



ResCom – Community Resiliency & Continuity for Youth Affected by Crises & Disasters

Αριθμός αναφοράς έργου: 2023-3-CY02-KA210-YOU-000176655

Έκθεση έρευνας πεδίου

Δεκέμβριος 2024

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.

Περιεχόμενα

Λίγα απλά λόγια για το έργο ResCom	3
Εισαγωγή στο έργο, τη συνεργασία και το πεδίο εφαρμογής της έρευνας	5
Εθνικά πλαίσια - Το τοπίο της κρίσης στην Κύπρο και την Ελλάδα	7
Μεθοδολογία και προφίλ των συμμετεχόντων	9
Λίγα απλά λόγια για τις απαντήσεις που έδωσαν οι νέοι στην Κύπρο και στην Ελλάδα .	10
Συγκριτική ανάλυση των ευρημάτων	13
Ενότητα Α: Τύποι καταστροφών που βιώθηκαν.....	13
Ενότητα Β: Άμεσες επιπτώσεις.....	15
Ενότητα Γ: Συναισθηματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις.....	16
Ενότητα Δ: Διαθεσιμότητα πόρων και συστημικά κενά.....	17
Ενότητα Ε: Εργαζόμενοι σε θέματα νεολαίας και εθελοντές - Πλοήγηση στη σύγκρουση ρόλων και στην επαγγελματική εξουθένωση	18
Ενότητα ΣΤ: Κοινά θέματα, αποκλίσεις και επιπτώσεις για μελλοντικά εργαλεία	18
Συμπεράσματα και επόμενα βήματα-Θέτοντας τις βάσεις για το εγχειρίδιο ResCom.....	19
Ευχαριστίες.....	21
Παράρτημα: Πλαίσιο των αναφερόμενων καταστροφών και γεγονότων	22

Λίγα απλά λόγια για το έργο ResCom

<p>Τι είναι το έργο ResCom;</p>	<p>Το ResCom είναι ένα έργο που βοηθά τους νέους να μάθουν πώς να είναι έτοιμοι όταν γίνονται καταστροφές, όπως φωτιές, πλημμύρες ή σεισμοί.</p>
<p>Ποιους βοηθά το έργο ResCom;</p>	<p>Το ResCom βοηθά νέους:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να μάθουν πώς να είναι έτοιμοι σε μια κρίση. • Να βοηθού άλλους όταν γίνει κάτι κακό. • Να νιώσουν καλύτερα αν έχουν περάσει κάτι δύσκολο.
<p>Τι φτιάχνει το έργο ResCom;</p>	<p>Το έργο φτιάχνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ένα βιβλίο για το πώς να χειρίζεσαι τις καταστροφές. • Έναν οδηγό για αυτούς που δουλεύουν με νέους. • Συμβουλές για να βοηθήσουν ανθρώπους που είναι λυπημένοι ή έχουν τραυματιστεί. • Μαθήματα για να μάθουν όλοι πώς να βοηθούν.
<p>Ποιοι δουλεύουν μαζί στο έργο ResCom;</p>	<p>Δύο ομάδες δουλεύουν μαζί:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Η SBC από την Κύπρο. • Η Πορεία Υγείας από τον Βόλο στην Ελλάδα. <p>Αυτές οι ομάδες βοηθούν τους νέους με τις εμπειρίες τους.</p>
<p>Αυτοί που δουλεύουν μαζί στο έργο ResCom τι έρευνα έκαναν;</p>	<p>Αυτοί που δουλεύουν μαζί στο έργο ResCom έκαναν ερωτήσεις στους νέους στην Κύπρο και στην Ελλάδα. Ρώτησαν τους νέους πώς ένιωσαν και τι έκαναν όταν υπήρχαν καταστροφές. Οι νέοι είπαν:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τι φοβήθηκαν.

	<ul style="list-style-type: none"> • Τι τους βοήθησε. • Τι χρειάζονται για να νιώθουν καλύτερα.
<p>Τι ήταν διαφορετικό στην Κύπρο και στην Ελλάδα;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Στην Κύπρο, οι νέοι είδαν φωτιές και σεισμούς. Ένιωσαν φόβο και άγχος, αλλά δεν είχαν τραυματιστεί. • Στην Ελλάδα, οι νέοι είδαν πλημμύρες και ένα ατύχημα. Μερικοί ήταν και θύματα και βοηθοί ταυτόχρονα.
<p>Τι κάνουν οι νέοι σε μια κρίση;</p>	<p>Οι νέοι:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Βοηθούν άλλους ανθρώπους. • Μπορούν να σκεφτούν λύσεις για να βγουν από τη δύσκολη κατάσταση. • Έχουν σημαντικό ρόλο στις κρίσεις.

Εισαγωγή στο έργο, τη συνεργασία και το πεδίο εφαρμογής της έρευνας

Το έργο ResCom - Community Resiliency & Continuity for Youth Affected by Crises & Disasters είναι μια διεθνής πρωτοβουλία που χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ KA210-YOU. Το έργο αναπτύχθηκε ως απάντηση στην αυξανόμενη συχνότητα και σοβαρότητα τόσο των φυσικών όσο και των ανθρωπογενών καταστροφών σε ολόκληρη την Ευρώπη και στοχεύει στη διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο οι νέοι επηρεάζονται από αυτά τα γεγονότα, καθώς και του τρόπου με τον οποίο μπορούν να ενδυναμωθούν ώστε να γίνουν ενεργά συντελεστές της κοινοτικής ετοιμότητας, ανάκαμψης και ανθεκτικότητας.

Το ResCom επικεντρώνεται στην ενίσχυση τόσο της ανθεκτικότητας της κοινότητας - της ικανότητας μιας κοινότητας να ανακάμπτει, να προσαρμόζεται και να λειτουργεί κατά τη διάρκεια των αντιξοοτήτων - όσο και της συνέχειας της κοινότητας - της συνεχούς ικανότητας να διατηρεί τις υπηρεσίες, τη συνοχή και την ευημερία μετά από διαταραχές. Στο επίκεντρο του έργου βρίσκεται η δέσμευση ότι οι νέοι αποτελούν βασικούς παράγοντες σε αυτές τις διαδικασίες, όχι μόνο ως αποδέκτες υποστήριξης, αλλά ως συνδημιουργοί λύσεων που αντικατοπτρίζουν τις εμπειρίες τους.

Το έργο ResCom διαρθρώνεται γύρω από τέσσερις πρωταρχικούς στόχους:

1. Η ευαισθητοποίηση των νέων και των εργαζομένων στη νεολαία σχετικά με τους κινδύνους καταστροφών, τη διαχείριση κρίσεων και την ετοιμότητα σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης,
2. Να εξοπλίσει τους νέους και τους ενδιαφερόμενους φορείς με εργαλεία και γνώσεις για την υποστήριξη της ατομικής και συλλογικής ανθεκτικότητας,
3. Να αναπτύξει ψυχοκοινωνικές και τραυματισμένες προσεγγίσεις που ανταποκρίνονται στις συναισθηματικές και ψυχικές επιπτώσεις των κρίσεων στην ψυχική υγεία,
4. Να ενισχύσει την εμπλοκή των πολιτών και να προωθήσει τις αξίες της αλληλεγγύης, της υπευθυνότητας και της ενσωμάτωσης σε περιόδους κρίσης.

Μέσω του έργου, αναπτύσσεται μια σειρά εργαλείων και αποτελεσμάτων, συμπεριλαμβανομένου ενός εγχειριδίου διαχείρισης κινδύνων, κρίσεων και καταστροφών για τη νεολαία, ενός οδηγού για τους εργαζόμενους στη νεολαία και μιας συστημικής εργαλειοθήκης για τη συλλογική διαχείριση του τραύματος. Το υλικό αυτό θα υποστηριχθεί από τοπικά εργαστήρια πιλοτικής εφαρμογής, δράσεις διάδοσης και δραστηριότητες ανάπτυξης ικανοτήτων.

Το ResCom υλοποιείται από δύο οργανώσεις-εταίρους από την Κύπρο και την Ελλάδα:

- The Serendipitous Black Cloud Ltd (SBC) - Με έδρα την Κύπρο, η SBC είναι ένας επαγγελματικός οργανισμός με εξειδίκευση στη συστημική ψυχοθεραπεία, τη διαχείριση τραυμάτων, την αντιμετώπιση κινδύνων και καταστροφών και την ανθεκτικότητα της κοινότητας. Η SBC συντονίζει το έργο και ηγείται της ανάπτυξης του εγχειριδίου διαχείρισης κινδύνων, κρίσεων και καταστροφών.

- Πορεία Υγείας KOINSEP - Μια κοινωνική συνεταιριστική επιχείρηση με έδρα το Βόλο, η Πορεία Υγείας επικεντρώνεται στην ολιστική ευημερία, την ψυχοκοινωνική υποστήριξη, την εκπαίδευση ενηλίκων και την ένταξη. Ο οργανισμός διαθέτει βαθιά εμπειρία στην ψυχική υγεία, την υποστήριξη κρίσεων και τη συμμετοχή των νέων, και ηγείται της ανάπτυξης μεθοδολογιών και πιλοτικών δραστηριοτήτων με γνώμονα το τραύμα.

Η συνεργασία συνδυάζει την τεχνική εμπειρογνωμοσύνη στη διαχείριση κινδύνων με την εμπειρία βάσης στην ψυχοκοινωνική αποκατάσταση και την ενδυνάμωση των νέων, σχηματίζοντας μια ολοκληρωμένη ομάδα ικανή να αντιμετωπίσει την πολυπλοκότητα της ανθεκτικότητας της κοινότητας από πολλαπλές οπτικές γωνίες.

Για να διασφαλιστεί ότι τα εργαλεία του έργου είναι συναφή και βασίζονται σε πραγματικές ανάγκες, οι δύο οργανώσεις-εταίροι διεξήγαγαν εθνική έρευνα πεδίου στις αρχές του 2024. Η έρευνα αυτή επικεντρώθηκε στη συλλογή βιωματικών εμπειριών, αντιλήψεων και διδαγμάτων από νέους και εργαζόμενους σε θέματα νεολαίας που είχαν εκτεθεί σε καταστροφές ή κρίσιμα γεγονότα τα τελευταία χρόνια.

Στόχος της έρευνας ήταν να διερευνηθεί:

- Πώς οι νέοι βίωσαν και αντιμετώπισαν φυσικές και ανθρωπογενείς καταστροφές,
- Ποιες συναισθηματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές συνέπειες ακολούθησαν,
- Ποια συστήματα υποστήριξης (επίσημα και ανεπίσημα) ήταν διαθέσιμα και προσβάσιμα,
- Πώς οι νέοι έβλεπαν τους δικούς τους ρόλους και τις ικανότητες ανθεκτικότητας,

- Ποια κενά υπήρχαν όσον αφορά την ετοιμότητα, την εκπαίδευση και την αντιμετώπιση,
- Τι χρειάζονταν οι εργαζόμενοι στους νέους και οι εθελοντές προκειμένου να είναι πιο αποτελεσματικοί και προστατευμένοι όταν υποστηρίζουν άλλους.

Κάθε εταίρος διεξήγαγε έρευνα στο δικό του εθνικό πλαίσιο - SBC στην Κύπρο και Poreia Ygeias στην Ελλάδα - μέσω ενός συνδυασμού ομάδων εστίασης, ερωτηματολογίων και διευκολυνόμενου διαλόγου. Δόθηκε ιδιαίτερη προσοχή ώστε να διασφαλιστεί ότι στους συμμετέχοντες περιλαμβάνονταν επιζώντες, εθελοντές, εργαζόμενοι σε νέους, φοιτητές πανεπιστημίου και άτομα από ευάλωτες ή περιθωριοποιημένες κοινότητες. Το αποτέλεσμα είναι δύο πλούσιες εθνικές εκθέσεις, τις οποίες η παρούσα ενοποιημένη έκθεση συγκεντρώνει τώρα σε μία σύνθεση.

Αυτή η ενοποιημένη έκθεση έχει ως στόχο:

- Να συνοψίσει τα ευρήματα και από τις δύο χώρες,
- Να εντοπίσει κοινά σημεία και αξιοσημείωτες διαφορές,
- να προβληματιστεί σχετικά με τις κοινές προκλήσεις και ευκαιρίες,
- να θέσει τα θεμέλια για την επόμενη φάση του έργου - την ανάπτυξη προσαρμοσμένων πόρων που βασίζονται στις φωνές των νέων και στα πραγματικά κενά που αντιμετωπίζουν.

Εθνικά πλαίσια - Το τοπίο της κρίσης στην Κύπρο και την Ελλάδα

Η κατανόηση των διαφορετικών τοπίων καταστροφών στην Κύπρο και την Ελλάδα είναι απαραίτητη για την ερμηνεία του τρόπου με τον οποίο οι νέοι σε κάθε περιβάλλον βιώνουν, επεξεργάζονται και ανταποκρίνονται στις κρίσεις. Ενώ και οι δύο χώρες αντιμετωπίζουν αυξανόμενες απειλές που συνδέονται με την κλιματική αλλαγή και τις προκλήσεις των υποδομών, η καθεμία έχει τη δική της τυπολογία καταστροφών, πολιτικές δομές και πολιτισμικές αντιδράσεις που διαμορφώνουν τις εμπειρίες των νέων.

Η Κύπρος εκτίθεται συχνά σε φυσικούς κινδύνους όπως σεισμούς, πυρκαγιές, πλημμύρες και παράκτιες καταιγίδες. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι βίωσαν δασικές πυρκαγιές, ιδίως το συμβάν της Αγίας Νάπας το 2023, σεισμούς, πλημμύρες, ακόμη και ληστείες ή βίαια περιστατικά. Ορισμένοι μοιράστηκαν επίσης εμπειρίες καταστροφών κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στο εξωτερικό. Αυτά τα γεγονότα έμειναν στη μνήμη περισσότερο για τα

συναισθηματικά τους επακόλουθα-οικονομικό άγχος, επίμονος φόβος και μακροχρόνια ψυχολογική επιβάρυνση- παρά για την ορατή καταστροφή. Κανένας συμμετέχων δεν ανέφερε σωματικό τραυματισμό ή θάνατο. Παρόλα αυτά, ο αντίκτυπος ήταν εσωτερικευμένος και παρατεταμένος.



Αντίθετα, οι Έλληνες συμμετέχοντες περιέγραψαν καταστροφικές καταστροφές μεγάλης κλίμακας, ιδίως τις πλημμύρες του 2023 στη Θεσσαλία και τη σιδηροδρομική καταστροφή στα Τέμπη. Τα γεγονότα αυτά προκάλεσαν απειλητικές για τη ζωή καταστάσεις, σοβαρή διαταραχή της καθημερινής ζωής και βαθιά συναισθηματική και ηθική οδύνη. Οι συμμετέχοντες όχι μόνο έχασαν την πρόσβαση σε κατοικία, νερό, ηλεκτρικό ρεύμα και εκπαίδευση, αλλά ανέφεραν επίσης ότι έγιναν μάρτυρες θανάτου, συμμετείχαν σε προσπάθειες διάσωσης και μετέφεραν τις ίδιες τους τις οικογένειές τους σε ασφαλές μέρος. Οι καταστροφές έγιναν αντιληπτές όχι μόνο ως περιβαλλοντικά γεγονότα αλλά και ως συστημικές αποτυχίες: αποτυχίες στην ετοιμότητα, στις υποδομές και στη δημόσια λογοδοσία.



Ένα σταθερό θέμα και στα δύο πλαίσια ήταν ο κρίσιμος ρόλος των νέων στις κοινότητές τους. Στην Κύπρο, οι νέοι συχνά λειτουργούσαν ως συναισθηματικοί άγκυρες και άτυποι συντονιστές. Στην Ελλάδα, ήταν ταυτόχρονα ανταποκριτές και επιζώντες - διασώζοντας άλλους ενώ οι ίδιοι αντιμετώπιζαν τραύματα. Αυτός ο διπλός ρόλος προσέδωσε συναισθηματική πολυπλοκότητα και ανέδειξε την ουσιαστική, αλλά συχνά αόρατη, συμβολή των νέων σε περιόδους κρίσης.

Μεθοδολογία και προφίλ των συμμετεχόντων

Και οι δύο οργανισμοί εταίροι διεξήγαγαν ποιοτική έρευνα πεδίου χρησιμοποιώντας ένα συνδυασμό ομάδων εστίασης και δομημένων ερωτηματολογίων. Στόχος ήταν να καταγραφούν διαφορετικές προοπτικές από τους νέους και όσους τους υποστηρίζουν - όπως οι εργαζόμενοι σε νέους, οι εκπαιδευτικοί, οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας και οι εθελοντές.

Στην Κύπρο, η έρευνα διεξήχθη από την SBC με τη χρήση μικτής μεθόδου. Συμμετείχαν συνολικά 16 άτομα, συμπεριλαμβανομένων τόσο των νέων ηλικίας 18 έως 30 ετών όσο και των εργαζομένων σε θέματα νεολαίας ή άλλων ενδιαφερομένων διαφόρων ηλικιών. Η κατανομή των φύλων ήταν ισομερώς ισορροπημένη. Όλοι οι συμμετέχοντες είχαν βιώσει τουλάχιστον μία φυσική ή ανθρωπογενή καταστροφή, είτε στην Κύπρο είτε στο εξωτερικό. Τα γεγονότα

κυμαίνονταν από πυρκαγιές και σεισμούς μέχρι ληστείες, πανδημίες και πλημμύρες. Αξίζει να σημειωθεί ότι τρεις συμμετέχοντες είχαν βιώσει πολλαπλές καταστροφές. Οι συζητήσεις των ομάδων εστίασης ανέδειξαν τις συναισθηματικές αντιδράσεις, τα επίπεδα ετοιμότητας και τις ανεκπλήρωτες ανάγκες υποστήριξης.

Στην Ελλάδα, η Πορεία Υγείας διευκόλυνε δύο συνεδρίες ομάδων εστίασης στις οποίες συμμετείχαν 10 συμμετέχοντες. Στην ομάδα συμμετείχαν νέοι, εργαζόμενοι στη νεολαία, ένα άτομο με αναπηρία και άτομα από διαφορετικά επαγγελματικά και κοινωνικά περιβάλλοντα. Όλοι είχαν πληγεί από τις πλημμύρες της Θεσσαλίας το 2023, και πολλοί επίσης από την καταστροφή των σιδηροδρόμων στα Τέμπη. Αρκετοί συμμετέχοντες ήταν τόσο επιζώντες όσο και πρώτοι ανταποκριτές, συμπεριλαμβανομένων εθελοντών που βοήθησαν στην εκκένωση γειτόνων ή στη διανομή προμηθειών. Αυτός ο διπλός ρόλος - το να ζεις μέσα από την κρίση και ταυτόχρονα να υποστηρίζεις τους άλλους - ήταν ένα βασικό θέμα στα ελληνικά δεδομένα.

Και στις δύο χώρες, οι συμμετέχοντες προσέφεραν πλούσιους, συναισθηματικά θεμελιωμένους προβληματισμούς. Οι συνεισφορές τους αντανάκλασαν μια ισχυρή αίσθηση κοινότητας, απογοήτευση από τις θεσμικές αντιδράσεις και επιθυμία για πιο δομημένη υποστήριξη προσαρμοσμένη στους νέους.

Λίγα απλά λόγια για τις απαντήσεις που έδωσαν οι νέοι στην Κύπρο και στην Ελλάδα

<p>Τι είδους καταστροφές έζησαν οι νέοι και οι άνθρωποι που βοηθούν τους νέους;</p>	<p>Οι νέοι και οι άνθρωποι που βοηθούν τους νέους μίλησαν για πολλές καταστροφές που έχουν ζήσει. Αυτές οι καταστροφές ήταν διαφορετικές σε κάθε χώρα.</p> <p>Στην Κύπρο, οι άνθρωποι</p> <ul style="list-style-type: none">• μίλησαν για πυρκαγιές, σεισμούς, πλημμύρες και πανδημίες.• Μίλησαν για φόβο, άγχος και ανησυχία για το μέλλον.• Επίσης, ανέφεραν περιστατικά βίας. <p>Οι καταστροφές στην Κύπρο δεν σκότωσαν πολλούς</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>ανθρώπους.</p> <p>Στην Ελλάδα, οι άνθρωποι που ζούσαν στη Θεσσαλία,</p> <ul style="list-style-type: none"> • είχαν ζήσει πλημμύρες και σιδηροδρομικό δυστύχημα • είχαν χάσει ανθρώπους. <p>Οι καταστροφές στην Ελλάδα σκότωσαν πολλούς ανθρώπους. Όλοι ήταν πολύ λυπημένοι για πολύ καιρό.</p>
<p>Οι καταστροφές δεν επηρεάζουν όλους με τον ίδιο τρόπο. Οι πρώτες ώρες μετά την καταστροφή είναι πολύ δύσκολες.</p>	<p>Στην Κύπρο, οι άνθρωποι δεν κινδύνεψαν. Αλλά είχαν άγχος και ανησυχία. Είδαν πυρκαγιές ή σεισμούς και έπρεπε να φύγουν από τα σπίτια τους, αλλά δεν τραυματίστηκαν.</p> <p>Στην Ελλάδα, οι άνθρωποι κινδύνεψαν περισσότερο. Είδαν πλημμύρες και καταστροφές. Μερικοί έπρεπε να βοηθήσουν τους άλλους ενώ κινδύνευαν και οι ίδιοι.</p>
<p>Οι καταστροφές δημιουργούν ψυχολογικά προβλήματα, ακόμα κι αν δεν υπάρχουν τραυματισμοί.</p>	<p>Στην Κύπρο, οι άνθρωποι ένιωσαν άγχος και φόβο για το μέλλον. Δεν είχαν τραυματισμούς, αλλά αισθάνονταν ότι μπορεί να πάθουν κάποιο κακό.</p> <p>Στην Ελλάδα, οι άνθρωποι απέκτησαν ψυχολογικά προβλήματα. Είδαν τραυματισμένους και σκοτωμένους ανθρώπους ή κινδύνευσαν και οι ίδιοι. Ένιωσαν πανικό, λύπη και ενοχές. Η ψυχολογική τους κατάσταση ήταν πολύ πιο βαριά.</p>
<p>Πού βρήκαν βοήθεια</p>	<p>Στην Κύπρο και την Ελλάδα,</p>

<p>οι νέοι στην Κύπρο και στην Ελλάδα;</p>	<p>οι νέοι είπαν ότι δεν υπήρχαν χρήματα και υπηρεσίες από το κράτος για να τους βοηθήσουν. Εξαρτώνται πολύ από την βοήθεια των φίλων και της οικογένειας.</p> <p>Στην Κύπρο, υπήρχαν υπηρεσίες βοήθειας από το κράτος, αλλά οι νέοι δεν ήξεραν πώς να τις βρουν και να τις χρησιμοποιήσουν.</p> <p>Στην Ελλάδα, δεν υπήρχαν υπηρεσίες βοήθειας από το κράτος και οι νέοι έπρεπε να οργανώσουν μόνοι τους τη βοήθεια και την υποστήριξη.</p>
<p>Αυτοί που βοηθούν τους νέους τι είπαν;</p>	<p>Αυτοί που βοηθούν τους νέους στην Κύπρο και την Ελλάδα ένιωσαν αρνητικά συναισθήματα. Πιέστηκαν πολύ.</p> <p>Έπρεπε να βοηθούν τους νέους, και την ίδια ώρα ένιωθαν λύπη και φόβο για τον εαυτό τους.</p> <p>Στην Κύπρο, αυτοί που βοηθούν τους νέους</p> <ul style="list-style-type: none"> • ηρεμούσαν και ενημέρωναν τους άλλους ανθρώπους, • αλλά ένιωθαν πολύ κουρασμένοι • και δεν είχαν την υποστήριξη που χρειάζονταν. <p>Στην Ελλάδα, αυτοί που βοηθούν τους νέους</p> <ul style="list-style-type: none"> • έφταναν πρώτοι στον τόπο της καταστροφής • αλλά καταπίεζαν τα δικά τους συναισθήματα • για να παραμείνουν δυνατοί για τους άλλους.

<p>Οι νέοι και στην Κύπρο και στην Ελλάδα είχαν ίδιες εμπειρίες. Αλλά υπήρχαν και διαφορές.</p>	<p>Στην Κύπρο και στην Ελλάδα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Όλοι ένιωσαν αρνητικά συναισθήματα, ακόμα κι αν δεν τραυματίστηκαν. • Οι νέοι είπαν ότι το κράτος δεν τους βοήθησε. • Οι νέοι είπαν ότι τους βοήθησαν οι φίλοι και οι οικογένειές τους. <p>Υπήρχαν όμως και διαφορές:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Στην Κύπρο οι καταστροφές ήταν μικρότερες, αλλά γίνονταν και ξαναγίνονταν. • Στην Ελλάδα οι καταστροφές ήταν μεγαλύτερες και σκοτώθηκαν πολλοί άνθρωποι.
<p>Ποιο είναι το συμπέρασμα;</p>	<p>Είναι πολύ σημαντικό να ξέρουμε πώς να βοηθούμε τους νέους για να αντιμετωπίσουν τις καταστροφές.</p>

Συγκριτική ανάλυση των ευρημάτων

Ενότητα Α: Τύποι καταστροφών που βιώθηκαν

Οι νέοι και οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας που συμμετείχαν στην έρευνα πεδίου της ResCom περιέγραψαν ένα ευρύ φάσμα εμπειριών καταστροφών που διαμορφώθηκαν τόσο από τις γεωγραφικές πραγματικότητες όσο και από τις κοινωνικοπολιτικές συνθήκες. Αυτές οι αφηγήσεις αποκαλύπτουν όχι μόνο τα είδη των κρίσεων που αντιμετωπίστηκαν, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο βιώθηκαν, εσωτερικεύτηκαν και θυμήθηκαν.

Ενώ και οι δύο χώρες ανέφεραν έκθεση σε φυσικές και ανθρωπογενείς καταστροφές, η ένταση, η συχνότητα και η συλλογική φύση αυτών των γεγονότων διέφεραν σημαντικά - διαμορφώνοντας διαφορετικές αντιλήψεις για τον κίνδυνο, την αντιμετώπιση και την ευθύνη.

Στην Κύπρο, οι συμμετέχοντες περιέγραψαν ένα φάσμα καταστροφών που περιλάμβαναν πυρκαγιές, σεισμούς, πλημμύρες και πανδημίες, με πρόσθετες

αναφορές σε ληστείες, βίαια περιστατικά και τρομοκρατικές επιθέσεις που βίωσαν στο εξωτερικό. Αυτά τα γεγονότα δεν τα θυμόντουσαν για τις δραματικές εικόνες τους, αλλά για τα συναισθηματικά τους επακόλουθα: οικονομικό άγχος, φόβος επανάληψης και παρατεταμένη υπερεγρήγορη.

Αντίθετα, οι Έλληνες συμμετέχοντες -κυρίως από τη Θεσσαλία- είχαν πρόσφατα υποστεί δύο μεγάλης κλίμακας και ιδιαίτερα τραυματικά γεγονότα: τις πλημμύρες του Δανιήλ και της Ηλείας και το σιδηροδρομικό ατύχημα στα Τέμπη. Αυτά δεν ήταν αφηρημένα ή μακρινά γεγονότα- διατάραξαν κάθε επίπεδο της καθημερινής ζωής, επηρεάζοντας τη στέγαση, την εκπαίδευση, την απασχόληση και την ασφάλεια, ενώ παράλληλα δημιούργησαν έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις.

Μια ιδιαίτερα εντυπωσιακή διαφορά έγκειται στην παρουσία ανθρώπινων θυμάτων. Οι καταστροφές που αναφέρθηκαν στην Κύπρο, αν και σοβαρές, δεν συνδέονταν με μαζικό θάνατο ή άμεση απώλεια ανθρώπινων ζώων. Αντίθετα, οι Έλληνες συμμετέχοντες επηρεάστηκαν βαθιά από τις μαζικές απώλειες, ιδιαίτερα από την καταστροφή των σιδηροδρόμων στα Τέμπη. Αυτή η διάκριση υποδηλώνει ότι ενώ και οι δύο ομάδες αντιμετώπισαν πραγματικές δυσκολίες, το συναισθηματικό τοπίο των καταστροφών που περιλαμβάνουν ανθρώπινες απώλειες τείνει να είναι βαρύτερο, πιο σύνθετο και πιο δημόσιο.

Τα ευρήματα επιβεβαιώνουν ότι η εμπειρία καταστροφών μεταξύ των νέων δεν περιορίζεται σε ένα μόνο είδος απειλής και ότι τόσο οι φυσικές όσο και οι ανθρωπογενείς κρίσεις συμβάλλουν στις συναισθηματικές και πρακτικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν.

Θέμα	Κύπρος	Ελλάδα
Πιο συχνές καταστροφές	Πυρκαγιές, σεισμοί	Πλημμύρες (Daniel & Elias), σιδηροδρομικό ατύχημα στα Τέμπη
Άλλοι τύποι καταστροφών	Ληστείες, τρομοκρατία, πανδημίες, καταστροφές στο εξωτερικό	Πυρκαγιές, καταιγίδες, κοινωνικές/οικονομικές διαταραχές
Κλίμακα καταστροφής	Ποικίλες, ορισμένες επαναλαμβανόμενες αλλά εντοπισμένες	Καταστροφική, περιφερειακή, ιδιαίτερα διαταραγμένη
Συναισθηματικός αντίκτυπος	Επίμονος φόβος υποτροπής, άγχος και εγρήγορη	Σοκ, θλίψη, ηθική επιβάρυνση, μακροχρόνια αστάθεια
Τύπος εμπειρίας	Μείγμα προσωπικών και συλλογικών εμπειριών	Κοινό συλλογικό τραύμα με διπλούς ρόλους επιζώντος/σωτήρα

Ενότητα Β: Άμεσες επιπτώσεις

Οι καταστροφές δεν επηρεάζουν όλους με τον ίδιο τρόπο, ακόμη και στον ίδιο τόπο. Το άμεσο επακόλουθο μιας καταστροφής συχνά καθορίζει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι θυμούνται και ανταποκρίνονται σε αυτήν μακροπρόθεσμα. Νέοι από την Κύπρο και την Ελλάδα περιέγραψαν τις πρώτες ώρες και ημέρες μετά την έκθεση σε καταστροφές, ρίχνοντας φως στην προσωπική τους αίσθηση του κινδύνου, της αναστάτωσης και της συναισθηματικής τους κατάστασης.

Στην Κύπρο, οι περισσότεροι συμμετέχοντες δεν ανέφεραν ότι βρίσκονταν σε άμεσο σωματικό κίνδυνο. Οι εμπειρίες τους χαρακτηρίζονταν περισσότερο από αποπροσανατολισμό, προσωρινές εκκενώσεις και συναισθηματικό στρες παρά από σωματική βλάβη. Ορισμένοι ανέφεραν ότι ξύπνησαν τη νύχτα από σεισμούς, ότι ένιωσαν σύγχυση κατά τη διάρκεια πυρκαγιών ή ότι έπρεπε να εγκαταλείψουν προσωρινά τα σπίτια τους λόγω συστάσεων της αστυνομίας. Δεν υπήρξε καταγραφή νοσηλείων, τραυματισμών ή άμεσων απωλειών, αλλά πολλοί περιέγραψαν ότι ήταν ταραγμένοι, στρεσαρισμένοι και συναισθηματικά εξαντλημένοι κατά τη διάρκεια των επεισοδίων.

Αντίθετα, οι Έλληνες συμμετέχοντες -ιδιαίτερα εκείνοι στη Θεσσαλία- βίωσαν άμεσο κίνδυνο και μεγάλης κλίμακας συστημική κατάρρευση. Ορισμένοι έπρεπε να μεταφέρουν παιδιά μέσα από τα νερά των πλημμυρών, να εκκενώσουν σπίτια χωρίς σαφείς εντολές εκκένωσης ή να επιχειρήσουν σε περιοχές χωρίς ρεύμα, πόσιμο νερό ή μεταφορικά μέσα. Εκτός από τη σωματική απειλή, αντιμετώπισαν επίσης συναισθηματική πίεση από το γεγονός ότι έπρεπε να βοηθήσουν άλλους ενώ οι ίδιοι είχαν πληγεί εξίσου. Αυτή η αντίθεση δείχνει πώς ο άμεσος αντίκτυπος δεν αφορά μόνο τη φυσική έκθεση, αλλά και την ικανότητα να ενεργούν, να ανακάμπτουν και να κατανοούν τι συμβαίνει σε πραγματικό χρόνο.

Θέμα	Κύπρος	Ελλάδα
Φυσικός κίνδυνος	Χαμηλή - δεν αναφέρεται άμεση απειλή για τη ζωή	Υψηλή - πολλαπλοί συμμετέχοντες σε καταστάσεις που απειλούν τη ζωή τους
Υλικές ζημιές	Μικρή έως μέτρια	Εκτεταμένη - σπίτια, οχήματα, υποδομές
Απώλεια ρεύματος/νερού	Περιστασιακά διαταραγμένη	Σοβαρή και παρατεταμένη
Συναισθηματική κατάσταση	Σοκ, εγρήγορση, φόβος υποτροπής	Τραύμα, πανικός, συναισθηματικό μούδιασμα
Σύγκρουση ρόλων	Λιγότερο εμφανές	Κεντρικά - επιζώντες που ήταν επίσης ανταποκριτές
Διακοπή των υπηρεσιών	Ελάχιστη έως μέτρια	Ολική αναστολή της κανονικής ζωής

Ενότητα Γ: Συναισθηματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις

Οι καταστροφές αφήνουν συναισθηματικά ίχνη πολύ καιρό μετά την εξασθένιση των φυσικών σημάτων. Για τους νέους τόσο στην Κύπρο όσο και στην Ελλάδα, οι πιο μόνιμες συνέπειες ήταν ψυχολογικές. Οι νέοι ανέφεραν άγχος, φόβο επανάληψης, απώλεια συγκέντρωσης και συναισθηματική εξάντληση, ακόμη και όταν δεν συνέβη καμία σωματική βλάβη.

Στην Κύπρο, οι συναισθηματικές επιπτώσεις ήταν ανεπαίσθητες αλλά επίμονες. Πολλοί περιέγραψαν άγχος κατά τη διάρκεια αλλαγών του καιρού, δυσκολία στον ύπνο και μια γενική αίσθηση ευπάθειας. Η έλλειψη ορατής ζημιάς ή τραυματισμού έκανε τα συναισθήματά τους πιο δύσκολο να επικυρωθούν, ακόμη και για τους ίδιους.

Στην Ελλάδα, οι συναισθηματικές αντιδράσεις ήταν έντονες και συχνά τραυματικές. Πολλοί συμμετέχοντες είχαν γίνει μάρτυρες ή είχαν γλιτώσει οριακά από απειλητικά για τη ζωή τους γεγονότα. Περιέγραψαν πανικό, ενοχές, θλίψη και εξουθένωση -ιδιαίτερα εκείνοι που υποστήριξαν και άλλους κατά τη διάρκεια της καταστροφής. Η ψυχολογική επιβάρυνση του να είσαι και επιζών και φροντιστής ήταν μια κοινή συνισταμένη, η οποία επιδεινώθηκε από την έλλειψη επαγγελματικής υποστήριξης ψυχικής υγείας.

Αυτά τα συναισθηματικά βάρη κουβαλούσαν συχνά σιωπηλά, ιδίως οι εργαζόμενοι σε φορείς νεολαίας, οι οποίοι αισθάνονταν την ανάγκη να φαίνονται ψύχραιμοι και ανθεκτικοί για χάρη των άλλων.

Ενότητα Δ: Διαθεσιμότητα πόρων και συστημικά κενά

Και στις δύο χώρες, οι συμμετέχοντες περιέγραψαν ότι βασίζονται σε μεγάλο βαθμό σε άτυπα δίκτυα υποστήριξης. Τα επίσημα συστήματα θεωρήθηκαν είτε μη ανταποκρινόμενα (Ελλάδα) είτε απρόσιτα και ανεπαρκώς επικοινωνούμενα (Κύπρος). Στην Κύπρο, υπήρχαν κάποιες υπηρεσίες, αλλά λίγοι νέοι γνώριζαν πώς να έχουν πρόσβαση σε αυτές. Η ψυχολογική υποστήριξη δεν διαφημιζόταν πάντα ή δεν ήταν φιλική προς τους νέους, ενώ σπάνια είδαμε πρακτική βοήθεια όπως κιτ έκτακτης ανάγκης ή σαφείς οδηγίες εκκένωσης.

Στην Ελλάδα, η αντίληψη ήταν πιο σοβαρή: τα συστήματα κατέρρευσαν εντελώς. Οι νέοι έπρεπε να οργανώσουν μόνοι τους τη διανομή τροφίμων, τη συναισθηματική υποστήριξη και τις επιχειρήσεις διάσωσης. Συμπλήρωσαν κρίσιμα κενά, αλλά με μεγάλο συναισθηματικό κόστος. Η απουσία ξεκάθαρων ρόλων, επικοινωνίας ή επαγγελματικής υποστήριξης άφησε πολλούς να αισθάνονται εγκαταλελειμμένοι από τους θεσμούς που προορίζονταν να τους προστατεύσουν.

Και τα δύο πλαίσια αναδεικνύουν την έντονη ανάγκη για συστήματα που αναγνωρίζουν τους νέους ως ενεργούς συμμετέχοντες και τους υποστηρίζουν με σαφείς, προσβάσιμους πόρους.

Θέμα	Κύπρος	Ελλάδα
Ύπαρξη επίσημων υπηρεσιών	Ναι, αλλά με ελλιπή επικοινωνία ή αντιληπτό ως απρόσιτο	Θεωρητικά παρούσα, αλλά λειτουργικά απύσχα κατά τη διάρκεια της κρίσης
Ενημέρωση των νέων για τους πόρους	Χαμηλή - αβεβαιότητα σχετικά με το πού να πάτε ή με ποιον να επικοινωνήσετε	Υψηλό - αλλά οι υπηρεσίες δεν ήταν λειτουργικές ή δεν ήταν αξιόπιστες
Υποστήριξη με βάση την κοινότητα	Κύρια πηγή συναισθηματικής και υλικοτεχνικής βοήθειας	Πρωταρχικός - και σε πολλές περιπτώσεις, μοναδικός - μηχανισμός αντίδρασης
Κυβερνητικός/ΜΚΟ Ρόλος	Περιορισμένη εμπλοκή- υπήρχαν κάποιες υπηρεσίες αλλά θεωρήθηκαν άσχετες	Ελάχιστη ορατότητα- η ανταπόκριση θεωρείται ανεπαρκής ή επιτελεστική
Επιπτώσεις στη νεολαία	Απογοήτευση, εξάρτηση από τους συνομηλίκους, συναισθηματική φόρτιση	Επαγγελματική εξουθένωση, ηθική βλάβη, απώλεια εμπιστοσύνης, διαρκής εξάντληση

Ενότητα Ε: Εργαζόμενοι σε θέματα νεολαίας και εθελοντές - Πλοήγηση στη σύγκρουση ρόλων και στην επαγγελματική εξουθένωση

Ένα ισχυρό οριζόντιο θέμα ήταν η συναισθηματική επιβάρυνση των εργαζομένων και των εθελοντών που καλούνται να παρέχουν φροντίδα, συντονισμό και ηγεσία κατά τη διάρκεια κρίσεων - συχνά ενώ πλήττονται εξίσου.

Στην Κύπρο, οι εργαζόμενοι στους τομείς της νεολαίας παρείχαν καθυσυχασμό, βοήθησαν στη διανομή πληροφοριών και συντόνισαν την άτυπη υποστήριξη, συχνά χωρίς εκπαίδευση ή υποστήριξη. Πολλοί περιέγραψαν τη συναισθηματική κόπωση και τη δυσκολία να εξισορροπήσουν το δικό τους άγχος, ενώ ταυτόχρονα ήταν μια ηρεμιστική παρουσία για τους άλλους.

Στην Ελλάδα, η εμπειρία ήταν ακόμη πιο έντονη. Εργαζόμενοι και εθελοντές νέοι ενήργησαν ως πρώτοι ανταποκριτές - διασώζοντας ανθρώπους, διανέμοντας βοήθεια και ηγούμενοι προσπαθειών συντονισμού εν μέσω καταστροφής. Συχνά κατέστειλαν τις δικές τους συναισθηματικές αντιδράσεις για να "μείνουν δυνατοί" για τους άλλους. Η έλλειψη ψυχολογικής ενημέρωσης ή επαγγελματικής αναγνώρισης οδήγησε σε εξουθένωση, ηθικό τραυματισμό και αίσθημα αορατότητας.

Και στις δύο χώρες, οι εργαζόμενοι στη νεολαία ζήτησαν εργαλεία για να προστατεύσουν την ευημερία τους ενώ εκπληρώνουν τους ρόλους τους. Εξέφρασαν την ανάγκη για συναισθηματική κατάρτιση, δομημένο αναστοχασμό και χώρους για να επεξεργάζονται όσα είχαν περάσει.

Ενότητα ΣΤ: Κοινά θέματα, αποκλίσεις και επιπτώσεις για μελλοντικά εργαλεία

Η έρευνα πεδίου αποκάλυψε αρκετές κοινές εμπειρίες και στις δύο χώρες, καθώς και σημαντικές διαφορές. Οι γνώσεις αυτές θα καθοδηγήσουν τη δομή και το περιεχόμενο του εγχειριδίου ResCom και των σχετικών εργαλείων.

Τα κοινά θέματα περιλάμβαναν:

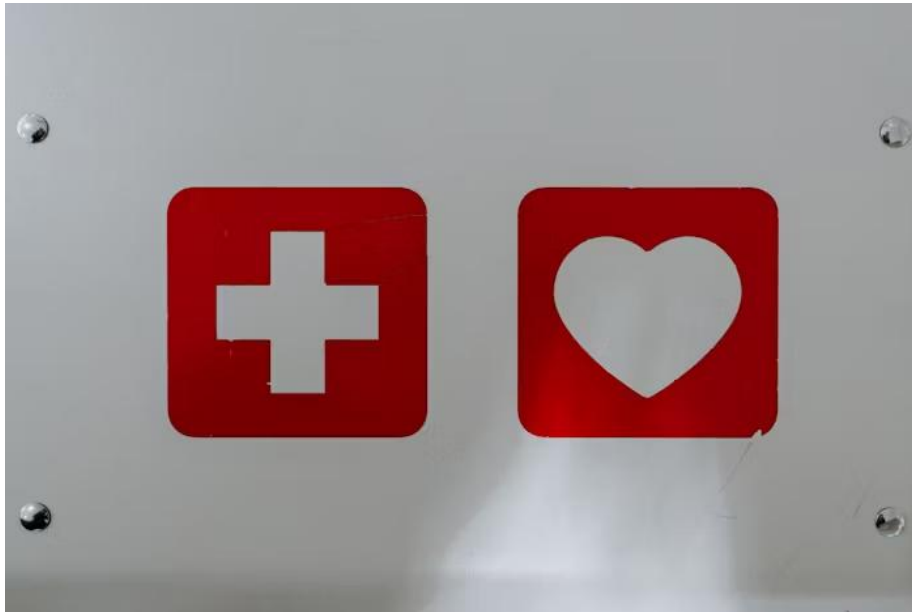
- Οι συναισθηματικές αντιδράσεις ήταν καθολικές, ακόμη και χωρίς σωματική βλάβη.
- Οι νέοι αισθάνονταν ότι δεν υποστηρίζονταν ή ότι αποκλείονταν από τα επίσημα συστήματα.
- Τα δίκτυα συνομηλίκων ήταν η ισχυρότερη μορφή υποστήριξης.

- Οι εργαζόμενοι και οι εθελοντές στους τομείς της νεολαίας βίωσαν συναισθηματική φόρτιση και εξουθένωση.

Περιελάμβαναν βασικές αποκλίσεις:

- Η Κύπρος αντιμετώπισε μικρότερης κλίμακας αλλά επαναλαμβανόμενα γεγονότα με λιγότερη θεσμική κατάρρευση.
- Η Ελλάδα βίωσε καταστροφικές κρίσεις με μεγάλης κλίμακας θύματα και κατάρρευση των υποδομών.
- Οι Έλληνες συμμετέχοντες είχαν βαθύτερα συναισθήματα συστημικής προδοσίας και ορατό τραύμα.

Αυτές οι διαφορές υπογραμμίζουν τη σημασία ευέλικτων, περιεκτικών εργαλείων που μπορούν να προσαρμοστούν σε διαφορετικά επίπεδα έκθεσης σε κρίσεις. Το εγχειρίδιο ResCom θα στοχεύει στην επικύρωση των συναισθηματικών εμπειριών, στην ανάπτυξη βασικών γνώσεων για την κρίση, στην ενίσχυση των κοινοτικών δεσμών και στον εξοπλισμό των νέων με προληπτικές και αντιδραστικές στρατηγικές.



Συμπεράσματα και επόμενα βήματα - Θέτοντας τις βάσεις για το εγχειρίδιο της ResCom

Οι ιστορίες, οι γνώσεις και οι προβληματισμοί που συγκεντρώθηκαν από νέους, εργαζόμενους και εθελοντές τόσο στην Κύπρο όσο και στην Ελλάδα αποτελούν

τον πυρήνα αυτής της έκθεσης. Αυτό που μοιράστηκαν δεν ήταν απλώς μια καταγραφή του τι πήγε στραβά σε στιγμές κρίσης - ήταν μια ήσυχη, ισχυρή μαρτυρία για το πώς οι νέοι σκέφτονται, αισθάνονται, ενεργούν και μεταφέρουν τους άλλους μέσα από τη διαταραχή. Οι εμπειρίες τους αποκάλυψαν κενά στην ετοιμότητα, ελλείψεις στην υποστήριξη και συναισθηματικές επιβαρύνσεις που συχνά περνούν απαρατήρητες. Αλλά αποκάλυψαν επίσης τη δύναμη της κοινότητας, την αλληλεγγύη και την ενστικτώδη τάση να βοηθήσουν, να οργανώσουν και να ανακάμψουν - μαζί.

Αυτές οι συζητήσεις δεν προορίζονταν ποτέ να μείνουν ως σημειώσεις σε μια σελίδα. Ήταν η αφετηρία για κάτι πρακτικό και διαρκές. Το επόμενο βήμα για τη σύμπραξη ResCom είναι να πάρει όσα μοιράστηκαν και να τα μεταφράσει σε εργαλεία που οι νέοι μπορούν να χρησιμοποιήσουν στην πραγματική ζωή. Σε αυτό το σημείο ξεκινά το εγχειρίδιο ResCom για τη διαχείριση κινδύνων, κρίσεων και καταστροφών για τη νεολαία.

Το εγχειρίδιο θα γραφτεί όχι από πάνω, αλλά από δίπλα - από το ίδιο μέρος από όπου προήλθαν αυτές οι ιστορίες. Θα εισάγει τους νέους στους βασικούς όρους και έννοιες που χρειάζονται για να κατανοήσουν τι συμβαίνει γύρω τους όταν χτυπάει μια καταστροφή. Θα εξηγήσει, με απλές λέξεις και με εύληπτα παραδείγματα, τι είναι ο κίνδυνος, πώς μοιάζει η κρίση, πώς εξελίσσεται η καταστροφή - και κυρίως, πώς οι άνθρωποι και οι κοινότητες ανακάμπτουν.

Θα περιλαμβάνει επίσης μια ενότητα σχετικά με τις πρώτες βοήθειες για την ψυχική υγεία - προσφέροντας μικρούς, εφαρμόσιμους τρόπους για να φροντίζουμε τον εαυτό μας και τους άλλους σε στιγμές φόβου, σοκ ή σύγχυσης. Αυτά δεν θα είναι κλινικά εργαλεία, αλλά ανθρώπινα: ιδέες για να παραμείνουμε προσγειωμένοι, να ελέγχουμε τους συνομηλικούς μας και να γνωρίζουμε πότε και πώς να ζητήσουμε βοήθεια.

Από όσα περιέγραψαν οι συμμετέχοντες, είναι σαφές ότι η κοινότητα παίζει κεντρικό ρόλο στην επιβίωση και την ανάρρωση - ειδικά όταν οι επίσημες υπηρεσίες αργούν να ανταποκριθούν ή δεν υπάρχουν καθόλου. Για το λόγο αυτό, το εγχειρίδιο θα διερευνήσει επίσης τις ιδέες της ανθεκτικότητας της κοινότητας και της συνέχειας της κοινότητας - όχι ως λέξεις-κλειδιά, αλλά ως τρόπους σκέψης για το πώς συνεχίζουμε μαζί όταν όλα τα άλλα σταματούν.

Θα προσφέρει πρακτικές συμβουλές για το πώς οι νέοι μπορούν να βοηθήσουν στην ενίσχυση των κοινοτήτων τους πριν συμβεί μια κρίση και πώς μπορούν να οικοδομήσουν συνδέσεις μεταξύ ανθρώπων και συστημάτων - μεταξύ

εθελοντών, ομάδων νέων, τοπικών αρχών και υπηρεσιών πολιτικής προστασίας. Ο στόχος δεν είναι να κάνουμε τους νέους να κουβαλούν περισσότερα από όσα ήδη κουβαλούν, αλλά να διασφαλίσουμε ότι δεν θα μείνουν ποτέ ξανά εκτός συζήτησης.

Θα υπάρχει επίσης ειδικό περιεχόμενο για τους εργαζόμενους και τους εθελοντές στον τομέα της νεολαίας, αναγνωρίζοντας τις συναισθηματικές απαιτήσεις που αντιμετωπίζουν και προσφέροντας καθοδήγηση για το πώς να εξισορροπήσουν τη φροντίδα για τους άλλους με τη φροντίδα για τον εαυτό τους. Αυτό θα περιλαμβάνει απλά εργαλεία για τον προβληματισμό, τον καθορισμό ορίων και τη διατήρηση της ενέργειας μακροπρόθεσμα.

Το εγχειρίδιο δεν θα προσφέρει όλες τις απαντήσεις. Θα προσφέρει όμως ένα μέρος για να ξεκινήσετε. Θα δώσει γλώσσα στις εμπειρίες που συχνά μένουν ανώνυμες και θα προσφέρει δομή στα ένστικτα που ήδη υπάρχουν. Και πάνω απ' όλα, θα είναι κάτι για το οποίο οι νέοι θα μπορούν να απευθύνονται - όχι μόνο κατά τη διάρκεια μιας κρίσης, αλλά και στην οικοδόμηση ενός μέλλοντος όπου η κρίση δεν θα τους πιάνει μόνους τους.

Ευχαριστίες

Θέλουμε να κλείσουμε αυτή την έκθεση ευχαριστώντας κάθε νέο, εργαζόμενο σε θέματα νεολαίας και εθελοντή που αφιέρωσε χρόνο για να μοιραστεί μαζί μας την ιστορία του. Η ειλικρίνειά σας, η προθυμία σας να μιλήσετε ανοιχτά και η εμπιστοσύνη σας έδωσαν σχήμα και νόημα σε όλη αυτή τη διαδικασία. Αυτή η έκθεση -και το εγχειρίδιο που ακολουθεί- δεν θα υπήρχε χωρίς εσάς. Οι φωνές σας θα παραμείνουν στο επίκεντρο όλων όσων κάνουμε στη συνέχεια.

Παράρτημα: Πλαίσιο των αναφερόμενων καταστροφών και γεγονότων

Η κατανόηση των γεγονότων που αναφέρονται στην παρούσα έκθεση είναι σημαντική για όσους δεν είναι εξοικειωμένοι με το τοπικό πλαίσιο της Ελλάδας και της Κύπρου. Οι καταστροφές που περιγράφουν οι συμμετέχοντες δεν αποτελούν απλώς το ιστορικό, αλλά διαμόρφωσαν βαθιά τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις, τις κοινωνικές τους δράσεις και την εμπιστοσύνη τους στους θεσμούς. Ακολουθεί μια σύντομη επισκόπηση των βασικών γεγονότων που αναφέρονται σε όλη την έκθεση.

Σιδηροδρομική καταστροφή των Τεμπών (Ελλάδα, 2023)

Στις 28 Φεβρουαρίου 2023, σημειώθηκε μια θανατηφόρα μετωπική σύγκρουση μεταξύ μιας επιβατικής και μιας εμπορικής αμαξοστοιχίας κοντά στα Τέμπη, στην Κεντρική Ελλάδα. Το δυστύχημα στοίχισε τη ζωή σε 57 ανθρώπους, πολλοί από τους οποίους ήταν φοιτητές. Η τραγωδία προκάλεσε εθνικό πένθος και μαζικές διαμαρτυρίες, αποκαλύπτοντας μακροχρόνια προβλήματα στην ασφάλεια των μεταφορών και των δημόσιων υποδομών. Οι συμμετέχοντες από την Ελλάδα μίλησαν για τον συναισθηματικό αντίκτυπο αυτού του γεγονότος, ακόμη και αν δεν ήταν φυσικά παρόντες - αναφέροντας θλίψη, θυμό και μια βαθιά αίσθηση αδικίας.

Daniel & Elias Floods (Ελλάδα, 2023)

Τον Σεπτέμβριο και τον Οκτώβριο του 2023, δύο διαδοχικές καταιγίδες: Δανιήλ και Ηλίας, έπληξαν την περιοχή της Θεσσαλίας στην κεντρική Ελλάδα. Τα γεγονότα αυτά οδήγησαν σε καταστροφικές πλημμύρες, με ολόκληρα χωριά να βυθίζονται, σπίτια να καταστρέφονται και βασικές υποδομές όπως δρόμοι, ηλεκτρικό ρεύμα και συστήματα καθαρού νερού να τίθενται εκτός λειτουργίας. Οι πλημμύρες οδήγησαν στον εκτοπισμό χιλιάδων ανθρώπων και θεωρήθηκαν από πολλούς ως αποτυχία της ετοιμότητας για την αντιμετώπιση καταστροφών. Οι συμμετέχοντες από την περιοχή μίλησαν για παγιδευμένους, για τη διάσωση άλλων και για την ανοικοδόμηση κοινοτήτων χωρίς εξωτερική βοήθεια.

Πυρκαγιές στην Αγία Νάπα (Κύπρος, 2023)

Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού του 2023, η Κύπρος αντιμετώπισε μια σειρά από πυρκαγιές, συμπεριλαμβανομένης μιας σημαντικής πυρκαγιάς κοντά στην Αγία Νάπα. Αν και δεν αναφέρθηκαν θύματα, οι πυρκαγιές προκάλεσαν εκτεταμένο φόβο, εκκενώσεις και ζημιές σε φυσικά τοπία. Το περιστατικό προκάλεσε ανησυχία σχετικά με την ικανότητα της χώρας να διαχειρίζεται όλο και πιο έντονες περιόδους πυρκαγιών και υπογράμμισε τους φόβους των νέων γύρω από την ασφάλεια και την περιβαλλοντική αλλαγή. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι ακόμη και η προσωρινή εκτόπιση είχε μόνιμες συναισθηματικές επιπτώσεις.

Σεισμοί στην Κύπρο και στο εξωτερικό

Αρκετοί συμμετέχοντες στην Κύπρο μοιράστηκαν εμπειρίες από σεισμούς τόσο στο νησί όσο και σε ταξίδια. Αν και συχνά μέτριας έντασης, οι δονήσεις αυτές προκάλεσαν νυχτερινό πανικό, σύγχυση και εκκενώσεις. Ακόμη και χωρίς καταστροφές, το απρόβλεπτο και η συναισθηματική φόρτιση των σεισμών άφησε τους συμμετέχοντες να αισθάνονται ευάλωτοι και σε εγρήγορση.

Άλλα γεγονότα (ληστείες, βίαια περιστατικά και καταστροφές στο εξωτερικό)

Ορισμένοι συμμετέχοντες από την Κύπρο ανέφεραν επίσης ότι βίωσαν ή έγιναν μάρτυρες ληστειών και βίας, ιδίως όταν βρίσκονταν στο εξωτερικό. Αυτά δεν θεωρήθηκαν ως παραδοσιακές καταστροφές, αλλά ως τραυματικές, υψηλού στρες εμπειρίες που διατάραξαν την αίσθηση της ασφάλειάς τους. Στο πλαίσιο της ετοιμότητας για καταστροφές και της συναισθηματικής αποκατάστασης, τα γεγονότα αυτά αποκάλυψαν πώς η "κρίση" μπορεί να είναι άκρως προσωπική - ακόμη και όταν δεν βιώνεται συλλογικά.