αισθάνονται ότι έχουν υποστήριξη και σύνδεση, η ενέργεια και η δημιουργικότητά τους γίνονται μία από τις ισχυρότερες προστασίες που έχουν οι κοινότητες ενάντια στην κρίση.



### **5.3 ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ ΣΕ ΔΡΑΣΗ: ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΟΎΠΟΣΤΗΡΙΞΗ**

---

Ο εθελοντισμός και η αλληλοβοήθεια είναι δύο από τους ισχυρότερους δεσμούς που κρατούν τις κοινότητες ενωμένες κατά τη διάρκεια μιας κρίσης. Για τους νέους, η βοήθεια δεν σημαίνει πάντα να φορούν στολή ή να γίνονται μέλη μιας επίσημης οργάνωσης. Μερικές φορές είναι οργανωμένη εργασία με αναγνωρισμένες ομάδες, αλλά συχνά είναι απλά το να παρεμβαίνεις όπου χρειάζεται βοήθεια.

Οι νέοι συχνά λένε: «Δεν ένιωθα ότι έκανα κάτι ιδιαίτερο. Απλώς έκανα αυτό που έπρεπε να γίνει». Ωστόσο, αυτή η «συνηθισμένη» προθυμία να βοηθήσουν κάνει τεράστια διαφορά, τόσο για όσους λαμβάνουν βοήθεια όσο και για τους ίδιους τους νέους.

#### **ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΝΕΟΙ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ**

Οι νέοι συμμετέχουν για πολλούς λόγους:

- Βλέπουν γείτονες ή φίλους να δυσκολεύονται και νιώθουν την ανάγκη να δράσουν.
- Θέλουν να αισθάνονται χρήσιμοι και να μην κάθονται απλώς στο σπίτι αισθάνοντας ανικανότητα.

- Ο εθελοντισμός μπορεί να είναι ένας τρόπος να συνδεθούν με άλλους, ειδικά μετά από γεγονότα που τους απομόνωσαν, όπως τα lockdown.
- Μερικοί νέοι ελπίζουν να αποκτήσουν δεξιότητες ή εμπειρία που μπορεί να τους βοηθήσουν στη μελλοντική εργασία ή τις σπουδές τους.

Κατά τη διάρκεια των πυρκαγιών στην Κύπρο, για παράδειγμα, νέοι εθελοντές εμφανίστηκαν στα κέντρα συλλογής χωρίς να περιμένουν να τους ζητηθεί. Ταξινόμησαν ρούχα, φόρτωσαν τρόφιμα και βοήθησαν στο συντονισμό των φορτηγών που κατευθύνονταν προς τα πληγμένα χωριά. Ένας νεαρός εργαζόμενος είπε: «Η μεγαλύτερη πρόκληση ήταν απλώς να παρακολουθούμε πόσοι εθελοντές εμφανίζονταν, επειδή συνέχιζαν να φέρνουν τους φίλους τους».

### **ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΑΠΟ ΟΜΟΤΙΜΟΥΣ: Η ΑΟΡΑΤΗ ΣΑΝΙΔΑ ΣΩΤΗΡΙΑΣ**

Ενώ ο εθελοντισμός συχνά βρίσκεται στο επίκεντρο της προσοχής, η υποστήριξη από ομοτίμους μπορεί να είναι εξίσου ισχυρή, και μερικές φορές ακόμη πιο ισχυρή. Δεν πρόκειται για επίσημη συμβουλευτική. Πρόκειται για φίλους που ελέγχουν ο ένας τον άλλον, προσφέρουν μεταφορά ή απλά κάθονται μαζί σιωπηλοί όταν δεν έχουν τίποτα άλλο να πουν.

Οι νέοι είναι συχνά οι πρώτοι που παρατηρούν όταν κάτι δεν πάει καλά με έναν φίλο:

- Κάποιος που σταματά να απαντά σε μηνύματα.
- Ένας φίλος που ξαφνικά φαίνεται να είναι συνεχώς θυμωμένος.
- Ένα άτομο που συνήθως είναι ομιλητικό, αλλά μετά την κρίση γίνεται σιωπηλό.

Αυτές οι μικρές παρατηρήσεις μπορούν να κάνουν τη διαφορά μεταξύ του να ζητήσει κάποιος βοήθεια και του να βυθιστεί ακόμα περισσότερο στην αγωνία.

### **ΠΡΑΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΟΙ ΝΕΟΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΟΥΝ Ο ΕΝΑΣ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ**

Οι εργαζόμενοι με νέους μπορούν να βοηθήσουν τους νέους να μάθουν απλούς, πρακτικούς τρόπους για να υποστηρίξουν τους συνομηλίκους τους:

- **Επικοινωνήστε τακτικά.** Ένα γρήγορο «Πώς είσαι πραγματικά;» έχει μεγαλύτερη σημασία από ό,τι φαίνεται.
- Ακούστε χωρίς να κρίνετε ή να προσπαθείτε να τα διορθώσετε όλα. Μερικές φορές οι άνθρωποι απλά χρειάζονται να μιλήσουν.
- **Να ξέρουν πότε να ζητήσουν βοήθεια.** Αν ένας φίλος μιλάει για αυτοτραυματισμό ή φαίνεται βαθιά καταθλιπτικός, είναι ώρα να εμπλακεί κάποιος εκπαιδευμένος, όπως ένας ψυχολόγος ή μια γραμμή βοήθειας για κρίσεις.

- **Σεβαστείτε την ιδιωτικότητα.** Οι νέοι πρέπει να καταλάβουν ότι το να μοιράζονται την ιστορία κάποιου χωρίς τη συγκατάθεσή του μπορεί να βλάψει την εμπιστοσύνη.

### **Ο ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ ΔΕΝ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΠΑΝΤΑ ΝΑ ΦΟΡΑΣ ΓΙΛΕΚΟ**

Είναι εύκολο να φανταστεί κανείς τους εθελοντές μόνο ως άτομα με ομοιόμορφα μπλουζάκια που μοιράζουν μπουκάλια νερό. Ωστόσο, ο εθελοντισμός των νέων μπορεί να έχει διάφορες μορφές, όπως:

- Να οργανώνουν μια διαδικτυακή εκστρατεία συγκέντρωσης χρημάτων για τα θύματα πλημμυρών.
- Μεταφορά ενός ηλικιωμένου γείτονα σε ιατρικό ραντεβού όταν τα μέσα μαζικής μεταφοράς δεν λειτουργούν.
- Μετάφραση πληροφοριών σχετικά με την κρίση σε άλλη γλώσσα και κοινοποίησή τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Συλλογή και διανομή προϊόντων υγιεινής διακριτικά σε νέους που δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να τα αγοράσουν.

Αυτές οι πράξεις μπορεί να φαίνονται μικρές, αλλά για κάποιον που βρίσκεται σε κατάσταση κρίσης, μπορεί να σημαίνουν τα πάντα.

### **Η ΑΛΛΗ ΠΛΕΥΡΑ: ΌΡΙΑ ΚΑΙ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ**

Ένα πράγμα που οι νέοι συχνά ξεχνούν είναι ότι **δεν μπορείς να βοηθήσεις κανέναν αν είσαι εντελώς εξαντλημένος**. Οι εργαζόμενοι με νέους πρέπει να μιλούν ανοιχτά για:

- Τον καθορισμό ορίων. Είναι εντάξει να πεις «Δεν μπορώ να βοηθήσω αυτή τη στιγμή».
- Την εναλλαγή βάρδιας, ώστε να μην είναι πάντα το ίδιο άτομο «σε υπηρεσία».
- Την ανάληψη διαλειμμάτων για ξεκούραση και επεξεργασία των συναισθημάτων.

Μετά τους σεισμούς στην Τουρκία και τη Συρία, πολλοί νέοι στην Κύπρο συντόνισαν εκστρατείες δωρεών. Μερικοί εργάζονταν σχεδόν όλο το 24ωρο, εξαντλημένοι και αγχωμένοι. Ένας εθελοντής είπε: «, *συνέχιζα να νιώθω ότι αν σταματούσα, οι άνθρωποι θα υπέφεραν*». Οι εργαζόμενοι με νέους μπορούν να υπενθυμίζουν στους νέους ότι το να φροντίζουν τον εαυτό τους είναι μέρος της βοήθειας προς τους άλλους.

### **ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΤΩΝ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ**

Ο εθελοντισμός και η αλληλοϋποστήριξη δεν πρέπει να συμβαίνουν μόνο σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Οι εργαζόμενοι με νέους μπορούν να βοηθήσουν στην προετοιμασία των νέων με τους εξής τρόπους:

- Οργανώνοντας εργαστήρια πρώτων βοηθειών.
- Διδάσκοντας πώς να αναγνωρίζουν τα σημάδια ψυχικής δυσφορίας στους φίλους τους.
- Συζήτηση για τον ασφαλή χειρισμό της ανταλλαγής πληροφοριών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Εξάσκηση στον συντονισμό ως ομάδα.

Ακόμη και οι άτυποι εθελοντές επωφελούνται από κάποια προετοιμασία. Αυτό βοηθά στην αποφυγή σύγχυσης και διατηρεί τις προσπάθειες ασφαλείς και αποτελεσματικές.

### **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ**

Ο εθελοντισμός και η αλληλοϋποστήριξη δεν βοηθούν μόνο την κοινότητα, αλλά και τους νέους να θεραπευτούν. Μετά τη διανομή των ειδών πρώτης ανάγκης, μια νεαρή γυναίκα είπε: «*Ακόμα ένιωθα θλίψη, αλλά τουλάχιστον δεν ήμουν μόνη. Κάναμε κάτι καλό μαζί*».

Αυτές οι εμπειρίες χτίζουν αυτοπεποίθηση, δεξιότητες και αίσθηση του ανήκειν. Πολλοί νέοι ανακαλύπτουν δυνάμεις που δεν ήξεραν ότι είχαν. Χτίζουν επίσης δίκτυα που διαρκούν πολύ πέρα από την ίδια την κρίση.

Σε περιόδους κρίσης, οι νέοι γίνονται συχνά η γέφυρα μεταξύ του χάους και της σταθερότητας, τόσο μέσω της επίσημης εθελοντικής εργασίας όσο και μέσω των σιωπηλών πράξεων αλληλοβοήθειας. Αυτές οι προσπάθειες υπενθυμίζουν στις κοινότητες ότι η αλληλεγγύη δεν είναι απλώς μια μεγάλη λέξη, αλλά αυτό που κάνουν οι άνθρωποι ο ένας για τον άλλον όταν η ζωή γίνεται δύσκολη. Και για τους νέους, η εθελοντική εργασία και η υποστήριξη των φίλων δεν είναι απλώς μια βοήθεια, αλλά ένας δρόμος προς την ανθεκτικότητα, τον σκοπό και τη σύνδεση.





ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

## **Συστήματα, κενά και κυβερνητική αντίδραση**

---



## 6.1 ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΘΕΣΜΙΚΩΝ ΡΟΛΩΝ ΣΕ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΚΡΙΣΗΣ

---

Μία από τις μεγαλύτερες πηγές σύγχυσης κατά τη διάρκεια μιας κρίσης είναι το να καταλάβουμε ποιος είναι υπεύθυνος για τι. Είναι δελεαστικό να υποθέσουμε ότι υπάρχει ένας μεγάλος «οργανισμός έκτακτης ανάγκης» που χειρίζεται τα πάντα. Στην πραγματικότητα, όμως, κάθε χώρα, και μερικές φορές ακόμη και περιοχές εντός μιας χώρας, έχει τα δικά της συστήματα, νόμους και τρόπους αντιμετώπισης των κρίσεων.

Οι νέοι συχνά το ανακαλύπτουν με τον δύσκολο τρόπο όταν προσπαθούν να βοηθήσουν, να ζητήσουν πληροφορίες ή να μοιραστούν ενημερώσεις, μόνο για να προσκρούσουν σε τοίχους γραφειοκρατίας, αλληλεπικαλυπτόμενων αρμοδιοτήτων ή απροσδόκητων κανόνων.

### ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΟΛΑ ΤΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΙΔΙΑ

Σε όλη την Ευρώπη και πέρα από αυτήν, τα συστήματα έκτακτης ανάγκης μοιάζουν παρόμοια στην επιφάνεια: υπουργεία, πυροσβεστικές υπηρεσίες, αστυνομία, υγειονομικές υπηρεσίες. Ωστόσο, η **δομή, τα ονόματα και οι νομικές εξουσίες** αυτών των υπηρεσιών μπορεί να διαφέρουν δραματικά.

Για παράδειγμα:

- Σε ορισμένες χώρες, η πολιτική προστασία υπάγεται στο Υπουργείο Εσωτερικών. Σε άλλες, μπορεί να διαχειρίζεται από ξεχωριστές υπηρεσίες καταστροφών, περιφερειακές κυβερνήσεις ή ακόμη και στρατιωτικά τμήματα.
- Σε ομοσπονδιακές χώρες όπως η Γερμανία, σημαντική εξουσία ανήκει στα επιμέρους κρατίδια (Länder), ενώ σε μικρότερα ενιαία κράτη όπως η Κύπρος, η εθνική κυβέρνηση συχνά διατηρεί μεγαλύτερο έλεγχο.
- Σε ορισμένες περιοχές, οι τοπικοί σύμβουλοι έχουν ευρείες νομικές εξουσίες για να κηρύσσουν καταστάσεις έκτακτης ανάγκης και να εκκενώνουν περιοχές. Σε άλλες, μόνο οι εθνικές αρχές μπορούν να λαμβάνουν αυτές τις αποφάσεις.

Αυτές οι διαφορές έχουν σημασία, διότι επηρεάζουν το ποιον πρέπει να καλέσουν οι νέοι, πού να βρουν πληροφορίες και ποιος έχει τη νομική εξουσία να δράσει.

### ΓΙΑΤΙ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ Η ΔΙΚΑΙΟΔΟΣΙΑ

Η δικαιοδοσία σημαίνει απλά **ποιος έχει το δικαίωμα και τη νομική υποχρέωση να λαμβάνει αποφάσεις ή να αναλαμβάνει δράση**. Κατά τη διάρκεια μιας κρίσης, η σύγχυση σχετικά με τη δικαιοδοσία μπορεί να προκαλέσει καθυστερήσεις. Για παράδειγμα:

- Μια πυρκαγιά ξεκινά κοντά στα σύνορα μεταξύ δύο δήμων. Ποιος αποφασίζει αν θα εκκενωθεί το χωριό; Ποιος πληρώνει για τους πόρους πυρόσβεσης;

- Τα νερά της πλημμύρας ανεβαίνουν σε μια βιομηχανική ζώνη που διαχειρίζονται οι εθνικές αρχές. Ωστόσο, τα κοντινά σπίτια υπάγονται στην αρμοδιότητα του δήμου. Ποια υπηρεσία στέλνει βοήθεια;
- Ένα στρατόπεδο μεταναστών αντιμετωπίζει μια επιδημία. Τα θέματα υγείας μπορεί να είναι εθνικής αρμοδιότητας, ενώ η καθημερινή διαχείριση υπάγεται στις περιφερειακές ή τοπικές αρχές.

Αυτές οι νομικές διαχωριστικές γραμμές δεν είναι πάντα ορατές στο κοινό. Οι νέοι που προσπαθούν να βοηθήσουν μπορεί να απογοητευτούν όταν τους λένε: «Αυτό δεν είναι αρμοδιότητά μας. Πρέπει να απευθυνθείτε σε άλλο γραφείο».

### **ΝΟΜΙΚΟΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΠΟΥ ΤΟ ΚΟΙΝΟ ΣΥΧΝΑ ΔΕΝ ΒΛΕΠΕΙ**

Ένας άλλος λόγος για τον οποίο οι επίσημες αντιδράσεις φαίνονται αργές ή περίπλοκες είναι ότι **οι αρχές λειτουργούν υπό νομικούς περιορισμούς**. Δεν μπορούν απλά να «κάνουν το σωστό αμέσως» αν το απαγορεύει ο νόμος ή αν η υπερβολικά γρήγορη δράση μπορεί να προκαλέσει βλάβη.

Μερικά παραδείγματα:

- **Νόμοι περί απορρήτου:** Κατά τη διάρκεια έκτακτων καταστάσεων υγείας, οι αρχές δεν μπορούν πάντα να δημοσιοποιούν προσωπικά στοιχεία των μολυσμένων ατόμων, ακόμη και αν οι κοινότητες θέλουν να γνωρίζουν ποιοι ενδέχεται να έχουν εκτεθεί.
- **Δικαιώματα ιδιοκτησίας:** Οι κυβερνήσεις δεν μπορούν απλά να εισέλθουν σε ιδιωτική ιδιοκτησία ή να κατάσχουν προμήθειες χωρίς τις κατάλληλες νομικές δηλώσεις.
- **Κήρυξη κατάστασης έκτακτης ανάγκης:** Τα κονδύλια για την παροχή έκτακτης βοήθειας συχνά δεν μπορούν να αποδεσμευτούν έως ότου κηρυχθεί επίσημα η κατάσταση έκτακτης ανάγκης. Αυτό απαιτεί χρόνο και συγκεκριμένες νομικές προϋποθέσεις.
- **Χρήση βίας:** Η αστυνομία ή οι υπηρεσίες ασφαλείας έχουν συχνά αυστηρούς κανόνες σχετικά με το πότε και πώς μπορούν να εκκενώσουν βίαια άτομα.

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, οι κυβερνήσεις σε όλη την Ευρώπη δέχθηκαν κριτική για τα μέτρα περιορισμού της κυκλοφορίας. Ωστόσο, σε πολλές περιπτώσεις, τα μέτρα αυτά απαιτούσαν την ψήφιση νέων νόμων ή την πλοήγηση σε πολύπλοκα νομικά συστήματα προτού μπορέσουν να εφαρμοστούν.

### **ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΧΩΡΕΣ, ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ**

Ένας νέος που μετακομίζει από τη μία χώρα στην άλλη μπορεί να εκπλαγεί από τις διαφορές μεταξύ των συστημάτων. Για αυτό το λόγο, οι νέοι και οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας πρέπει **να εξοικειωθούν με τη δομή του συστήματος της χώρας τους**. Ακόμη και η γνώση της

σωστής ονομασίας της υπηρεσίας που είναι υπεύθυνη για την πολιτική προστασία μπορεί να εξοικονομήσει πολύτιμο χρόνο κατά τη διάρκεια μιας κρίσης.

### **ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΛΟΗΓΗΣΗ ΣΤΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ**

Για τους νέους που θέλουν να βοηθήσουν ή απλά να παραμείνουν ενημερωμένοι, ορισμένα πρακτικά βήματα μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά:

- Μάθετε εκ των προτέρων ποιος κάνει τι. Ρωτήστε τον τοπικό σας δήμο:
  - Ποιος είναι υπεύθυνος για την πολιτική προστασία εδώ;
  - Πού βρίσκονται τα καταφύγια;
  - Πώς μπορώ να λαμβάνω ενημερώσεις σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης;
- **Αποθηκεύστε τους αριθμούς έκτακτης ανάγκης.** Στην Κύπρο και στην ΕΕ, ο αριθμός 112 σας συνδέει με όλες τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης. Ωστόσο, οι μεμονωμένες υπηρεσίες έχουν συχνά τις δικές τους απευθείας γραμμές για βοήθεια που δεν αφορά απειλητικές για τη ζωή καταστάσεις.
- **Αναζητήστε επίσημα κανάλια στη γλώσσα σας.** Πολλές κυβερνητικές ιστοσελίδες παρέχουν πλέον πληροφορίες σε πολλές γλώσσες. Οι ΜΚΟ συχνά βοηθούν στη γεφύρωση του χάσματος για τους μετανάστες.
- **Να είστε ευγενικοί αλλά επίμονοι.** Η γραφειοκρατία μπορεί να φαίνεται ψυχρή, αλλά οι υπάλληλοι συνήθως προσπαθούν να ακολουθήσουν τους κανόνες. Η σαφής και ήρεμη επικοινωνία συχνά λειτουργεί καλύτερα από τον θυμό.
- **Καταγράψτε ό,τι σας λένε.** Τα ονόματα, οι αριθμοί τηλεφώνου και οι οδηγίες μπορούν να βοηθήσουν στην αποφυγή σύγχυσης, εάν διαφορετικές υπηρεσίες παρέχουν διαφορετικές πληροφορίες.

### **ΟΙ ΘΕΣΜΟΙ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ ΓΙΑ ΝΑ ΓΕΦΥΡΩΣΟΥΝ ΤΑ ΚΕΝΑ**

Κανένα σύστημα, όσο καλά σχεδιασμένο και αν είναι, δεν μπορεί να καλύψει τα πάντα. Οι νέοι φέρνουν τοπικές γνώσεις, ψηφιακές δεξιότητες και την ικανότητα να εντοπίζουν κενά που μερικές φορές παραβλέπουν τα επίσημα σχέδια. Σε πολυπολιτισμικές κοινότητες, οι νέοι συχνά γίνονται μεταφραστές, όχι μόνο γλωσσών, αλλά και πολιτισμικών πραγματικοτήτων. Μπορούν να εξηγήσουν τις επίσημες οδηγίες με τρόπους που οι συνομήλικοί τους κατανοούν και εμπιστεύονται.

Κατά τη διάρκεια των πλημμυρών στη Λεμεσό, τα δίκτυα νέων μετέδιδαν ζωντανές ενημερώσεις για το ποιοι δρόμοι ήταν πλημμυρισμένοι, ενώ οι επίσημες ανακοινώσεις καθυστερούσαν. Οι ομάδες πολιτικής προστασίας άρχισαν τελικά να παρακολουθούν αυτές τις ροές στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, επειδή παρείχαν ταχύτερες πληροφορίες από τα επίσημα κανάλια.

## **ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΩΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ**

Το να μάθεις πώς λειτουργεί το σύστημα δεν σημαίνει ότι γίνεσαι γραφειοκράτης. Σημαίνει ότι γνωρίζεις:

- Πού να βρεις γρήγορα βοήθεια.
- Πώς να αποφύγουμε την παραπληροφόρηση.
- Πώς να συνεργαστούμε με τους θεσμούς αντί να τους εμποδίζουμε κατά λάθος.

Και ίσως το πιο σημαντικό, πρόκειται για το να βοηθάμε τους θεσμούς να λειτουργούν καλύτερα. Οι νέοι μπορούν να επισημάνουν τα τυφλά σημεία και να βοηθήσουν τα συστήματα να γίνουν πιο ευέλικτα, πιο περιεκτικά και πιο αποτελεσματικά για όλους.

Οι θεσμοί μπορεί να φαίνονται απόμακροι και περίπλοκοι, αλλά είναι επίσης γεμάτοι από ανθρώπους που προσπαθούν να διατηρήσουν την ασφάλεια των κοινοτήτων. Όταν οι νέοι κατανοούν πώς λειτουργούν αυτά τα συστήματα και πώς οι νόμοι και οι διαδικασίες διαμορφώνουν το τι είναι δυνατό, είναι καλύτερα προετοιμασμένοι να αντιμετωπίσουν κρίσεις και να γίνουν συνεργάτες στην οικοδόμηση ασφαλέστερων και ισχυρότερων κοινοτήτων.



## **6.2 ΧΑΣΜΑΤΑ ΜΕΤΑΞΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ**

---

Οι άνθρωποι συχνά υποθέτουν ότι η αντιμετώπιση των κρίσεων λειτουργεί σαν ρολόι, ότι τα σχέδια εξελίσσονται ακριβώς όπως έχουν γραφτεί και ότι η βοήθεια φτάνει σε όλους εξίσου. Αλλά η πραγματική ζωή σπάνια ακολουθεί το σχέδιο. Οι κρίσεις αποκαλύπτουν κενά μεταξύ του τρόπου με τον οποίο υποτίθεται ότι λειτουργούν τα συστήματα και του τι βιώνουν πραγματικά οι άνθρωποι στην πράξη.

Οι νέοι αντιλαμβάνονται έντονα αυτά τα κενά. Συχνά είναι αυτοί που κινούνται στις γειτονιές, ακούνε ιστορίες από πρώτο χέρι, περιηγούνται στα κοινωνικά μέσα ενημέρωσης γεμάτα με ακατέργαστες ενημερώσεις πολύ πριν από τις επίσημες δηλώσεις. Και για τους περιθωριοποιημένους ή ευάλωτους νέους, αυτά τα κενά μπορεί να φαίνονται ακόμη μεγαλύτερα και πιο επικίνδυνα.

### **ΓΙΑΤΙ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΧΑΣΜΑΤΑ**

Υπάρχουν διάφοροι λόγοι που εξηγούν γιατί τα επίσημα συστήματα μερικές φορές δεν ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα:

*Οι πληροφορίες διαδίδονται πιο γρήγορα ανεπίσημα παρά μέσω των επίσημων καναλιών*

Ενώ οι αρχές επιβεβαιώνουν τις λεπτομέρειες και συντονίζουν τα τμήματα, οι άνθρωποι μοιράζονται τις ειδήσεις αμέσως. Στις πλημμύρες της Λεμεσού, οι νέοι κυκλοφόρησαν βίντεο με πλημμυρισμένους δρόμους ώρες πριν εμφανιστούν οι προειδοποιήσεις του δήμου. Ενώ οι θεσμοί δίσταζαν να αποφύγουν τον πανικό ή την παραπληροφόρηση, οι κοινότητες είχαν ήδη αρχίσει να ενεργούν με βάση αυτά που έβλεπαν στο διαδίκτυο.

### **Τα σχέδια συχνά υποθέτουν ότι όλοι ξεκινούν από το ίδιο σημείο**

Πολλά σχέδια αντιμετώπισης κρίσεων βασίζονται στην ιδέα του «μέσου πολίτη», ενός ατόμου που κατανοεί την επίσημη γλώσσα, εμπιστεύεται τις αρχές, διαθέτει οικονομικούς πόρους και αισθάνεται ασφαλής στους δημόσιους χώρους. Ωστόσο, δεν ταιριάζουν όλοι σε αυτό το πρότυπο.

Νωρίτερα σε αυτό το εγχειρίδιο, στην ενότητα για τους περιθωριοποιημένους και ευάλωτους νέους (4.4), συζητήσαμε πώς ορισμένες ομάδες αντιμετωπίζουν μοναδικά εμπόδια σε περιόδους κρίσης:

- Ένας νεαρός μετανάστης μπορεί να αποφεύγει τα επίσημα καταφύγια, φοβούμενος τον έλεγχο της νομικής του κατάστασης.
- Οι νέοι LGBTQI+ μπορεί να αποφεύγουν τα δημόσια καταφύγια λόγω παρενοχλήσεων στο παρελθόν ή φόβου να αποκαλυφθεί η σεξουαλική τους ταυτότητα.
- Οι νέοι με αναπηρίες μπορεί να θεωρούν τις διαδρομές εκκένωσης αδύνατες να ακολουθηθούν.
- Οι νέοι Ρομά ή άλλες μειονοτικές ομάδες μπορεί να μην εμπιστεύονται τις αρχές λόγω της μακροχρόνιας διάκρισης.

Τα επίσημα σχέδια σπάνια λαμβάνουν υπόψη αυτές τις πραγματικότητες. Ως αποτέλεσμα, οι περιθωριοποιημένοι νέοι συχνά βρίσκονται εκτός του δικτύου ασφαλείας, ακόμη και σε χώρες με καλά ανεπτυγμένα συστήματα.

### **ΠΕΡΙΘΩΡΙΟΠΟΙΗΜΕΝΟΙ ΝΕΟΙ: ΤΑ ΚΕΝΑ ΣΤΑ ΚΕΝΑ**

Για τους περιθωριοποιημένους και ευάλωτους νέους, τα κενά στα συστήματα αντιμετώπισης κρίσεων **δεν είναι απλώς ενοχλητικά, αλλά μερικές φορές απειλούν τη ζωή τους.**

Κατά τη διάρκεια των περιοριστικών μέτρων για τον COVID-19, για παράδειγμα, πολλές επίσημες ενημερώσεις δημοσιεύτηκαν μόνο στα ελληνικά. Οι νέοι μετανάστες που δεν μιλούσαν άπταιστα ελληνικά αναγκάστηκαν να βασίζονται σε φήμες ή σε αποσπασματικές μεταφράσεις από φίλους. Οι εργαζόμενοι με νέους ανέφεραν ότι νέοι μετανάστες τιμωρήθηκαν με πρόστιμα για παραβίαση των κανόνων της απαγόρευσης κυκλοφορίας, τους οποίους δεν είχαν κατανοήσει πλήρως.

Ομοίως, κατά τη διάρκεια των πυρκαγιών του 2021 στην Κύπρο, ορισμένες κοινότητες Ρομά παρέμειναν στις ζώνες εκκένωσης. Ένωσαν πιο ασφαλείς να διακινδυνεύσουν τη φωτιά παρά να μπου σε καταφύγια όπου φοβούνταν εχθρότητα ή διακρίσεις. Κανένα επίσημο σχέδιο δεν αντιμετώπισε αυτή την πραγματικότητα.

### **ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΚΟΣΤΟΣ**

Πέρα από τα πρακτικά κενά, υπάρχει και το συναισθηματικό κόστος του να μένεις εκτός. Στα προηγούμενα κεφάλαια, εξετάσαμε πώς οι κρίσεις επηρεάζουν την ψυχική υγεία, ειδικά για τους νέους που ήδη ζουν στα περιθώρια της κοινωνίας. Όταν οι περιθωριοποιημένοι νέοι βλέπουν τα φορτηγά της κυβέρνησης να περνούν χωρίς να σταματούν ή καταφύγια στα οποία φοβούνται να μπου, αυτό ενισχύει το αίσθημα της αόρατης ύπαρξής τους.

Μια νεαρή γυναίκα με μεταναστευτικό υπόβαθρο είπε κατά τη διάρκεια των προσπαθειών ανακούφισης από τις πλημμύρες:

«Το ραδιόφωνο είπε ότι όλοι μπορούσαν να πάνε στο κοινοτικό κέντρο για βοήθεια. Αλλά όταν έφτασα εκεί, κανείς δεν μιλούσε τη γλώσσα μου και ένιωσα ότι δεν ανήκα εκεί».

Στιγμές όπως αυτές αφήνουν σημάδια, διαμορφώνοντας τον τρόπο με τον οποίο οι νέοι βλέπουν τις αρχές, όχι μόνο κατά τη διάρκεια κρίσεων, αλλά και πολύ καιρό μετά.

### **ΤΟ ΨΗΦΙΑΚΟ ΧΑΣΜΑ ΠΛΗΤΤΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΘΩΡΙΟΠΟΙΗΜΕΝΟΥΣ ΝΕΟΥΣ**

Οι περιθωριοποιημένοι νέοι συχνά αντιμετωπίζουν ψηφιακά εμπόδια:

- Πολλοί βασίζονται σε προπληρωμένα τηλέφωνα, με αποτέλεσμα να μην μπορούν να αντέξουν οικονομικά τις συνεχείς αναβαθμίσεις.
- Μερικοί δεν γνωρίζουν την τοπική γλώσσα, ακόμα και αν είναι εξοικειωμένοι με την τεχνολογία.
- Οι νέοι από οικογένειες με χαμηλό εισόδημα μπορεί να μοιράζονται συσκευές με τα αδέρφια ή τους γονείς τους, περιορίζοντας έτσι την πρόσβασή τους.

Στο Κεφάλαιο 5, συζητήσαμε πώς η αμοιβαία βοήθεια και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης καλύπτουν τα κενά. Ωστόσο, για τους νέους χωρίς ψηφιακή πρόσβαση, ακόμη και αυτά τα δίκτυα μπορούν να αποτελέσουν ένα ακόμη κενό.

Κατά τη διάρκεια των περιοριστικών μέτρων, οι εργαζόμενοι με νέους στην Κύπρο πήγαν από πόρτα σε πόρτα σε γειτονιές μεταναστών για να εξηγήσουν προσωπικά τους περιορισμούς, επειδή πολλές οικογένειες απλά δεν είχαν πρόσβαση στο διαδίκτυο.

## ΔΥΣΠΙΣΤΙΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ

Οι περιθωριοποιημένοι νέοι συχνά τρέφουν βαθιά ριζωμένη δυσπιστία απέναντι στους θεσμούς. Αυτή η δυσπιστία δεν είναι φανταστική, αλλά βασίζεται σε πραγματικές εμπειρίες. Έχουν δει:

- Οι αξιωματούχοι αγνοούν τις κοινότητές τους σε προηγούμενες κρίσεις.
- Διακρίσεις στις δημόσιες υπηρεσίες.
- Νόμους που χρησιμοποιούνται εναντίον τους και όχι για την προστασία τους.

Έτσι, ακόμη και όταν προσφέρεται βοήθεια, ορισμένοι νέοι διστάζουν. Ένας εργαζόμενος με LGBTQI+ νέους σημείωσε:

«Μερικοί νέοι προτιμούν να κοιμούνται στο δρόμο παρά να διακινδυνεύσουν να αποκαλυφθούν σε ένα καταφύγιο. Δεν πιστεύουν ότι η φράση «όλοι είναι ευπρόσδεκτοι» ισχύει πραγματικά και για αυτούς».

Αυτή η δυσπιστία μπορεί να διευρύνει το χάσμα μεταξύ των επίσημων προσπαθειών και της πραγματικής ασφάλειας της κοινότητας.

## ΠΩΣ ΟΙ ΝΕΟΙ ΚΑΙ ΟΙ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΜΕ ΝΕΟΥΣ ΓΕΦΥΡΩΝΟΥΝ ΤΑ ΧΑΣΜΑΤΑ

Παρά τις προκλήσεις αυτές, οι νέοι και οι εργαζόμενοι με νέους έχουν αποδείξει επανειλημμένα ότι μπορούν **να γεφυρώσουν τα χάσματα που αφήνουν τα συστήματα**. Με βάση τις στρατηγικές που συζητήθηκαν στην ενότητα 4.4, οι πρακτικοί τρόποι περιλαμβάνουν:

- Μετάφραση των επίσημων πληροφοριών σε πολλές γλώσσες και απλή γλώσσα.
- Δημιουργία ασφαλών χώρων, online και offline, όπου οι περιθωριοποιημένοι νέοι μπορούν να κάνουν ερωτήσεις χωρίς φόβο.
- Υπεράσπιση των παραμελημένων ομάδων ενώπιον των αρχών, καθιστώντας ορατές τις αόρατες ανάγκες.
- Προσφορά εναλλακτικής υποστήριξης για νέους που δεν θέλουν ή δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν επίσημα καταφύγια, όπως η οργάνωση προσωρινής διαμονής σε αξιόπιστους φίλους ή μέλη της κοινότητας.

Κατά τη διάρκεια των πυρκαγιών, οι εργαζόμενοι με νέους συντονίστηκαν διακριτικά με τοπικές οικογένειες για να φιλοξενήσουν νέους LGBTQI+ που δεν ένιωθαν ασφαλείς στα κοινοτικά καταφύγια. Αυτό δεν περιλαμβανόταν σε κανένα επίσημο σχέδιο, αλλά εξασφάλισε την ασφάλεια αυτών των νέων.

## **ΟΙ ΘΕΣΜΟΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΟΥΝ ΓΙΑ ΤΑ ΚΕΝΑ**

Οι αρχές δεν μπορούν να διορθώσουν αυτό που δεν βλέπουν. Γι' αυτό οι περιθωριοποιημένοι νέοι και οι υποστηρικτές τους πρέπει να έχουν θέση στο τραπέζι όταν καταρτίζονται τα σχέδια για την αντιμετώπιση κρίσεων:

- Μπορούν να επισημάνουν πιθανά κενά.
- Μπορούν να βοηθήσουν στο σχεδιασμό καταφυγίων που να είναι πραγματικά ασφαλή για όλους.
- Μπορούν να διασφαλίσουν ότι η επικοινωνία φτάνει σε κάθε ομάδα, σε κάθε γλώσσα που απαιτείται.

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, κανένα σχέδιο αντιμετώπισης κρίσεων δεν είναι τέλειο. Ωστόσο, τα συστήματα που ακούνε τους περιθωριοποιημένους έχουν πολύ περισσότερες πιθανότητες να λειτουργήσουν όταν συμβεί μια καταστροφή.

Οι νέοι είναι συχνά οι πρώτοι που παρατηρούν όταν η επίσημη βοήθεια δεν φτάνει σε όλους. Και για τους περιθωριοποιημένους νέους, τα διακυβεύματα είναι μεγαλύτερα. Η αναγνώριση αυτών των κενών δεν έχει να κάνει με την κριτική του συστήματος για χάρη της κριτικής, αλλά με τη διασφάλιση ότι, την επόμενη φορά, λιγότεροι άνθρωποι θα μείνουν στο περιθώριο. Διότι, τελικά, μια κρίση δεν είναι απλώς μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης, αλλά μια δοκιμασία για το πόσο καλά φροντίζουμε ο ένας τον άλλον, ειδικά εκείνους που είναι πιο εύκολο να αγνοήσουμε.



### **6.3 Η ΑΠΟΨΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΘΕΣΜΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ**

---

Ρωτήστε μια ομάδα νέων για το πόσο καλά ανταποκρίνονται τα επίσημα συστήματα στις κρίσεις και θα ακούσετε ένα μείγμα επαίνων, απογοήτευσης και, μερικές φορές, απόλυτου κυνισμού. Για ορισμένους νέους, οι θεσμοί είναι απόμακροι και αργοί, μιλούν μια γλώσσα που μοιάζει να έχει σχεδιαστεί για κάποιον άλλο. Για άλλους, είναι μια σανίδα σωτηρίας, μια πηγή καταφυγίου, διάσωσης ή οικονομικής βοήθειας σε στιγμές που οι οικογένειες δεν μπορούν να τα βγάλουν πέρα μόνες τους.

Η αλήθεια βρίσκεται κάπου στη μέση. Οι νέοι δεν σκέφτονται όλοι το ίδιο. Ωστόσο, υπάρχουν κοινά χαρακτηριστικά στον τρόπο με τον οποίο βλέπουν τις θεσμικές αντιδράσεις, που διαμορφώνονται από τις εμπειρίες που έχουν ζήσει, το πολιτισμικό πλαίσιο και το αν αισθάνονται ορατοί ή αόρατοι σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

## ΑΝΑΜΕΜΙΓΜΕΝΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟΥΣ ΘΕΣΜΟΥΣ

Πολλοί νέοι περιγράφουν ότι αισθάνονται **ευγνωμοσύνη** για την απτή βοήθεια που παρέχουν οι θεσμοί. Κατά τη διάρκεια πυρκαγιών, πλημμυρών ή σεισμών, οι πυροσβεστικές δυνάμεις, οι ομάδες πολιτικής προστασίας και οι υγειονομικές υπηρεσίες συχνά εργάζονται ακούραστα για να σώσουν ζωές. Οι νέοι εθελοντές μερικές φορές μιλούν με θαυμασμό για τους επαγγελματίες που παραμένουν στην πρώτη γραμμή για μέρες χωρίς ανάπαυση.

Ωστόσο, η ευγνωμοσύνη συνοδεύεται από **βαθιά απογοήτευση**. Οι νέοι συχνά λένε:

- «Γιατί άργησε τόσο πολύ να φτάσει η βοήθεια;»
- «Γιατί όλα είναι γραμμένα σε περίπλοκη γλώσσα;»
- «Γιατί κανείς δεν ακούει τους ανθρώπους που ζουν πραγματικά εδώ;»

Αυτή η απογοήτευση γίνεται πιο έντονη όταν οι νέοι βλέπουν το χάσμα μεταξύ των δηλώσεων της κυβέρνησης και των συνθηκών που επικρατούν στην πράξη. Για παράδειγμα, οι επίσημες αναφορές μπορεί να δηλώνουν ότι μια περιοχή είναι «υπό έλεγχο», ενώ οι νέοι περπατούν μέσα σε νερά που φτάνουν μέχρι τη μέση τους για να παραδώσουν τρόφιμα στους γείτονές τους.

## ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΔΥΣΠΙΣΤΙΑ

**Η εμπιστοσύνη είναι άνιση.** Μερικοί νέοι αισθάνονται σίγουροι ότι τα επίσημα συστήματα θα τους προστατεύσουν. Άλλοι, ειδικά εκείνοι που προέρχονται από περιθωριοποιημένες κοινότητες, παραμένουν επιφυλακτικοί ή εντελώς δύσπιστοι.

Όπως αναφέρθηκε σε προηγούμενες ενότητες, οι περιθωριοποιημένοι νέοι συχνά διστάζουν να συνεργαστούν με τους θεσμούς. Οι νέοι LGBTQI+ ανησυχούν για την ασφάλειά τους στα δημόσια καταφύγια. Οι μετανάστες νέοι φοβούνται περισσότερο την επιβολή των μεταναστευτικών νόμων παρά τις πλημμύρες. Οι νέοι από κοινότητες που ιστορικά έχουν υποστεί διακρίσεις μπορεί να υποθέσουν ότι, σε περίπτωση κρίσης, θα είναι οι τελευταίοι που θα λάβουν βοήθεια.

Ένας εργαζόμενος με νέους διηγήθηκε:

«Κατά τη διάρκεια των πλημμυρών, ορισμένοι νέοι αρνήθηκαν να πάνε σε καταφύγια επειδή ήταν πεπεισμένοι ότι η αστυνομία θα ήταν εκεί για να ελέγχει τα χαρτιά τους. Προσπαθήσαμε να τους καθησυχάσουμε, αλλά ο φόβος τους ήταν ισχυρότερος από οποιοδήποτε επίσημο μήνυμα».

Για αυτούς τους νέους, οι εμπειρίες του παρελθόντος διαμορφώνουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται κάθε θεσμική αντίδραση, χρωματίζοντάς την με προσοχή.

## ΓΛΩΣΣΙΚΑ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΑ ΕΜΠΟΔΙΑ

Ο τρόπος επικοινωνίας είναι ένα άλλο σημείο τριβής. Πολλοί νέοι παραπονούνται ότι οι επίσημες ενημερώσεις:

- Χρησιμοποιούν επίσημη, νομική γλώσσα που είναι δύσκολο να κατανοηθεί.
- Δημοσιεύονται αργά, πολύ μετά τη διάδοση των ειδήσεων (ακριβών ή μη) στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Εστιάζουν στις υποδομές και τη λογιστική, ενώ οι νέοι ενδιαφέρονται περισσότερο για τους ανθρώπους, τα συναισθήματα και τις σχέσεις της κοινότητας.

Ένας νεαρός εθελοντής μοιράστηκε:

«Οι ανακοινώσεις έλεγαν: "Οι ζώνες Α και Β εκκενώθηκαν". Αλλά οι άνθρωποι δεν ξέρουν σε ποια ζώνη βρίσκονται. Ξέρουν τα ονόματα των οδών. Κανείς δεν έλεγε: "Αν μένετε στην οδό Αγίου Ανδρέα, πρέπει να φύγετε τώρα"».

Αυτή η αναντιστοιχία δημιουργεί στους νέους την αίσθηση ότι τα επίσημα συστήματα τους μιλάνε «από πάνω» και όχι «μαζί» τους.

## Η ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

Παρά τις κριτικές τους, πολλοί νέοι θέλουν **να συμμετέχουν στην εξεύρεση λύσεων**. Δεν θέλουν απλώς να τους λένε τι να κάνουν. Θέλουν να βοηθήσουν:

- Μεταφράζοντας πληροφορίες για κοινότητες που μιλούν διαφορετικές γλώσσες.
- Χρησιμοποιώντας τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να διαδώσουν επαληθευμένες ενημερώσεις.
- Να προσφέρουν εθελοντικά τη διανομή τροφίμων, προμηθειών ή συναισθηματικής υποστήριξης.
- Να μοιράζονται τοπικές γνώσεις για κρυφές οδούς, ευάλωτους γείτονες ή ασφαλείς διαδρομές.

Όπως εξετάσαμε στο Κεφάλαιο 5, τα δίκτυα που διευθύνονται από νέους συχνά κινούνται πιο γρήγορα και πλησιάζουν περισσότερο τις πραγματικές ανάγκες από τις επίσημες δομές. Ωστόσο, οι νέοι μπορούν επίσης να αισθάνονται απογοητευμένοι όταν οι θεσμοί:

- Αγνοούν τις ιδέες τους.
- Δεν αναγνωρίζουν τις δεξιότητές τους.
- Τους αντιμετωπίζουν ως κίνδυνο και όχι ως πλεονέκτημα.

Ένας ηγέτης των νέων είπε:

«Κάναμε παραδόσεις κατά τη διάρκεια των πυρκαγιών και προσπαθήσαμε να συντονιστούμε με τον δήμο. Συνέχεια μας έλεγαν: «Αφήστε το στους επαγγελματίες». Αλλά αυτοί ήταν υπερφορτωμένοι. Θα μπορούσαμε να βοηθήσουμε περισσότερο αν μας είχαν εμπιστευτεί».

### **ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΕΝΤΟΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΝΕΩΝ**

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι οι «νέοι» δεν αποτελούν μια ομοιόμορφη ομάδα. Οι απόψεις ποικίλλουν σημαντικά:

- Οι νέοι με ισχυρά κοινωνικά δίκτυα και τοπικές γνώσεις συχνά αισθάνονται ότι έχουν τη δύναμη να ενεργούν ανεξάρτητα.
- Οι περιθωριοποιημένοι νέοι μπορεί να αισθάνονται αποκλεισμένοι και να υποθέτουν ότι οι θεσμοί θα τους αγνοήσουν.
- Οι νέοι των αστικών κέντρων μπορεί να έχουν μεγαλύτερη πρόσβαση σε πληροφορίες από τους νέους των αγροτικών περιοχών.
- Μερικοί νέοι εμπιστεύονται τους θεσμούς επειδή έχουν θετικές εμπειρίες, ενώ άλλοι φέρουν τα σημάδια προηγούμενης παραμέλησης ή διακρίσεων.

Αυτές οι διαφορετικές πραγματικότητες διαμορφώνουν τον τρόπο με τον οποίο οι νέοι αντιμετωπίζουν τις κρίσεις και το αν θεωρούν τα επίσημα συστήματα ως συμμάχους ή εμπόδια.

### **ΤΙ ΛΕΝΕ ΟΙ ΝΕΟΙ ΟΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ**

Οι νέοι επισημαίνουν συνεχώς πρακτικούς τρόπους με τους οποίους οι θεσμοί θα μπορούσαν να τους εμπλέξουν καλύτερα:

- Να μιλούν με απλή γλώσσα. Να αποφεύγουν την ορολογία.
- Να δημοσιεύουν γρήγορα τις τελευταίες εξελίξεις, ακόμα και αν δεν έχουν επιβεβαιωθεί όλες οι λεπτομέρειες.
- Να αναγνωρίζουν τα δίκτυα που διευθύνονται από νέους ως συνεργάτες και όχι ως ανταγωνιστές.
- Να δημιουργούν χώρους όπου οι νέοι μπορούν να συνεισφέρουν στα σχέδια, όχι μόνο εκ των υστέρων.
- Να σέβονται τις διαφορετικές κουλτούρες, γλώσσες και ανάγκες προσωπικής ασφάλειας στα καταφύγια και τις υπηρεσίες.

### **ΜΙΑ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΙΚΟΔΟΜΗΣΗ ΚΑΛΥΤΕΡΗΣ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ**

Οι κρίσεις, παρά την καταστροφή που προκαλούν, προσφέρουν μια μοναδική ευκαιρία: την ευκαιρία για τους θεσμούς να δείξουν στους νέους ότι τα συστήματα μπορούν να τους ακούσουν,

να προσαρμοστούν και να τους συμπεριλάβουν. Όταν οι αξιωματούχοι συνεργάζονται με τους νέους, αντιμετωπίζοντάς τους ως ίσους, η εμπιστοσύνη αυξάνεται. Και αυτή η εμπιστοσύνη δεν εξαφανίζεται με το τέλος της κρίσης, αλλά θέτει τα θεμέλια για ισχυρότερες κοινότητες στο μέλλον.

Οι νέοι φέρνουν ενέργεια, δημιουργικότητα και άμεση γνώση των κοινοτήτων τους. Οι θεσμοί φέρνουν πόρους, εξουσία και συντονισμό μεγάλης κλίμακας. Όταν αυτά τα πλεονεκτήματα συνδυάζονται, οι προσπάθειες ανταπόκρισης γίνονται ταχύτερες, πιο δίκαιες και πιο ανθρώπινες.

Οι νέοι θέλουν να βοηθήσουν. Θέλουν να αισθάνονται ότι συμμετέχουν. Και θέλουν να γνωρίζουν ότι σε στιγμές χάους, τα επίσημα συστήματα τους βλέπουν όχι μόνο ως παθητικούς αποδέκτες βοήθειας, αλλά ως ουσιαστικούς εταίρους στη διατήρηση της ασφάλειας των κοινοτήτων. Για τους θεσμούς που είναι πρόθυμοι να ακούσουν, οι νέοι προσφέρουν όχι μόνο κριτική, αλλά και αμέτρητες ιδέες, χέρια και καρδιές έτοιμες να χτίσουν κάτι καλύτερο.





# Εργαλεία για την προετοιμασία, την ανάκαμψη και τη συνέχεια

---



## 7.1 ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΛΙΣΤΕΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΚΑΙ ΠΟΡΟΙ

---

Η αποτελεσματική προετοιμασία απαιτεί κάτι περισσότερο από την απλή συγκέντρωση προμηθειών. Περιλαμβάνει σχεδιασμό, οργάνωση και κατανόηση του προσωπικού και κοινοτικού πλαισίου του καθενός. Για τους νέους και τους εργαζόμενους με νέους, η ύπαρξη δομημένων λιστών ελέγχου και καλά επιλεγμένων πόρων μπορεί να μειώσει την αβεβαιότητα κατά τη διάρκεια κρίσεων και να ενισχύσει την ικανότητα αποτελεσματικής αντίδρασης.

Αυτή η ενότητα παρέχει πρακτικά πλαίσια και παραδείγματα, αναγνωρίζοντας παράλληλα ότι η προετοιμασία ποικίλλει ανάλογα με τις ατομικές συνθήκες, το πολιτισμικό πλαίσιο και τους διαθέσιμους πόρους.

### Ο ΣΚΟΠΟΣ ΤΩΝ ΛΙΣΤΩΝ ΕΛΕΓΧΟΥ ΣΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΚΡΙΣΕΙΣ

Οι λίστες ελέγχου εξυπηρετούν διάφορες κρίσιμες λειτουργίες:

- **Μείωση του γνωστικού φορτίου:** Σε καταστάσεις υψηλού στρες, η λήψη αποφάσεων μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά. Οι σαφείς λίστες βοηθούν να διασφαλιστεί ότι δεν θα παραβλεφθούν βασικά βήματα και στοιχεία.
- **Τυποποίηση:** Οι λίστες ελέγχου παρέχουν συνεπή καθοδήγηση, διασφαλίζοντας ότι τα άτομα και οι ομάδες συντονίζονται ως προς τις προτεραιότητες και τις διαδικασίες.
- **Προσαρμοστικότητα:** Αν και προσφέρουν ένα πλαίσιο, οι λίστες ελέγχου πρέπει να προσαρμόζονται στις συγκεκριμένες ανάγκες των ατόμων, των κοινοτήτων και των τύπων κρίσεων.

Είναι σημαντικό οι εργαζόμενοι με νέους να επικοινωνούν ότι οι λίστες ελέγχου είναι οδηγίες και όχι άκαμπτοι κανόνες και πρέπει να προσαρμόζονται στο πλαίσιο του κάθε ατόμου.

### ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΚΙΤ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

Ένα προσωπικό κιτ έκτακτης ανάγκης επιτρέπει στα άτομα να καλύψουν τις βασικές τους ανάγκες κατά τις πρώτες ώρες ή ημέρες μετά από μια καταστροφή, όταν η επίσημη βοήθεια ενδέχεται να καθυστερήσει. Το περιεχόμενό του πρέπει να αντανακλά:

- Προσωπικές απαιτήσεις υγείας.
- Τις συνθήκες διαβίωσης (π.χ. συγκατοίκηση, απομακρυσμένες περιοχές).
- Οικονομικούς περιορισμούς.

Τα τυπικά συνιστώμενα είδη περιλαμβάνουν:

- Ένας μικρός φακός με εφεδρικές μπαταρίες.
- Φορητή τροφοδοτική μονάδα για κινητές συσκευές.

- Αντίγραφα σημαντικών εγγράφων (π.χ. ταυτότητα, ιατρικά αρχεία) σε αδιάβροχο φάκελο.
- Βασικά είδη πρώτων βοηθειών.
- Εμφιαλωμένο νερό και σνακ που δεν αλλοιώνονται.
- Μικρά χαρτονομίσματα.
- Απαραίτητα φάρμακα, εάν ισχύει.

Για τους νέους, επιπλέον παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Προϊόντα προσωπικής υγιεινής (προϊόντα υγιεινής, οδοντόβουρτσα κ.λπ.).
- Εφεδρικά γυαλιά ή φακοί επαφής.
- Αντικείμενα θρησκευτικής ή πολιτιστικής σημασίας που προσφέρουν άνεση.

Οι εργαζόμενοι με νέους μπορούν να βοηθήσουν τους νέους να δημιουργήσουν ρεαλιστικά κιτ, βοηθώντας τους να δώσουν προτεραιότητα στα πιο κρίσιμα είδη ανάλογα με την ιδιαίτερη κατάστασή τους.

### **ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ**

Η αποκλειστική εξάρτηση από ψηφιακές συσκευές μπορεί να είναι προβληματική σε περιόδους κρίσης λόγω διακοπών του δικτύου ή βλάβης της μπαταρίας. Οι νέοι πρέπει επομένως να διατηρούν έναν **γραπτό κατάλογο με τα βασικά τηλέφωνα επικοινωνίας**, όπως:

- Άμεσους συγγενείς ή άτομα εμπιστοσύνης.
- Τοπικές υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης (π.χ. 112 στην Κύπρο και σε όλη την ΕΕ).
- Δημοτικές ή περιφερειακές αρχές.
- Σχετικές ΜΚΟ που παρέχουν υποστήριξη σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης.
- Εργαζόμενοι με νέους ή ηγέτες της κοινότητας που μπορούν να βοηθήσουν στην πλοήγηση στα συστήματα.

Μια απλή, πλαστικοποιημένη κάρτα που φυλάσσεται στο πορτοφόλι ή στην τσάντα μπορεί να εξασφαλίσει ότι αυτές οι πληροφορίες θα είναι προσβάσιμες όταν χρειαστεί.

### **ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ**

Δεδομένης της κεντρικής θέσης των ψηφιακών εργαλείων στη σύγχρονη ζωή, οι νέοι πρέπει επίσης να προετοιμαστούν για ψηφιακή ανθεκτικότητα κατά τη διάρκεια κρίσεων. Οι βασικές πρακτικές περιλαμβάνουν:

- Αποθήκευση ψηφιακών αντιγράφων βασικών εγγράφων σε ασφαλείς, προστατευμένους με κωδικό πρόσβασης φακέλους.
- Εγκατάσταση επίσημων εφαρμογών προειδοποίησης για κρίσεις (π.χ. εφαρμογές Πολιτικής Προστασίας στην Κύπρο ή εφαρμογές «112» της ΕΕ).

- Παρακολούθηση επαληθευμένων λογαριασμών κοινωνικών μέσων της κυβέρνησης και της πολιτικής προστασίας για ενημερώσεις.
- Κατανόηση του τρόπου εξοικονόμησης δεδομένων κινητής τηλεφωνίας και διάρκειας ζωής της μπαταρίας κατά τη διάρκεια παρατεταμένων καταστάσεων έκτακτης ανάγκης.
- Εξάσκηση βασικών ψηφιακών δεξιοτήτων για την αξιολόγηση της αξιοπιστίας των πληροφοριών στο διαδίκτυο.

Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να διοργανώνουν εκπαιδευτικά σεμινάρια με θέμα την αναγνώριση της παραπληροφόρησης και την ασφαλή χρήση των ψηφιακών πλατφορμών σε καταστάσεις κρίσης.

### **ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗ ΚΟΙΝΟΤΙΚΩΝ ΠΟΡΩΝ**

Η ετοιμότητα εκτείνεται πέρα από τις ατομικές ενέργειες και περιλαμβάνει τα δίκτυα της κοινότητας. Οι ομάδες νέων και οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να αναλάβουν τη **χαρτογράφηση των κοινοτικών πόρων** για να προσδιορίσουν:

- Εγκαταστάσεις κατάλληλες ως σημεία συγκέντρωσης ή καταφύγιο (π.χ. σχολεία, θρησκευτικά κέντρα).
- Τοπικές επιχειρήσεις ή άτομα που είναι πρόθυμα να προσφέρουν υποστήριξη κατά τη διάρκεια κρίσεων.
- Μέλη της κοινότητας με εξειδικευμένες δεξιότητες (πρώτες βοήθειες, διερμηνεία, logistics).
- Τοποθεσίες που παρέχουν δημόσια πρόσβαση στο διαδίκτυο κατά τη διάρκεια διακοπών του δικτύου.

Τέτοιες ασκήσεις χαρτογράφησης διευκολύνουν την ταχεία και συντονισμένη αντίδραση και διασφαλίζουν ότι οι πόροι της κοινότητας χρησιμοποιούνται αποτελεσματικά και δεν αλληλεπικαλύπτονται ή παραβλέπονται.

### **ΘΕΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

Ο σχεδιασμός της ετοιμότητας πρέπει να αντιμετωπίζει **την ψυχοκοινωνική ανθεκτικότητα** παράλληλα με τη σωματική ασφάλεια. Οι κρίσεις συχνά προκαλούν υψηλά επίπεδα άγχους, ανησυχίας και τραύματος. Οι εργαζόμενοι με νέους μπορούν να χρησιμοποιήσουν απλά εργαλεία αναστοχασμού για να ενθαρρύνουν την αυτογνωσία και την έγκαιρη παρέμβαση, όπως:

- Τακτικές αυτοαξιολογήσεις σχετικά με τον ύπνο, την όρεξη και την συναισθηματική ευεξία.
- Εντοπισμός αξιόπιστων ατόμων για συνομιλίες ή υποστήριξη.
- Αναγνώριση προειδοποιητικών σημείων δυσφορίας, όπως απόσυρση, ευερεθιστότητα ή επίμονη θλίψη.

Οι έγκαιρες συζητήσεις σχετικά με την ψυχική υγεία ομαλοποιούν τις συμπεριφορές αναζήτησης βοήθειας και μειώνουν το στίγμα, κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τους νέους που ενδέχεται να μην διαθέτουν καθιερωμένα συστήματα υποστήριξης.

### **ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΚΤΙΜΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΕΡΙΘΩΡΙΟΠΟΙΗΜΕΝΟΥΣ ΝΕΟΥΣ**

Οι νέοι με πρόσθετες ευπάθειες, λόγω νομικού καθεστώτος, αναπηρίας, σεξουαλικού προσανατολισμού, πολιτισμικού υπόβαθρου ή οικονομικών δυσκολιών, ενδέχεται να χρειάζονται προσαρμοσμένες λίστες ελέγχου και πόρους. Παραδείγματα περιλαμβάνουν:

- Εντοπισμός καταλυμάτων με προσβάσιμες εγκαταστάσεις.
- Διασφάλιση της ιδιωτικότητας και της ασφάλειας των νέων LGBTQI+.
- Δημιουργία υλικού σε πολλές γλώσσες για τους μετανάστες νέους.
- Σχεδιασμός εναλλακτικών ασφαλών χώρων για όσους διστάζουν να χρησιμοποιήσουν επίσημα καταφύγια.

Κατά τη διάρκεια των πρόσφατων πλημμυρών στην Κύπρο, οι εργαζόμενοι με νέους παρατήρησαν ότι πολλοί μετανάστες νέοι δεν γνώριζαν τα δικαιώματά τους για πρόσβαση σε δημόσια καταφύγια. Η παροχή λιστών ελέγχου που περιλαμβάνουν ρητά **πληροφορίες σχετικά με τα δικαιώματα** μπορεί να καλύψει αυτά τα κρίσιμα κενά.

### **ΠΟΡΟΙ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΜΕ ΝΕΟΥΣ**

Οι εργαζόμενοι με νέους πρέπει να διατηρούν τους δικούς τους επιχειρησιακούς πόρους, όπως:

- Ενημερωμένους καταλόγους επαφών για την πολιτική προστασία και τις δημοτικές αρχές.
- Δίκτυα τοπικών ΜΚΟ που παρέχουν άμεση βοήθεια.
- Τις τοποθεσίες και τις χωρητικότητες των κοινοτικών καταφυγίων.
- Πρότυπα για γρήγορη επικοινωνία, συμπεριλαμβανομένων αναρτήσεων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή φυλλαδίων.
- Λίστες εκπαιδευμένων εθελοντών που είναι διαθέσιμοι για κινητοποίηση.

Αυτή η προληπτική προετοιμασία επιτρέπει στους εργαζόμενους με νέους να ανταποκρίνονται άμεσα και αποτελεσματικά, υποστηρίζοντας τόσο τα άτομα όσο και τις ευρύτερες προσπάθειες της κοινότητας.

### **ΠΡΑΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑ**

Τέλος, είναι ζωτικής σημασίας όλα τα εργαλεία προετοιμασίας να παραμένουν **πρακτικά και προσβάσιμα**. Οι εργαζόμενοι με νέους πρέπει να υπενθυμίζουν στους νέους ότι:

- Η μερική προετοιμασία είναι καλύτερη από την καθόλου προετοιμασία. Ακόμη και τα μικρά βήματα μπορούν να κάνουν σημαντική διαφορά.
- Οι κατάλογοι και οι πόροι πρέπει να αναθεωρούνται και να ενημερώνονται τακτικά.
- Ο σχεδιασμός της προετοιμασίας πρέπει να είναι ευέλικτος, προσαρμοζόμενος στις μεταβαλλόμενες προσωπικές και κοινοτικές συνθήκες.

Η προετοιμασία δεν έχει ως στόχο να καλλιεργήσει το φόβο, αλλά να εξοπλίσει τους νέους και τις κοινότητες με εργαλεία για να διατηρήσουν την ικανότητα δράσης και την ανθεκτικότητά τους απέναντι στην αβεβαιότητα.

Καλά σχεδιασμένοι κατάλογοι ελέγχου και πόροι μετατρέπουν την ετοιμότητα από μια ασαφή έννοια σε πρακτική δράση. Για τους νέους, το να γνωρίζουν ότι έχουν έστω και ταπεινά σχέδια μπορεί να μειώσει το άγχος και να ενισχύσει την αυτοπεποίθησή τους. Για τους εργαζόμενους με νέους, αυτά τα εργαλεία είναι απαραίτητα για να διασφαλιστεί ότι κανείς δεν θα μείνει πίσω όταν οι κρίσεις διαταράσσουν την καθημερινή ζωή.



## **7.2 ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΙΚΩΝ ΣΧΕΔΙΩΝ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑΣ**

Η ετοιμότητα αντανακλά μια προληπτική νοοτροπία που ισορροπεί την πρακτική ετοιμότητα με την ευελιξία. Για τους νέους και τους εργαζόμενους με νέους, η δημιουργία προσωπικών και κοινοτικών σχεδίων είναι μια δομημένη διαδικασία που ενισχύει την ασφάλεια, μειώνει την αβεβαιότητα και διασφαλίζει τον συντονισμό των πόρων και των ευθυνών πριν από την εμφάνιση μιας κρίσης.

Αυτή η ενότητα παρουσιάζει πρακτικά βήματα και παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη για την ανάπτυξη αποτελεσματικών σχεδίων τόσο σε ατομικό όσο και σε κοινοτικό επίπεδο, σύμφωνα με τις πραγματικότητες που συζητήθηκαν σε όλο το εγχειρίδιο.

### **ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑΣ**

Ένα καλά σχεδιασμένο σχέδιο ετοιμότητας έχει ως στόχο:

- Διευκρινίζει τις ενέργειες που πρέπει να αναλάβουν τα άτομα ή οι ομάδες σε διαφορετικά σενάρια κρίσης.
- Μειώνει τη σύγχυση και το άγχος κατά τη διάρκεια καταστάσεων έκτακτης ανάγκης.
- Να διευκολύνει την ταχεία κινητοποίηση πόρων.
- Να διασφαλίσει ότι οι ανάγκες όλων των μελών της κοινότητας, συμπεριλαμβανομένων των περιθωριοποιημένων και ευάλωτων νέων, αναγνωρίζονται και αντιμετωπίζονται.

Τα σχέδια πρέπει να παραμένουν ζωντανά έγγραφα, τα οποία αναθεωρούνται και προσαρμόζονται τακτικά ανάλογα με την εξέλιξη των συνθηκών, των κινδύνων ή της δυναμικής της κοινότητας.

### **ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΣΧΕΔΙΩΝ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑΣ**

Για τους νέους, η προσωπική ετοιμότητα συνίσταται στην πρόβλεψη των διαταραχών που προκαλούν οι κρίσεις και στον σχεδιασμό πρακτικών αντιδράσεων. Τα βασικά στοιχεία περιλαμβάνουν:

#### **Ευαισθητοποίηση σχετικά με τους κινδύνους**

Οι νέοι πρέπει να εξοικειωθούν με:

- Τους συγκεκριμένους τύπους κινδύνων που σχετίζονται περισσότερο με την περιοχή τους (π.χ. πλημμύρες σε αστικές περιοχές χαμηλού υψομέτρου, πυρκαγιές σε περιοχές που γειτνιάζουν με δάση).
- Τον τρόπο με τον οποίο αυτοί οι κίνδυνοι θα μπορούσαν να επηρεάσουν με μοναδικό τρόπο την προσωπική τους κατάσταση, συμπεριλαμβανομένου του τύπου στέγασης, της κινητικότητας και των υφιστάμενων συνθηκών υγείας.

#### **Στρατηγική επικοινωνίας**

Τα σαφή σχέδια επικοινωνίας συμβάλλουν στην αποφυγή της απομόνωσης κατά τη διάρκεια κρίσεων. Οι νέοι πρέπει:

- Προσδιορίσουν τους κύριους και τους εφεδρικούς τρόπους επικοινωνίας με την οικογένεια, τους φίλους ή τους εργαζόμενους με νέους.
- Να αποφασίσουν για ένα προκαθορισμένο ασφαλές σημείο συνάντησης σε περίπτωση που η ψηφιακή επικοινωνία αποτύχει.
- Να διατηρούν μια προσβάσιμη λίστα με σημαντικούς αριθμούς επικοινωνίας, όπως επισημαίνεται στην ενότητα 7.1.

#### **Σχεδιασμός εκκένωσης**

Ένα προσωπικό σχέδιο εκκένωσης πρέπει να περιλαμβάνει:

- Γνώση των πλησιέστερων ασφαλών καταφυγίων ή σημείων συγκέντρωσης.
- Γνώση των διαδρομών που είναι προσβάσιμες σε άτομα με κινητικά ή αισθητηριακά προβλήματα.
- Εναλλακτικό σχέδιο σε περίπτωση που οι κύριες διαδρομές είναι μπλοκαρισμένες ή μη ασφαλείς.

### **Έγγραφα και απαραίτητα αντικείμενα**

Τα σημαντικά έγγραφα πρέπει να προστατεύονται και να είναι εύκολα προσβάσιμα. Οι νέοι πρέπει:

- Φυλάσσουν αντίγραφα των εγγράφων ταυτότητας, των ιατρικών φακέλων και των επαφών έκτακτης ανάγκης σε αδιάβροχες σακούλες.
- Να διατηρούν ψηφιακά αντίγραφα ασφαλείας προστατευμένα με κωδικούς πρόσβασης ή κρυπτογράφηση.

### **Ψυχική και συναισθηματική προετοιμασία**

Η ψυχολογική ανθεκτικότητα είναι αναπόσπαστο μέρος της προετοιμασίας. Οι νέοι ενθαρρύνονται να:

- Να εντοπίζουν άτομα εμπιστοσύνης για συναισθηματική υποστήριξη.
- Να αναπτύξουν βασικές στρατηγικές αντιμετώπισης, όπως τεχνικές ελεγχόμενης αναπνοής ή ασκήσεις γείωσης.
- Αναγνωρίζουν τα σημάδια δυσφορίας στον εαυτό τους και να αναζητούν έγκαιρη υποστήριξη.

Αυτά τα μέτρα συνδέονται με ευρύτερες συζητήσεις σχετικά με την ψυχική υγεία και την ευαισθητοποίηση για τα τραύματα που καλύπτονται σε προηγούμενα κεφάλαια.

### **ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΧΕΔΙΩΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ**

Τα σχέδια σε επίπεδο κοινότητας επεκτείνουν την αρχή της ετοιμότητας από το άτομο στη συλλογική δράση. Οι ομάδες νέων και οι εργαζόμενοι με νέους διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στη διευκόλυνση αυτών των προσπαθειών, οι οποίες πρέπει να περιλαμβάνουν:

#### **Αξιολόγηση κινδύνου στην κοινότητα**

Μια δομημένη αξιολόγηση κινδύνου προσδιορίζει:

- Φυσικούς κινδύνους που είναι συγκεκριμένοι για την περιοχή.
- Ευάλωτες ομάδες εντός της κοινότητας.
- Βασικά περιουσιακά στοιχεία και πόρους που μπορούν να αξιοποιηθούν κατά τη διάρκεια κρίσεων.

Οι τεχνικές χαρτογράφησης της κοινότητας που περιγράφονται στην ενότητα 7.1 παρέχουν πολύτιμα εργαλεία για αυτή τη διαδικασία.

#### **Καθορισμός ρόλων και αρμοδιοτήτων**

Η σαφήνεια ως προς το ποιος κάνει τι μειώνει την αλληλεπικάλυψη και διασφαλίζει ότι δεν παραβλέπονται σημαντικές εργασίες. Για τις προσπάθειες που αναλαμβάνουν οι νέοι, οι ρόλοι μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Διαχείριση των καναλιών επικοινωνίας.
- Συντονισμός δωρεών και προμηθειών.
- Μετάφραση των επίσημων ενημερώσεων σε προσιτή γλώσσα.
- Έλεγχος απομονωμένων ή ευάλωτων κατοίκων.

Οι εργαζόμενοι με νέους πρέπει να διευκολύνουν τις συζητήσεις για την ανάθεση ρόλων με βάση τις δεξιότητες, τη διαθεσιμότητα και τα επίπεδα άνεσης.

### **Πρωτόκολλα επικοινωνίας**

Η αποτελεσματική αντιμετώπιση κρίσεων εξαρτάται από την ταχεία και ακριβή ανταλλαγή πληροφοριών. Τα κοινοτικά σχέδια πρέπει να προσδιορίζουν:

- Τις κύριες πλατφόρμες για τη διάδοση πληροφοριών (π.χ. WhatsApp, Telegram, κοινωνικά μέσα).
- Πρωτόκολλα για την επαλήθευση των πληροφοριών πριν από την ανταλλαγή τους, προκειμένου να αποφευχθεί η παραπληροφόρηση.
- Διαδικασίες για την επικοινωνία με μέλη της κοινότητας που ενδέχεται να μην έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο.

### **Εκπαίδευση και προσομοιώσεις**

Η πρακτική εκπαίδευση αυξάνει την αυτοπεποίθηση και την ικανότητα. Οι εργαζόμενοι με νέους μπορούν να οργανώσουν:

- Προσομοιώσεις ασκήσεων εκκένωσης.
- Εργαστήρια πρώτων βοηθειών και επικοινωνίας σε καταστάσεις κρίσης.
- Ασκήσεις βασισμένες σε σενάρια για την εξάσκηση της επίλυσης προβλημάτων υπό πίεση.

Αυτές οι δραστηριότητες συμβάλλουν στην εξοικείωση με τα πρωτόκολλα αντίδρασης και βοηθούν στον εντοπισμό κενών στα υπάρχοντα σχέδια.

### **ΈΝΤΑΞΗ ΠΕΡΙΘΩΡΙΟΠΟΙΗΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΕΥΑΛΩΤΩΝ ΝΕΩΝ**

Τα σχέδια ετοιμότητας πρέπει να λαμβάνουν υπόψη την ποικιλομορφία του νεανικού πληθυσμού. Τα σχέδια πρέπει:

- Να παρέχουν πληροφορίες σε πολλές γλώσσες που είναι σχετικές με τις τοπικές κοινότητες.
- Εξασφάλιση της φυσικής προσβασιμότητας στα καταφύγια και στις διαδρομές εκκένωσης.
- Αντιμετωπίστε τα πολιτισμικά ή κοινωνικά εμπόδια που ενδέχεται να αποθαρρύνουν ορισμένους νέους από το να ζητήσουν επίσημη βοήθεια.
- Συμπεριλάβετε εναλλακτικές λύσεις για τους νέους που δεν αισθάνονται άνετα στα επίσημα καταφύγια, εξασφαλίζοντας την ύπαρξη ασφαλών χώρων εντός της κοινότητας.

Αυτές οι σκέψεις αντικατοπτρίζουν τις αρχές που συζητήθηκαν εκτενώς στο Κεφάλαιο 4, υπογραμμίζοντας τη σημασία της συμμετοχικότητας σε όλες τις προσπάθειες ανθεκτικότητας.

### **ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΜΕ ΤΑ ΕΠΙΣΗΜΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ**

Η ετοιμότητα της κοινότητας ενισχύεται όταν ενσωματώνεται σε θεσμικά πλαίσια. Οι εργαζόμενοι με νέους πρέπει:

- Να χτίσουν σχέσεις με τις τοπικές δημοτικές αρχές και τις αρχές πολιτικής προστασίας.
- Να μοιράζονται τα σχέδια της κοινότητας με τις αρμόδιες υπηρεσίες για να εξασφαλίσουν τη συντονισμένη δράση.
- Να υποστηρίζουν την επίσημη αναγνώριση και υποστήριξη των πρωτοβουλιών που αναλαμβάνουν οι νέοι.

Η ενσωμάτωση προάγει τον αποτελεσματικό συντονισμό κατά τη διάρκεια κρίσεων και διασφαλίζει ότι οι δράσεις της βάσης συμπληρώνουν τις ευρύτερες προσπάθειες αντιμετώπισης καταστάσεων έκτακτης ανάγκης.

### **ΣΥΝΕΧΗΣ ΕΠΑΝΕΞΕΤΑΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ**

Ο σχεδιασμός της ετοιμότητας είναι δυναμικός. Οι νέοι και οι εργαζόμενοι με νέους πρέπει να καθορίσουν:

- Τακτικά διαστήματα επανεξέτασης των σχεδίων, ιδανικά σε ετήσια βάση ή μετά από σημαντικά περιστατικά.
- Μηχανισμούς για την ενσωμάτωση των διδαγμάτων που αντλήθηκαν από πρόσφατες κρίσεις.
- Διαδικασίες για την ένταξη νέων μελών της κοινότητας στις προσπάθειες ετοιμότητας.

Η συνέχεια και η προσαρμοστικότητα είναι βασικά στοιχεία για τη διατήρηση σχεδίων που παραμένουν συναφή και αποτελεσματικά.

Ο σχεδιασμός της ετοιμότητας σε προσωπικό και κοινοτικό επίπεδο εξοπλίζει τους νέους όχι μόνο για να προστατεύσουν τον εαυτό τους, αλλά και για να συμβάλουν ενεργά στην ανθεκτικότητα των κοινοτήτων τους. Μετατρέπει τους αφηρημένους φόβους σε συγκεκριμένα βήματα, καλλιεργώντας ένα αίσθημα πρωτοβουλίας και αλληλεγγύης που βοηθά τα άτομα και τις κοινότητες να ξεπεράσουν ακόμη και τις πιο δύσκολες στιγμές.



### **7.3 ΑΝΑΚΑΜΨΗ, ΑΝΟΙΚΟΔΟΜΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΖΩΗ**

---

Οι κρίσεις μπορούν να διαταράξουν τις ρουτίνες, να διαταράξουν τις σχέσεις και να αφήσουν τα άτομα και τις κοινότητες να αντιμετωπίζουν βαθιά αβεβαιότητα. Η ανάκαμψη και η ανοικοδόμηση υπερβαίνουν την αποκατάσταση της φυσικής υποδομής· περιλαμβάνουν την υποστήριξη των ατόμων, ιδίως των νέων, ώστε να ανακτήσουν τη σταθερότητα στον προσωπικό, κοινωνικό και εκπαιδευτικό τομέα. Κεντρικό στοιχείο αυτής της διαδικασίας είναι η διασφάλιση της συνέχειας: η ικανότητα να διατηρούνται οι βασικές πτυχές της ζωής παρά τις διαταραχές και να γίνεται ανοικοδόμηση όπου είναι απαραίτητο.

Σε αυτή την ενότητα εξετάζεται πώς οι νέοι και οι εργαζόμενοι με νέους μπορούν να διευκολύνουν την ανάκαμψη, προωθώντας παράλληλα τη συνέχεια που ενισχύει την ανθεκτικότητα και τη μακροπρόθεσμη ευημερία.

#### **ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΣΤΑΣΕΩΝ ΤΗΣ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ**

Η ανάκαμψη εκτυλίσσεται σε διάφορες αλληλένδετες διαστάσεις:

##### **Φυσική και υλική ανάκαμψη**

Αυτό περιλαμβάνει:

- Αποκατάσταση στέγασης και βασικών υποδομών.
- Αντικατάσταση προσωπικών αντικειμένων που έχουν χαθεί ή καταστραφεί.
- Διαχείριση ασφαλιστικών απαιτήσεων, οικονομικής βοήθειας ή νομικών διαδικασιών που σχετίζονται με την περιουσία.

Οι εργαζόμενοι με νέους μπορούν να βοηθήσουν τους νέους να κατανοήσουν τα πρακτικά βήματα, τα έγγραφα και τις διαδικασίες που συχνά απαιτούνται για την υλική αποκατάσταση, ειδικά για όσους δεν είναι εξοικειωμένοι με τα επίσημα συστήματα.

##### **Ψυχολογική και συναισθηματική ανάκαμψη**

Όπως αναλύεται εκτενώς στο Κεφάλαιο 3, οι κρίσεις αφήνουν βαθιά ψυχολογικά σημάδια. Η ανάκαμψη περιλαμβάνει:

- Την επεξεργασία συναισθημάτων όπως θλίψη, φόβος, θυμός ή ενοχή.
- Δημιουργία χώρων όπου οι νέοι μπορούν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους με ασφάλεια.
- Τη σύνδεση των ατόμων με επαγγελματίες ψυχικής υγείας, όταν χρειάζεται.

Ο χρόνος ανάκαμψης ποικίλλει. Μερικοί νέοι αισθάνονται έτοιμοι να επανενταχθούν γρήγορα, ενώ άλλοι χρειάζονται περισσότερο χρόνο και υποστήριξη. Οι εργαζόμενοι με νέους πρέπει να

παραμένουν σε εγρήγορση για καθυστερημένες αντιδράσεις στο τραύμα και να προσφέρουν συνεχή παρακολούθηση.

### **Κοινωνική και κοινοτική ανάκαμψη**

Οι κρίσεις μπορούν να κατακερματίσουν τα κοινωνικά δίκτυα, να εκτοπίσουν οικογένειες και να διαταράξουν την ταυτότητα της κοινότητας. Οι στρατηγικές για την κοινωνική ανάκαμψη περιλαμβάνουν:

- Επαναφορά των κοινοτικών συγκεντρώσεων και πολιτιστικών εκδηλώσεων, ακόμη και σε περιορισμένη μορφή.
- Την ενθάρρυνση πρωτοβουλιών που αναλαμβάνουν οι νέοι και που προωθούν τη σύνδεση και τη συλλογική θεραπεία.
- Αντιμέτωπιση συγκρούσεων ή εντάσεων που ενδέχεται να έχουν προκύψει κατά τη διάρκεια της κρίσης.

Μετά τις πυρκαγιές στην Κύπρο, ομάδες νέων οργάνωσαν κοινοτικές εκστρατείες καθαρισμού και μικρά πολιτιστικά φεστιβάλ, συνδυάζοντας πρακτικές προσπάθειες ανάκαμψης με ευκαιρίες για συναισθηματική επανασύνδεση.

### **ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΖΩΗ**

Η συνέχεια βοηθά τους νέους να διατηρήσουν την αίσθηση της ταυτότητας και της σταθερότητας. Τα βασικά στοιχεία περιλαμβάνουν:

- Διατήρηση των προσωπικών ρουτινών όπου είναι δυνατόν (πρόγραμμα ύπνου, γεύματα, καθημερινές συνήθειες).
- Διατήρηση προσωπικών στόχων, όπως εκπαιδευτικές ή επαγγελματικές φιλοδοξίες.
- Διατήρηση σημαντικών σχέσεων και δραστηριοτήτων που στηρίζουν την ταυτότητα.

Μικρές τελετουργίες, όπως το να ακούει μουσική, να ασχολείται με χόμπι ή να περνάει χρόνο με έμπιστους φίλους, μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στο να βοηθήσουν τους νέους να αισθάνονται σταθεροί σε ταραχώδεις περιόδους.

### **ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗ ΖΩΗ**

Σε επίπεδο κοινότητας, η συνέχεια εξασφαλίζει:

- Την συνέχιση της λειτουργίας υπηρεσιών όπως η υγειονομική περίθαλψη, η ψυχολογική υποστήριξη και τα κέντρα νεότητας, ακόμη και σε προσαρμοσμένη μορφή.
- Τα μέλη της κοινότητας παραμένουν συνδεδεμένα μέσω της αμοιβαίας βοήθειας, των κοινωνικών συγκεντρώσεων και των κοινών προσπαθειών ανασυγκρότησης.

- Η πολιτιστική ταυτότητα διατηρείται μέσω των κοινοτικών παραδόσεων, των θρησκευτικών εορτασμών και των τοπικών εθίμων.

Οι εργαζόμενοι με νέους μπορούν να βοηθήσουν τις κοινότητες να προσαρμόσουν τις παραδόσεις ή τις κοινωνικές πρακτικές στις νέες συνθήκες, διασφαλίζοντας ότι οι πολιτισμικοί άξονες παραμένουν άθικτοι παρά τις υλικές απώλειες.

### **ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΖΩΗ**

Οι κρίσεις συχνά διαταράσσουν τη σχολική εκπαίδευση, την απασχόληση και την επαγγελματική κατάρτιση. Η διατήρηση της εκπαιδευτικής και επαγγελματικής συνέχειας περιλαμβάνει:

- Ταχεία επανένταξη στα εκπαιδευτικά συστήματα, ακόμη και μέσω προσωρινών ή διαδικτυακών εναλλακτικών λύσεων.
- Πρόσβαση σε προγράμματα διδασκαλίας ή αναπλήρωσης για νέους που έχασαν μαθήματα.
- Ευέλικτες ευκαιρίες επαγγελματικής κατάρτισης για νέους που έχουν πληγεί από κρίσεις.
- Υποστήριξη για τους νέους που αντιμετωπίζουν πολύπλοκες γραφειοκρατικές διαδικασίες για να επανενταχθούν στο σχολείο ή να εξασφαλίσουν εργασία.

Οι εργαζόμενοι με νέους μπορούν:

- Υποστηρίξουν ευέλικτες πολιτικές για την υποδοχή εκτοπισμένων ή τραυματισμένων νέων.
- Να συνδέσουν τους νέους με υποτροφίες, επιχορηγήσεις ή προγράμματα κατάρτισης.
- Να υποστηρίξουν τους νέους στην ενημέρωση των βιογραφικών τους, των αιτήσεων ή των εγγράφων που έχασαν κατά τη διάρκεια κρίσεων.

### **ΙΣΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΑΝΑΚΑΜΨΗ ΚΑΙ ΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ**

Οι προσπάθειες ανάκαμψης και συνέχειας πρέπει να δίνουν προτεραιότητα στην ένταξη. Οι περιθωριοποιημένοι νέοι συχνά αντιμετωπίζουν επιπλέον εμπόδια:

- Γλωσσικά εμπόδια που περιορίζουν την πρόσβαση σε πληροφορίες και υπηρεσίες.
- Κοινωνικό στίγμα που τους αποτρέπει από το να ζητήσουν βοήθεια.
- Έλλειψη οικονομικών πόρων για την αντικατάσταση βασικών αντικειμένων ή τη συνέχιση της εκπαίδευσης.

Τα σχέδια ανάκαμψης πρέπει:

- Παρέχουν πολυγλωσσικό υλικό και υπηρεσίες.

- Αναγνωρίζουν τις διαφορετικές οικογενειακές δομές, τα πολιτισμικά πρότυπα και τις προσωπικές ταυτότητες.
- Να προσδιορίζουν εναλλακτικές λύσεις για τους νέους που δεν αισθάνονται άνετα να χρησιμοποιούν επίσημα καταφύγια ή υπηρεσίες.

Όπως επισημαίνεται στο Κεφάλαιο 4, η δίκαιη ανάκαμψη διασφαλίζει ότι κανένας νέος δεν μένει πίσω, ανεξάρτητα από το υπόβαθρο ή την ταυτότητά του.

### **ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ**

Η ανάκαμψη και ο σχεδιασμός της συνέχειας δεν είναι ξεχωριστά από την ετοιμότητα. Οι κρίσεις προσφέρουν πολύτιμα μαθήματα. Οι εργαζόμενοι με νέους και οι κοινότητες πρέπει:

- Σκεφτούν τι λειτούργησε καλά και τι απέτυχε κατά τη διάρκεια της αντίδρασης.
- Να ενημερώσουν αναλόγως τα προσωπικά και κοινοτικά σχέδια ετοιμότητας.
- Εκπαιδεύσουν τους νέους σχετικά με τις νέες στρατηγικές ή τους κινδύνους που αποκαλύφθηκαν από τις πρόσφατες κρίσεις.

Ενσωματώνοντας τα διδάγματα που αποκόμισαν, οι κοινότητες μειώνουν την ευπάθεια σε μελλοντικές διαταραχές και προωθούν μια προληπτική κουλτούρα ανθεκτικότητας.

### **Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΜΕ ΝΕΟΥΣ**

Οι ίδιοι οι νέοι διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στην ανάκαμψη και τη συνέχεια:

- Εντοπίζοντας κενά στις υπηρεσίες ή τους πόρους.
- Ηγεσία των προσπάθειών ανασυγκρότησης της κοινότητας.
- Υποστηρίζοντας τους συνομηλίκους τους συναισθηματικά και πρακτικά.

Οι εργαζόμενοι με νέους ενεργούν ως διαμεσολαβητές, υποστηρικτές και αξιόπιστοι οδηγοί καθ' όλη τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας. Βοηθούν τους νέους να προσανατολιστούν στα επίσημα συστήματα, να επεξεργαστούν τις συναισθηματικές επιπτώσεις και να οραματιστούν ένα μέλλον που περιλαμβάνει ελπίδα και δράση.

Η ανάκαμψη, η ανοικοδόμηση και η συνέχεια είναι αλληλένδετες διαδικασίες που εκτείνονται πολύ πέρα από το αρχικό σοκ μιας κρίσης. Για τους νέους, η ανοικοδόμηση της ζωής σημαίνει την ανάκτηση του αισθήματος του σκοπού και της ανήκεισης, διατηρώντας παράλληλα τις συνδέσεις με τους προσωπικούς στόχους, την ταυτότητα της κοινότητας και την κοινωνική υποστήριξη.





## **Ενδυνάμωση των εργαζομένων με νέους σε περιόδους κρίσης**

---



## 8.1 ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ, ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΒΕΒΑΙΟΤΗΤΑΣ

Στον απόηχο των κρίσεων, οι συζητήσεις σχετικά με την υποστήριξη συχνά επικεντρώνονται σε απτές ανάγκες, στέγαση, τροφή, ασφάλεια. Ωστόσο, κάτω από αυτές τις πρακτικές ανάγκες κρύβονται βαθιές ψυχολογικές εμπειρίες: **απώλεια, θλίψη και το αμείλικτο βάρος της αβεβαιότητας**. Αυτές οι εμπειρίες δεν ακολουθούν πάντα ξεκάθαρες διαδρομές. Συνοφθαίνονται, μεταβάλλονται και διαχέονται σε άτομα, οικογένειες και ολόκληρες κοινότητες. Οι εργαζόμενοι με νέους, που βρίσκονται κοντά στο συναισθηματικό επίκεντρο των κρίσεων, πρέπει να είναι εξοπλισμένοι για να πλοηγηθούν σε αυτά τα περίπλοκα εδάφη.

### ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ: ΟΡΑΤΗ ΚΑΙ ΑΟΡΑΤΗ

Η απώλεια δεν είναι μόνο η εξαφάνιση φυσικών αντικειμένων ή ανθρώπων. Περιλαμβάνει κάθε ρήξη στην υφή της καθημερινής ζωής. Για τους νέους, οι απώλειες μπορεί να είναι ορατές και εύκολα προσδιορίσιμες, όπως η καταστροφή ενός σπιτιού, ο θάνατος ενός μέλους της οικογένειας, η διακοπή του σχολικού έτους. Ωστόσο, πολλές απώλειες παραμένουν αόρατες, ακόμη και για τους ίδιους τους νέους:

- Η σιωπηλή διάβρωση της εμπιστοσύνης στην ασφάλεια του κόσμου.
- Η απώλεια των ρουτινών και των προβλέψιμων ρυθμών που στηρίζουν την ταυτότητα.
- Η απώλεια χώρων που κάποτε έδιναν αίσθηση ασφάλειας: ένα οικείο πάρκο, ένα σχολικό κτίριο, ένα κοινοτικό κέντρο.

Τέτοιες αόρατες απώλειες συχνά εκδηλώνονται με διακριτικό τρόπο, με ανησυχία, απόσυρση, δυσκολία συγκέντρωσης ή σωματικά προβλήματα. Στο Κεφάλαιο 3, εξετάσαμε πώς το τραύμα μπορεί να ενσωματωθεί στο σώμα και το μυαλό, εμφανιζόμενο μερικές φορές πολύ καιρό μετά το πέρας της ορατής κρίσης.

### Η ΦΥΣΗ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΕΞΕΛΙΣΣΕΤΑΙ

Ο θρήνος είναι η ανθρώπινη αντίδραση στην απώλεια. Δεν είναι απλώς θλίψη, είναι η διαδικασία **αναπροσανατολισμού του εαυτού μας σε έναν κόσμο που έχει αλλάξει**. Για τους νέους, ο θρήνος μπορεί να είναι ταραχώδης και άγνωστος. Σε αντίθεση με τους ενήλικες, οι οποίοι μπορεί να διαθέτουν ένα ευρύτερο πλαίσιο αναφοράς για τις αντιξοότητες, πολλοί νέοι αντιμετωπίζουν τις κρίσεις ως την πρώτη τους επαφή με βαθιές αναταραχές.

Ο θρήνος δεν είναι γραμμικός. Έχει διακυμάνσεις. Μπορεί να είναι έντονος τη μία μέρα και αμυδρός την επόμενη. Μπορεί να εκφράζεται εξωτερικά με δάκρυα ή οργή, ή να κρατιέται εσωτερικά ως σιωπηλή μωδιασμένη αίσθηση. Μπορεί ακόμη και να εκδηλώνεται με ξεσπάσματα γέλιου σε στιγμές που φαίνονται ακατάλληλες, ως μια ασυνείδητη προσπάθεια να ανακτήσει κανείς την κανονικότητα.

Επιπλέον, ο θρήνος δεν περιορίζεται στην απώλεια ζωής. Οι νέοι μπορεί να θρηνούν:

- Το μέλλον που είχαν φανταστεί για τον εαυτό τους.
- Τις φιλίες που διακόπηκαν λόγω της μετακίνησης.
- Την αίσθηση της ταυτότητάς τους, αν αναγκαστούν να εγκαταλείψουν μια κοινότητα ή έναν πολιτισμό.

Αυτές οι αλληλοεπικαλυπτόμενες θλίψεις αναμειγνύονται με την αβεβαιότητα, αφήνοντας τους νέους να αγωνίζονται να προσδιορίσουν τι ακριβώς έχουν χάσει και τι τους έχει απομείνει.

### **ΑΠΩΛΕΙΑ ΚΑΙ ΑΒΕΒΑΙΟΤΗΤΑ: ΑΛΛΗΛΕΝΔΕΤΕΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΕΣ**

Η αβεβαιότητα εντείνει τον πόνο της απώλειας. Εμποδίζει την αποδοχή της κατάστασης, αφήνοντας τους νέους να αιωρούνται μεταξύ **του τι ήταν** και **του τι θα μπορούσε να είναι**.

Οι νέοι μπορεί να αναρωτηθούν:

- Θα γυρίσουμε σπίτι ή η γειτονιά μας χάθηκε για πάντα;
- Θα επαναληφθεί η κρίση το επόμενο έτος;
- Είναι ασφαλές να κάνουμε νέα σχέδια για το σχολείο, τη δουλειά ή τις σχέσεις μας;

Η ασαφής απώλεια, ένας όρος που περιγράφει καταστάσεις όπου δεν υπάρχει σαφές όριο μεταξύ παρουσίας και απουσίας, είναι συχνή κατά τη διάρκεια κρίσεων. Για παράδειγμα:

- Μια οικογένεια παραμένει φυσικά ενωμένη, αλλά αισθάνεται συναισθηματικά απομακρυσμένη λόγω του άγχους.
- Μια κοινότητα παραμένει όρθια, αλλά έχει κενωθεί από το φόβο ή την δυσπιστία.

Τέτοιες απώλειες, που στερούνται τελετουργιών ή κοινωνικής αναγνώρισης, μπορούν να κάνουν τους νέους να αισθάνονται αόρατοι και απομονωμένοι στον πόνο τους.

### **ΣΥΝΘΕΤΗ ΚΑΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΗ ΘΛΙΨΗ**

Δεν θεραπεύεται ολόκληρη η θλίψη ομαλά με την πάροδο του χρόνου. Η **σύνθετη θλίψη** προκύπτει όταν η διαδικασία του πένθους γίνεται παρατεταμένη, έντονη και αναπηρική. Οι νέοι μπορεί να παραμένουν απορροφημένοι από την απώλεια, ανίκανοι να ασχοληθούν με την καθημερινή ζωή ή να οραματιστούν το μέλλον.

Η **τραυματική θλίψη** εμφανίζεται όταν οι συνθήκες της απώλειας είναι βίαιες, ξαφνικές ή φρικτές, συνδυάζοντας τη θλίψη με τραυματικές αντιδράσεις όπως υπερβολική επαγρύπνηση, αναδρομές στο παρελθόν και αποφυγή. Για παράδειγμα:

- Μάρτυρας του θανάτου ενός αγαπημένου προσώπου κατά τη διάρκεια μιας φυσικής καταστροφής.
- Η εμπειρία προσωπικής βλάβης κατά τη διάρκεια μιας κρίσης.

Σε αυτές τις περιπτώσεις, η θλίψη δεν είναι απλώς λύπη, αλλά γίνεται ένας μπερδεμένος κόμπος φόβου, ενοχής και ενοχλητικών αναμνήσεων. Όπως συζητήθηκε στο Κεφάλαιο 3, οι νέοι που βιώνουν τραυματική θλίψη μπορεί να αγωνίζονται με την ταυτότητα, την αυτοεκτίμηση και τις σχέσεις τους για πολλά χρόνια.

### **ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΑΝΗΣΥΧΙΑ**

Μια αυξανόμενη διάσταση της απώλειας για τους νέους είναι η **περιβαλλοντική θλίψη**, η θλίψη και το άγχος που προκύπτουν από το να γίνεσαι μάρτυρας της υποβάθμισης των οικοσυστημάτων και των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής. Οι νέοι σε περιοχές που πλήττονται από επαναλαμβανόμενες πυρκαγιές, πλημμύρες ή ξηρασίες περιγράφουν βαθιά θλίψη όχι μόνο για την απώλεια περιουσίας, αλλά και για την καταστροφή του τοπίου και την απειλή για τα είδη.

Αυτή η θλίψη μπορεί να έχει μοναδικά χαρακτηριστικά:

- Ένα αίσθημα ενοχής ή ανικανότητας για το γεγονός ότι ανήκουν σε μια γενιά που κληρονόμησε την καταστροφή του περιβάλλοντος.
- Θυμό προς τους ενήλικες ή τις αρχές που θεωρούνται ότι δεν αναλαμβάνουν δράση.
- Υπαρξιακός φόβος για τη βιωσιμότητα και την επιβίωση στο μέλλον.

Η περιβαλλοντική θλίψη συχνά συνυπάρχει με την ευρύτερη θλίψη της κοινότητας, διαμορφώνοντας την ταυτότητα των νέων και επηρεάζοντας τις αποφάσεις σχετικά με την καριέρα, τον ακτιβισμό και τον τρόπο ζωής τους. Οι εργαζόμενοι με νέους πρέπει να αναγνωρίσουν αυτή τη θλίψη ως νόμιμη και σημαντική, ακόμη και όταν δεν έχει τα ορατά σημάδια της παραδοσιακής απώλειας.

### **ΕΠΙΠΕΔΑ ΘΛΙΨΗΣ: ΑΤΟΜΙΚΟ, ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ, ΚΟΙΝΟΤΙΚΟ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟ**

Η θλίψη δεν λειτουργεί μόνο σε ατομικό επίπεδο. Υπάρχει ταυτόχρονα στις οικογένειες, τις κοινότητες και τους πολιτισμούς. Αυτά τα επίπεδα αλληλεπικαλύπτονται με πολύπλοκους τρόπους.

**Η ατομική θλίψη** είναι βαθιά προσωπική, διαμορφώνεται από το ταμπεραμέντο, την ιστορία της ζωής και τις απώλειες του παρελθόντος.

**Ο οικογενειακός θρήνος** περιλαμβάνει κοινό πένθος, αλλά μπορεί επίσης να δημιουργήσει ένταση. Τα μέλη της οικογένειας μπορεί να θρηνούν με διαφορετικό τρόπο, οδηγώντας σε παρεξηγήσεις.

Για παράδειγμα:

- Ένας γονέας μπορεί να επικεντρωθεί στην πρακτική ανάκαμψη, ενώ ένας νέος μπορεί να αισθάνεται συντριμμένος από το συναισθηματικό βάρος.
- Η σιωπή μπορεί να διατηρηθεί στην οικογένεια, αφήνοντας τους νέους να αισθάνονται μόνοι στη θλίψη τους.

**Η κοινοτική θλίψη** εμφανίζεται όταν οι κοινότητες θρηνούν κοινές απώλειες, όπως ένα κοινοτικό κέντρο που κάηκε, γειτονιές που καταστράφηκαν, πολιτιστικά σύμβολα που καταστράφηκαν. Οι τελετές, οι εορτασμοί και οι κοινοτικές συγκεντρώσεις μπορούν να προσφέρουν ουσιαστικούς χώρους για συλλογική θεραπεία.

**Η πολιτισμική θλίψη** αντικατοπτρίζει τους τρόπους με τους οποίους ολόκληροι πολιτισμοί επεξεργάζονται, εκφράζουν και τελετουργούν την απώλεια. Ορισμένοι πολιτισμοί ενθαρρύνουν την ανοιχτή έκφραση των συναισθημάτων, ενώ άλλοι αναμένουν στωικότητα. Για τους νέους με διπολιτισμική ταυτότητα, αυτές οι διαφορετικές προσδοκίες μπορούν να δημιουργήσουν σύγκρουση σχετικά με το πώς «πρέπει» να εκφράζεται η θλίψη.

## **ΦΥΛΟ ΚΑΙ ΘΛΙΨΗ**

Το φύλο διαμορφώνει τις εμπειρίες και τις εκφράσεις του πένθους. Οι νέοι άνδρες μπορεί να αισθάνονται κοινωνική πίεση να φαίνονται δυνατοί και απαθείς, εσωτερικεύοντας την αγωνία και αποφεύγοντας την ευαλωτότητα. Στις νέες γυναίκες μπορεί να επιτρέπεται να εκφράζουν πιο ορατά το πένθος, αλλά μπορεί να αντιμετωπίζουν την απόρριψη ως «υπερβολικά συναισθηματικές».

Οι νέοι που δεν ανήκουν σε κανένα από τα δύο φύλα και οι LGBTQIA+ νέοι μπορεί να βιώσουν πολυεπίπεδη θλίψη:

- Τον θρήνο της απώλειας καθεαυτού.
- Τον πόνο της προσαρμογής σε πολιτισμικούς ή οικογενειακούς χώρους όπου η ταυτότητά τους περιθωριοποιείται.
- Ο φόβος ότι η αναζήτηση βοήθειας θα οδηγήσει σε περαιτέρω έκθεση ή διάκριση.

Οι εργαζόμενοι με νέους πρέπει να προσεγγίζουν την υποστήριξη του πένθους με ευαισθησία ως προς το φύλο, αναγνωρίζοντας ότι οι κοινωνικές νόρμες επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο οι νέοι εκφράζουν, καταστέλλουν ή επεξεργάζονται το πένθος.

## **ΘΛΙΨΗ ΣΤΟΥΣ ΠΕΡΙΘΩΡΙΟΠΟΙΗΜΕΝΟΥΣ ΝΕΟΥΣ: ΣΙΩΠΗΛΕΣ ΑΠΩΛΕΙΕΣ**

Οι περιθωριοποιημένοι νέοι, οι μετανάστες, οι πρόσφυγες, οι νέοι Ρομά, τα άτομα LGBTQIA+, οι νέοι με αναπηρίες, συχνά φέρουν **επιπλέον, σιωπηλές απώλειες**:

- Απώλεια πολιτισμικής σύνδεσης λόγω εκτοπισμού.

- Φόβος πρόσβασης σε υπηρεσίες λόγω διακρίσεων.
- Απώλεια της ασφάλειας της ταυτότητας σε δημόσιους χώρους.
- Απώλεια νομικού καθεστώτος, που οδηγεί σε βαθύ υπαρξιακό άγχος.

Αυτές οι θλίψεις μπορεί να παραμένουν αόρατες επειδή δεν αναγνωρίζονται δημόσια. Οι νέοι μπορεί να φοβούνται ότι το να μιλήσουν για τη θλίψη τους θα τους εκθέσει σε περαιτέρω βλάβη ή αποκλεισμό. Αυτό συνδέεται άμεσα με το Κεφάλαιο 9, όπου συζητούνται στρατηγικές αντιμετώπισης κρίσεων χωρίς αποκλεισμούς.

### **ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΘΛΙΨΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΒΕΒΑΙΟΤΗΤΑΣ**

Οι εργαζόμενοι με νέους δεν είναι θεραπευτές, ούτε είναι υπεύθυνοι για την εξάλειψη του πένθους. Η δύναμή τους έγκειται στο **να είναι μάρτυρες, να προσφέρουν την παρουσία τους και να δημιουργούν ασφαλείς χώρους** όπου το πένθος μπορεί να υπάρχει χωρίς ντροπή ή πίεση για γρήγορη επίλυση.

Η αποτελεσματική υποστήριξη περιλαμβάνει:

- Την αναγνώριση ότι ο θρήνος δεν ακολουθεί ένα σταθερό χρονοδιάγραμμα.
- Να ακούμε περισσότερο από το να συμβουλευόμαστε, επιτρέποντας στους νέους να αφηγηθούν τις εμπειρίες τους.
- Την αποφυγή ελαχιστοποιητικών δηλώσεων όπως «Τουλάχιστον είσαι ασφαλής», που μπορούν να υποτιμήσουν τις βαθιές απώλειες.
- Την παροχή βοήθειας στους νέους να βρουν λέξεις για να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, μειώνοντας το χάος των ανεκφρασ
- Ενθάρρυνση τελετουργιών, πολιτιστικών πρακτικών ή δημιουργικών δραστηριοτήτων που προσδίδουν νόημα και δημιουργούν δεσμούς.
- Να παραμένουν σε εγρήγορση για σημάδια σύνθετου ή τραυματικού πένθους και να παραπέμπουν τους νέους σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας όταν χρειάζεται.

Οι εργαζόμενοι με νέους πρέπει επίσης να σέβονται τις πολιτισμικές διαφορές στον τρόπο έκφρασης του πένθους. Αυτό που μπορεί να είναι υποστηρικτικό σε ένα πολιτισμικό πλαίσιο μπορεί να είναι παρεμβατικό ή ακατάλληλο σε ένα άλλο.

### **ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΗΣ ΜΑΡΤΥΡΙΑΣ**

Οι ίδιοι οι εργαζόμενοι με νέους φέρουν το συναισθηματικό βάρος της συνοδείας των νέων κατά τη διάρκεια της θλίψης. Το να είσαι μάρτυρας επαναλαμβανόμενων απωλειών μπορεί να διαβρώσει την αίσθηση της ελπίδας και να προκαλέσει κόπωση συμπόνιας, όπως συζητήθηκε στην ενότητα 8.1.

Η βιώσιμη πρακτική απαιτεί:

- Υποστήριξη από ομοτίμους και επαγγελματική εποπτεία.
- Ειλικρινή αναγνώριση των προσωπικών ορίων.
- Τη διατήρηση ορίων, χωρίς να χάνεται η ενσυναίσθηση.
- Συμμετοχή σε προσωπικές τελετές ή δραστηριότητες που αποκαθιστούν την εσωτερική ισορροπία.

### **Ο ΘΛΙΨΗΝΟΣ ΩΣ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΣΥΛΛΟΓΙΚΗΣ ΣΥΝΕΧΕΙΑΣ**

Η θλίψη, αν και οδυνηρή, είναι επίσης μια απόδειξη της σύνδεσης και της αγάπης. Υποδηλώνει τη σημασία αυτού που χάθηκε. Καθοδηγώντας τους νέους μέσα από τη θλίψη, οι εργαζόμενοι με νέους βοηθούν να υφανθεί η ατομική θλίψη στο ευρύτερο μωσαϊκό της κοινοτικής ανθεκτικότητας και της πολιτιστικής μνήμης.

Όπως εξετάζεται στο Κεφάλαιο 10, οι ιστορίες και οι τελετουργίες που προκύπτουν από τη θλίψη γίνονται το θεμέλιο της συλλογικής ταυτότητας και συνέχειας. Μέσα από τη συμπόνια και την παρουσία τους, οι εργαζόμενοι με νέους μετατρέπουν τη θλίψη από μια ιδιωτική πληγή σε κοινή κατανόηση, βοηθώντας τους νέους να μεταφέρουν τις απώλειές τους σε ένα μέλλον όπου η θεραπεία και η ανάπτυξη παραμένουν δυνατές.





ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

## **Περιεκτική ανταπόκριση σε κρίσεις για όλους τους νέους**

---



## 9.1 ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΧΩΡΙΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥΣ: ΦΙΛΟΔΟΞΙΑ Ή ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ;

Είναι εύκολο να μιλάμε για ένταξη σε περιόδους κρίσης. Τα έγγραφα πολιτικής, οι δημόσιες ομιλίες και οι επίσημες εκθέσεις είναι γεμάτα με όρους όπως ισότητα, ανθρώπινα δικαιώματα και «να μην αφήνουμε κανέναν πίσω». Ωστόσο, όποιος έχει εργαστεί στην πρώτη γραμμή με νέους κατά τη διάρκεια καταστάσεων έκτακτης ανάγκης γνωρίζει ότι **η ανταπόκριση σε κρίσεις χωρίς αποκλεισμούς παραμένει περισσότερο φιλοδοξία παρά πραγματικότητα**. Οι λόγοι δεν είναι απλώς τεχνικοί, αλλά είναι βαθιά συνυφασμένοι με τις κοινωνικές στάσεις, τους πολιτικούς υπολογισμούς, τις γραφειοκρατικές πρακτικές και τις αξίες που οι κοινωνίες επιλέγουν να προτεραιοποιήσουν.

Για να κατανοήσουμε γιατί ο σχεδιασμός χωρίς αποκλεισμούς είναι τόσο σπάνιος, πρέπει πρώτα να κατανοήσουμε τι σημαίνει πραγματικά. **Ο σχεδιασμός χωρίς αποκλεισμούς δεν είναι απλώς η προσθήκη ραμπών στα κτίρια ή η εκτύπωση φυλλαδίων σε πολλές γλώσσες**. Σημαίνει να σκεφτόμαστε εξαρχής την τεράστια ποικιλομορφία των σωμάτων, των μυαλών, των εμπειριών και των συνθηκών των ανθρώπων και να διασφαλίζουμε ότι τα συστήματα και οι χώροι που δημιουργούνται κατά τη διάρκεια κρίσεων επιτρέπουν σε κάθε άτομο να έχει πρόσβαση στην ασφάλεια, την υποστήριξη και την αξιοπρέπεια. Απαιτεί την υποβολή ερωτήσεων που συχνά παραβλέπονται στον σχεδιασμό έκτακτης ανάγκης. Πώς θα λάβει ένας κωφός νέος τις ειδοποιήσεις εκκένωσης που βασίζονται στον ήχο; Πώς θα νιώσει ένας έφηβος Ρομά όταν εισέλθει σε ένα καταφύγιο, όπου οι προηγούμενες εμπειρίες του έχουν διδάξει να περιμένει καχυποψία ή διάκριση; Τι θα συμβεί σε έναν LGBTQIA+ νέο που αναγκάζεται να εισέλθει σε έναν χώρο διαχωρισμένο ανά φύλο, όπου ενδέχεται να αντιμετωπίσει εχθρότητα ή βία;

Ο σχεδιασμός με βάση την ένταξη σημαίνει την ενσωμάτωση της ευελιξίας σε κάθε πτυχή της αντιμετώπισης κρίσεων. Περιλαμβάνει την πρόβλεψη των αναγκών εκείνων που σπάνια αποτελούν την προεπιλεγμένη εικόνα στα έγγραφα σχεδιασμού έκτακτης ανάγκης. Ωστόσο, παρά τους σαφείς ορισμούς και τα διεθνή πλαίσια που απαιτούν ένταξη, αυτό το ιδανικό σπάνια πραγματοποιείται. Οι λόγοι είναι πολύπλοκοι και αλληλένδετοι.

Ένας σημαντικός λόγος είναι η **οικονομική προτεραιότητα**. Οι δημόσιοι προϋπολογισμοί είναι πάντα περιορισμένοι και, στην επείγουσα ανάγκη αντιμετώπισης καταστροφών, οι αποφάσεις συχνά καθορίζονται από την οικονομική αποδοτικότητα και την ταχύτητα. Τα μεγάλης κλίμακας μέτρα που απευθύνονται στο λεγόμενο «ευρύ κοινό» θεωρούνται ο ταχύτερος τρόπος για να καλυφθεί η πλειοψηφία. Οι ειδικές προσαρμογές για μικρότερες ομάδες, όπως η δημιουργία ξεχωριστών ασφαλών χώρων για τους νέους LGBTQIA+, η παραγωγή υλικού σε πολλές γλώσσες ή η εξασφάλιση φυσικής προσβασιμότητας σε προσωρινά καταφύγια, συχνά απορρίπτονται ως δαπανηρές ή μη πρακτικές. Υπάρχει μια σιωπηρή εκτίμηση ότι η πρόσθετη προσπάθεια και τα πρόσθετα κεφάλαια που απαιτούνται για την κάλυψη αυτών των διαφορών μπορεί να εξυπηρετήσουν μόνο «λίγους». Ωστόσο, αυτός ο υπολογισμός αγνοεί μια κρίσιμη αλήθεια: όταν τα

συστήματα αποκλείουν περιθωριοποιημένες ομάδες, το μακροπρόθεσμο κόστος , κοινωνικό, ψυχολογικό και οικονομικό , συχνά υπερτερεί των άμεσων εξοικονομήσεων. Ο αποκλεισμός βαθιάει το τραύμα, βλάπτει την εμπιστοσύνη στους δημόσιους θεσμούς και οδηγεί σε χειρότερα αποτελέσματα για την υγεία, την εκπαίδευση και τη συνοχή της κοινότητας. Τελικά, το τίμημα το πληρώνει η κοινωνία στο σύνολό της.

Πέρα από τους προϋπολογισμούς, υπάρχει η ισχυρή αδράνεια της **γραφειοκρατίας**. Τα συστήματα βασίζονται σε ρουτίνες, διαδικασίες και ιεραρχίες που έχουν σχεδιαστεί για τάξη και προβλεψιμότητα. Ωστόσο, οι κρίσεις είναι στιγμές χάους , και τα γραφειοκρατικά συστήματα συχνά ακολουθούν τα καθιερωμένα πρωτόκολλα που αντικατοπτρίζουν ξεπερασμένες αντιλήψεις για το ποιος είναι ο «μέσος πολίτης». Τα έγγραφα, τα σχέδια εκκένωσης, τα συστήματα εγγραφής, όλα μπορεί να προϋποθέτουν την γνώση μιας συγκεκριμένης γλώσσας, την ικανότητα συμπλήρωσης εντύπων, την πρόσβαση σε έγγραφα ταυτότητας και την άνεση στην επικοινωνία με ένστολους υπαλλήλους. Αυτές οι προϋποθέσεις αποκλείουν τους νέους που είναι μετανάστες χωρίς χαρτιά, εκείνους που δεν εμπιστεύονται τις αρχές λόγω προηγούμενων εμπειριών διακρίσεων και εκείνους με διανοητικές ή γνωστικές αναπηρίες που δεν μπορούν να χειριστούν πολύπλοκα έγγραφα ή ψηφιακά συστήματα.

Ακόμη και όταν οι αξιωματούχοι επιθυμούν ειλικρινά να εφαρμόσουν μέτρα ένταξης, αντιμετωπίζουν συστημικά εμπόδια. Η επικαιροποίηση των πολιτικών, η επανεκπαίδευση του προσωπικού και ο επανασχεδιασμός των υποδομών απαιτούν συντονισμό μεταξύ πολλαπλών κυβερνητικών τμημάτων και οργανισμών, καθένα με τις δικές του αρμοδιότητες και περιορισμούς. Ελλείψει σαφών γραμμών ευθύνης, οι πρακτικές ένταξης συχνά γίνονται «πρόβλημα κάποιου άλλου». Κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων για το παρόν εγχειρίδιο, οι εργαζόμενοι με νέους περιέγραψαν πώς, ακόμη και όταν εντόπιζαν εμφανή κενά στις υπηρεσίες, τους έστελναν από το ένα γραφείο στο άλλο, με κάθε τμήμα να επιμένει ότι ένα άλλο ήταν υπεύθυνο για την ένταξη. Το αποτέλεσμα ήταν η παράλυση, αφήνοντας τους περιθωριοποιημένους νέους χωρίς κρίσιμη υποστήριξη.

Ωστόσο, η γραφειοκρατία από μόνη της δεν εξηγεί πλήρως το χάσμα μεταξύ ρητορικής και πραγματικότητας. Η σιωπή γύρω από την πραγματική ένταξη πηγάζει επίσης από **το πολιτικό κόστος**. Οι παρεμβάσεις ένταξης χαρακτηρίζονται μερικές φορές, σκόπιμα ή μη, ως «αμφιλεγόμενες». Μέτρα που απευθύνονται ρητά σε περιθωριοποιημένες ομάδες, ιδίως μετανάστες, πρόσφυγες, κοινότητες Ρομά ή άτομα LGBTQIA+, μπορεί να θεωρηθούν από μέρη του εκλογικού σώματος ως άδικη «ειδική μεταχείριση». Οι πολιτικοί, ευαίσθητοι στην κοινή γνώμη, μπορεί να φοβούνται ότι η προτεραιότητα που δίνουν σε αυτές τις ομάδες θα τους εκθέσει σε κατηγορίες για ευνοιοκρατία ή θα αποδυναμώσει την πολιτική τους θέση. Συχνά είναι πολιτικά ασφαλέστερο να προωθούν γενικά συνθήματα όπως «βοήθεια σε όλους τους πολίτες» παρά να αντιμετωπίζουν τα συγκεκριμένα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι νέοι των μειονοτήτων.

Αυτή η δυναμική δημιουργεί ένα αποθαρρυντικό αποτέλεσμα. Οι συζητήσεις για την ένταξη γίνονται ασαφείς, περιορίζονται σε ευγενικές γενικότητες. Η χρηματοδότηση για μέτρα ένταξης μειώνεται δραστικά ή ανακατανέμεται αθόρυβα, με την αιτιολογία ασαφών ισχυρισμών για «αποδοτικότητα». Εν τω μεταξύ, οι ανάγκες των πιο ευάλωτων παραμένουν ανεκπλήρωτες. Ο πολιτικός υπολογισμός είναι ξεκάθαρος: η ένταξη κοστίζει ψήφους, ενώ ο αποκλεισμός συχνά παραμένει αόρατος.



## 9.2 Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΩΝ

**Ο ρόλος των προκαταλήψεων και των στερεοτύπων** δεν μπορεί να υπερεκτιμηθεί. Ακόμη και σε κοινωνίες που υπερηφανεύονται για τα ανθρώπινα δικαιώματα και την ανεκτικότητα, ορισμένοι πληθυσμοί νέων συνεχώς χαρακτηρίζονται ως προβλήματα και όχι ως άνθρωποι. Οι νέοι με αναπηρίες συχνά θεωρούνται εξαρτημένοι, χωρίς δυνατότητα δράσης, και ως εκ τούτου παραβλέπονται στον σχεδιασμό. Οι νέοι Ρομά, οι μετανάστες και οι πρόσφυγες θεωρούνται μερικές φορές ως παροδικοί ή «αουτσάιντερ», που δεν αξίζουν επενδύσεις σε υπηρεσίες που προορίζονται για μόνιμους κατοίκους. Οι νέοι LGBTQIA+ μπορεί να θεωρούνται «αμφιλεγόμενοι», ειδικά σε συντηρητικές περιοχές, με αποτέλεσμα να αντιμετωπίζονται με σιωπή ή και με εχθρότητα όταν αναφέρονται οι συγκεκριμένες ανάγκες τους.

Αυτές οι προκαταλήψεις επηρεάζουν όχι μόνο τις πολιτικές αποφάσεις, αλλά και τις καθημερινές αλληλεπιδράσεις μεταξύ των εργαζομένων με νέους, των υπαλλήλων και των νέων που εξυπηρετούν. Ένας εργαζόμενος με νέους μπορεί να δυσκολευτεί να πείσει τις αρχές να ανοίξουν ένα καταφύγιο για νέους Ρομά, εάν τα τοπικά στερεότυπα υποδηλώνουν ότι οι Ρομά «προκαλούν προβλήματα». Ένας εργαζόμενος στον τομέα της υγείας μπορεί να αποφύγει να συζητήσει τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας με νέους LGBTQIA+ από φόβο ότι θα θεωρηθεί ότι προωθεί συγκεκριμένους τρόπους ζωής. Ακόμη και οι πιο λεπτές προκαταλήψεις, ένας περιφρονητικός τόνος, ένα πατρонаριστικό σχόλιο, μπορούν να σηματοδοτήσουν στους περιθωριοποιημένους νέους ότι δεν είναι ευπρόσδεκτοι, ενισχύοντας τους κύκλους αποξένωσης και δυσπιστίας.

Αυτές τις προκλήσεις επιδεινώνουν η **διαφθορά και η κακή κατανομή των πόρων**. Σε ορισμένες περιοχές, τα κονδύλια που διατίθενται για υποδομές χωρίς αποκλεισμούς κατασπαταλούνται μέσω αδιαφανών διαδικασιών προμηθειών, ευνοιοκρατίας στις συμβάσεις ή φουσκωμένων κόστους έργων. Μια κοινότητα μπορεί να καυχιέται για ένα νεόκτιστο καταφύγιο που ισχυρίζεται ότι είναι «προσβάσιμο», αλλά η ράμπα είναι πολύ απότομη για να χρησιμοποιηθεί ή η προσβάσιμη τουαλέτα είναι κλειδωμένη ή χρησιμοποιείται ως αποθήκη. Τα έγγραφα δηλώνουν επιτυχία, αλλά η πραγματικότητα στο έδαφος είναι ο αποκλεισμός. Η διαφθορά όχι μόνο σπαταλά πόρους, αλλά και υπονομεύει την εμπιστοσύνη στους θεσμούς, καθιστώντας τους περιθωριοποιημένους νέους ακόμη λιγότερο πιθανό να ζητήσουν βοήθεια σε μελλοντικές κρίσεις.

Σε ένα βαθύτερο επίπεδο, η παρουσία ή η απουσία σχεδιασμού χωρίς αποκλεισμούς αντικατοπτρίζει τις ευρύτερες **προτεραιότητες της κοινωνικής ζωής**. Οι κοινότητες και οι

κυβερνήσεις λαμβάνουν καθημερινά αποφάσεις σχετικά με το ποια η ασφάλεια, η αξιοπρέπεια και η ευημερία είναι αδιαπραγμάτευτες και ποια θεωρούνται προαιρετικές. Οι κοινωνίες που προωθούν την ισχυρή συμμετοχή των πολιτών, όπου διαφορετικές φωνές συμμετέχουν στη λήψη αποφάσεων, τείνουν να παράγουν πιο χωρίς αποκλεισμούς απαντήσεις. Οι οργανώσεις της κοινωνίας των πολιτών, οι ομάδες της βάσης και τα κινήματα που ηγούνται οι νέοι διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στην υπεράσπιση των παραμελημένων πληθυσμών, επισημαίνοντας τα κενά στις υπηρεσίες και καθιστώντας τις αρχές υπόλογες. Αντίθετα, σε κοινωνίες όπου ο χώρος της κοινωνίας των πολιτών είναι περιορισμένος ή κυριαρχείται από μια ενιαία αφήγηση, η ένταξη γίνεται πιο δύσκολη. Χωρίς την κοινωνία των πολιτών να λειτουργεί ως φύλακας και εταίρος, οι κρίσεις καταλήγουν σε λύσεις «ενιαίου μεγέθους» που ταιριάζουν μόνο σε ένα μικρό τμήμα του πληθυσμού.

**Τέλος, τα μέσα ενημέρωσης ασκούν τεράστια επιρροή στην αντίληψη του κοινού για τα θύματα κρίσεων.** Όταν μια πυρκαγιά καταστρέφει μια πλούσια γειτονιά, η κάλυψη επικεντρώνεται συχνά στο ανθρώπινο δράμα, τον ηρωισμό και την τραγωδία της απώλειας σπιτιών. Όταν η ίδια καταστροφή πλήττει έναν οικισμό μεταναστών ή μια κοινότητα Ρομά, η κάλυψη μπορεί να επικεντρώνεται σε εικόνες χάους, κατηγοριών ή εγκληματικότητας. Τέτοιες αφηγήσεις διαμορφώνουν την ενσυναίσθηση του κοινού και, κατά συνέπεια, την πολιτική βούληση. Οι κυβερνήσεις είναι πολύ πιο πιθανό να κινητοποιήσουν πόρους και να σχεδιάσουν παρεμβάσεις χωρίς αποκλεισμούς όταν τα θύματα παρουσιάζονται ως συμπαθητικά και «όπως εμάς». Αντίθετα, όταν οι νέοι παρουσιάζονται ως προβληματικοί, ξένοι ή απειλητικοί, το κοινό μπορεί να αποδεχτεί ή ακόμη και να απαιτήσει μέτρα αποκλεισμού. Οι εργαζόμενοι με νέους συχνά βρίσκονται να μάχονται όχι μόνο με τη γραφειοκρατία και την έλλειψη χρηματοδότησης, αλλά και με το ισχυρό βάρος των δημόσιων αφηγήσεων που διαμορφώνονται από τις απεικονίσεις των μέσων ενημέρωσης.

Η ένταξη, λοιπόν, δεν είναι απλώς ένα τεχνικό ή λογιστικό ζήτημα. Είναι βαθιά πολιτικό και κοινωνικό. Είναι ένα ζήτημα αξιών: ποιες ζωές αξίζει να προστατευθούν, ποια βάσανα είναι ορατά και επείγοντα και ποιες ανάγκες παραμένουν κρυφές, επειδή η αναγνώρισή τους θα απαιτούσε από τις κοινωνίες να αντιμετωπίσουν τις προκαταλήψεις, να επενδύσουν πόρους με διαφορετικό τρόπο ή να αμφισβητήσουν τις εδραιωμένες δομές εξουσίας.

Για τους εργαζόμενους με νέους, η πρόκληση είναι διττή. Πρώτον, πρέπει να αντιμετωπίσουν το άμεσο καθήκον της υποστήριξης διαφορετικών νέων σε περιόδους κρίσης, βρίσκοντας δημιουργικούς τρόπους για να γεφυρώσουν τα κενά στις υπηρεσίες και να εξασφαλίσουν την ασφάλεια όσων διαφορετικά θα μπορούσαν να αποκλειστούν. Δεύτερον, πρέπει να παραμείνουν υποστηρικτές, πιέζοντας τους θεσμούς να προχωρήσουν πέρα από τις επιφανειακές χειρονομίες και να αντιμετωπίσουν τα πραγματικά δομικά εμπόδια που εμποδίζουν τον σχεδιασμό χωρίς αποκλεισμούς να γίνει συνήθης πρακτική.

Όπως συζητήθηκε σε όλο το εγχειρίδιο, στα κεφάλαια για το τραύμα, το πένθος, την προσωπική ετοιμότητα και την ανθεκτικότητα της κοινότητας, η πραγματική ένταξη πρέπει να ενσωματωθεί σε κάθε επίπεδο του σχεδιασμού και της αντίδρασης σε κρίσεις. Δεν είναι ένα ξεχωριστό κεφάλαιο, ούτε μια ειδική μέριμνα που προορίζεται για ειδικές περιπτώσεις. Είναι ο πυρήνας της ηθικής εργασίας με τους νέους. Οι κρίσεις δοκιμάζουν το ηθικό υπόβαθρο των κοινωνιών. Το αν η ένταξη θα παραμείνει μια υπόσχεση στα χαρτιά ή θα γίνει πραγματικότητα εξαρτάται από τις επιλογές που κάνουν οι θεσμοί, οι κοινότητες και τα άτομα όταν έρχονται αυτές οι στιγμές δοκιμασίας.





ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

## **Από την ατομική στη συλλογική ανθεκτικότητα**

---



## 10.1 ΑΦΗΓΗΣΗ, ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΚΡΙΣΗ

---

Το να μιλάμε για ανθεκτικότητα χωρίς να αναφερόμαστε στην αφήγηση σημαίνει να παρερμηνεύουμε την πραγματική έννοια της ανθεκτικότητας. **Η ΑΦΗΓΗΣΗ** είναι το αόρατο πλαίσιο με το οποίο οι άνθρωποι, οι κοινότητες και ολόκληρα έθνη δίνουν νόημα στο χάος και αναδομούν το νόημα από τα θραύσματα που απομένουν μετά την κρίση. Στην ουσία, η αφήγηση δεν είναι απλώς μια ιστορία, είναι μια δομημένη περιγραφή γεγονότων, συνυφασμένη με συναισθήματα, προοπτικές και σκοπούς. Μας λέει όχι μόνο *τι συνέβη*, αλλά και *τι σημαίνει*.

Οι αφηγήσεις είναι ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι οργανώνουν τη μνήμη, αποδίδουν αξία και ορίζουν την ταυτότητα. Είναι οι ιστορίες που λέμε στον εαυτό μας, σιωπηλά ή φωναχτά, για το ποιοι είμαστε, από πού προέρχουμε και πού πηγαίνουμε. Αποτελούν το πρίσμα μέσω του οποίου ερμηνεύουμε τον κόσμο. Όταν συμβαίνει μια κρίση, η αφήγηση διακόπτεται βίαια. Αυτό που φαινόταν σταθερό γίνεται αβέβαιο. Αυτό που φαινόταν μόνιμο εξαφανίζεται. Η ρήξη αφήνει ένα κενό που απαιτεί εξήγηση. Οι άνθρωποι δεν είναι απλώς βιολογικά πλάσματα. Είμαστε αφηγητές, υποχρεωμένοι να γεμίσουμε αυτό το κενό με νόημα.

**Η αφήγηση διαμορφώνει την πραγματικότητα.** Αυτό δεν είναι ποίηση, είναι ψυχολογία και κοινωνιολογία. Μια κοινότητα που περιγράφει μια καταστροφή ως επίθεση που πρέπει να εκδικηθεί θα αντιδράσει διαφορετικά από μια κοινότητα που την αντιμετωπίζει ως μια κοινή δυσκολία που πρέπει να ξεπεραστεί συλλογικά. Ένας νέος που πιστεύει ότι *«αυτή η καταστροφή κατέστρεψε τη ζωή μου για πάντα»* θα ζήσει διαφορετικά από έναν άλλο που καταλήγει στο συμπέρασμα ότι *«ήταν τρομερό, αλλά βρήκα δύναμη που δεν ήξερα ότι είχα»*. Στην εργασία με τραύματα, όπως συζητήθηκε στο Κεφάλαιο 8, βλέπουμε πώς η αναδιαμόρφωση των αφηγήσεων, η μετάβαση από τη θέση του θύματος σε αυτή του επιζώντα, από το χάος στο νόημα, μπορεί να είναι ο μοχλός που θα φέρει τη θεραπεία.

Οι αφηγήσεις συνδέονται στενά με **την ταυτότητα**. Η ταυτότητα δεν είναι κάτι σταθερό, είναι μια ζωντανή, εξελισσόμενη ιστορία που λέμε για τον εαυτό μας. Για τους νέους, η ταυτότητα είναι ιδιαίτερα ρευστή. Η εφηβεία και η νεαρή ενηλικίωση είναι περίοδοι κατά τις οποίες τα άτομα δοκιμάζουν ρόλους, αξίες και σχέσεις. Οι κρίσεις μπορούν να διασταυρωθούν βίαια με αυτό το στάδιο ανάπτυξης, αμφισβητώντας την αναδυόμενη αίσθηση των νέων για το ποιοι είναι. Για μερικούς, οι κρίσεις γίνονται ένα καθοριστικό κεφάλαιο στην προσωπική τους αφήγηση. Το ερώτημα είναι αν αυτό το κεφάλαιο θα γίνει μια ιστορία καταστροφής ή μια ιστορία επιβίωσης και μεταμόρφωσης.

**Η πολιτιστική συνέχεια** είναι η συλλογική διάσταση της αφήγησης. Είναι ο τρόπος με τον οποίο οι κοινότητες μεταφέρουν την ταυτότητα, τις παραδόσεις, τις γλώσσες και τις αξίες τους, ακόμη και όταν αντιμετωπίζουν αναταραχές. Ο πολιτισμός δεν είναι στατικός, αλλά εξελίσσεται. Ωστόσο, ορισμένες πρακτικές, σύμβολα και κοινές ιστορίες προσδίδουν στις κοινότητες μια αίσθηση του ποιοι είναι. Όταν μια κρίση καταστρέφει φυσικούς χώρους, όπως ένα τζαμί, μια εκκλησία ή μια

κοινοτική αίθουσα, απειλεί αυτά τα πολιτισμικά σημεία αναφοράς. Το ίδιο συμβαίνει όταν η εκτόπιση αναγκάζει τους ανθρώπους να ζήσουν σε νέα περιβάλλοντα, όπου τα έθιμα, η ενδυμασία ή η γλώσσα τους τους χαρακτηρίζουν ως ξένους.

Για τους νέους, η πολιτιστική συνέχεια δεν είναι νοσταλγία, είναι προστασία. Προσφέρει ένα αίσθημα ανήκεισης και σύνδεσης που μετριάξει τη μοναξιά και τον αποπροσανατολισμό του τραύματος. Όπως συζητήθηκε σε προηγούμενα κεφάλαια, ειδικά στο Κεφάλαιο 4 για τους περιθωριοποιημένους νέους, η διατήρηση των πολιτιστικών πρακτικών σε συνθήκες κρίσης μπορεί να είναι μια πράξη σιωπηλής αντίστασης ενάντια στην εξάλειψη.

Ωστόσο, οι αφηγήσεις δεν είναι μόνο προσωπικές ή πολιτισμικές, αλλά και **εθνικές**. Αυτή είναι μια μη συμβατική αλλά ουσιαστική διάσταση της ανθεκτικότητας. Τα έθνη αφηγούνται ιστορίες για τον εαυτό τους: αφηγήσεις για θρίαμβο, θυματοποίηση, ενότητα ή εξαιρετικότητα. Αυτές οι εθνικές αφηγήσεις επηρεάζουν βαθιά τον τρόπο με τον οποίο κατανοούνται και αντιμετωπίζονται οι κρίσεις.

Σκεφτείτε πώς η αφήγηση μιας χώρας για την ανθεκτικότητα και τον ηρωισμό μπορεί να εμπνεύσει αλληλεγγύη κατά τη διάρκεια μιας πλημμύρας, ενθαρρύνοντας τους νέους να προσφέρουν εθελοντικά τις υπηρεσίες τους, να μοιράζονται πόρους και να ξαναχτίσουν μαζί. Αντίθετα, μια εθνική αφήγηση που βασίζεται στην καχυποψία ή σε ιστορικά παράπονα μπορεί να γεννήσει την αναζήτηση αποδιοπομπαίων τράγων, διχασμό ή εκκλήσεις για αντίποινα μετά από καταστροφές ή επιθέσεις.

Οι εθνικές αφηγήσεις μπορούν να αποτελέσουν πηγή δύναμης, αλλά μπορούν επίσης να γίνουν εθνικιστικές, διαμορφώνοντας την ανθεκτικότητα με τρόπους που αποκλείουν ή περιθωριοποιούν ορισμένες ομάδες. Μετά από καταστροφές, οι πολιτικοί και τα μέσα ενημέρωσης δημιουργούν μερικές φορές αφηγήσεις που τονίζουν την εθνική υπερηφάνεια και ενότητα. Αν και αυτό μπορεί να ενισχύσει τη συλλογική ανθεκτικότητα, μπορεί επίσης να καταστείλει τις αφηγήσεις των μειονοτήτων που δεν ταιριάζουν με την κυρίαρχη ιστορία. Για παράδειγμα, οι κοινότητες μεταναστών που έχουν πληγεί από μια καταστροφή μπορεί να διαπιστώσουν ότι οι εμπειρίες τους έχουν παραλειφθεί από την εθνική αφήγηση, εάν θεωρούνται ότι «δεν ανήκουν πραγματικά» στην κοινωνία. Αυτή η διαγραφή εντείνει το τραύμα και την αποξένωση, υπονομεύοντας τόσο την ατομική όσο και τη συλλογική ανθεκτικότητα.

Οι νέοι, που βρίσκονται στο κατώφλι μεταξύ των γενεών, συχνά αισθάνονται έντονα αυτές τις εντάσεις. Κληρονομούν τις εθνικές αφηγήσεις, αλλά τις αμφισβητούν και τις αναδιαμορφώνουν. Μια ανθεκτική κοινωνία είναι αυτή που επιτρέπει στους νέους να αμφισβητούν τις στενές εθνικιστικές αφηγήσεις και να ενσωματώνουν διαφορετικές φωνές στη συλλογική μνήμη.

Οι αφηγήσεις μπορούν να θεραπεύσουν αλλά και να βλάψουν. Ο κίνδυνος είναι οι αφηγήσεις να γίνουν άκαμπτες, μειώνοντας τις πολύπλοκες εμπειρίες σε απλοϊκές κατηγορίες: ήρωας ή θύμα,

εσωτερικός ή εξωτερικός. Για τους περιθωριοποιημένους νέους, τους Ρομά, τους LGBTQIA+, τους μετανάστες, η κυρίαρχη αφήγηση συχνά τους τοποθετεί ως προβλήματα, όχι ως συμμετέχοντες. Ο αποκλεισμός από την κοινοτική αφήγηση ενισχύει την αίσθηση αποσύνδεσης και αόρατου που γεννά το τραύμα. Το παρόν εγχειρίδιο έχει τονίσει επανειλημμένα, στα κεφάλαια 4 και 9, ότι οι εργαζόμενοι με νέους πρέπει να διασφαλίζουν ότι οι φωνές αυτών των νέων ακούγονται και περιλαμβάνονται. Οι ιστορίες τους ανήκουν στη συλλογική αφήγηση, όχι μόνο ως υποσημειώσεις, αλλά ως κεντρικά κεφάλαια.

Η ανασυγκρότηση της αφήγησης μετά από μια κρίση δεν έχει να κάνει με την επινόηση ευτυχημένων τελειωμάτων. Έχει να κάνει με την αλήθεια και τη δημιουργία νοήματος. Οι εργαζόμενοι με νέους έχουν ζωτικό ρόλο εδώ. Συχνά είναι οι πρώτοι ενήλικες που βοηθούν τους νέους να επεξεργαστούν τα χαοτικά γεγονότα με λόγια. Μέσα από συνομιλίες, δημιουργικές τέχνες, εργαστήρια αφήγησης ιστοριών ή απλά ακούγοντας σιωπηλά, οι εργαζόμενοι με νέους βοηθούν τους νέους να ξεκινήσουν το έργο της ανασυγκρότησης της αφήγησης.

Εξίσου σημαντικό είναι να αναγνωρίζουμε πότε οι αφηγήσεις είναι πρόωρες ή επιβεβλημένες. Οι καλοπροαίρετοι ενήλικες μερικές φορές βιάζονται να χαρακτηρίσουν τις κρίσεις ως «ευκαιρίες για ανάπτυξη», στερώντας από τους νέους τον χρόνο που χρειάζονται για να θρηνησουν και να εκφράσουν την οργή τους. Οι αφηγήσεις που θεραπεύουν δεν μπορούν να επιβληθούν. Πρέπει να αναδύονται οργανικά, καθώς οι νέοι κατανοούν τις εμπειρίες τους.

Η αφήγηση είναι επίσης πρακτική. Οι ιστορίες που λέγονται σήμερα επηρεάζουν την πολιτική, τη χρηματοδότηση και τις προτεραιότητες της κοινότητας αύριο. Οι κοινότητες που τεκμηριώνουν και μοιράζονται τις εμπειρίες τους βρίσκονται σε καλύτερη θέση να υποστηρίξουν τους πόρους, να επηρεάσουν τα σχέδια ανασυγκρότησης και να διατηρήσουν τα πολιτιστικά ορόσημα. Οι νέοι που γίνονται αφηγητές των δικών τους ιστοριών συχνά αναδύονται με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και ικανότητα δράσης.

Τελικά, η αφήγηση, η ταυτότητα και η πολιτιστική συνέχεια είναι αλληλένδετα στοιχεία στο πλέγμα της ανθεκτικότητας. Καθορίζουν αν μια κρίση θα γίνει μόνιμη ρήξη ή ένα δύσκολο κεφάλαιο σε μια μακρύτερη ιστορία επιβίωσης και προσαρμογής. Αποφασίζουν ποιος ανήκει στη μνήμη της κοινότητας και ποιος ξεχνιέται.

Οι εργαζόμενοι με νέους, τιμώντας τις διαφορετικές αφηγήσεις, βοηθώντας τους νέους να εκφράσουν τις δικές τους έννοιες και αμφισβητώντας τις επιβλαβείς εθνικιστικές απλουστεύσεις, λειτουργούν ως διαχειριστές τόσο της ατομικής θεραπείας όσο και της συλλογικής μνήμης. Με αυτόν τον τρόπο, συμβάλλουν στο να διασφαλιστεί ότι το μέλλον δεν θα είναι απλώς ανεκτό, αλλά θα διαμορφωθεί συνειδητά, και ότι οι νέοι, ακόμη και εν μέσω κρίσης, θα διατηρήσουν το δικαίωμα να αφηγούνται την ιστορία του ποιοι είναι και ποιοι ελπίζουν να γίνουν.



## 10.2 ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΜΕΤΑΤΡΑΥΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ, ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΩΝ ΣΥΝΔΕΣΕΩΝ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

---

Όταν συμβαίνουν καταστροφές, η ζημιά είναι ορατή στα κατεστραμμένα κτίρια, τα καμένα τοπία, τους πλημμυρισμένους δρόμους. Ωστόσο, μια άλλη, λιγότερο ορατή κρίση εκτυλίσσεται μέσα στα άτομα και τις κοινότητες: η κατάρρευση των παραδοχών σχετικά με την ασφάλεια, τη δικαιοσύνη και την τάξη του κόσμου. Το τραύμα μπορεί να αφήσει τους νέους με την αίσθηση ότι το παρελθόν είναι ανεπανόρθωτο, το παρόν αβίωτο και το μέλλον αδιανόητο. Ωστόσο, οι άνθρωποι έχουν μια εξαιρετική, αν και ατελή, ικανότητα όχι μόνο να αντέχουν, αλλά και να αναπτύσσονται μετά από μια βαθιά δυστυχία.

Αυτή η ανάπτυξη δεν είναι ούτε αναπόφευκτη ούτε απλή. Δεν είναι μια δίκαιη ανταλλαγή για τον πόνο. Κανένας νέος δεν «χρειάζεται» τραύμα για να ωριμάσει. Αλλά είναι εξίσου αληθές ότι ορισμένοι νέοι βγαίνουν από τις κρίσεις μεταμορφωμένοι, όχι μόνο πληγωμένοι, αλλά και αλλαγμένοι με τρόπους που εμβαθύνουν την κατανόησή τους για τον εαυτό τους, τις σχέσεις τους και τον κόσμο. Αυτή η μεταμόρφωση είναι γνωστή ως **μετατραυματική ανάπτυξη** και προσφέρει ένα αντίβαρο στην αφήγηση ότι το τραύμα οδηγεί αναπόφευκτα μόνο σε ζημιά.

Η μετατραυματική ανάπτυξη είναι ένας όρος που χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά στην ψυχολογική βιβλιογραφία για να περιγράψει τις θετικές αλλαγές που αναφέρουν άτομα που έχουν υποστεί σημαντικές κρίσεις στη ζωή τους. Δεν σημαίνει ότι το τραύμα ήταν καλό ή ότι η ταλαιπωρία είναι απαραίτητη για να γίνει κανείς σοφός. Αντίθετα, περιγράφει πώς, στην προσπάθειά τους να αντιμετωπίσουν τις αντιξοότητες, οι άνθρωποι μερικές φορές αναδομούν την κοσμοθεωρία τους με τρόπο που τους κάνει πιο συμπονετικούς, αποφασιστικούς ή συνδεδεμένους. Μπορεί να ανακαλύψουν δυνάμεις που δεν είχαν φανταστεί ποτέ ή προτεραιότητες που είχαν παραμελήσει.

Μεταξύ των νέων, η μετατραυματική ανάπτυξη συχνά εκδηλώνεται ως νέα σαφήνεια σχετικά με τις αξίες, βαθύτερη ενσυναίσθηση για τον πόνο των άλλων ή δέσμευση σε κοινωνικούς ή περιβαλλοντικούς σκοπούς. Ένας νέος που έχει επιβιώσει από μια πυρκαγιά μπορεί να αναπτύξει πάθος για την υπεράσπιση του περιβάλλοντος. Ένας νέος που έχει εκτοπιστεί από πλημμύρες μπορεί να διοχετεύσει τη θλίψη του στην υποστήριξη άλλων εκτοπισμένων οικογενειών. Τέτοια αποτελέσματα δεν είναι εγγυημένα, αλλά είναι πιθανότητες που αξίζει να καλλιεργηθούν.

Ωστόσο, ο δρόμος προς την ανάπτυξη είναι γεμάτος πολυπλοκότητα. Το τραύμα δεν είναι ένας καταλύτης που απλά «χρησιμοποιεί» κανείς για προσωπική βελτίωση. Η πίεση να «βρει κανείς το θετικό» μπορεί να είναι βαθιά επιβλαβής αν στερεί από τους νέους το δικαίωμά τους να θρηνούν, να οργίζονται ή να πενθούν πλήρως τις απώλειές τους. Για πολλούς, η ιδέα της ανάπτυξης είναι προσβλητική ενόψει της συνεχιζόμενης απώλειας. Οι εργαζόμενοι με νέους πρέπει να είναι προσεκτικοί ώστε να μην επιβάλλουν πρόωρα αφηγήσεις ανθεκτικότητας. Υπάρχει χρόνος για να καθόμαστε στα ερείπια χωρίς να απαιτούμε άμεση ανοικοδόμηση.

Ωστόσο, με την πάροδο του χρόνου, η διαδικασία ενσωμάτωσης του τραύματος σε μια συνεκτική αφήγηση γίνεται κεντρική για την επούλωση. Όπως εξετάζεται στο Κεφάλαιο 10.1, η αφήγηση είναι το εργαλείο μέσω του οποίου οι άνθρωποι κατασκευάζουν νόημα. Μια κρίση που δεν εκφράζεται μπορεί να γίνει μια στατική πληγή. Μια κρίση που ενσωματώνεται σε μια αφήγηση, ακόμα και αν είναι οδυνηρή, μπορεί να γίνει μέρος της ταυτότητας αντί για μια διαρκής ρήξη. Οι νέοι που μπορούν τελικά να πουν «Αυτό μου συνέβη, και αυτό είναι που έμαθα ή πώς άλλαξα», συχνά δείχνουν μεγαλύτερη ψυχολογική υγεία από εκείνους που παραμένουν παγιδευμένοι σε σιωπηλό χάος.

**Οι διαγενεακές συνδέσεις** διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο σε αυτή την ενσωμάτωση. Οι νέοι δεν γεννιούνται με έτοιμα σχέδια για ανθεκτικότητα. Μαθαίνουν πώς να ερμηνεύουν τις κρίσεις παρατηρώντας πώς αντιδρούν οι παλαιότερες γενιές στις καταστροφές. Οι ηλικιωμένοι φέρουν μνήμες από παλιές μάχες, πολέμους, οικονομικές καταρρεύσεις, προηγούμενες καταστροφές. Αυτές οι μνήμες είναι αποθέματα γνώσης για την επιβίωση. Οι ηλικιωμένοι μπορούν να θυμηθούν πώς οι κοινότητες ενώθηκαν, ποια λάθη έγιναν και ποιες αξίες βοήθησαν τους ανθρώπους να αντέξουν.

Σε πολλές κουλτούρες, οι ηλικιωμένοι είναι οι φύλακες των ιστοριών, των παραδόσεων και των τελετουργιών που κρατούν ενωμένες τις κοινότητες. Όταν οι νέοι και οι ηλικιωμένοι συνδέονται, πραγματοποιείται μια ισχυρή ανταλλαγή. Οι νέοι βρίσκουν την διαβεβαίωση ότι η επιβίωση είναι δυνατή, ότι το μαρτύριο έχει ξεπεραστεί στο παρελθόν και ότι ανήκουν σε μια γενιά ανθεκτικότητας. Οι ηλικιωμένοι, με τη σειρά τους, συχνά βρίσκουν σκοπό στη μετάδοση των γνώσεών τους, νιώθοντας ότι εκτιμώνται και δεν απορρίπτονται.

Ωστόσο, στις σύγχρονες κοινωνίες, οι γενιές είναι συχνά απομονωμένες. Οι ηλικιωμένοι μπορεί να ζουν μακριά από τους νέους, απομονωμένοι σε ιδρύματα, χωρισμένοι από την τεχνολογία ή αποξενωμένοι από τις ραγδαίες πολιτισμικές αλλαγές. Οι κρίσεις μπορούν είτε να εμβαθύνουν αυτό το χάσμα είτε να δημιουργήσουν ευκαιρίες για να το γεφυρώσουν. Τα προγράμματα ανασυγκρότησης της κοινότητας, τα πολιτισμικά τελετουργικά και η κοινή αφήγηση ιστοριών μπορούν να φέρουν τις γενιές ξανά σε διάλογο. Ένας νεαρός εργαζόμενος που οργανώνει ένα κοινό έργο τοιχογραφίας για να τιμήσει τη μνήμη μιας πυρκαγιάς ή μια συνεταιρική συνεδρία αφήγησης ιστοριών μεταξύ ηλικιωμένων και νέων δεν διοργανώνει απλώς μια δραστηριότητα. Διευκολύνει τη μεταφορά της ανθεκτικότητας από γενιά σε γενιά.

Υπάρχει μια άλλη διάσταση της διαγενεακής σύνδεσης που συχνά παραβλέπεται: η μετάδοση του ίδιου του τραύματος. Το τραύμα δεν παραμένει πάντα κλειδωμένο σε μια γενιά. Μπορεί να αντηχεί σε οικογένειες και κοινότητες. Οι αναμνήσεις μιας γιαγιάς από τη φυγή της από τον πόλεμο μπορεί να διαμορφώσουν τον τρόπο με τον οποίο ο εγγονός της αντιλαμβάνεται την ασφάλεια και την αίσθηση του ανήκειν. Η σιωπή ενός πατέρα σχετικά με την επιβίωσή του από έναν σεισμό μπορεί να διδάξει στον γιο του ότι τα συναισθήματα πρέπει να παραμένουν κρυφά. Έτσι, οι εργαζόμενοι με

νέους πρέπει να μάθουν όχι μόνο πώς να μεταδίδουν την ανθεκτικότητα, αλλά και πώς να βοηθούν τις οικογένειες να σπάσουν τον κύκλο του κρυφού πόνου.

Ο διαγενεακός διάλογος επιτρέπει την ανάδυση κρυφών πληγών. Όταν οι οικογένειες και οι κοινότητες μιλούν ανοιχτά για κρίσεις του παρελθόντος, οι νέοι μπορούν να καταλάβουν ότι ο φόβος, η θλίψη και η αβεβαιότητα δεν είναι προσωπικές αποτυχίες, αλλά κοινές ανθρώπινες εμπειρίες. Αυτή η κατανόηση μπορεί να μειώσει την ντροπή και την απομόνωση, που είναι κρίσιμα πρώτα βήματα για την οικοδόμηση της ανθεκτικότητας.

Στενά συνδεδεμένη με την μετατραυματική ανάπτυξη και τη διαγενεακή σοφία είναι η **συμμετοχή των νέων στη διαμόρφωση ανθεκτικών κοινοτήτων**. Πολύ συχνά, οι νέοι αντιμετωπίζονται ως παθητικοί αποδέκτες βοήθειας κατά τη διάρκεια κρίσεων, από τους οποίους αναμένεται να περιμένουν ενώ οι ενήλικες λαμβάνουν αποφάσεις σχετικά με την ασφάλεια, τη στέγαση και το μέλλον τους. Αυτή η εξαίρεση δεν είναι απλώς αναποτελεσματική, είναι επιζήμια. Στερεί από τους νέους την αίσθηση της δράσης που είναι κρίσιμη για την υπέρβαση του τραύματος και την οικοδόμηση μιας ανθεκτικής ταυτότητας.

Η συμμετοχή των νέων δεν είναι μια συμβολική χειρονομία. Σημαίνει να δίνεται στους νέους πραγματική επιρροή στις αποφάσεις που επηρεάζουν τη ζωή τους. Ένας νέος που βοηθά στο σχεδιασμό ενός συστήματος επικοινωνίας έκτακτης ανάγκης θα το εμπιστεύεται περισσότερο. Ένας νέος που μιλά σε κοινοτικές συναντήσεις για τις ανάγκες των εκτοπισμένων οικογενειών θα αισθανθεί ότι τον βλέπουν και τον εκτιμούν. Η συμμετοχή των νέων μπορεί να οδηγήσει σε καινοτόμες λύσεις που οι ενήλικες παραβλέπουν. Όπως συζητήθηκε στο Κεφάλαιο 9, οι νέοι από περιθωριοποιημένες κοινότητες συχνά γνωρίζουν ακριβώς γιατί ορισμένες επίσημες υπηρεσίες δεν τους φτάνουν. Το να αγνοούμε τις απόψεις τους είναι τόσο ανήθικο όσο και παράλογο.

Ωστόσο, η συμμετοχή των νέων απαιτεί διαρθρωτικές αλλαγές. Πολλές διαδικασίες λήψης αποφάσεων είναι απρόσιτες για τους νέους. Οι συναντήσεις προγραμματίζονται κατά τη διάρκεια των σχολικών ωρών, χρησιμοποιούν τεχνική ορολογία ή προϋποθέτουν προηγούμενη γνώση των γραφειοκρατικών συστημάτων. Οι εργαζόμενοι με νέους έχουν ζωτικό ρόλο στην άρση αυτών των εμποδίων, μεταφράζοντας τις πολύπλοκες διαδικασίες σε προσιτή γλώσσα, υποστηρίζοντας την παρουσία των νέων και διασφαλίζοντας ότι η συμμετοχή τους δεν είναι συμβολική.

Η συμμετοχή έχει επίσης μια ψυχολογική διάσταση. Σε περιόδους κρίσης, οι νέοι συχνά αισθάνονται ανίσχυροι, καθώς τα γεγονότα εξελίσσονται πέρα από τον έλεγχό τους. Η ουσιαστική συμμετοχή παρέχει ένα αντίβαρο. Μετατρέπει τους νέους από θύματα των περιστάσεων σε συντελεστές της ανάκαμψης. Τους επιτρέπει να ανακτήσουν την αίσθηση της αποτελεσματικότητας, *ότι μπορούν να κάνουν τη διαφορά, ακόμη και σε συνθήκες χάους*. Αυτή η αίσθηση της ικανότητας δράσης είναι ένα κρίσιμο συστατικό της μετατραυματικής ανάπτυξης.

Ωστόσο, η συμμετοχή δεν είναι χωρίς προκλήσεις. Οι νέοι μπορεί να εκφράσουν ιδέες που αμφισβητούν τις κοινωνικές νόρμες ή τις πολιτικές ευαισθησίες. Ένας νέος Ρομά μπορεί να επικρίνει τις διακριτικές πρακτικές στα τοπικά καταφύγια. Ένας νέος LGBTQIA+ μπορεί να απαιτήσει ασφαλείς χώρους που έρχονται σε σύγκρουση με τις συντηρητικές αξίες της κοινότητας. Οι εργαζόμενοι με νέους πρέπει να διαχειριστούν αυτές τις εντάσεις, υποστηρίζοντας το δικαίωμα των νέων να εκφράζονται, ενώ παράλληλα βοηθούν στη διαχείριση των αναπόφευκτων τριβών με τους θεσμούς και τις πολιτισμικές νόρμες.

Επιπλέον, η συμμετοχή πρέπει να είναι χωρίς αποκλεισμούς. Οι περιθωριοποιημένοι νέοι συχνά αντιμετωπίζουν επιπλέον εμπόδια. Οι νέοι Ρομά, οι μετανάστες, οι νέοι LGBTQIA+, οι νέοι με αναπηρίες, όλοι μπορεί να φοβούνται να εκφράσουν την άποψή τους, ανησυχώντας για την έκθεση ή τις αντιποίνες. Η ένταξη απαιτεί όχι μόνο την πρόσκληση αυτών των νέων στο τραπέζι, αλλά και τη δημιουργία χώρων όπου αισθάνονται ασφαλείς και σεβαστοί. Όπως τονίζεται στο Κεφάλαιο 9, η συμμετοχή πρέπει να είναι δομημένη έτσι ώστε οι νέοι από διαφορετικά υπόβαθρα να μπορούν να συμμετέχουν χωρίς φόβο διακρίσεων ή συμβολικής εκπροσώπησης.

Τελικά, η μετατραυματική ανάπτυξη, η διαγενεακή σύνδεση και η συμμετοχή των νέων είναι αλληλεξαρτώμενες δυνάμεις. Η ανάπτυξη προκύπτει από την εύρεση νοήματος στο πόνο. Το νόημα συχνά προκύπτει από τη σύνδεση με τους μεγαλύτερους, τον πολιτισμό, τους συνομηλίκους. Η συμμετοχή είναι ο δρόμος μέσω του οποίου οι νέοι μετατρέπουν το νόημα σε δράση, διαμορφώνοντας τις κοινότητες που επιθυμούν να κληρονομήσουν.

Οι εργαζόμενοι με νέους είναι οι διαμεσολαβητές αυτής της μεταμόρφωσης. Βοηθούν τους νέους να ενσωματώσουν τις κρίσεις σε αφηγήσεις επιβίωσης και όχι ήττας. Χτίζουν γέφυρες μεταξύ των γενεών, διασφαλίζοντας ότι η ανθεκτικότητα και η σοφία μεταδίδονται με ειλικρίνεια και συμπόνια. Αγωνίζονται για να ακουστούν οι φωνές των νέων, όχι μόνο σε περιόδους ηρεμίας, αλλά ακριβώς όταν οι κοινότητες είναι πιο ευάλωτες.

Τελικά, η ανθεκτικότητα δεν είναι απλώς η επιβίωση από μια καταστροφή. Είναι η διατήρηση ή η ανοικοδόμηση της ικανότητας να φανταζόμαστε ένα μέλλον, να το διαμορφώνουμε και να διασφαλίζουμε ότι κανείς δεν μένει εκτός της ιστορίας. Οι εργαζόμενοι με νέους, μέσω της υπομονετικής ακρόασης, της θαρραλέας υπεράσπισης και της δημιουργικής εμπλοκής, στέκονται ως φύλακες αυτής της δυνατότητας. Βοηθώντας τους νέους να ανακαλύψουν ότι οι εμπειρίες, οι ιδέες και οι ταυτότητές τους έχουν σημασία, ακόμη και μετά από μια κρίση, συμβάλλουν στη διασφάλιση των θεμελίων μιας ανθεκτικής κοινότητας για τις επόμενες γενιές.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11

## Τελικές Σκέψεις

---

Το να γράφεις ένα εγχειρίδιο για κρίσεις, καταστροφές και ανθεκτικότητα είναι μια εγγενώς παράδοξη εργασία. Προσπαθούμε να επιβάλλουμε δομή στο χάος, να χαρτογραφήσουμε τοπία που αλλάζουν χωρίς προειδοποίηση. Η πραγματικότητα είναι ότι κανένα έγγραφο, όσο λεπτομερές και αν είναι, δεν μπορεί να προβλέψει πλήρως τις συγκεκριμένες όψεις, τις περιστάσεις ή τις απρόσμενες ανατροπές που θα φέρει κάθε νέα κρίση. Ωστόσο, παραμένει απαραίτητο να προσπαθούμε, να συλλέγουμε γνώσεις, να μοιραζόμαστε τη σοφία μας και να προετοιμαζόμαστε όσο καλύτερα μπορούμε για στιγμές που ελπίζουμε να μην έρθουν ποτέ.

Σε όλο αυτό το εγχειρίδιο, έχουμε διερευνήσει πώς οι κρίσεις επηρεάζουν όχι μόνο τα κτίρια και τα τοπία, αλλά και την αόρατη αρχιτεκτονική της ανθρώπινης εμπειρίας. Έχουμε δει πώς το τραύμα δεν είναι ένα ιδιωτικό βάρος, αλλά ένα φαινόμενο που διαχέεται στις οικογένειες, τις κοινότητες και ολόκληρες κοινωνίες. Έχουμε εξετάσει τους τρόπους με τους οποίους ο θρήνος μπορεί να καταστρέψει τις ταυτότητες και πώς οι αφηγήσεις μπορούν να τις επανασυνδέσουν. Έχουμε αναγνωρίσει τις ιδιαίτερες ευπάθειες των περιθωριοποιημένων νέων και τα επιπλέον επίπεδα αποκλεισμού που συχνά αντιμετωπίζουν, και έχουμε επιμείνει ότι η ένταξη δεν μπορεί να είναι πολυτέλεια, αλλά πρέπει να αποτελεί ηθική βάση για οποιαδήποτε αντίδραση.

Αν υπάρχει ένα κοινό νήμα που διατρέχει όλα τα κεφάλαια, αυτό είναι το εξής: η ανθεκτικότητα δεν είναι απλώς η ικανότητα να αντέχει κανείς τις δυσκολίες. Είναι η ικανότητα να παραμένει κανείς άνθρωπος ενόψει αναταραχών, να συνεχίζει να νοιάζεται, να συνδέεται, να φαντάζεται και να ξαναχτίζει, τόσο ατομικά όσο και συλλογικά. Είναι το σιωπηλό θάρρος ενός νέου που επιστρέφει στο σχολείο μετά από μια απώλεια. Είναι η σοφία που μοιράζονται οι πρεσβύτεροι που έχουν περάσει πολλές καταιγίδες. Είναι η αποφασιστικότητα των εργαζομένων με νέους που στέκονται στο πλευρό των νέων, ακόμα και όταν η δική τους ζωή έχει επίσης κλονιστεί.

Αυτό το εγχειρίδιο δεν είναι μια συνταγή, αλλά ένας πόρος, ένα σύνολο εργαλείων, σκέψεων και πλαισίων που έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τους εργαζόμενους με νέους και τους ίδιους τους νέους να πλοηγηθούν στο περίπλοκο έδαφος των κρίσεων. Είναι μια πρόσκληση να σκεφτούμε κριτικά, να δράσουμε με συμπόνια και να υποστηρίξουμε σθεναρά την ένταξη, τη δικαιοσύνη και την αξιοπρέπεια. Αναγνωρίζει ότι οι κρίσεις συχνά μεγεθύνουν τις υπάρχουσες ανισότητες, αλλά ανοίγουν και ρωγμές από τις οποίες μπορεί να προκύψει μετασχηματισμός.

Κλείνοντας, αξίζει να θυμηθούμε ότι η ανθεκτικότητα δεν σημαίνει ότι δεν φοβόμαστε ποτέ ή ότι δεν νιώθουμε ποτέ συγκλονισμένοι. Σημαίνει να προχωράμε με το φόβο και την αβεβαιότητα χωρίς να τους αφήνουμε να σβήσουν την ικανότητα να ελπίζουμε και να δρούμε. Για τους εργαζόμενους με νέους, αυτό το έργο είναι απαιτητικό. Μπορεί να είναι συναισθηματικά εξαντλητικό και ηθικά περίπλοκο. Ωστόσο, είναι επίσης βαθιά σημαντικό. Σε στιγμές καταστροφής, οι εργαζόμενοι με νέους συμβάλλουν στη διαμόρφωση των αφηγήσεων που θα καθορίσουν τον τρόπο με τον οποίο οι κοινότητες θα θυμούνται και θα ανακάμπτουν. Βοηθούν τους νέους να ανακαλύψουν ότι, ακόμη και όταν οι βεβαιότητες της ζωής καταρρέουν, εξακολουθούν να υπάρχουν δρόμοι προς τα εμπρός, σχέσεις που αξίζει να καλλιεργηθούν και μέλλοντα που αξίζει να φανταστούμε.

Οι κρίσεις μπορεί να έρχονται απροσδόκητα, αλλά ο τρόπος με τον οποίο προετοιμαζόμαστε, αντιδρούμε και υποστηρίζουμε ο ένας τον άλλον είναι μια επιλογή, μια επιλογή που καθορίζει όχι μόνο ποιος θα επιβιώσει, αλλά και πώς θα συνεχίσουμε να ζούμε όλοι μας. Το παρόν εγχειρίδιο έχει ως στόχο να εξοπλίσει όσους εργάζονται με νέους, ώστε να κάνουν αυτή την επιλογή με γνώση, συμπόνια και θάρρος.



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.