



Εγχειρίδιο για τον/ην εργαζόμενο/η στον τομέα της νεολαίας

Πίνακας περιεχομένων

Εισαγωγή	4
Σκοπός και πεδίο εφαρμογής	4
Σημασία της εργασίας για τη νεολαία	4
Δομή του εγχειριδίου	4
Μαθησιακοί στόχοι	5
Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το εγχειρίδιο	5
Κοινωνίες χωρίς αποκλεισμούς	6
Εισαγωγή	7
Μη τυπική εκπαίδευση/ποιοτική εργασία για τη νεολαία	7
Ενίσχυση της συμμετοχής των πολιτών και της κοινοτικής δέσμευσης	9
Κορυφαίες συμβουλές	10
Η αξία της κινητικότητας των νέων και του εθελοντισμού	10
Κορυφαίες συμβουλές	14
Επαφή με περιθωριοποιημένες ομάδες	15
Κορυφαίες συμβουλές	18
Πολιτική δέσμευση των νέων	19
Εισαγωγή	20
Το σημερινό τοπίο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης	21
Η Αραβική Άνοιξη και το Facebook	21
Hashtag ακτιβισμός	22
Ψευδείς ειδήσεις και πολιτική	22
DeepFakes και εκλογές	23
TikTok, αυτοδιάγνωση και ευαισθητοποίηση για την ψυχική υγεία	24
Κορυφαίες συμβουλές	25
Διαπολιτισμικός διάλογος	25
Ενισχύει την κοινωνική συνοχή	26
Εφαρμογές στην εργασία για τη νεολαία	28
Εργαστήρια και σεμινάρια	28
Δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς	29
Παιδεία στα μέσα ενημέρωσης	30
Κατευθυντήριες γραμμές για τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας	31
Κορυφαίες συμβουλές	34
Πολιτική συμμετοχή	35
Πολιτική συμμετοχή των νέων	35



Ουσιαστική συμμετοχή των νέων	36
Ψυχική υγεία και ευημερία	39
Εισαγωγή	40
Διαχείριση κρίσεων, καλλιέργεια ανθεκτικότητας και προσαρμοστικότητα	41
Κορυφαίες συμβουλές	44
Στίγμα της ψυχικής υγείας	45
Ορισμός και τύποι στίγματος	45
Αιτίες και συνέπειες του στίγματος	46
Στρατηγικές για την αντιμετώπιση του στίγματος της ψυχικής υγείας	47
Κορυφαίες συμβουλές	48
Κατάθλιψη, άγχος και εθισμός	49
Κατανόηση της κατάθλιψης	49
Προσδιορισμός αγχωδών διαταραχών	49
Αντιμετώπιση των εξαρτήσεων	50
Κορυφαίες συμβουλές	51
Συμπέρασμα	52
Παραπομπές	53



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σκοπός και πεδίο εφαρμογής

Καλώς ήρθατε στο Εγχειρίδιο του YouthWell για τον εργαζόμενο/η στον τομέα της νεολαίας. Αυτός ο ολοκληρωμένος οδηγός έχει ως στόχο να παρέχει στους εργαζόμενους σε θέματα νεολαίας τις θεωρητικές βάσεις και τα πρακτικά εργαλεία που είναι απαραίτητα για την υποστήριξη και την ενδυνάμωση των νέων στο σημερινό πολύπλοκο κοινωνικό τοπίο. Το εγχειρίδιο έχει σχεδιαστεί για να συμπληρώνει το εκπαιδευτικό πακέτο YouthWell προσφέροντας εμπειρισματομένο περιεχόμενο στα θέματα που καλύπτονται, ενισχύοντας την κατανόηση των αρχών και των εννοιών που στηρίζουν την καλλιέργεια ανθεκτικών, ενημερωμένων στα μέσα ενημέρωσης και πολιτικά ενεργών νέων.

Σημασία της εργασίας για τη νεολαία

Η εργασία για τη νεολαία αποτελεί ζωτική πτυχή της κοινοτικής ανάπτυξης, εστιάζοντας στην εμπλοκή των νέων σε ουσιαστικές δραστηριότητες που προάγουν την προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη. Ως εργαζόμενοι στη νεολαία, ο ρόλος σας είναι ζωτικής σημασίας στην καθοδήγηση και την υποστήριξη των νέων ατόμων καθώς αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις, ανακαλύπτουν τα δυνατά τους σημεία και βρίσκουν τη θέση τους στην κοινωνία. Το παρόν εγχειρίδιο χρησιμεύει ως πηγή για να σας βοηθήσει να διαπρέψετε σε αυτόν τον ρόλο, παρέχοντας γνώσεις, στρατηγικές και βέλτιστες πρακτικές προσαρμοσμένες στις ποικίλες ανάγκες των νέων.

Δομή του εγχειριδίου

Το εγχειρίδιο είναι δομημένο έτσι ώστε να διασφαλίζεται η λογική ροή των πληροφοριών, ξεκινώντας από τις θεμελιώδεις έννοιες και προχωρώντας προς πιο συγκεκριμένα θέματα. Κάθε κεφάλαιο είναι αφιερωμένο σε ένα συγκεκριμένο θέμα σχετικό με την εργασία με νέους, προσφέροντας θεωρητικές γνώσεις, πρακτικές κατευθυντήριες γραμμές και παραδείγματα από την πραγματική ζωή. Το εγχειρίδιο χωρίζεται στις ακόλουθες βασικές ενότητες:

Κοινωνίες χωρίς αποκλεισμούς:

- Μη τυπική εκπαίδευση/ποιοτική εργασία για τη νεολαία
- Η αξία της κινητικότητας των νέων και του εθελοντισμού
- Επαφή με περιθωριοποιημένες ομάδες νέων

Πολιτική συμμετοχή των νέων - Ενημέρωση και εποικοδομητικός διάλογος:

- Παιδεία στα μέσα ενημέρωσης
- Διαπολιτισμικός διάλογος
- Πολιτική συμμετοχή

Ψυχική υγεία και ευημερία:

- Διαχείριση κρίσεων, καλλιέργεια ανθεκτικότητας και προσαρμοστικότητας
- Στίγμα της ψυχικής υγείας
- Κατάθλιψη, άγχος και εθισμοί



Κάθε ενότητα αναπτύσσεται από εμπειρογνώμονες από τους εταίρους του έργου YouthWell, εξασφαλίζοντας ένα πλούσιο και ποικίλο φάσμα προοπτικών και εμπειρογνωμοσύνης.

Μαθησιακοί στόχοι

Στόχος του εγχειριδίου είναι να εφοδιάσει τους επαγγελματίες της νεολαίας με τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για για:

- Να κατανοήσουν τα βασικά στοιχεία της εργασίας με τους νέους.
- Να εντοπίσουν τους/ις νέους/ες σε κίνδυνο και να αξιολογήσουν τις ανάγκες τους.
- Να εφαρμόσουν αποτελεσματικές στρατηγικές διαχείρισης κρίσεων στους/ις νέους/ες.
- Να βελτιώσουν την επικοινωνία και τη συναισθηματική νοημοσύνη.
- Να προωθήσουν την ανθεκτικότητα και τη προσαρμοστικότητα των νέων.
- Να αξιοποιήσουν μη τυπικές μεθόδους μάθησης για την εμπλοκή και την εκπαίδευση των νέων.

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το εγχειρίδιο

Για να αξιοποιήσετε στο έπακρο αυτό το εγχειρίδιο, συνιστούμε να διαβάσετε κάθε κεφάλαιο διαδοχικά, καθώς οι έννοιες βασίζονται η μία στην άλλη. Κάθε κεφάλαιο περιλαμβάνει:

- Κατευθυντήριες γραμμές: Σαφείς οδηγίες και πλαίσια για την εφαρμογή διαφόρων στρατηγικών εργασίας με τους νέους.
- Πρακτικές συμβουλές: Συμβουλές που μπορούν να εφαρμοστούν σε πραγματικές συνθήκες.
- Συστάσεις: Βέλτιστες πρακτικές με βάση την τρέχουσα έρευνα και τις γνώμες των εμπειρογνομόνων.
- Παραδείγματα: Μελέτες περίπτωσης και σενάρια για την απεικόνιση των βασικών σημείων.

Σας ενθαρρύνουμε να ασχοληθείτε ενεργά με το περιεχόμενο, να προβληματιστείτε για το πώς εφαρμόζεται στη δουλειά σας και να εξετάσετε πώς μπορείτε να προσαρμόσετε τις συστάσεις ώστε να ανταποκρίνονται στις ειδικές ανάγκες των νέων με τους οποίους εργάζεστε.



A photograph of three people of different ethnicities and ages standing together, overlaid with a semi-transparent red filter. The text is centered over the image.

Κοινωνίες χωρίς αποκλεισμούς

Εισαγωγή

Η δημιουργία κοινωνιών χωρίς αποκλεισμούς είναι θεμελιώδους σημασίας για να διασφαλιστεί ότι κάθε νέος/α, ανεξάρτητα από το υπόβαθρο ή τις περιστάσεις του, έχει την ευκαιρία να ευημερήσει. Αυτό το κεφάλαιο εμβαθύνει στις βασικές αρχές και τις πρακτικές στρατηγικές της εργασίας για τους/ις νέους/ες χωρίς αποκλεισμούς. Εξετάζει τον κρίσιμο ρόλο της μη τυπικής εκπαίδευσης στην προώθηση περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς, αναδεικνύοντας μεθόδους που εμπλέκουν τους/ις νέους/ες σε ουσιαστικές μαθησιακές εμπειρίες που σέβονται τις διαφορετικές ανάγκες και προοπτικές τους.

Το κεφάλαιο διερευνά επίσης την αξία της κινητικότητας των νέων και του εθελοντισμού, παρουσιάζοντας πώς οι ευκαιρίες αυτές μπορούν να διευρύνουν τους ορίζοντες, να οικοδομήσουν διαπολιτισμική κατανόηση και να ενισχύσουν την κοινωνική ένταξη. Ασχολείται με αποτελεσματικές στρατηγικές προσέγγισης για τη σύνδεση με περιθωριοποιημένες ομάδες νέων, τονίζοντας τη σημασία της δημιουργίας προσβάσιμων, υποστηρικτικών και ενδυναμωτικών χώρων για όλους τους/ις νέους/ες.

Με την ενσωμάτωση αυτών των προσεγγίσεων, οι εργαζόμενοι στο τομέα της νεολαίας μπορούν να προωθήσουν την αίσθηση του ανήκειν, της αξιοπρέπειας και της ενδυνάμωσης, εξασφαλίζοντας ότι όλοι οι νέοι, ανεξάρτητα από το υπόβαθρό τους, μπορούν να συμμετέχουν πλήρως στην κοινωνία.

Μη τυπική εκπαίδευση/ποιοτική εργασία για τη νεολαία

Κατανόηση της μη τυπικής εκπαίδευσης

Σε μια σειρά ερωτημάτων σχετικά με το ρόλο και τον αντίκτυπο της μη τυπικής εκπαίδευσης (MTEE)¹, η εργασία για τη νεολαία δεν μπορεί επίσης να παραμεληθεί όταν πρόκειται για την προώθηση κοινωνιών χωρίς αποκλεισμούς. Η μη τυπική εκπαίδευση εκτείνεται πέρα από τον επίσημο τομέα της εκπαίδευσης, παρέχοντας μαθησιακές δραστηριότητες που είναι ευέλικτες και επικεντρωμένες στον/ην εκπαιδευόμενο/η, εμπλέκοντας τους/ις νέους/ες με ουσιαστικό τρόπο. Αυτό το μοντέλο εκπαίδευσης υπογραμμίζει τη σημασία της ατομικής ανάπτυξης, της κοινωνικής επάρκειας και της υπευθυνότητας και όχι μόνο της ακαδημαϊκής επιτυχίας.

Θεωρητικά θεμέλια της μη τυπικής εκπαίδευσης

- Η μη τυπική εκπαίδευση υιοθετεί μια μαθητοκεντρική προσέγγιση. Οι νέοι παρακινούνται να διαμορφώσουν οι ίδιοι τη μάθησή τους, προωθώντας την αυτοδυναμία και την ενδυνάμωση.
- Βιωματική μάθηση - βασισμένη στις παιδαγωγικές μεθόδους εκπαιδευτικών όπως ο David Kolb, η μη τυπική εκπαίδευση έχει βαθιές ρίζες στη μάθηση που βασίζεται στην εμπειρία. Το ακροατήριο-στόχος εκτελεί πραγματική εργασία, προβληματίζεται σχετικά με αυτήν και εξάγει μάθηση που μπορεί να εφαρμοστεί άμεσα.
- Συμμετοχικές μέθοδοι (όπως είναι για παράδειγμα τα παιχνίδια ρόλων, προσομοιώσεις και ομαδική εργασία) που μπορούν να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν κριτική σκέψη, ομαδική εργασία ή δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.

Πρακτικές εφαρμογές:

- Εργαστήρια και κατάρτιση: Χρησιμοποιώντας τις μεθόδους της μη τυπικής εκπαίδευσης, οι εργαζόμενοι στο τομέα της νεολαίας οργανώνουν εργαστήρια ηγεσίας, επικοινωνίας, επίλυσης συγκρούσεων κ.λπ.
- Κοινοτικά έργα: επιτρέποντάς τους να εφαρμόσουν τις δεξιότητες που μαθαίνουν σε πρακτικά περιβάλλοντα.

Προκλήσεις στην εφαρμογή της μη τυπικής εκπαίδευσης:

- Τα προγράμματα μη τυπικής εκπαίδευσης πρέπει να προσαρμόζονται στις διαφορετικές ανάγκες των συμμετεχόντων και να περιλαμβάνουν περιθωριοποιημένες ή μειονεκτούσες ομάδες.
- Η παρακολούθηση και η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων των πρωτοβουλιών της ΕΑΕ μπορεί να είναι δύσκολη, καθώς η έμφαση δίνεται στην προσωπική ανάπτυξη και όχι σε τυποποιημένα μέτρα επιτυχίας..

Πρόσθετοι διαδικτυακοί πόροι:

- [Επισκόπηση της μη τυπικής εκπαίδευσης της UNESCO](#)
- [Στρατηγική του Συμβουλίου της Ευρώπης για τον τομέα της νεολαίας](#)



Πρωώθηση της συμμετοχικότητας και της διαφορετικότητας μέσω της κατανόησης της μη τυπικής εκπαίδευσης

Οι πρακτικές της εργασίας με τους/ις νέους/ες θα πρέπει να έχουν στον πυρήνα τους τη συμπερίληψη και την πολυμορφία. Όσοι εργάζονται με νέους/ες χρειάζονται τις δεξιότητες να δημιουργούν χώρους όπου τα παιδιά από κάθε κοινωνική τάξη αισθάνονται ευπρόσδεκτα και σημαντικά. Η μάθηση εκτός της σχολικής αίθουσας παρέχει έναν εξαιρετικό τρόπο για την ενθάρρυνση της συμπερίληψης. Επιτρέπει προσαρμοστικές και ευφάνταστες προσεγγίσεις που ταιριάζουν σε διαφορετικούς τρόπους μάθησης και διάφορες ανάγκες. Κατανόηση της συμμετοχικότητας και της διαφορετικότητας: Βασικές ιδέες Πρέπει να γνωρίζουμε και να αντιμετωπίζουμε τα πράγματα που εμποδίζουν ορισμένες ομάδες να ενταχθούν στην εργασία των νέων. Αυτά τα πράγματα μπορεί να προέρχονται από την κουλτούρα, τα χρήματα, τη γλώσσα ή τις αναπηρίες. Για να νιώσουν όλοι ευπρόσδεκτοι, πρέπει να αντιμετωπίσουμε αυτά τα προβλήματα. Οι εργαζόμενοι στο τομέα της νεολαίας πρέπει επίσης να βλέπουν ότι οι άνθρωποι σε μια ομάδα μαθαίνουν με διαφορετικούς τρόπους. Μερικά παιδιά τα πάνε καλά με τις εικόνες, ενώ σε άλλα αρέσουν πιο πρακτικοί τρόποι ή η συζήτηση. Είναι σημαντικό να αλλάζουμε τον τρόπο διδασκαλίας ώστε να ταιριάζει σε αυτό που χρειάζεται το κάθε άτομο. Είναι εξίσου σημαντικό να δημιουργούμε χώρους όπου όλοι νιώθουν ασφάλεια και εκτίμηση. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να θέτουμε κανόνες για να είμαστε ευγενικοί, να σταματήσουμε τις κακές συμπεριφορές ή ενέργειες και να βεβαιωθούμε ότι ακούμε τους πάντες.

Ακολουθούν μερικοί πρακτικοί τρόποι για την ενίσχυση της συμμετοχικότητας:

- Σχεδιάστε λαμβάνοντας υπόψη όλους τους συμμετέχοντες: Όταν οργανώνετε δραστηριότητες, βεβαιωθείτε ότι όλοι μπορούν να συμμετάσχουν. Σκεφτείτε τη φυσική πρόσβαση, τις γλωσσικές ανάγκες και το σεβασμό των διαφορετικών πολιτισμών.
- Βοηθήστε τους ανθρώπους να 'περπατήσουν' στη θέση των άλλων: Χρησιμοποιήστε παιχνίδια όπου οι άνθρωποι υποδύονται διάφορους ρόλους ή αφηγούνται ιστορίες. Αυτό τους βοηθά να δουν τη ζωή από νέες οπτικές γωνίες.
- Πλησιάστε τους γείτονές σας: Μιλήστε με τοπικές ομάδες για να ελέγξετε αν τα προγράμματά σας για τους νέους ανταποκρίνονται στις ανάγκες όλων. Μην ξεχνάτε τις ομάδες που συχνά μένουν εκτός της τακτικής εργασίας για τη νεολαία.



Προκλήσεις στην προώθηση της συμμετοχικότητας:

- Η αντιμετώπιση των βαθιά ριζωμένων προκαταλήψεων και στερεοτύπων εντός των ομάδων αποδεικνύεται δύσκολη. Αυτό σημαίνει ότι οι λειτουργοί νεολαίας πρέπει να σκέφτονται και να μαθαίνουν από τις εμπειρίες τους.
- Το να διασφαλίσετε ότι όλοι έχουν την ίδια ευκαιρία να συμμετάσχουν μπορεί να γίνει δύσκολο σε μικτές ομάδες.

Πρόσθετοι διαδικτυακοί πόροι:

[Ένταξη στην εκπαίδευση](#)

[Εργασία των νέων για την κοινωνική ένταξη](#)

Ενίσχυση της συμμετοχής των πολιτών και της κοινοτικής δέσμευσης

Η συμμετοχή των νέων στις κοινότητές τους έχει μεγάλο αντίκτυπο στην ενδυνάμωσή τους. Τα προγράμματα για τη νεολαία πρέπει να διδάσκουν στα παιδιά να είναι υπεύθυνα και να τους δίνουν εργαλεία για να συμμετέχουν στην πολιτική ζωή. Αυτό θα μπορούσε να σημαίνει βοήθεια, ομιλία για την αλλαγή, ή να έχουν λόγο στις τοπικές ή εθνικές επιλογές.

Ιστορικό σχετικά με την ανάμειξη: Η ιδέα του Κοινωνικού Κεφαλαίου δείχνει πόσο σημαντικές είναι οι φιλίες και οι κοινωνικοί δεσμοί για την εμπλοκή των ανθρώπων. Τα προγράμματα για τη νεολαία βοηθούν στην οικοδόμηση αυτών των δεσμών. Συνδέουν τα παιδιά με άλλα παιδιά, κοινοτικούς ηγέτες και ομάδες. Αυτό βοηθά τα παιδιά να νιώθουν ότι είναι μέρος της κοινότητάς τους. Επίσης, η διδασκαλία της πολιτικής αγωγής δίνει στους νέους βασικές πληροφορίες για το πώς λειτουργεί η πολιτική, ποια δικαιώματα έχουν και τι πρέπει να κάνουν ως πολίτες. Αυτή η μάθηση μπορεί να καλύπτει πράγματα όπως η ψηφοφορία, η οργάνωση κοινοτικών εκδηλώσεων και η γνώση του τρόπου λειτουργίας της τοπικής αυτοδιοίκησης. Όλα αυτά βοηθούν τα παιδιά να συμμετέχουν στις κοινότητές τους.

Πρακτικές στρατηγικές για την κοινοτική δέσμευση:

- Προγράμματα εθελοντισμού: Διευκόλυνση ευκαιριών εθελοντισμού για τους νέους σε κοινοτικές οργανώσεις. Αυτό δεν ωφελεί μόνο την κοινότητα, αλλά βοηθά επίσης τους εφήβους να αναπτύξουν την αίσθηση του σκοπού και του ανήκειν.
- Εκπαίδευση στο θέμα: Διδάξτε στους νέους πώς να υπερασπίζονται θέματα που τους αφορούν, όπως η περιβαλλοντική βιωσιμότητα, η ευαισθητοποίηση σε θέματα ψυχικής υγείας ή η κοινωνική δικαιοσύνη. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει δεξιότητες δημόσιας ομιλίας, άσκησης πίεσης και οργάνωσης εκστρατειών.
- Συμβούλιο Νεολαίας: Ενθαρρύνετε τον σχηματισμό συμβουλίων νεολαίας, ώστε οι νέοι να έχουν άμεση φωνή στην τοπική αυτοδιοίκηση. Αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντικό για τους περιθωριοποιημένους νέους που μπορεί να αισθάνονται αποκομμένοι από τα παραδοσιακά πολιτικά συστήματα.

Προκλήσεις στην προώθηση της συμμετοχής του κοινού:

- Πολλοί νέοι, ιδίως όσοι προέρχονται από περιθωριοποιημένα περιβάλλοντα, μπορεί να αισθάνονται αποξενωμένοι από τις παραδοσιακές πολιτικές δομές. Χρειάζονται στοχευμένες συζητήσεις και δημιουργικές στρατηγικές επικοινωνίας για να ξεπεραστεί αυτή η κοινωνική αποξένωση.
- Η εξασφάλιση της πρόσβασης όλων των νέων σε ευκαιρίες για συμμετοχή στα κοινά, ανεξαρτήτως κοινωνικοοικονομικής κατάστασης, μπορεί να αποτελέσει πρόκληση.

Πρόσθετοι διαδικτυακοί πόροι:

[Πολιτική δέσμευση στην εργασία των νέων](#)

[YouthPower - Πόροι για την κοινοτική δέσμευση](#)



Κορυφαίες συμβουλές

1	Να είστε πολιτισμικά ευαίσθητοι: Φροντίστε να λαμβάνετε υπόψη την πολιτιστική προέλευση και τις πρακτικές που μπορεί να έχουν οι συμμετέχοντες, καθώς και να σέβεστε την ατομικότητά τους, καθιστώντας όλες τις δραστηριότητές σας αρκετά ευαίσθητες για αυτόν τον συγκεκριμένο παράγοντα.
2	Διευκόλυνση της ενεργού συμμετοχής: Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα την ευκαιρία να προσθέσει αξία στις συζητήσεις και τις δραστηριότητες, ώστε όλοι να συνεισφέρουν.
3	Κουλτούρα δια βίου μάθησης: Να δώσουμε τη δυνατότητα στους/ις νέους/ες να έχουν μια στάση μάθησης βασισμένη στη διερεύνηση και μια συνεχή έκθεση σε νέες προοπτικές μέσω της ΕΑΕ.
4	Ενθαρρύνετε τον αναστοχασμό: Ενσωματώστε χρόνο για προβληματισμό στα προγράμματά σας, όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να σκεφτούν κριτικά τις εμπειρίες τους και τι έμαθαν.
5	Συμμετοχή στην κοινότητα: Συνεργαστείτε με τοπικές οργανώσεις, σχολεία και κοινοτικές ομάδες για να δημιουργήσετε συμμαχίες που θα επιτρέψουν τη δυνατότητα μεγαλύτερης εμπλοκής των νέων εκτός των προγραμμάτων σας.

Η αξία της κινητικότητας των νέων και του εθελοντισμού

Εθελοντισμός

Ο εθελοντισμός δημιουργεί κοινωνικό και ανθρώπινο πλούτο. Αποτελεί σημαντική συνιστώσα για την ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής και μια οδό προς την απασχόληση και την ενσωμάτωση. Πάνω απ' όλα, ο εθελοντισμός ενσαρκώνει τις βασικές αρχές της ιθαγένειας, της δικαιοσύνης, της αλληλεγγύης και της συμμετοχικότητας που η Ευρώπη έχει καθιερώσει για τη δράση της. Η ευρωπαϊκή κοινωνία διαμορφώνεται σε μεγάλο βαθμό από τους εθελοντές και όσοι προσφέρουν εθελοντισμό στο εξωτερικό συμβάλλουν ενεργά στη δημιουργία μιας Ευρώπης των πολιτών. Στην πραγματικότητα, ο εθελοντισμός είναι άρρηκτα συνδεδεμένος με διάφορους τομείς πολιτικής της Ευρωπαϊκής Ένωσης, όπως η αγροτική ανάπτυξη, ο αθλητισμός και η δια βίου μάθηση, όπου εμπλουτίζει τα προγράμματα της ΕΕ (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 2011).

Ο ρόλος του εθελοντισμού

Ένας/μία εθελοντής/ρία μπορεί να αναλάβει ένα ευρύ φάσμα καθηκόντων και υποχρεώσεων. Ως υποστηρικτές, διαδίδουν τα κοινωνικά ζητήματα και ενθαρρύνουν την εποικοδομητική αλλαγή. Για να συγκεντρώσουν χρήματα για φιλανθρωπικά ιδρύματα και μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς, οι εθελοντές οργανώνουν εκδηλώσεις και άλλες δραστηριότητες. Επιπλέον, οι εθελοντές/ριες χρησιμεύουν ως μέντορες και εκπαιδευτές, μεταδίδοντας τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους για να δώσουν τη δυνατότητα σε άλλους μέσω της διδασκαλίας και της αυτοβελτίωσης. Προσφέρουν πρακτική υποστήριξη συμβάλλοντας σε κοινοτικά κέντρα, τοπικά καταφύγια και πρωτοβουλίες ανακούφισης από καταστροφές (Volunteero, 2024).

Επιπλέον, συμμετέχοντας σε έργα όπως η προστασία της άγριας ζωής, ο καθαρισμός των παραλιών και η φύτευση δέντρων, οι εθελοντές υποστηρίζουν τη διατήρηση του περιβάλλοντος. Οι εθελοντές έχουν μεγάλο αντίκτυπο στον κόσμο δημιουργώντας μια αίσθηση κοινότητας και επιφέροντας θετικές αλλαγές μέσω των πολλαπλών ρόλων τους (Volunteero, 2024).

Τα οφέλη του Εθελοντισμού

Ο εθελοντισμός ενισχύει την κοινωνική ένταξη, τη συντροφικότητα, την ιδιοκτησία και την εμπλοκή στα κοινά. Ενισχύοντας τους δεσμούς, τις ικανότητες και την ιδιοκτησία μεταξύ των τοπικών κοινοτήτων και των εθνικών

αρχών για την επίτευξη των στόχων, διευρύνει το πεδίο εφαρμογής, τη συμμετοχικότητα και την εμβέλεια της δράσης από το τοπικό στο εθνικό επίπεδο και πέρα από τους ΣΒΑ (UN, 2015).

Στρατηγικές για την προώθηση του εθελοντισμού των νέων

Το μοντέλο FLEXIVOL προτείνει 8 βασικές πρακτικές που πρέπει να ενσωματωθούν στην πρόσληψη εθελοντών:

1. Σαββατοκύριακα ή κατά τη διάρκεια των σχολικών διακοπών. Προσφέρετε ευελιξία κατά την περίοδο των εξετάσεων
2. Νομιμότητα: Παρέχετε πληροφορίες σχετικά με το πλήρες φάσμα της εθελοντικής εργασίας που διαθέτετε και εξηγείτε τη σημασία της. Οι νέοι θέλουν να γνωρίζουν πώς κάνουν τη διαφορά
3. Ευκολία πρόσβασης: Βεβαιωθείτε ότι οι πληροφορίες σχετικά με την οργάνωσή σας και τη θέση του εθελοντή είναι διαθέσιμες. Να είστε ξεκάθαροι σχετικά με το πώς θα βοηθήσετε τον εθελοντή να προετοιμαστεί για μια θέση, εξηγήστε τι είδους εκπαίδευση θα του παρέχετε.
4. Εμπειρία: Ποιες δεξιότητες θα μάθουν μέσω της εθελοντικής θέσης και πώς αυτές οι δεξιότητες θα προωθήσουν την επαγγελματική τους πορεία; Εξηγήστε τη συνάφεια της εθελοντικής εμπειρίας - κάντε άμεσες συνδέσεις με τις δυνατότητες απασχόλησης
5. Κίνητρα: Προσφέρετε απτά βραβεία, ιδίως συστάσεις. Μπορείτε να τις συνδέσετε με πιθανούς εργοδότες;
6. Ποικιλία: Οι νέοι αναζητούν την ευκαιρία να εξερευνήσουν τα ενδιαφέροντά τους και να εργαστούν για την επίτευξη προσωπικών στόχων. Μπορείτε να τους εγγυηθείτε απασχόληση που θα τους κρατήσει να μαθαίνουν νέα πράγματα;
7. Οργάνωση: Οι εθελοντές αυτοί αναζητούν ένα αποτελεσματικό αλλά ανεπίσημο περιβάλλον. Θέλουν να συμμετέχουν σε έναν χαλαρό και υποστηρικτικό χώρο εργασίας. Διαβεβαιώστε τους ότι δεν θα κατακλύζονται από πολιτικές και διαδικασίες. Ενημερώστε τους ότι οι λίστες ελέγχου ή οι τηλεφωνικές (ή ηλεκτρονικές) ενημερώσεις είναι εξίσου έγκυρες με τις γραπτές αναφορές.
8. Γέλια: Οι νέοι θέλουν η εθελοντική τους εμπειρία να είναι ευχάριστη, ικανοποιητική και διασκεδαστική. Εθελοντής (Καναδάς, 2001).

Πρόσθετοι διαδικτυακοί πόροι:

1. [ECOTEC \(2015\). Το μέλλον της στρατηγικής της ΕΕ για τη νεολαία. Έγγραφο πολιτικής με θέμα "Προώθηση της δέσμευσης των νέων, ιδίως μέσω του εθελοντισμού.](#)
2. [SALTO \(Βιέννη, 2023\). Καλύτερες συνθήκες για τον εθελοντισμό των νέων](#)



Ο ρόλος της κινητικότητας των νέων

Η κινητικότητα των νέων είναι ζωτικής σημασίας για την οικοδόμηση μιας ευρωπαϊκής ταυτότητας, την ενίσχυση της κοινωνικής και εργασιακής ένταξης και τη στήριξη μιας ανταγωνιστικής οικονομίας. Περιλαμβάνει διεθνή και ενδοευρωπαϊκά ταξίδια για την τυπική και μη τυπική εκπαίδευση. Τα προγράμματα αυτά αναπτύσσουν δεξιότητες όπως η επικοινωνία, οι διαπροσωπικές ικανότητες, η διαπολιτισμική επάρκεια και η ενεργός πολιτότητα. Οι δεξιότητες που αποκτώνται από την κινητικότητα των νέων βελτιώνουν την προσωπική ανάπτυξη, αναγνωρίζουν την εργασία των νέων και αυξάνουν τις ευκαιρίες απασχόλησης. Σε επίπεδο ΕΕ, η κινητικότητα των νέων υποστηρίζει την κυκλοφορία των Ευρωπαίων πολιτών εντός της κοινής αγοράς και την ανάπτυξη των απαραίτητων δεξιοτήτων (Συμβούλιο της Ευρώπης, 2018).

Τα οφέλη της κινητικότητας των νέων

Η κινητικότητα των νέων προσφέρει πολλά βασικά οφέλη. Για την προσωπική ανάπτυξη, επιτρέπει στους/ις νέους/ες να βιώσουν τη ζωή σε μια νέα κοινωνία ή διαφορετικό πολιτισμό (Cairns, 2015). Για εκπαιδευτικούς λόγους, παρέχει πρόσβαση σε μαθήματα και πιστοποιητικά που δεν είναι διαθέσιμα στη χώρα τους. Για επαγγελματικούς λόγους, βελτιώνει τις πιθανότητές τους να βρουν μια θέση εργασίας στον τομέα που έχουν επιλέξει ή να ξεφύγουν από τις δύσκολες συνθήκες στην αγοράς εργασίας (Cairns, 2015).

Εργαλεία και πλατφόρμες που προωθούν την κινητικότητα των νέων

Κατά την αναζήτηση ευκαιριών για κινητικότητα των νέων στο διαδίκτυο, υπάρχουν διάφορες πλατφόρμες που μπορούν να σας βοηθήσουν να βρείτε μια ποικιλία επιλογών::

1. **Eurodesk:** Eurodesk προσφέρει πολύτιμες υπηρεσίες για νέους/ες που ενδιαφέρονται για διεθνείς εμπειρίες, παρέχοντας πρόσβαση σε μια ολοκληρωμένη βάση δεδομένων με ευκαιρίες για εθελοντισμό, μάθηση ή πρακτική άσκηση στο εξωτερικό.
 - [Eurodesk](#) - Εθελοντισμός
2. **EURES (Ευρωπαϊκή πύλη για την επαγγελματική κινητικότητα):** EURES είναι ένα δίκτυο ευρωπαϊκών υπηρεσιών απασχόλησης που διευκολύνει την επαγγελματική κινητικότητα εντός της ΕΕ, της Ισλανδίας, του Λιχτενστάιν, της Νορβηγίας και της Ελβετίας.
 - [EURES](#)
3. **Ευρωπαϊκό Σώμα Αλληλεγγύης:** Το Ευρωπαϊκό Σώμα Αλληλεγγύης είναι μια πρωτοβουλία της ΕΕ που δίνει σε νέους/ες ηλικίας 18-30 ετών την ευκαιρία να εργαστούν εθελοντικά ή να εργαστούν σε έργα που ωφελούν κοινότητες σε ολόκληρη την Ευρώπη.
 - [Ευρωπαϊκό Σώμα Αλληλεγγύης](#)
4. **Ευρωπαϊκή Πύλη για τη Νεολαία:** Η Ευρωπαϊκή Πύλη για τη Νεολαία είναι ένας κεντρικός δικτυακός τόπος της ΕΕ που προσφέρει πληροφορίες και ευκαιρίες για τους/ις νέους/ες στην Ευρώπη, συμπεριλαμβανομένων των προγραμμάτων κινητικότητας, των πολιτικών για τη νεολαία και των πρωτοβουλιών.
 - [Ευρωπαϊκή πύλη για τη νεολαία](#)
5. **Πρόγραμμα Erasmus+:** Το πρόγραμμα Erasmus+ είναι μια εμβληματική πρωτοβουλία της ΕΕ που υποστηρίζει την εκπαίδευση, την κατάρτιση, τη νεολαία και τον αθλητισμό στην Ευρώπη. Παρέχει ευκαιρίες σε φοιτητές, ασκούμενους, μαθητευόμενους/ες και νέους/ες να σπουδάσουν, να εκπαιδευτούν και να προσφέρουν εθελοντική εργασία στο εξωτερικό.
 - [Πρόγραμμα Erasmus+](#)

Πρόσθετοι διαδικτυακοί πόροι:

1. [Ευρωπαϊκή πύλη για τη νεολαία - Ευκαιρίες κινητικότητας](#)
2. [DiscoverEU](#)

Κοινωνίες χωρίς αποκλεισμούς & διαφορετικές κουλτούρες

Μια κοινωνία χωρίς αποκλεισμούς είναι μια «κοινωνία για όλους, στην οποία κάθε άτομο, το καθένα με δικαιώματα και ευθύνες, έχει ενεργό ρόλο να διαδραματίσει» (ΟΗΕ, 1995). Πιορτάζει την διαφορετικότητα και επιδιώκει την ισότητα. Οι κοινωνίες χωρίς αποκλεισμούς, οι οποίες βασίζονται στα ιδανικά της κοινωνικής δικαιοσύνης, παρέχουν ισότιμη πρόσβαση και πλήρη συμμετοχή στην κοινωνία σε όλα τα άτομα και τις ομάδες, ανεξάρτητα από την ηλικία, το φύλο, τον σεξουαλικό προσανατολισμό, την εθνικότητα, το χρώμα, τις ικανότητες, τη θρησκεία, την κατάσταση των μεταναστών ή την κοινωνικοοικονομική κατάσταση. Οι συνιστώσες της πλήρους συμμετοχής είναι πολιτιστικές, οικονομικές, κοινωνικές, περιβαλλοντικές, νομικές, φυσικές, πολιτικές, σχεσιακές και γεωγραφικές (Ίδρυμα Laidlaw, 2002).

Τα οφέλη μιας κοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς

Μια κοινωνία χωρίς αποκλεισμούς έχει πολλά πλεονεκτήματα, τόσο σε κοινωνικό όσο και σε οικονομικό επίπεδο. Σε γενικές γραμμές, τα κοινωνικά πλεονεκτήματα μιας κοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς περιλαμβάνουν την οικοδόμηση ενός δίκαιου και ισότιμου κόσμου, ενώ τα οικονομικά οφέλη περιλαμβάνουν προοπτικές για κοινό πλούτο.

Άλλες μελέτες δείχνουν ότι υπάρχει ευεργετικό οικονομικό όφελος όταν τα άτομα με αναπηρία ενσωματώνονται στο σχολείο και την απασχόληση και έχουν πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη (Inclusive Societies, 2020).

Μέτρα μιας κοινωνίας χωρίς αποκλεισμούς

Οι Abbott κ.ά. (2017) παρουσίασαν ένα “Πλαίσιο αξιοπρεπούς κοινωνίας” για την αξιολόγηση της βιωσιμότητας και της ένταξης μιας κοινωνίας με βάση εμπειρίες της πραγματικής ζωής. Αυτό το παράδειγμα αξιολογεί μια καλή και βιώσιμη κοινωνία σε τέσσερις διαστάσεις: οικονομική ασφάλεια, κοινωνική συνοχή, κοινωνική ενσωμάτωση και ενδυνάμωση. Μια αξιοπρεπής κοινωνία ορίζεται ως η ύπαρξη των απαραίτητων θεμελίων για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής για όλους. “Στόχος της είναι να παρέχει ένα ισχυρό και ολιστικό πλαίσιο μέτρησης που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τις κυβερνήσεις και τους πολίτες για τον εντοπισμό των τομέων στους οποίους πρέπει να αναπτυχθούν και να εφαρμοστούν πολιτικές και προγράμματα για την επιτάχυνση της βιώσιμης ανάπτυξης χωρίς αποκλεισμούς” (Inclusive Societies, 2020).

Επιπλέον, για να πετύχει η ένταξη σε μια κοινωνία, χρειάζεται να εξασφαλιστούν οικονομικοί πόροι, χρόνος και άλλα μέτρα για την προώθηση της προσβασιμότητας και της ισότητας. Οι κοινωνίες χωρίς αποκλεισμούς παρέχουν στα μειονεκτούντα και αποκλεισμένα άτομα και ομάδες πρόσβαση στις οικονομικές, κοινωνικές και πολιτιστικές δυνατότητες, καθώς και στο επίπεδο διαβίωσης και ευημερίας που αναμένεται στην κοινότητά τους. (Κοινωνίες χωρίς αποκλεισμούς, 2020).

Κοινωνική ένταξη και εθελοντισμός

Ο εθελοντισμός, όταν υποστηρίζεται κατάλληλα, μπορεί να αποτελέσει μια αποτελεσματική στρατηγική για την προώθηση της κοινωνικής συμμετοχής σε όλο τον κόσμο. Ο εθελοντισμός, με την οικουμενικότητα και το αξιακό του υπόβαθρο, δημιουργεί τεράστιες διαδρομές για τα άτομα να ξεπεράσουν την περιθωριοποίηση με ποικίλους τρόπους.

Το 2001, η Γενική Συνέλευση του ΟΗΕ εξέδωσε ψήφισμα με το οποίο αναγνωρίζει τον εθελοντισμό ως σημαντικό συστατικό στοιχείο κάθε στρατηγικής που αποσκοπεί, μεταξύ άλλων, στη μείωση της φτώχειας, τη βιώσιμη ανάπτυξη, την υγεία, την πρόληψη και διαχείριση καταστροφών και την κοινωνική ενσωμάτωση, ιδίως την αντιμετώπιση του κοινωνικού αποκλεισμού και των διακρίσεων (ΟΗΕ 2014).

Ο εθελοντισμός είναι καθολικός και προσβάσιμος σε όλους, ανεξάρτητα από το υπόβαθρο ή το κοινωνικό επίπεδο. Βασίζεται στην ιδέα ότι όλοι έχουν κάτι να δώσουν και επιτρέπει σε όλους τους ανθρώπους να συμμετέχουν και να διαδραματίζουν πιο ενεργό ρόλο στις κοινότητές τους, αξιοποιώντας τα ταλέντα και τις ικανότητές τους.

Ως αποτέλεσμα, έχει τη δυνατότητα να αμβλύνει τις ανισότητες που βιώνουν ομάδες ή άτομα που υφίστανται διακρίσεις λόγω της οικονομικής τους κατάστασης, του φύλου τους, της έλλειψης εκπαίδευσης, της κακής υγείας

ή της ανεργίας (ΟΗΕ 2014).

Ο εθελοντισμός βασίζεται στην έννοια της καθολικής πρόσβασης, η οποία δημιουργεί σημαντικές δυνατότητες κοινωνικής συμμετοχής. Επιπλέον, ο εθελοντισμός είναι πανταχού παρών και αυξάνει τη συμμετοχή των πολιτών, την κοινωνική ένταξη, την αλληλεγγύη και την ιδιοκτησία (ΟΗΕ 2014).

Πρόσθετοι διαδικτυακοί πόροι:

1. [Πολιτιστική συμμετοχή και κοινωνίες χωρίς αποκλεισμούς - Μια θεματική έκθεση με βάση το πλαίσιο δεικτών για τον πολιτισμό και τη δημοκρατία. Συμβούλιο της Ευρώπης](#)
2. [Στοιχεία για δράση: Ισότητα των φύλων και οικονομική ανάπτυξη. Λονδίνο, Ηνωμένο Βασίλειο: Chatham House](#)

Κορυφαίες συμβουλές

1

Δώστε μια ολοκληρωμένη εξήγηση της εθελοντικής δραστηριότητας που προσφέρετε στους εφήβους, με σαφές χρονοδιάγραμμα, περιγραφή της αποστολής, των απαιτούμενων δεξιοτήτων και των ικανοτήτων που θα αναπτυχθούν μέσω της δραστηριότητας.

2

Χρήση των εθελοντών για την προώθηση της κοινωνικής συμμετοχής σε όλο τον κόσμο.

3

Να δημιουργηθούν κοινωνίες χωρίς αποκλεισμούς, να επιτραπεί η ισότιμη πρόσβαση και η πλήρης συμμετοχή στην κοινωνία σε όλα τα άτομα και τις ομάδες, ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου, σεξουαλικού προσανατολισμού, φυλής, χρώματος, ικανοτήτων, θρησκείας, μεταναστευτικού καθεστώτος ή κοινωνικοοικονομικής κατάστασης.



Επαφή με περιθωριοποιημένες ομάδες

Συμπερίληψη νέων με αναπηρίες

Οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι νέοι με αναπηρία στη μη τυπική εκπαίδευση και οι τρόποι αντιμετώπισής τους θα εξεταστούν σε αυτή την υποενότητα.

Παρόλο που κάθε άτομο είναι μοναδικό και έχει το δικό του χαρακτήρα και εμπειρία, έχει μεγάλη αξία για τους λειτουργούς νεολαίας να κατανοήσουν ορισμένες κύριες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι νέοι με αναπηρία στην προσπάθειά τους να συμμετάσχουν στη μη τυπική εκπαίδευση.

Φυσικά, ο κατάλογος δεν είναι εξαντλητικός, αλλά οι λόγοι που παρατίθενται παρακάτω αξίζουν την προσοχή και τον σοβαρό προβληματισμό των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας.

- **Υπερπροστατευτικοί γονείς/συνοδοί:**

Αυτή η πραγματικότητα μπορεί, στην πραγματικότητα, να αποτελέσει πρόβλημα τόσο για τους/ις νέους/ες με αναπηρία όσο και για τους εργαζόμενους/συντονιστές νεολαίας. Τις περισσότερες φορές τα μέλη της οικογένειας, αν και πάντα έχουν καλές προθέσεις, μπορεί να εμποδίζουν τη συμμετοχή του ατόμου είτε με το να είναι υπερπροστατευτικά και να μην εμπιστεύονται τον διαμεσολαβητή είτε με το να έχουν χαμηλές προσδοκίες από το άτομο που συνοδεύουν (Συμβούλιο της Ευρώπης, 2012). Από τη μία πλευρά, ειδικά στην πρώτη τους εμπειρία σε ένα περιβάλλον μη τυπικής εκπαίδευσης, ένα επίπεδο φόβου είναι κατανοητό. Από την άλλη πλευρά, όμως, οι επιπλοκές και η απογοήτευση μπορούν να αποφευχθούν με τη διοργάνωση μιας σύντομης συνάντησης πριν από την έναρξη των δραστηριοτήτων με όλους τους γονείς/συνοδούς, ώστε να συζητηθούν οι προσδοκίες και η συμβολή τους κατά τη διάρκεια των συνεδριών και πώς να υποστηριχθεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο όχι μόνο το άτομο που συνοδεύουν αλλά και ολόκληρη η ομάδα.

- **Έλλειψη εμπιστοσύνης από την πλευρά των συμμετεχόντων:**

Συχνά οι νέοι με αναπηρία έχουν περιορισμένες ευκαιρίες να συναναστραφούν με άτομα χωρίς αναπηρία ή μπορεί να έχουν υποστεί διακρίσεις στο παρελθόν. Όλα αυτά οδηγούν σε χαμηλή αυτοεκτίμηση που τους εμποδίζει να συμμετέχουν εξαρχής στη μη τυπική εκπαίδευση και να είναι σε θέση να συμμετέχουν ενεργά στις δραστηριότητες. Οι εργαζόμενοι στο τομέα της νεολαίας θα πρέπει πάντα να λαμβάνουν υπόψη τους και να είναι έτοιμοι να εντοπίσουν αυτό το αίσθημα “αδυναμίας” συμμετοχής από την πλευρά των συμμετεχόντων. Ένας προτεινόμενος τρόπος για την αντιμετώπισή του είναι να δομηθεί πρώτα απ’ όλα η κατάρτιση με τρόπο που να ενισχύει την αυτοπεποίθηση και την εμπιστοσύνη τους στον εαυτό τους στην πορεία, ενώ παράλληλα να εξετάζεται το συγκεκριμένο θέμα κατάρτισης.

- **Φόβος των εργαζομένων στη νεολαία να παρέχουν κατάρτιση για άτομα με αναπηρίες**

Εκτός από τα πρακτικά εμπόδια που υπάρχουν στη διοργάνωση μαθησιακών δραστηριοτήτων μη τυπικής εκπαίδευσης για νέους/ες με αναπηρία (π.χ. έλλειψη ανθρώπινων και οικονομικών πόρων, μη προσβασιμότητα των χώρων κ.λπ.), είναι επίσης σύννηθος οι εκπαιδευτές να είναι μερικές φορές απρόθυμοι να τις καθοδηγήσουν. Η έλλειψη γνώσεων και εμπειρίας στο θέμα της αναπηρίας και της εργασίας με άτομα με αναπηρία μπορεί να οδηγήσει τους εκπαιδευτές είτε να είναι αναποτελεσματικοί είτε να αποφεύγουν να το κάνουν. Αυτή η στάση οδηγεί σε σημαντική μείωση των ευκαιριών για κατάρτιση χωρίς αποκλεισμούς, δεδομένου ότι οι εκπαιδευτές με αναπηρία δεν είναι ακόμη πολλοί σε αριθμό. Αν και το αίσθημα φόβου είναι κατανοητό και αποδεικνύει ότι οι εργαζόμενοι σε θέματα νεολαίας παίρνουν σοβαρά αυτό το έργο, δεν θα πρέπει να αποτελεί λόγο να μην προσπαθήσουν. Η κατοχή μιας ανοιχτόμυαλης στάσης, η ικανότητα αναγνώρισης των δυνατών σημείων των συμμετεχόντων και οι αποτελεσματικές επικοινωνιακές δεξιότητες αρκούν για να κάνετε το πρώτο βήμα και να αρχίσετε να εργάζεστε με νέους με αναπηρία (Συμβούλιο της Ευρώπης, 2012). Εξίσου σημαντικό είναι να είναι κανείς πρόθυμος να μάθει και να επιμορφωθεί σχετικά με τις ανάγκες και τις ικανότητες της ομάδας.

- **Εξετάστε την προσβασιμότητα των πληροφοριών**

Η ενίσχυση των επιπέδων συμμετοχής των νέων με αναπηρία στη μη τυπική εκπαίδευση ξεκινά από νωρίς. **Το υλικό αιτήσεων και πληροφοριών** θα πρέπει να είναι προσβάσιμο, καθώς σε μεγάλο βαθμό ένα αρχείο PDF αποκλείει τα άτομα με διάφορες αναπηρίες (προβλήματα όρασης, νοητική αναπηρία κ.ο.κ.) από την απόκτηση πληροφοριών και, κατά συνέπεια, από την υποβολή αιτήσεων για τέτοιες δραστηριότητες (UK Government, 2018).

- **Να είστε ενεργός υποστηρικτής της συμμετοχικότητας**

Δεν πρέπει να υποτιμάται η δύναμη της υποστήριξης από ομοτίμους μεταξύ των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας και η επιμονή στην **ενεργή προώθηση** της σημασίας της ενσωμάτωσης των νέων με αναπηρία. Τονίζοντας πάντα ότι οι ανάγκες της ίδιας της ομάδας θα πρέπει να έχουν προτεραιότητα και να γίνονται σεβαστές, καθώς όλες οι μορφές αναπηρίας δεν είναι ίδιες.

Πρόσθετοι πόροι:

Οι προτεινόμενοι πόροι, ιδίως τα πολυμέσα, επιλέχθηκαν με σκοπό να αντικατοπτρίζουν τις απόψεις των νέων με αναπηρία και να αφήνουν να ακουστεί η δική τους φωνή.

1. Extra-C. (2024). ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ. ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΤΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΚΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ. https://www.extra-c-project.eu/wp-content/uploads/2024/03/Extra_C_Final_Manual.pdf
2. https://www.extra-c-project.eu/wp-content/uploads/2024/03/Extra_C_Final_Manual.pdf
3. <https://disabilityvisibilityproject.com/>
4. <https://open.spotify.com/show/6JlKE3UjgXkrmpFwS98v5l> (Power not pity podcast)
5. <https://www.youtube.com/c/SittingPrettyLolo> (κανάλι στο YouTube)
6. <https://rootedinrights.org/stories/blog/topics/activism-and-advocacy/>
7. SALTO-YOUTH. (n.d.). Πέρα από τις αναπηρίες, ευρωπαϊκή κινητικότητα για όλους! https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-3652/Guide_Erasmusplus_Mobility_Disability_EN.pdf

Προσέγγιση των νέων που ανήκουν στην κοινότητα ΛΟΑΤΚΙ+

Προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα νεαρά ΛΟΑΤΚΙ+ άτομα στα πλαίσια της μη τυπικής εκπαίδευσης και πώς να τις ξεπεράσουν.

- **Έλλειψη γλώσσας χωρίς αποκλεισμούς στην ομάδα:**

Η έλλειψη γλώσσας χωρίς αποκλεισμούς όταν εργαζόσαι με ΛΟΑΤΚΙ+ νέους/ες ως λειτουργός στον τομέα της νεολαίας έχει πολλές πτυχές. Από την πλευρά των συμμετεχόντων, θα μπορούσαν να υπάρχουν τρεις πιθανές κατηγορίες: αυτοί που τη χρησιμοποιούν ήδη, αυτοί που είναι πρόθυμοι να προσπαθήσουν αλλά δεν είναι εξοικειωμένοι με αυτήν και αυτοί που ενδέχεται να μην αποδέχονται τη χρήση και τον λόγο ύπαρξής της. Αυτό μπορεί να ισχύει και για τους λειτουργούς νεολαίας, ιδίως για εκείνους που δεν ειδικεύονται στο φύλο ως κύριο θέμα της εκπαίδευσής τους. Για τους λειτουργούς νεολαίας που είναι πρόθυμοι να δοκιμάσουν, να αποτύχουν και να συνεχίσουν να προσπαθούν, το να είναι ειλικρινείς σχετικά με τις δικές τους προκαταλήψεις και να βγουν από τη ζώνη άνεσής τους θα ήταν ένα επαρκές αρχικό βήμα για να αρχίσουν να εκπαιδεύονται. Αφού ξεκαθαρίσουν την προσωπική τους στάση στο θέμα της γλώσσας που περιλαμβάνει το φύλο και ιδιαίτερα τη χρήση αντωνυμιών, οι εργαζόμενοι σε θέματα νεολαίας θα πρέπει να αντιμετωπίσουν το θέμα μέσα στην ομάδα τους με ευαισθησία και προσοχή (OECD, 2022). Ως λειτουργός/διαμεσολαβητής νεολαίας, θα πρέπει να είστε έτοιμοι να συζητήσετε και να επιστήσετε την προσοχή στο θέμα για να αποφύγετε τη δυσφορία ορισμένων συμμετεχόντων για τους οποίους η γλώσσα και η χρήση αντωνυμιών είναι ζωτικής σημασίας για την ευημερία τους μέσα στην ομάδα. Μια ιδέα για να είστε έτοιμοι για πιθανές ερωτήσεις είναι να προετοιμάσετε εκ των προτέρων ένα flipchart με τις αντωνυμίες, δίνοντας περισσότερη προσοχή στο «αυτοί/αυτές». Μια καλή συνήθεια είναι κάθε φορά που ζητάτε από την ομάδα να συστηθεί, να τους ζητάτε επίσης να δηλώσουν τις αντωνυμίες που προτιμούν.

- **Εγκαταστάσεις και δραστηριότητες με βάση το φύλο:**

Από πρακτική άποψη, τα πράγματα που θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη εκ των προτέρων, κατά τον σχεδιασμό μιας δραστηριότητας, περιλαμβάνουν τις εγκαταστάσεις υγιεινής και την κοινή χρήση δωματίου (κατά περίπτωση) για μη δυαδικά και διαφυλικά άτομα (OECD, 2022). Φυσικά, αυτό είναι κάτι που θα πρέπει να συζητείται πρώτα εσωτερικά κατά την κράτηση ξενοδοχείων ή χώρων για μια δραστηριότητα ή συνάντηση. Σε κάθε περίπτωση, οι συμμετέχοντες/ουσες θα πρέπει να ενημερώνονται πριν από την άφιξή τους για τις επιλογές τους, ώστε να είναι ενήμεροι και να μην βρεθούν σε δύσκολη θέση. Σε παρόμοιο πλαίσιο, οι δραστηριότητες ή οι ερωτήσεις που απαιτούν από τα άτομα να χωριστούν σε «αγόρια» και «κορίτσια» θα πρέπει να αντικατασταθούν από άλλες που δεν ζητούν τέτοιες πληροφορίες από τους συμμετέχοντες.

- **Αίσθημα απομόνωσης ή αίσθημα παρεξηγήσεως:**

Για ορισμένους νέους το “coming out” στην οικογένεια και τους φίλους τους μπορεί να ήταν ένα τραυματικό γεγονός, οπότε μπορεί να φαίνονται απρόθυμοι να συζητήσουν το θέμα ή πολύ ταραγμένοι με λάθος χρήση της γλώσσας. Αυτό θα μπορούσε να οδηγήσει σε χαμηλά επίπεδα συμμετοχής στην ομάδα, στην αίσθηση ότι δεν ανήκουν και ότι νιώθουν παρεξηγημένοι. Για τον/ην εργαζόμενο/ν στον τομέα της νεολαίας, είναι εξαιρετικά σημαντικό να δημιουργήσει έναν ασφαλή χώρο από την αρχή της δραστηριότητας/αλληλεπίδρασης. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, τη χρήση ομοφυλόφιλων ή λεσβιακών ζευγαριών ως παραδείγματα κατά την αναφορά σε σχέσεις, καθώς και τη διακόσμηση του ίδιου του χώρου με αφίσες και πινακίδες φιλικές προς ΛΟΑΤΚΙ+ μαζί με άλλα (Cara-Friend, 2021). Η πιο σημαντική παράμετρος όμως είναι η στάση του λειτουργού νεολαίας στο σύνολό της, που είναι υποστηρικτική και χωρίς αποκλεισμούς, τόσο κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας όσο και μετά.

Πρόσθετοι πόροι:

1. KMOP. (n.d.). #HateTrackers Beyond Borders. <https://www.kmop.gr/projects-vf/news-hatetrackers-beyond-borders/>
2. <https://www.thetrevorproject.org/resources/category/sexual-orientation/> (Πόροι σεξουαλικού προσανατολισμού)
3. <https://www.thetrevorproject.org/resources/category/gender-identity/> (Πηγές σχετικά με την ταυτότητα φύλου)
4. <https://www.iglyo.org/database> (Βάση δεδομένων LGBTQI Inclusive Education Database)
5. <https://elearning.ddasproject.eu/the-genderbread-person/> (Δραστηριότητα του προσώπου Genderbread)

Προσέγγιση των νέων με μεταναστευτικό/προσφυγικό υπόβαθρο

Η παρούσα υποενότητα επικεντρώνεται στις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι νέοι με μεταναστευτικό/προσφυγικό υπόβαθρο στη μη τυπική εκπαίδευση και πώς μπορούν να ξεπεραστούν. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι σε ορισμένες περιπτώσεις υπάρχουν επίσης νομικοί περιορισμοί που δεσμεύονται από το εθνικό ή το ευρωπαϊκό δίκαιο όσον αφορά τη συμμετοχή στην κινητικότητα των νέων, οι οποίοι θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη εκ των προτέρων (Υπατη Αρμοστεία του ΟΗΕ για τους Πρόσφυγες, UNICEF, ΔΟΜ, 2019).

- **Γλωσσικά εμπόδια:**

Οι νεοαφικθέντες νέοι/ές με μεταναστευτικό/προσφυγικό υπόβαθρο μπορεί να αντιμετωπίζουν ακόμη κάποιες δυσκολίες στην έκφραση στη γλώσσα της χώρας υποδοχής τους (SIRIUS Watch, 2018). Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας που επιθυμούν να ασχοληθούν με αυτή την ομάδα θα μπορούσαν να προετοιμάσουν ένα έντυπο εγγραφής (φυσικό ή διαδικτυακό), το οποίο θα ζητά με απλή διατύπωση το επίπεδο κατανόησης της γλώσσας εργασίας της δραστηριότητας. Αυτό είναι ένα πρώτο βήμα για τους εργαζόμενους σε θέματα νεολαίας ώστε να προετοιμάσουν καλύτερα το έργο τους, αλλά οι ίδιοι οι νέοι/ές δεν θα πρέπει να αισθάνονται στιγματισμένοι για τις γλωσσικές τους δεξιότητες. Σε κάθε περίπτωση, τα γλωσσικά κέρδη αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της μη τυπικής εκπαίδευσης, ιδίως σε διεθνή πλαίσια, οπότε μια μέθοδος που θα μπορούσαν να ακολουθήσουν οι εργαζόμενοι σε θέματα νεολαίας είναι να ενσωματώσουν ένα σύνολο μη λεκτικών καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων, όπως το θέατρο και ο χορός, για να εξισορροπήσουν τη γλωσσική ανεπάρκεια και να ενισχύσουν τη διαπολιτισμική ανταλλαγή.

- **Έλλειψη συμμετοχής/ανάμειξη με την ομάδα:**

Οι καταστάσεις μπορεί να ποικίλλουν και κάθε περίπτωση είναι διαφορετική, όπως έχει ήδη αναφερθεί προηγουμένως, αλλά οι νέοι με μεταναστευτικό/προσφυγικό υπόβαθρο μπορεί να φαίνονται διστακτικοί στο να εμπλακούν πολύ

με την υπόλοιπη ομάδα στην αρχή. Δεδομένου ότι μπορεί να έχουν αρνητικές εμπειρίες στο παρελθόν από διακρίσεις, μπορεί να θέλουν να αισθάνονται ασφαλείς προτού ανοιχτούν και αυτό είναι απολύτως κατανοητό. Επίσης, οι διαρκώς μεταβαλλόμενες πολιτικές καταστάσεις σε όλο τον κόσμο και οι πολιτικές θέσεις της χώρας στην οποία βρίσκονται επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο τους βλέπουν, όχι για την προσωπικότητά τους αλλά πρώτα για την εθνικότητά τους ή άλλη ταυτότητά τους (Συμβούλιο της Ευρώπης, 2018). Η μη τυπική εκπαίδευση παρέχει το ιδανικό πλαίσιο για την καταπολέμηση της ξενοφοβίας και των στερεοτύπων, γνωρίζοντας ο ένας τον άλλον, αλλά και μαθαίνοντας ο ένας από τον άλλον, εξαλείφοντας τις πολιτισμικές ιεραρχίες. Αυτό σημαίνει ότι δεν είναι οι ντόπιοι που διδάσκουν στους νεαρούς μετανάστες/πρόσφυγες τον τοπικό πολιτισμό, αλλά πρόκειται για αμοιβαία μάθηση ο ένας από τον άλλον.

- **Ψυχική υγεία & ενεργοποίηση τραυματικών αναμνήσεων:**

Αν και είναι σημαντικό να επιτρέψουμε στους/ις νέους/ες με μεταναστευτικό/προσφυγικό υπόβαθρο να μοιραστούν τις εμπειρίες, τον πολιτισμό και τις ιδέες τους, είναι επίσης εξαιρετικά σημαντικό να μην προκαλέσουμε συναισθηματική βλάβη. Ως λειτουργός νεολαίας, κατά τη διάρθρωση των δραστηριοτήτων ή των συνεδριών σας, προσπαθήστε να αποφύγετε ερωτήσεις και θέματα που σχετίζονται με την οικογένεια, την απώλεια, τον πόλεμο και άλλα θέματα που πυροδοτούν, ιδίως στην ολομέλεια. Μια άλλη στρατηγική που μπορείτε να ακολουθήσετε είναι να είστε καλά προετοιμασμένοι και ενήμεροι για το υλικό σας και να δίνετε μια προειδοποίηση ενεργοποίησης αν υπάρχει κάτι που θα μπορούσε να προκαλέσει θλίψη. Φυσικά, θα πρέπει να επαναλαμβάνεται συχνά ότι ο καθένας μπορεί να βγει έξω από την αίθουσα οποιαδήποτε στιγμή νιώσει ότι χρειάζεται να κάνει ένα διάλειμμα. Η αντιστοίχιση των συμμετεχόντων σε ζευγάρια, όταν ο καθένας έχει το δικό του «φιλαράκι», μπορεί να αποδειχθεί επωφελής σε περίπτωση που θέλουν να μιλήσουν σε κάποιον. Συνιστάται, να είστε πάντα διαθέσιμοι σε περίπτωση που θέλουν να σας μιλήσουν σχετικά με μια συναισθηματική αντίδραση ή οποιοδήποτε άλλο παρόμοιο θέμα. Βέβαια, οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας δεν είναι πάντα εκπαιδευμένοι να αντιμετωπίζουν κάτι τέτοιο, αλλά είναι σημαντικό να φαίνεστε ανθρώπινοι και υποστηρικτικοί (Συμβούλιο της Ευρώπης, 2018).

Πρόσθετοι πόροι:

1. <https://hubhere.org/#database> (Εδώ Δίκτυο)
2. <https://www.coe.int/en/web/youth-peace-dialogue/guide-turning-18> (Turning 18 with Confidence, Συμβούλιο της Ευρώπης)
3. <https://www.youtube.com/watch?v=ANtkDBd9UNI> (Χρήση του θεάτρου φόρουμ στη μη τυπική εκπαίδευση)

Κορυφαίες συμβουλές

1	Λάβετε υπόψη τις ειδικές ανάγκες των νέων που ανήκουν σε οποιαδήποτε από τις προαναφερθείσες ομάδες, στα αρχικά στάδια του σχεδιασμού των δραστηριοτήτων, αντί να τις προσαρμόζετε αργότερα.
2	Μην ξεχνάτε ότι οι νέοι συχνά ταυτίζονται με περισσότερες από μία ταυτότητες που αναφέρθηκαν παραπάνω ή άλλες, όπως το μειονεκτικό κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο, οπότε σκεφτείτε να υιοθετήσετε μια διατομεακή προσέγγιση στην προσέγγισή σας προς τους περιθωριοποιημένους νέους/ες.
3	Μην ξεχνάτε ότι οι νέοι συχνά ταυτίζονται με περισσότερες από μία ταυτότητες που αναφέρθηκαν παραπάνω ή άλλες, όπως το μειονεκτικό κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο, οπότε σκεφτείτε να υιοθετήσετε μια διατομεακή προσέγγιση στην προσέγγισή σας προς τους περιθωριοποιημένους νέους.
4	Συμπεριλάβετε νέους/ες από την αντίστοιχη ομάδα που επιθυμείτε να συμμετάσχουν στη δραστηριότητα στη διαδικασία σχεδιασμού και ζητήστε τους να συνδιαχειριστούν μαζί σας, αν είναι δυνατόν και επιθυμητό, επιτρέποντας την εκπροσώπηση και την ενδυνάμωση.
5	Εξηγήστε τι είναι οι αντωνυμίες και ζητήστε από όλους στην ομάδα να παρουσιάσουν τις δικές τους, ανεξάρτητα από το κύριο θέμα της δραστηριότητας που θα ακολουθήσει.



A photograph of four young people (two men and two women) looking upwards and laughing joyfully. The image is covered with a semi-transparent red overlay. The text is centered over the image.

Πολιτική δέσμευση των νέων

Εισαγωγή

Η εμπλοκή των νέων στα κοινά είναι ζωτικής σημασίας για τη διαμόρφωση ενημερωμένων, υπεύθυνων και ενεργών πολιτών που συμβάλλουν θετικά στις κοινότητες και τις κοινωνίες τους. Το κεφάλαιο αυτό παρέχει μια ολοκληρωμένη διερεύνηση του τρόπου προώθησης της πολιτικής δέσμευσης των νέων. Ξεκινά με την εξέταση της παιδείας στα μέσα ενημέρωσης, εξοπλίζοντας τους/ις νέους/ες με δεξιότητες κριτικής σκέψης για να περιηγηθούν και να αμφισβητήσουν το πολύπλοκο τοπίο των μέσων ενημέρωσης, δίνοντάς τους έτσι τη δυνατότητα να ασχολούνται με τις πληροφορίες υπεύθυνα και εποικοδομητικά.

Το κεφάλαιο διερευνά επίσης τη δυναμική του διαπολιτισμικού διαλόγου, προωθώντας την αμοιβαία κατανόηση, τον σεβασμό και τη συνεργασία μεταξύ διαφορετικών νεανικών πληθυσμών. Επιπλέον, καλύπτει στρατηγικές για την ενίσχυση της πολιτικής συμμετοχής, ενθαρρύνοντας τους/ις νέους/ες να εκφράζουν τις απόψεις τους, να υποστηρίζουν την αλλαγή και να συμμετέχουν στις δημοκρατικές διαδικασίες.

Με την προώθηση αυτών των δεξιοτήτων και στάσεων, οι εργαζόμενοι στους/ις νέους/ες διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στη δημιουργία μιας γενιάς νέων ηγετών που όχι μόνο είναι ενημερωμένοι και αφοσιωμένοι, αλλά και δεσμευμένοι να έχουν θετικό αντίκτυπο στις κοινότητές τους και στην κοινωνία γενικότερα.



Το σημερινό τοπίο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Το σημερινό τοπίο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι ένας ταχέως εξελισσόμενος, διαρκώς μεταβαλλόμενος χώρος που κυμαίνεται μεταξύ του να μοιάζει με σπατάλη χρόνου, μυαλού και χρημάτων - που όμως έχει και εκπληκτική πολιτική και κοινωνική δύναμη. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ένας χώρος για την ανταλλαγή χαριτωμένων βίντεο με γάτες, καθώς και ένας χώρος για την πτώση κυβερνήσεων και την ενδυνάμωση των επιζώντων να μοιραστούν τις ιστορίες τους. Πώς μπορούμε να κατανοήσουμε ένα τόσο περίπλοκο θηρίο;

Όπως γνωρίζετε πολύ καλά, το να δουλεύουμε μαζί σας σημαίνει να δίνουμε σημασία στα πράγματα στα οποία δίνουν σημασία εκείνοι. Αυτό το κεφάλαιο θα σας βοηθήσει να διερευνήσετε γιατί χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τι ελπίζουν να βρουν εκεί, με ποιο περιεχόμενο ασχολούνται και πώς αυτό επηρεάζει τη ζωή τους. Θα σας βοηθήσει να προσδιορίσετε το σημερινό τοπίο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και να συζητήσετε τον αντίκτυπο που έχουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στη διεθνή πολιτική. Καθ' όλη τη διάρκεια αυτού του μαθήματος, σας ενθαρρύνουμε να αναλύσετε τη δική σας σχέση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τον αντίκτυπο που έχουν στα συναισθήματά σας. Τέλος, αυτό το μάθημα θα σας βοηθήσει να εφαρμόσετε τα μαθήματά του με τρόπους που θα υποστηρίξουν την τοπική σας νεολαία και τις ομάδες νέων.

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ένας χώρος που αλλάζει συνεχώς, αλλά ορισμένες εφαρμογές έχουν αντέξει στη δοκιμασία του χρόνου και ήρθαν για να μείνουν, ενώ άλλες αποδεικνύονται ιδιαίτερα δημοφιλείς τη στιγμή που γράφονται αυτές οι γραμμές. Ο πρωταρχικός τους σκοπός είναι η επικοινωνία, είτε πρόκειται για την επαφή με φίλους και συνομηλίκους, είτε για τη δημιουργία ομαδικών συζητήσεων, είτε για τη γνωριμία με νέους ανθρώπους. Η σύστασή μας είναι να εξοικειωθείτε με αυτές τις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης: ποιες είναι οι πιο δημοφιλείς μεταξύ των νέων με τους οποίους εργάζεστε και πώς χρησιμοποιούν αυτές τις πλατφόρμες. Ανάλογα με τη χώρα στην οποία βρίσκεστε, θα διαπιστώσετε ότι ορισμένες εφαρμογές δεν χρησιμοποιούνται καθόλου, ενώ άλλες είναι δημοφιλείς για διαφορετικούς λόγους, όπως: ψυχαγωγία, ενημέρωση, επικοινωνία, απόκτηση αυτοπεποίθησης, καταναλωτισμός κ.λπ.

Η Αραβική Άνοιξη και το Facebook

Κατά τη δεκαετία του 2010, ένα κύμα αντικυβερνητικών διαδηλώσεων εξαπλώθηκε σε όλη τη Μέση Ανατολή και τη Βόρεια Αφρική: Τунσία, Λιβύη, Αίγυπτος, Υεμένη, Συρία και Μπαχρέιν. Η «Αραβική Άνοιξη» πήρε τη μορφή ταραχών, εμφυλίων πολέμων, διαδηλώσεων στους δρόμους και εξεγέρσεων που συχνά αντιμετωπίστηκαν με βίαιες αντιδράσεις από τις αρχές των χωρών.

Οι διαδηλωτές χρησιμοποίησαν ενεργά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να οργανώσουν διαδηλώσεις (τόσο φιλοκυβερνητικές όσο και αντικυβερνητικές), να διαδώσουν πληροφορίες και να αυξήσουν την τοπική και παγκόσμια ευαισθητοποίηση για τα τρέχοντα γεγονότα στις χώρες τους. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Facebook, το YouTube και τελικά και το Twitter, έγιναν ένας ισχυρός τρόπος για τους ακτιβιστές και τους πολίτες να παρακάμψουν τα προκατειλημμένα εθνικά μέσα ενημέρωσης και να μοιραστούν τις ιστορίες τους και την καθημερινή τους πραγματικότητα.

Ωστόσο, οι ακτιβιστές και οι πολίτες δεν ήταν οι μόνοι που χρησιμοποίησαν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Μόλις οι εθνικές κυβερνήσεις κατάλαβαν τη δύναμη των εφαρμογών, άρχισαν να παρακολουθούν ενεργά ή να εμποδίζουν την πρόσβαση σε ορισμένους ιστότοπους και πλατφόρμες. Η αιγυπτιακή κυβέρνηση, για παράδειγμα, πρώτα μπλόκαρε την πρόσβαση στο Facebook και το Twitter και στη συνέχεια έκλεισε τους τέσσερις εθνικούς παρόχους υπηρεσιών διαδικτύου και όλα τα δίκτυα κινητής τηλεφωνίας τον Ιανουάριο του 2011, προκαλώντας έτσι ένα εθνικό μπλακ άουτ στο διαδίκτυο. Κατά ειρωνεία της τύχης, αυτά τα μέτρα λογοκρισίας και οι περιορισμοί πρόσβασης απλώς τροφοδότησαν περαιτέρω τις διαμαρτυρίες.

Μετά την Αραβική Άνοιξη, ξεκίνησε έρευνα από το Πρόγραμμα για την Τεχνολογία της Πληροφορίας και το Πολιτικό Ισλάμ για να κατανοηθεί ο πραγματικός ρόλος των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην οργάνωση διαδηλώσεων, στην ανταλλαγή πληροφοριών κ.λπ. Διαπιστώθηκε ότι ενώ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης διαμόρφωσαν τις πολιτικές συζητήσεις που έγιναν κατά τη διάρκεια της Αραβικής Άνοιξης, οι εξεγέρσεις σε ορισμένες χώρες

έγιναν ανεξάρτητα από τα επίπεδα χρήσης του διαδικτύου. Κατά τη διάρκεια της Αραβικής Άνοιξης, η χρήση του Facebook αυξήθηκε δραματικά σε όλο τον αραβικό κόσμο, ωστόσο τα αποτελέσματα μιας δημοσκόπησης δείχνουν ότι το Facebook χρησιμοποιήθηκε στην Αίγυπτο και την Τυνησία για τη διοργάνωση διαδηλώσεων, αλλά ελάχιστα στη Συρία και την Υεμένη. Ομοίως, η πρόσβαση στο διαδίκτυο περιορίστηκε στη Λιβύη για να εμποδίσει τους ανθρώπους να οργανώνονται στο Facebook. Σήμερα, οι επικριτές υποστηρίζουν ότι αυτή η μη προσβασιμότητα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δείχνει ότι άλλοι κοινωνικοί και πολιτικοί παράγοντες κατέστησαν δυνατές τις διαδηλώσεις.

Hashtag ακτιβισμός

Το 2009, το X (παλαιότερα γνωστό ως Twitter) άλλαξε τη χρήση των hashtags (#) ώστε να γίνουν υπερσύνδεσμοι, δηλαδή η τοποθέτηση του συμβόλου # πριν από λέξεις σήμαινε ότι αυτές θα συνδέονταν με έγγραφα σε άλλες τοποθεσίες. Η αλλαγή αυτή είχε ως συνέπεια οι πολιτικές και κοινωνικές ομάδες να μπορούν πλέον να χρησιμοποιούν τα hashtags για να βρίσκουν ο ένας τον άλλον, να δικτυώνονται και να οργανώνονται στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης. Τα hashtags μπορούσαν τώρα επίσης να χρησιμοποιηθούν για να επικοινωνήσουν, να κινητοποιηθούν και να υποστηρίξουν θέματα που ήταν λιγότερο ορατά στα κυρίαρχα μέσα ενημέρωσης.

Ο ακτιβισμός με hashtag, όπως έγινε γνωστός, είναι πλέον ένας ισχυρός τρόπος συμμετοχής σε κινήματα πολιτών και κοινωνικό ακτιβισμό, ανάδειξης κοινωνικών θεμάτων και διανομής πληροφοριών, καθώς και ένας τρόπος για την ταχεία και διεθνή ανάπτυξη των συζητήσεων. Αλλά φυσικά δεν στερείται και της κριτικής του, με ισχυρότερη την ερώτηση: οδηγεί ο ακτιβισμός με hashtag σε πραγματική αλλαγή; Ή μήπως οι χρήστες απλώς κάνουν like και αναδημοσιεύουν hashtags αντί να αναλαμβάνουν δράση;

Για να κατανοήσουμε τη δύναμη του ακτιβισμού με hashtag, ας δούμε μερικές μελέτες περιπτώσεων. Το 2013, η οργάνωση Black Lives Matter δημιούργησε το hashtag #BlackLivesMatter και το ακρωνύμιο #blm για να διαμαρτυρηθεί για την αθώωση του αστυνομικού Τζορτζ Ζίμερμαν που πυροβόλησε μέχρι θανάτου τον 17χρονο Τρέιβον Μάρτιν. Από τα μέσα του 2013 έως τα μέσα του 2016, το hashtag εμφανίστηκε 11,8 εκατομμύρια φορές, κυρίως αναφερόμενο στην αστυνομική βία κατά των Μαύρων, αρχικά στις Ηνωμένες Πολιτείες και στη συνέχεια διεθνώς. Σήμερα, τα hashtags εξακολουθούν να χρησιμοποιούνται διεθνώς σε διαμαρτυρίες κατά της βίας κατά των μαύρων σε άλλες κοινότητες για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τον ρατσισμό και τις αδικίες του συστήματος σε αυτές τις χώρες και κοινότητες.

Ωστόσο, το 2014, ένα άλλο hashtag έγινε δημοφιλές ως απάντηση στο #blacklivesmatter: το κίνημα #AllLivesMatter. Ορισμένοι υποστηρικτές του κινήματος Black Lives Matter άρχισαν να χρησιμοποιούν αυτό το hashtag ως έναν τρόπο να αποφύγουν τη σημειολογία και να αναγνωρίσουν ότι, φυσικά, όλες οι ζωές έχουν σημασία. Ωστόσο, το hashtag είναι επίσης δημοφιλές στο πλαίσιο δεξιών πολιτικών και συζητήσεων που αρνούνται τόσο την αστυνομική βία όσο και τη φυλετική βία που βιώνουν οι Αφροαμερικανοί. Στη χειρότερη περίπτωση, το κίνημα #AllLivesMatter έρχεται σε αντίθεση με το κίνημα #BlackLivesMatter - στην καλύτερη περίπτωση, αναδεικνύει την κοινωνική έλλειψη κατανόησης του δομικού ρατσισμού και των διαφορετικών εμπειριών των ανθρώπων μέσα σε διαφορετικές χώρες.

Ψευδείς ειδήσεις και πολιτική

Το 2017, το λεξικό Collins ονόμασε τον όρο «ψευδείς ειδήσεις» ως τη λέξη της χρονιάς. Πώς έγινε αυτή η λέξη τόσο δημοφιλής και τι μπορεί να μας πει για τη διασταύρωση μεταξύ πολιτικής και μέσων κοινωνικής δικτύωσης; Ο όρος «ψευδείς ειδήσεις» διαδόθηκε από τον πρόεδρο των Ηνωμένων Πολιτειών Ντόναλντ Τραμπ, ο οποίος τον χρησιμοποίησε ως μέρος της πολιτικής ρητορικής για να απορρίψει τους επικριτές του. Καθ' όλη τη διάρκεια της προεδρίας του (2017-2021), ισχυριζόταν όλο και περισσότερο ότι αρκετοί δημοσιογράφοι ήταν προκατειλημμένοι εναντίον του και αποκαλούσε την κυρίαρχη δημοσιογραφία «εχθρό του λαού». Ο όρος «ψευδείς ειδήσεις» επηρέασε έτσι μια βαθιά δυσπιστία μεταξύ των οπαδών του Τραμπ απέναντι σε ορισμένες ειδησεογραφικές ιστοσελίδες και ιστότοπους μέσων ενημέρωσης.

Ο Τραμπ ήταν επίσης παραγωγικός χρήστης του Χ (παλαιότερα γνωστό ως Twitter): ήταν ο τρόπος με τον οποίο επικοινωνούσε τόσο με τους πολίτες της Βόρειας Αμερικής, όσο και με τη διεθνή πολιτική κοινότητα και τους πολιτικούς αντιπάλους του. Το φιλο-Τραμπ κοινό στρεφόταν όλο και περισσότερο στον λογαριασμό Χ του Τραμπ για να μαθαίνει τα νέα απευθείας από αυτόν, και τα mainstream μέσα ενημέρωσης ανέφεραν τακτικά τα tweets του.

Στις 6 Ιανουαρίου 2021, πολίτες που τάσσονται υπέρ του Τραμπ εισέβαλαν στο κτίριο του Καπιτωλίου των Ηνωμένων Πολιτειών στην Ουάσινγκτον, σε μια προσπάθεια να ανατρέψουν την ήττα του στις προεδρικές εκλογές του 2020. Μεταξύ των εξεγερμένων ήταν οι Proud Boys, μια ακροδεξιά νεοφασιστική μαχητική οργάνωση, και η πολιτοφυλακή Oath Keepers, μια ακροδεξιά αντικυβερνητική πολιτοφυλακή. Το γεγονός οδήγησε στον θάνατο πέντε ανθρώπων. Ο Τραμπ αντέδρασε αποκαλώντας τους ανθρώπους που εισέβαλαν στο Καπιτώλιο «πατριώτες», με αποτέλεσμα να αποβληθεί για 12 ώρες από το Χ. Ενώ ο Τραμπ διαμαρτυρήθηκε ότι αυτό έδειξε ότι το Χ δεν επιτρέπει την ελευθερία του λόγου, άλλοι ζήτησαν να κλείσει οριστικά ο λογαριασμός του Τραμπ για υποκίνηση βίας και ρητορική μίσους. Στις 9 Ιανουαρίου 2021, ο λογαριασμός Χ του Trump αναστάλη οριστικά «λόγω του κινδύνου περαιτέρω υποκίνησης βίας».

Τον Οκτώβριο του 2021, ο Τραμπ εγκαινίασε τον δικό του ιστότοπο κοινωνικής δικτύωσης: Truth Social. Αν και έκανε μια σύντομη επιστροφή στο Χ, ο Τραμπ δημοσιεύει πλέον τακτικά για τις προεδρικές και πολιτικές εκστρατείες του στο Truth Social.

DeepFakes και εκλογές

Ένας συνδυασμός των λέξεων “deep learning” και “fake”, τα DeepFakes είναι ένας συνθετικός τρόπος ψηφιακής χειραγώγησης των χαρακτηριστικών ενός ατόμου σε ένα άλλο με πειστικό τρόπο. Οι DeepFakes, που επινοήθηκαν το 2017, περιλαμβάνουν πλέον βίντεο, εικόνες και ηχητικά κλιπ που έχουν κατασκευαστεί με τεχνητή νοημοσύνη (AI) προκειμένου να φαίνονται αληθινά. Τη στιγμή που γράφονται αυτές οι γραμμές, τα DeepFakes παράγονται από την ChatGPT και τους ανταγωνιστές της για ψυχαγωγία και παιχνίδια - ωστόσο, έχουν επίσης χρησιμοποιηθεί για τη δημιουργία περιεχομένου για εκφοβισμό στον κυβερνοχώρο, ψεύτικες ειδήσεις, οικονομικές απάτες, πορνό εκδίκησης, πορνογραφικά βίντεο διασημοτήτων και υλικό σεξουαλικής κακοποίησης παιδιών.

Τι σχέση έχει αυτό με την πολιτική; Ας δούμε μερικές μελέτες περιπτώσεων. Το 2024, οι πολιτικές εκστρατείες χρησιμοποιούσαν όλο και περισσότερο deepfakes για να υπονομεύσουν την αξιοπιστία του ανταγωνισμού τους. Στην Ινδία, δύο από τους μεγαλύτερους ηθοποιούς του Bollywood, ο Aamir Khan και ο Ranbir Kapoor, παρουσιάστηκαν να επικρίνουν τον πρωθυπουργό Narendra Modi και να ζητούν από τους πολίτες να ψηφίσουν το κόμμα της αντιπολίτευσης Congress - και τα δύο βίντεο αποδείχθηκε ότι ήταν deepfake βίντεο που είχαν παραχθεί με τεχνολογία AI. Επιστρέφοντας στις Ηνωμένες Πολιτείες, αρκετές φωτογραφίες κυκλοφόρησαν σε πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης και στον κυρίαρχο Τύπο που έδειχναν τον πρόεδρο Ντόναλντ Τραμπ, ο οποίος διεκδικούσε για δεύτερη φορά την προεδρία, να περιβάλλεται από χαμογελαστούς μαύρους πολίτες - μια δημογραφική ομάδα στην οποία ιστορικά δεν είναι δημοφιλής. Αυτές οι φωτογραφίες ήταν επίσης βαθιές απομιμήσεις που παρήγαγε η τεχνητή νοημοσύνη.

Γίνεται ολοένα και πιο δύσκολο για εμάς να αναγνωρίσουμε τα deepfakes από τα πραγματικά μέσα ενημέρωσης, οπότε υπάρχει μια πολύ πραγματική πολιτική ανησυχία ότι οι αποφάσεις των ψηφοφόρων θα επηρεαστούν από τα deepfakes που κυκλοφορούν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ο αντίκτυπος τόσο των deepfakes όσο και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην πολιτική έχει οδηγήσει αυτή την πολιτική εποχή να αποκαλείται “οι εκλογές της τεχνητής νοημοσύνης”.



TikTok, αυτοδιάγνωση και ευαισθητοποίηση για την ψυχική υγεία

Μέχρι στιγμής έχουμε επικεντρωθεί στο ρόλο που έχουν παίξει (και συνεχίζουν να παίζουν) τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στη διεθνή πολιτική. Τώρα ας στραφούμε στον αντίκτυπο που έχουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στην ψυχική μας υγεία, χρησιμοποιώντας το TikTok και την πανδημία COVID-19 ως μελέτη περίπτωσης.

Το TikTok είναι μια διαδικτυακή πλατφόρμα ανταλλαγής βίντεο και κοινωνικής δικτύωσης που επιτρέπει στους χρήστες να δημιουργούν σύντομα βίντεο που κυμαίνονται από 30 δευτερόλεπτα έως 10 λεπτά. Η πλατφόρμα δημιουργήθηκε από την κινεζική εταιρεία διαδικτύου ByteDance και ξεκίνησε στην Κίνα και την Ινδία το 2016 με την ονομασία «Douyin». Μέσα σε ένα χρόνο, το Douyin είχε πάνω από 100 εκατομμύρια χρήστες. Το 2017, η ByteDance κυκλοφόρησε τη διεθνή έκδοση, που τώρα ονομάζεται «TikTok». Μέχρι τον Ιανουάριο του 2018, βρισκόταν στην 1η θέση μεταξύ των δωρεάν λήψεων εφαρμογών.

Το 2020, η πανδημία COVID-19 εξερράγη σε ολόκληρο τον πλανήτη και εκατομμύρια άνθρωποι αναγκάστηκαν να απομονωθούν στα σπίτια τους και να απομακρυνθούν κοινωνικά ο ένας από τον άλλον. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, το TikTok έγινε ένας ελεύθερος και συναρπαστικός χώρος δημιουργικότητας, ψυχαγωγίας και πληροφόρησης. Το καθεστώς διασημότητας άλλαξε: οι άνθρωποι που δημιουργούσαν μοναδικό ή σχετικό περιεχόμενο έγιναν «αστέρια του TikTok» εν μία νυκτί. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει λογαριασμούς σχετικά με την αρτοποίηση, την ιδιοκτησία φυτών, τα βιβλία, την κωμωδία, τους χορούς του TikTok ή ακόμη και τη σεξουαλικότητα. Ο αλγόριθμος τεχνητής νοημοσύνης του TikTok, ως γνωστόν, μάθαινε τι άρεσε σε κάθε χρήστη να παρακολουθεί - συχνά πριν το συνειδητοποιήσει ο ίδιος ο χρήστης - και επιμελούνταν παρόμοια βίντεο με βάση τις συμπάθειες και τις αντιπάθειες. Αρκετοί χρήστες βρέθηκαν γρήγορα στο «GayTikTok» ή στο «QueerTikTok» και στη συνέχεια επαναπροσδιόρισαν τη σεξουαλικότητά τους.

Ωστόσο, ένα αυξανόμενο ζήτημα κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 ήταν η αύξηση των προβλημάτων ψυχικής υγείας. Η αυτοαπομόνωση, το άγχος για τον αποχωρισμό και την απώλεια αγαπημένων προσώπων, η απώλεια καθημερινών ερεθισμάτων, κοινωνικών δεξιοτήτων και της σχετικής σεροτονίνης - όλα συνέβαλαν σε μια αυξανόμενη συζήτηση και αυξημένη ευαισθητοποίηση σχετικά με τον αντίκτυπο της πανδημίας στην ψυχική μας υγεία και τη γλώσσα της ψυχικής υγείας. Στο TikTok, αυτό είχε ως συνέπεια την αύξηση της αυτοδιάγνωσης.

Από τη μία πλευρά, ένας αυξανόμενος αριθμός βίντεο δημοσιεύτηκε στο TikTok, αποστιγματίζοντας τη συζήτηση για τα ψυχικά προβλήματα. Από την άλλη πλευρά, όλο και περισσότερα βίντεο στο TikTok προσέφεραν μέσα αυτοδιάγνωσης για διάφορα ζητήματα ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένης της διαταραχής του φάσματος του αυτισμού (ΔΑΦ). Ένα πρόβλημα με αυτό ήταν ότι η πλειονότητα των TikTokers που δημοσίευαν εργαλεία αυτοδιάγνωσης δεν ήταν επαγγελματίες υγείας ούτε ιατρικά εκπαιδευμένοι. Ένα δεύτερο ζήτημα είναι ότι τα προβλήματα ψυχικής υγείας παρουσιάζονται με ποικίλους, διαφορετικούς τρόπους και οι γρήγοροι κατάλογοι συμπτωμάτων που προσφέρονται στα βίντεο του TikTok απλοποιούσαν πολύπλοκες ερωτήσεις.

Τι μας λέει όμως η δημοτικότητα της αυτοδιάγνωσης; Ορισμένοι υποστηρίζουν ότι το TikTok μπορεί να προσφέρει σημαντικές πηγές για ανθρώπους που δεν μπορούν ή δεν θέλουν να έχουν πρόσβαση σε ιατρική βοήθεια. Ειδικά η πρόσβαση των νέων στο TikTok σημαίνει ότι οι νέοι έχουν πλέον άμεση πρόσβαση σε πληροφορίες σχετικά με την ψυχική υγεία, το φάσμα της, τη γλώσσα της - αλλά και την παραπληροφόρηση.

Για το λόγο αυτό, ορισμένοι επαγγελματίες υγείας υποστηρίζουν ότι το TikTok έχει μια εγγενή αξία που πρέπει να χρησιμοποιηθεί: τα ενημερωτικά ιατρικά βίντεο μπορούν να δημιουργηθούν με τρόπους που είναι ενδιαφέροντες, διασκεδαστικοί και εμπνευσμένοι και να προσεγγίσουν το κοινό-στόχο, δηλαδή τους/ις νέους/ες που δεν θέλουν να διαβάζουν ιατρικά άρθρα ή να παρακολουθούν ντοκιμαντέρ. Άλλοι επαγγελματίες της ιατρικής έχουν ανοίξει ακόμη και τους δικούς τους λογαριασμούς στο TikTok, αναγνωρίζοντας ότι είναι ένας άνετος τρόπος για να εξηγήσουν σημαντικά θέματα στους/ις νέους/ες: τα βίντεο χρειάζονται 2-5 λεπτά για να δημιουργηθούν, έχουν συνήθως διάρκεια 15-30 δευτερόλεπτα και οι γιατροί μπορούν στη συνέχεια να εμπλακούν με τους/ις νέους/ες διεθνώς και να απαντήσουν στις ερωτήσεις τους σε πραγματικό χρόνο. Η δρ Sasha Hamdani υπερασπίστηκε τον λογαριασμό της στο TikTok λέγοντας: «Η Δρ: «Χρησιμοποιείται κατάλληλα, είναι ένα από τα πιο ισχυρά εργαλεία που διαθέτουμε για την κλιμάκωση της πληροφόρησης και την καταπολέμηση της παραπληροφόρησης». Αν το πάρουμε έτσι, το TikTok είναι επίσης ένας σημαντικός χώρος για τους επαγγελματίες του ιατρικού κλάδου, ώστε να καταρρίψουν τις δικές τους προκαταλήψεις σχετικά με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Κορυφαίες συμβουλές

1	Παραμείνετε περίεργοι. Ακολουθήστε τους νέους με τους οποίους εργάζεστε στις εστίες των ενδιαφερόντων τους. Αφήστε τους να σας διδάξουν για ό,τι τους συναρπάζει.
2	Μείνετε ενήμεροι για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που επηρεάζουν τις τοπικές ομάδες νεολαίας.
3	Μείνετε ενήμεροι για τις διαδικτυακές και μη διαδικτυακές συζητήσεις σχετικά με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, την ψυχική υγεία και την πολιτική.
4	Εξερευνήστε τη δική σας σχέση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Διερευνήστε τις προκαταλήψεις σας σχετικά με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Διερευνήστε τις δικές σας ανησυχίες και την ψυχαγωγία.
5	Να είστε ανοιχτοί στο να μαθαίνετε για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης από τις τοπικές ομάδες νεολαίας.

Διαπολιτισμικός διάλογος

Τι είναι ο διαπολιτισμικός διάλογος;

Ο διαπολιτισμικός διάλογος αποτελεί θεμελιώδη πρακτική για την προώθηση της κατανόησης, της ανεκτικότητας και της συνεργασίας στον σημερινό ολοένα και πιο πολυπολιτισμικό κόσμο. Πηγάζει πέρα από την απλή επικοινωνία, λειτουργώντας ως γέφυρα μεταξύ διαφορετικών πολιτισμών, επιτρέποντας στα άτομα να μοιραστούν τις ταυτότητες, τις αξίες και τις εμπειρίες τους με ουσιαστικό και σεβασμό. Συμμετέχοντας σε αυτούς τους διαλόγους, οι άνθρωποι αναπτύσσουν μεγαλύτερη ενσυναίσθηση, μειώνουν τις προκαταλήψεις και οικοδομούν ισχυρότερες, πιο συνεκτικές κοινότητες.

Για τους επαγγελματίες της νεολαίας, ο διαπολιτισμικός διάλογος είναι ένα ανεκτίμητο εργαλείο. Εξοπλίζει τους/ις νέους/ες με τις δεξιότητες που χρειάζονται για να περιηγηθούν στις πολιτισμικές διαφορές, καλλιεργώντας μια νοοτροπία ανοιχτότητας και περιέργειας. Σε διαφορετικά κοινωνικά περιβάλλοντα, οι νέοι συχνά αντιμετωπίζουν προκλήσεις που σχετίζονται με την ταυτότητα, την ένταξη και την αποδοχή. Η ενθάρρυνσή τους να συμμετέχουν σε διαπολιτισμικούς διαλόγους επιτρέπει τη διερεύνηση αυτών των προκλήσεων με εποικοδομητικό τρόπο, βοηθώντας τους να εξελιχθούν σε πιο συμπονετικά και πολιτισμικά ευαισθητοποιημένα άτομα.

Το κεφάλαιο αυτό έχει σχεδιαστεί για να παρέχει στους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας πρακτικές κατευθυντήριες γραμμές για την εφαρμογή του διαπολιτισμικού διαλόγου στα προγράμματά τους. Κάθε ενότητα διερευνά διαφορετικές πτυχές του διαπολιτισμικού διαλόγου, προσφέροντας ιδέες, στρατηγικές και παραδείγματα από τον πραγματικό κόσμο που μπορούν να εφαρμοστούν σε μια ποικιλία από περιβάλλοντα εργασίας με νέους/ες. Τα οφέλη του διαπολιτισμικού διαλόγου είναι τεράστια, από την προώθηση της κατανόησης και της ανεκτικότητας έως την ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής, την ανάπτυξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων και τη διευκόλυνση της επίλυσης συγκρούσεων. Αυτά τα αποτελέσματα δεν ωφελούν μόνο τους ίδιους τους/ις συμμετέχοντες/ουσες, αλλά συμβάλλουν επίσης στη δημιουργία πιο περιεκτικών και αρμονικών κοινωνιών.

Ενσωματώνοντας τις αρχές και τις πρακτικές που περιγράφονται σε αυτόν τον οδηγό, οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας θα είναι καλύτερα εξοπλισμένοι για να προωθήσουν περιβάλλοντα όπου νέοι από διαφορετικά υπόβαθρα μπορούν να συνδεθούν, να μάθουν και να αναπτυχθούν μαζί, γιορτάζοντας τον πλούτο της πολιτισμικής διαφορετικότητας και χτίζοντας παράλληλα κοινό μέλλον.

Οφέλη του διαπολιτισμικού διαλόγου

Ο διαπολιτισμικός διάλογος δεν είναι απλώς ένα εργαλείο επικοινωνίας, αλλά ένα θεμελιώδες στοιχείο για τη δημιουργία αρμονικών, ποικιλόμορφων κοινωνιών. Διευκολύνει τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ ατόμων με διαφορετικό υπόβαθρο, προωθώντας την κατανόηση, την ανεκτικότητα και τη συνεργασία.

Ας εξερευνήσουμε τα οφέλη με περισσότερες λεπτομέρειες:

Πρωθεί την κατανόηση και την ανοχή

Κατανόηση και μάθηση μεταξύ πολιτισμών:

Ο διαπολιτισμικός διάλογος δημιουργεί χώρους για να μοιραστούν οι άνθρωποι την πολιτισμική τους ταυτότητα, τις εμπειρίες και τις κοσμοθεωρίες τους. Αυτή η αλληλεπίδραση επιτρέπει στα άτομα να αποκτήσουν βαθύτερη κατανόηση των πολιτισμών που είναι διαφορετικοί από τους δικούς τους, γεγονός που μπορεί να διαλύσει τους μύθους και να αμφισβητήσει τα υπάρχοντα στερεότυπα. Για παράδειγμα, σε πολυπολιτισμικές τάξεις ή χώρους εργασίας, τα άτομα που συμμετέχουν σε διαπολιτισμικό διάλογο συχνά αναφέρουν αυξημένη επίγνωση των πολιτισμικών αποχρώσεων, με αποτέλεσμα λιγότερες παρεξηγήσεις.

Μείωση των στερεοτύπων και των προκαταλήψεων:

Καθώς οι άνθρωποι μαθαίνουν για τις αξίες, τις παραδόσεις και τις πεποιθήσεις των άλλων, είναι λιγότερο πιθανό να διατηρούν αρνητικά στερεότυπα ή προκαταλήψεις. Μια μελέτη της UNESCO (2019) τονίζει ότι ο διαπολιτισμικός διάλογος διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στην άρση των φραγμών της άγνοιας, στη μείωση της ξενοφοβίας και στην καταπολέμηση του ρατσισμού. Ενθαρρύνει τα άτομα να υπερβούν τις επιφανειακές κρίσεις και να δουν τους άλλους ως ίσους, ανεξάρτητα από το πολιτισμικό τους υπόβαθρο.

Πρακτικό παράδειγμα:

Μια πρωτοβουλία όπως η «**Ενεργοποίηση του διαπολιτισμικού διαλόγου**» της UNESCO παρέχει πόρους για να βοηθήσει τις τοπικές κοινότητες να δημιουργήσουν διαπολιτισμικές πλατφόρμες, όπου οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις παραδόσεις και τους πολιτισμούς τους σε διαδραστικά εργαστήρια. Αυτοί οι διάλογοι έχουν αποδειχθεί ιδιαίτερα αποτελεσματικοί σε περιοχές με ιστορικό δια-εθνοτικών εντάσεων, οδηγώντας στη βελτίωση των κοινοτικών σχέσεων.

Ενισχύει την κοινωνική συνοχή

Χτίζοντας κοινότητες χωρίς αποκλεισμούς:

Ο διαπολιτισμικός διάλογος ενισχύει την αίσθηση του ανήκειν, προωθώντας τον αμοιβαίο σεβασμό και τη συνεργασία. Γεφυρώνει τα πολιτισμικά χάσματα και ενισχύει την κοινωνική ενσωμάτωση διασφαλίζοντας ότι όλες οι φωνές ακούγονται και εκτιμώνται. Σε κοινότητες όπου η διαφορετικότητα γιορτάζεται, οι διάλογοι αυτοί συμβάλλουν στη δημιουργία περιβάλλοντος όπου τα άτομα αισθάνονται άνετα και αποδεκτά, οδηγώντας σε κοινωνίες χωρίς αποκλεισμούς.

Ενίσχυση των κοινωνικών δεσμών:

Με την ενθάρρυνση του διαλόγου μεταξύ διαφορετικών πολιτισμικών ομάδων, η αίσθηση του «εμείς εναντίον τους» μειώνεται, δίνοντας τη θέση της σε μια συλλογική ταυτότητα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα ισχυρότερους κοινωνικούς δεσμούς, καθώς άτομα με διαφορετικό υπόβαθρο βρίσκουν κοινό έδαφος μέσω κοινών ανθρωπινων εμπειριών. Αυτή η συμμετοχικότητα, με τη σειρά της, συμβάλλει στη μείωση του κοινωνικού κατακερματισμού και προάγει την αίσθηση της ενότητας.

Πρακτικό παράδειγμα:

Προγράμματα όπως οι «[Διαπολιτισμικές Πόλεις](#)» που δρομολογήθηκαν από το Συμβούλιο της Ευρώπης έχουν αποδείξει ότι η προώθηση του διαλόγου σε αστικές περιοχές με υψηλό μεταναστευτικό πληθυσμό αυξάνει τη συμμετοχή στα κοινά, μειώνει την κοινωνική απομόνωση και αποτρέπει τη ριζοσπαστικοποίηση. Ενθαρρύνοντας τις συνεχείς διαπολιτισμικές ανταλλαγές, οι πόλεις αυτές ανέφεραν καλύτερα αποτελέσματα ενσωμάτωσης και ισχυρότερους κοινοτικούς δεσμούς.

1. Αναπτύσσει δεξιότητες επικοινωνίας

Αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ πολιτισμών:

Ο διαπολιτισμικός διάλογος περιλαμβάνει εγγενώς ενεργή ακρόαση και προσεκτική ομιλία. Οι δεξιότητες αυτές δεν είναι σημαντικές μόνο στις προσωπικές ανταλλαγές, αλλά αποκτούν ολοένα και μεγαλύτερη σημασία στα επαγγελματικά περιβάλλοντα, καθώς η παγκοσμιοποίηση επεκτείνεται. Η εκμάθηση του τρόπου πλοήγησης και σεβασμού των πολιτισμικών διαφορών στον τρόπο επικοινωνίας (π.χ. άμεση έναντι έμμεσης επικοινωνίας, χειρονομίες ή συναισθηματικές εκφράσεις) είναι το κλειδί για την αποφυγή παρερμηνειών.

Ενσυναίσθηση και ακρόαση:

Οι συμμετέχοντες σε διαπολιτισμικούς διαλόγους αναπτύσσουν μεγαλύτερη ικανότητα ενσυναίσθησης καθώς εκτίθενται σε διαφορετικές προοπτικές. Η ενσυναίσθηση βελτιώνει τις δεξιότητες ακρόασης, επιτρέποντας στα άτομα να κατανοήσουν όχι μόνο τι λέγεται αλλά και γιατί λέγεται. Αυτή η βαθύτερη κατανόηση οδηγεί σε πιο ουσιαστικές ανταλλαγές με σεβασμό και ισχυρότερες σχέσεις.

Πρακτικό παράδειγμα:

Σε προγράμματα για νέους/ες, όπου η διαπολιτισμική επικοινωνία είναι στο επίκεντρο, οι νέοι μπόρεσαν να βελτιώσουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες, ιδίως σε περιβάλλοντα όπως τα προγράμματα πολιτιστικών ανταλλαγών. Αυτά τα περιβάλλοντα παρέχουν πρακτική εμπειρία στην επικοινωνία μεταξύ διαφορετικών πολιτισμών, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να γίνουν πιο προσαρμοστικοί και αποτελεσματικοί επικοινωνιολόγοι σε έναν ολοένα και πιο ποικιλόμορφο κόσμο.

2. Διευκολύνει την επίλυση συγκρούσεων

Πρωώθηση του διαλόγου αντί της αντιπαράθεσης:

Ο διαπολιτισμικός διάλογος εξοπλίζει τα άτομα με τις δεξιότητες και τις στάσεις που απαιτούνται για την ειρηνική επίλυση των συγκρούσεων. Προωθώντας την ανοιχτή και με σεβασμό επικοινωνία, παρέχει μια πλατφόρμα όπου οι διαφορές μπορούν να αντιμετωπιστούν με εποικοδομητικό τρόπο, συμβάλλοντας στην αποτροπή της κλιμάκωσης. Σε πολυπολιτισμικά περιβάλλοντα, αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, επειδή οι συγκρούσεις συχνά προκύπτουν από παρεξηγήσεις ή πολιτισμικές διαφορές.

Τεχνικές επίλυσης συγκρούσεων:

Ο διάλογος προάγει την αμοιβαία κατανόηση, μειώνοντας την πιθανότητα κλιμάκωσης της έντασης σε σύγκρουση. Βοηθά τα άτομα να αναγνωρίσουν κοινές αξίες και κοινούς στόχους, καθιστώντας την επίλυση των συγκρούσεων πιο εφικτή. Για παράδειγμα, μέσω του διαλόγου, οι κοινότητες σε περιοχές που πλήττονται από συγκρούσεις μπόρεσαν να εντοπίσουν τα βαθύτερα αίτια των διαφορών, να τα αντιμετωπίσουν ανοιχτά και να εργαστούν για την ειρηνική επίλυσή τους.

Πρακτικό παράδειγμα:

Σε περιοχές μετά από συγκρούσεις, όπως τα Βαλκάνια, οι πρωτοβουλίες διαπολιτισμικού διαλόγου έχουν χρησιμοποιηθεί για να διευκολύνουν τη συμφιλίωση μεταξύ εθνοτικών ομάδων. Εργαστήρια και κύκλοι διαλόγου έφεραν κοντά πρώην αντιπάλους, επιτρέποντάς τους να μοιραστούν τις εμπειρίες τους, να αντιμετωπίσουν τα παράπονα του παρελθόντος και να βρουν τρόπους να προχωρήσουν μαζί. Οι πρωτοβουλίες αυτές έχουν συμβάλει στην ανοικοδόμηση της εμπιστοσύνης και στην προώθηση της μακροπρόθεσμης ειρήνης.

3. Προωθεί την κατανόηση και την ανοχή

- Ενθαρρύνει τους ανθρώπους να μάθουν για διαφορετικούς πολιτισμούς, μειώνοντας τα στερεότυπα και τις προκαταλήψεις.

4. Ενισχύει την κοινωνική συνοχή

- Προωθώντας τον αμοιβαίο σεβασμό, δημιουργεί ισχυρότερες κοινότητες χωρίς αποκλεισμούς.

5. Αναπτύσσει δεξιότητες επικοινωνίας

- Ενθαρρύνει την αποτελεσματική ακρόαση και ομιλία, ζωτικής σημασίας για την αντιμετώπιση των πολιτισμικών διαφορών.

4. Επίλυση συγκρούσεων

- Παρέχει εργαλεία για την ειρηνική επίλυση των συγκρούσεων, προωθώντας ένα πιο αρμονικό περιβάλλον.

Πρόσθετοι διαδικτυακοί πόροι

UNESCO: “Διαπολιτισμικός διάλογος: μια ανασκόπηση εννοιολογικών και εμπειρικών ζητημάτων σχετικά με τον κοινωνικό μετασχηματισμό” (2019)

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000366825>

UNESCO: “Ενίσχυση του διαπολιτισμικού διαλόγου: καλύτερη γνώση για καλύτερο διάλογο” (2019)

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000372353>

UNESCO: “Μέτρηση του διαπολιτισμικού διαλόγου: ένα εννοιολογικό και τεχνικό πλαίσιο” (2020)

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373442>

ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ: “Ενεργοποίηση του διαπολιτισμικού διαλόγου”

<https://www.unesco.org/en/enabling-interculturaldialogue>

ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ: “Πρόγραμμα διαπολιτισμικών πόλεων”

<https://www.coe.int/en/web/interculturalcities>

Εφαρμογές στην εργασία για τη νεολαία

Ο διαπολιτισμικός διάλογος μπορεί να εφαρμοστεί σε διάφορες δραστηριότητες εργασίας για τη νεολαία, προωθώντας την πολιτιστική ανταλλαγή και την κατανόηση μεταξύ των νέων. Αυτή η υποενοότητα επικεντρώνεται σε πρακτικές εφαρμογές για την προώθηση των διαπολιτισμικών δεξιοτήτων στους/ις νέους/ες.

Εργαστήρια και σεμινάρια

Οργάνωση εστιασμένων πολιτιστικών εργαστηρίων:

Τα εργαστήρια και τα σεμινάρια χρησιμεύουν ως πλατφόρμες για την εμπλοκή των νέων σε δομημένες δραστηριότητες που προωθούν την πολιτιστική ευαισθητοποίηση και τον διάλογο. Οι εκδηλώσεις αυτές έχουν σχεδιαστεί για να διευκολύνουν βαθιές συζητήσεις γύρω από τον πολιτισμό, την ταυτότητα και τη διαφορετικότητα. Τα εργαστήρια μπορούν να καλύπτουν θέματα όπως η σημασία της πολιτιστικής κληρονομιάς, η κατανόηση των πολιτιστικών συμβόλων και η εξάσκηση της ενσυναίσθησης.

Παραδείγματα δραστηριοτήτων σε εργαστήρια:

- **Ασκήσεις παιχνιδιού ρόλων** όπου οι συμμετέχοντες/ουσες αναλαμβάνουν την οπτική γωνία ατόμων από διαφορετικά πολιτισμικά υπόβαθρα, εξερευνώντας τις προκλήσεις, τις αξίες και την καθημερινή ζωή σε αυτούς τους πολιτισμούς.
- **Κύκλοι ιστοριών** όπου οι συμμετέχοντες/ουσες μοιράζονται προσωπικές εμπειρίες που σχετίζονται με την πολιτιστική τους ταυτότητα, συμβάλλοντας στη δημιουργία αμοιβαίου σεβασμού και κατανόησης.

Πρακτικές εκτιμήσεις:

Τα εργαστήρια και τα σεμινάρια μπορούν να διεξάγονται σε επίσημα εκπαιδευτικά πλαίσια ή σε πιο ανεπίσημα κοινοτικά πλαίσια, όπως τα τοπικά κέντρα νεολαίας. Για να μεγιστοποιηθεί ο αντίκτυπός τους, είναι σημαντικό να προσαρμόζονται στις συγκεκριμένες ανάγκες και το υπόβαθρο των συμμετεχόντων, εξασφαλίζοντας τη συμμετοχικότητα και τη συνάφεια.

Προγράμματα πολιτιστικών ανταλλαγών

Πρωώθηση πολιτιστικών εμπειριών από πρώτο χέρι:

Τα προγράμματα πολιτιστικών ανταλλαγών επιτρέπουν στους/ις νέους/ες να γνωρίσουν διαφορετικούς πολιτισμούς μέσω ταξιδιών ή άμεσης επαφής με συνομηλίκους από άλλες χώρες. Τα προγράμματα αυτά παρέχουν ευκαιρίες εμβάθυνσης στη μάθηση, βοηθώντας τους/ις νέους/ες να εκτιμήσουν τον πλούτο και την διαφορετικότητα άλλων πολιτισμών ζώντας ή εργαζόμενοι σε διαφορετικά περιβάλλοντα για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.

Οφέλη των προγραμμάτων ανταλλαγής:

- **Ενυδατική μάθηση:** Η έκθεση σε νέες γλώσσες, έθιμα και παραδόσεις μέσω αλληλεπιδράσεων στην πραγματική ζωή προάγει τη μεγαλύτερη ενσυναίσθηση και τη διαπολιτισμική κατανόηση.
- **Προσωπική ανάπτυξη:** Τα προγράμματα αυτά προκαλούν τους συμμετέχοντες να βγουν από τη ζώνη άνεσής τους, βοηθώντας τους να αναπτύξουν ανεξαρτησία, ευελιξία και προσαρμοστικότητα..

Πρακτικό παράδειγμα:

Προγράμματα όπως η πρωτοβουλία [Erasmus+](#) της Ευρωπαϊκής Ένωσης διευκολύνουν την κινητικότητα των φοιτητών και των νέων, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να σπουδάσουν ή να εργαστούν σε διαφορετικές χώρες. Τέτοιες εμπειρίες έχει αποδειχθεί ότι ενισχύουν την πολιτισμική επάρκεια και βελτιώνουν την απασχολησιμότητα, διευρύνοντας τις προοπτικές.

Δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς

Δημιουργία δραστηριοτήτων που αντικατοπτρίζουν διαφορετικές προοπτικές:

Στην εργασία για τη νεολαία, οι δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς θα πρέπει να σχεδιάζονται έτσι ώστε να αντικατοπτρίζουν την διαφορετικότητα των συμμετεχόντων και να διασφαλίζουν την αναγνώριση και τον σεβασμό όλων των πολιτισμικών καταβολών. Οι δραστηριότητες αυτές αποσκοπούν στη δημιουργία περιβαλλόντων όπου οι νέοι αισθάνονται ασφαλείς να εκφράσουν την πολιτισμική τους ταυτότητα και να εξερευνήσουν την ταυτότητα των άλλων.

Παραδείγματα δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς:

- **Διαπολιτισμικά αθλήματα και παιχνίδια:** Διοργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων όπου οι συμμετέχοντες μαθαίνουν και εξασκούνται σε παραδοσιακά παιχνίδια από διαφορετικούς πολιτισμούς.
- **Φεστιβάλ τροφίμων:** Η δυνατότητα στους/ις νέους/ες να προετοιμάσουν και να μοιραστούν πιάτα από το πολιτιστικό τους υπόβαθρο μπορεί να ενισχύσει τη συζήτηση και το ενδιαφέρον για τις διαφορετικές μαγειρικές παραδόσεις.

Πρακτικές εκτιμήσεις:

Οι δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς θα πρέπει να μπορούν να προσαρμόζονται σε διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια και να διασφαλίζουν ότι κανένας συμμετέχων δεν αισθάνεται περιθωριοποιημένος ή αποκλεισμένος. Οι συντονιστές θα πρέπει να προσπαθούν να αναγνωρίζουν και να ελαχιστοποιούν τις δυναμικές πολιτισμικής ισχύος που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια αυτών των δραστηριοτήτων.



Παιδεία στα μέσα ενημέρωσης

Ενθάρρυνση της κριτικής σκέψης σχετικά με τις αναπαραστάσεις των μέσων ενημέρωσης:

Ο γραμματισμός στα μέσα ενημέρωσης στο πλαίσιο του διαπολιτισμικού διαλόγου περιλαμβάνει τη διδασκαλία στους/ις νέους/ες πώς να αναλύουν κριτικά το περιεχόμενο των μέσων ενημέρωσης που σχετίζεται με τον πολιτισμό και την ταυτότητα. Πολλές αναπαραστάσεις διαφορετικών πολιτισμών στα μέσα ενημέρωσης είναι στερεοτυπικές ή προκατειλημμένες και οι νέοι πρέπει να μάθουν να αναγνωρίζουν και να αμφισβητούν αυτές τις αναπαραστάσεις.

Βασικά θέματα για προγράμματα γραμματισμού στα μέσα ενημέρωσης:

- **Αναγνώριση στερεοτύπων:** Διδάσκοντας στους/ις νέους/ες πώς να εντοπίζουν τα πολιτισμικά στερεότυπα σε ταινίες, μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ειδήσεις.
- **Προκαλώντας την παραπληροφόρηση:** Εξοπλίζοντας τους/ις νέους/ες με τα εργαλεία για τον εντοπισμό και την καταπολέμηση της παραπληροφόρησης σχετικά με διαφορετικούς πολιτισμούς.
- **Πρωώθηση της θετικής εκπροσώπησης:** Ενθάρρυνση των νέων να δημιουργούν και να μοιράζονται περιεχόμενο των μέσων ενημέρωσης που αναπαριστά τους πολιτισμούς με διαφοροποιημένο και σεβασμό.

Πρακτικό παράδειγμα:

Τα εργαστήρια γραμματισμού στα μέσα ενημέρωσης μπορούν να περιλαμβάνουν ασκήσεις όπου οι συμμετέχοντες αναλύουν διάφορες μορφές μέσων ενημέρωσης (δελτία ειδήσεων, διαφημίσεις και ταινίες) και συζητούν την απεικόνιση της πολιτισμικής διαφορετικότητας. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε συζητήσεις σχετικά με το πώς μπορεί να προωθηθεί μια πιο ισορροπημένη και δίκαιη πολιτιστική αναπαράσταση στα μέσα ενημέρωσης.

1. Εργαστήρια και σεμινάρια

- Διοργάνωση εκδηλώσεων που εστιάζουν στην πολιτιστική ανταλλαγή και κατανόηση.

2. Προγράμματα πολιτιστικών ανταλλαγών

- Διευκόλυνση προγραμμάτων που επιτρέπουν στους/ις νέους/ες να γνωρίσουν από κοντά διαφορετικούς πολιτισμούς.

3. Δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς

- Σχεδιάστε δραστηριότητες που περιλαμβάνουν διάφορες πολιτιστικές προοπτικές και παραδόσεις.

4. Παιδεία στα μέσα ενημέρωσης

- ο Διδάξτε στους/ις νέους/ες να αξιολογούν κριτικά τις αναπαραστάσεις των μέσων ενημέρωσης για διαφορετικούς πολιτισμούς, προωθώντας μια πιο διαφοροποιημένη κατανόηση.

Πρόσθετοι διαδικτυακοί πόροι

1. **NYCI Ιρλανδία:** “Πρακτικές κατευθυντήριες γραμμές για τη διαπολιτισμική εργασία με τη νεολαία” <https://www.youth.ie/articles/practical-guidelines/>
2. **ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΗΣ:** “Κατευθυντήριες γραμμές για τον διαπολιτισμικό διάλογο” <https://rjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/icd-guidelines>



Κατευθυντήριες γραμμές για τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας

Ο διαπολιτισμικός διάλογος απαιτεί μια μελετημένη και δομημένη προσέγγιση, ιδίως όταν διευκολύνεται η διεξαγωγή συζητήσεων μεταξύ νέων με διαφορετικό υπόβαθρο. Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος που ευνοεί τις ανοικτές και με σεβασμό συζητήσεις. Σε αυτή την υποενότητα, θα διερευνήσουμε βασικές κατευθυντήριες γραμμές που θα βοηθήσουν τους εργαζόμενους σε θέματα νεολαίας να προωθήσουν έναν παραγωγικό και ενσυναισθητικό διαπολιτισμικό διάλογο.

Δημιουργήστε έναν ασφαλή χώρο

Πρωώθηση ενός περιβάλλοντος με σεβασμό:

Η δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου είναι ζωτικής σημασίας για την ενθάρρυνση του ανοιχτού και ειλικρινούς διαλόγου. Ένας ασφαλής χώρος σημαίνει ότι όλοι οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους χωρίς το φόβο της κρίσης ή των διακρίσεων. Για τους/ις νέους/ες από διαφορετικά πολιτισμικά υπόβαθρα, ένα τέτοιο περιβάλλον εξασφαλίζει ότι μπορούν να συμμετάσχουν ελεύθερα, γνωρίζοντας ότι οι απόψεις και οι ταυτότητές τους θα γίνουν σεβαστές.

Πρακτικές προσεγγίσεις για τη δημιουργία ασφαλών χώρων:

- **Βασικοί κανόνες:** Καθορίστε σαφείς κατευθυντήριες γραμμές από την αρχή της συνεδρίας. Οι κανόνες αυτοί θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν την ενεργή ακρόαση, την απαγόρευση διακοπών, τον σεβασμό των διαφορετικών απόψεων και την εμπιστευτικότητα για την προστασία της ιδιωτικής ζωής των συμμετεχόντων.
- **Γλώσσα χωρίς αποκλεισμούς:** Χρησιμοποιήστε ουδέτερη, χωρίς αποκλεισμούς γλώσσα που αποφεύγει τις προκαταλήψεις και σέβεται όλες τις πολιτισμικές, εθνοτικές, έμφυλες και θρησκευτικές ταυτότητες.
- **Διαχείριση συγκρούσεων:** Προετοιμάστε στρατηγικές για τη διαχείριση τυχόν συγκρούσεων που μπορεί να προκύψουν και εξασφαλίστε ότι όλες οι διαφωνίες αντιμετωπίζονται με σεβασμό και εποικοδομητικά.

Πρακτικό παράδειγμα:

Σε ένα πρόγραμμα για νέους/ες που επικεντρώνεται στον διαπολιτισμικό διάλογο, ένας συντονιστής θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει ταινίες όπως το *The Farewell* (που διερευνά τις πολιτισμικές εντάσεις μεταξύ Ανατολής και Δύσης) ή βιβλία όπως το *Americanah* της Chimamanda Ngozi Adichie για να προκαλέσει συζητήσεις σχετικά με την εμπειρία των μεταναστών και την πολιτισμική ταυτότητα.

Χρήση διαφορετικών υλικών

Ενσωμάτωση πολιτισμικά ποικίλων πόρων:

Για τον εμπλουτισμό του διαλόγου και την εμβάθυνση της κατανόησης των συμμετεχόντων, είναι σημαντικό να χρησιμοποιείται ποικιλία υλικών που αντικατοπτρίζουν διαφορετικούς πολιτισμούς. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν βιβλία, ταινίες, μουσική, έργα τέχνης ή ιστορικές αναφορές από διαφορετικές πολιτισμικές οπτικές γωνίες. Η χρήση τέτοιων πηγών διευρύνει τους ορίζοντες των συμμετεχόντων και τους επιτρέπει να ασχοληθούν με πολιτισμούς με τους οποίους μπορεί να μην είναι εξοικειωμένοι.

Προτάσεις για ποικίλα υλικά:

- **Βιβλία και λογοτεχνία:** Επιλέξτε βιβλία γραμμένα από συγγραφείς με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο, ιδιαίτερα εκείνα που διερευνούν θέματα ταυτότητας, μετανάστευσης και πολιτιστικών ανταλλαγών.
- **Ταινίες και ντοκιμαντέρ:** Χρησιμοποιήστε ταινίες που απεικονίζουν διαφορετικούς πολιτισμούς με διαφοροποιημένο και σεβασμό, δείχνοντας τις προκλήσεις και την ομορφιά των διαπολιτισμικών συναντήσεων.
- **Πολυμέσα και τέχνη:** Ενσωμάτωση μουσικής, χορού και εικαστικών τεχνών από διαφορετικές παραδόσεις για να εμπλέξουν τους συμμετέχοντες σε μη λεκτικές μορφές πολιτιστικής έκφρασης.

Πρακτικό παράδειγμα:

Σε ένα πρόγραμμα για νέους/ες που επικεντρώνεται στον διαπολιτισμικό διάλογο, ένας συντονιστής θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει ταινίες όπως το *The Farewell* (που διερευνά τις πολιτισμικές εντάσεις μεταξύ Ανατολής και Δύσης) ή βιβλία όπως το *Americanah* της Chimamanda Ngozi Adichie για να προκαλέσει συζητήσεις σχετικά με την εμπειρία των μεταναστών και την πολιτισμική ταυτότητα.

Ενθαρρύνετε τις προσωπικές ιστορίες

Η δύναμη των προσωπικών αφηγήσεων:

Οι προσωπικές ιστορίες είναι ισχυρά εργαλεία στον διαπολιτισμικό διάλογο, καθώς εξανθρωπίζουν τις αφηρημένες έννοιες του πολιτισμού και της ταυτότητας. Η ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να μοιραστούν τις προσωπικές τους εμπειρίες που σχετίζονται με το πολιτισμικό τους υπόβαθρο, τις προκλήσεις που έχουν αντιμετωπίσει ή τις σκέψεις τους σχετικά με τη διαφορετικότητα μπορεί να συμβάλει στην ενίσχυση της ενσυναίσθησης και της αμοιβαίας κατανόησης. Οι προσωπικές αφηγήσεις προσφέρουν στους συμμετέχοντες/ουσες έναν τρόπο να συνδεθούν συναισθηματικά και να καταρρίψουν τα εμπόδια που διαφορετικά θα τους χώριζαν.

Συμβουλές για την ενθάρρυνση της αφήγησης:

- **Κύκλοι ιστοριών:** Δημιουργήστε έναν δομημένο χώρο για να μοιραστούν οι συμμετέχοντες/ουσες τις ιστορίες τους. Κάθε άτομο έχει συγκεκριμένο χρόνο για να μιλήσει χωρίς διακοπές και η ομάδα ενθαρρύνεται να ακούσει ενεργά.
- **Προτροπές και ερωτήσεις:** Παρέχετε προτροπές που ενθαρρύνουν τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις πολιτιστικές τους εμπειρίες. Παραδείγματα περιλαμβάνουν: «Ποια είναι μια παράδοση από τον πολιτισμό σας που είναι σημαντική για εσάς;» ή «Πώς πιστεύετε ότι το πολιτισμικό σας υπόβαθρο έχει επηρεάσει αυτό που είστε σήμερα;».

Πρακτικό παράδειγμα:

Ένας λειτουργός νεολαίας που διευθύνει μια συνεδρία αφήγησης παραμυθιών μπορεί να ζητήσει από τους/ις συμμετέχοντες/ουσες να μοιραστούν μια οικογενειακή παράδοση ή μια αξέχαστη πολιτιστική εμπειρία. Οι ιστορίες αυτές μπορούν να συγκριθούν και να αντιπαρατεθούν, αναδεικνύοντας τόσο την διαφορετικότητα όσο και τα κοινά στοιχεία της ομάδας.

Διευκόλυνση της ενεργητικής ακρόασης

Ενθάρρυνση της προσεκτικής και με σεβασμό ακρόασης:

Η ενεργητική ακρόαση αποτελεί ουσιαστικό μέρος του διαπολιτισμικού διαλόγου. Απαιτεί από τους συμμετέχοντες να εστιάζουν πλήρως σε αυτό που λέει ο ομιλητής, να ερμηνεύουν το νόημα χωρίς προκαταλήψεις και να απαντούν με σκέψη. Με τη διευκόλυνση της ενεργητικής ακρόασης, οι εργαζόμενοι στους τομείς της νεολαίας μπορούν να διασφαλίσουν ότι οι συμμετέχοντες όχι μόνο ακούγονται αλλά και κατανοούνται, προωθώντας βαθύτερους δεσμούς πέρα από πολιτισμικά χάσματα.

Τεχνικές ενθάρρυνσης της ενεργητικής ακρόασης:

- **Παράφραση και διευκρίνιση:** Ενθαρρύνετε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να παραφράσουν αυτά που άκουσαν για να διασφαλίσουν ότι έχουν κατανοήσει σωστά. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στην αποσαφήνιση τυχόν πολιτισμικών αποχρώσεων που διαφορετικά θα μπορούσαν να χαθούν.
- **Μη λεκτικές ενδείξεις:** Διδάξτε στους συμμετέχοντες να δίνουν προσοχή στη μη λεκτική επικοινωνία, όπως η γλώσσα του σώματος ή ο τόνος, που μπορεί να διαφέρουν μεταξύ των πολιτισμών, αλλά είναι ζωτικής σημασίας για την κατανόηση του πλήρους πλαισίου του διαλόγου.

Πρακτικό παράδειγμα:

Σε ένα διαπολιτισμικό περιβάλλον, ένας λειτουργός νεολαίας μπορεί να καθοδηγήσει μια άσκηση ακρόασης, όπου οι συμμετέχοντες ακούν την ιστορία ενός συνομηλίκου τους και στη συνέχεια την ανακεφαλαιώνουν στην ομάδα, εστιάζοντας στα βασικά θέματα που κατάλαβαν. Η άσκηση αυτή μπορεί να αναδείξει τον τρόπο με τον οποίο οι πολιτισμικές προοπτικές διαμορφώνουν την κατανόηση και την ερμηνεία.

Προσαρμογή δραστηριοτήτων

Ευελιξία στη διευκόλυνση του διαλόγου:

Μία από τις βασικές ικανότητες ενός υπεύθυνου για τη νεολαία είναι η ικανότητα να προσαρμόζει τις δραστηριότητες ώστε να ανταποκρίνονται στις ιδιαίτερες πολιτισμικές ανάγκες της ομάδας του. Οι συνεδρίες διαπολιτισμικού διαλόγου μπορεί να απαιτούν αλλαγές για να διασφαλιστεί η συμμετοχικότητα και η ευαισθησία. Αυτό μπορεί

να σημαίνει τροποποίηση της χρησιμοποιούμενης γλώσσας, προσαρμογή της μορφής μιας δραστηριότητας ή ευαισθησία στα πολιτισμικά ταμπού ή κανόνες που μπορεί να επηρεάζουν τον τρόπο συμμετοχής των ατόμων.

Στρατηγικές για την προσαρμογή των δραστηριοτήτων:

- **Πολιτιστική ευαισθησία:** Να έχετε υπόψη σας τις πολιτισμικές διαφορές σε τομείς όπως ο τρόπος επικοινωνίας, οι ενδυματολογικοί κώδικες και οι ρόλοι των φύλων. Για παράδειγμα, σε ορισμένες κουλτούρες, οι συμμετέχοντες μπορεί να αισθάνονται άβολα να εμπλακούν σε άμεσο διάλογο και μπορεί να χρειαστούν εναλλακτικοί τρόποι συζήτησης θεμάτων.
- **Χρονισμός και χώρος χωρίς αποκλεισμούς:** Προγραμματίστε τις δραστηριότητες σε ώρες και χώρους που είναι κατάλληλοι για όλους τους συμμετέχοντες, λαμβάνοντας υπόψη τις θρησκευτικές ή πολιτιστικές πρακτικές (π.χ. προγράμματα νηστείας του Ραμαζανιού ή ώρες προσευχής).
- **Γλωσσικά εμπόδια:** Για ομάδες με διαφορετικό γλωσσικό υπόβαθρο, εξετάστε το ενδεχόμενο να προσφέρετε μεταφράσεις ή να χρησιμοποιήσετε οπτικά βοηθήματα για να γεφυρώσετε τα γλωσσικά χάσματα.

Πρακτικό παράδειγμα:

Ένας λειτουργός νεολαίας που διευκολύνει μια διαπολιτισμική συζήτηση μπορεί να αναγνωρίσει ότι ορισμένοι συμμετέχοντες είναι πιο επιφυλακτικοί λόγω των πολιτισμικών κανόνων σχετικά με την εξουσία ή το φύλο. Ο εργαζόμενος θα μπορούσε να προσαρμόσει τη δραστηριότητα χρησιμοποιώντας μικρότερες ομάδες συζήτησης για να διασφαλίσει ότι όλοι αισθάνονται άνετα να συνεισφέρουν.

1. Δημιουργήστε έναν ασφαλή χώρο

- Διασφαλίστε ότι όλοι οι συμμετέχοντες/ουσες αισθάνονται σεβασμό και εκτίμηση, επιτρέποντας τον ανοιχτό και ειλικρινή διάλογο.

2. Χρήση διαφορετικών υλικών

- Ενσωματώστε βιβλία, ταινίες και άλλες πηγές από διάφορους πολιτισμούς για τον εμπλουτισμό του διαλόγου.

3. Ενθαρρύνετε τις προσωπικές ιστορίες

- Οι προσωπικές αφηγήσεις μπορούν να αποτελέσουν ισχυρά εργαλεία για την ενίσχυση της ενσυναίσθησης και της κατανόησης.

4. Διευκόλυνση της ενεργητικής ακρόασης

- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να ακούνε ενεργά και να σέβονται τις διαφορετικές απόψεις.

5. Προσαρμογή δραστηριοτήτων

- Να είστε ευέλικτοι και να προσαρμόζετε τις δραστηριότητες στο συγκεκριμένο πολιτισμικό πλαίσιο και τις ανάγκες της ομάδας..

Πρόσθετοι πόροι

1. EFIL: «Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία για τη Διαπολιτισμική Μάθηση <https://efil.afs.org/>
2. ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΗΣ: «Εκπαίδευση και κατάρτιση των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας» <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/education-and-training-of-youth-workers>
3. THE FAREWELL (ταινία του 2019): [https://en.wikipedia.org/wiki/The_Farewell_\(2019_film\)](https://en.wikipedia.org/wiki/The_Farewell_(2019_film))
4. AMERICANAH: Ένα μυθιστόρημα (Βιβλίο 2014): <https://www.amazon.com/Americanah-Chimamanda-Ngozi-Adichie/dp/0307455920>



Κορυφαίες συμβουλές

1	Χρησιμοποιήστε αυτές τις κατευθυντήριες γραμμές για να δομήσετε τα εργαστήρια ή τις συνεδρίες διαλόγου, διασφαλίζοντας ότι είναι χωρίς αποκλεισμούς και αποτελεσματικές.
2	Συνεχής συλλογή ανατροφοδότησης από τους συμμετέχοντες για τη βελτίωση των δραστηριοτήτων.
3	Να αξιολογούν τακτικά τον αντίκτυπο των δραστηριοτήτων διαπολιτισμικού διαλόγου στις στάσεις και την κατανόηση των συμμετεχόντων.
4	Πριν από τις συνεδρίες, παρέχετε εκπαίδευση πολιτισμικής ευαισθησίας για την αντιμετώπιση προκαταλήψεων και στυλ επικοινωνίας. Αυτό προετοιμάζει τους συμμετέχοντες να ασχοληθούν με σεβασμό με διαφορετικά πολιτισμικά πρότυπα.
5	Να είστε ευέλικτοι κατά τη διάρκεια των συζητήσεων, προσαρμόζοντας τις δραστηριότητες αν χρειαστεί για να διατηρήσετε μια θετική ατμόσφαιρα και να διαχειριστείτε αποτελεσματικά ευαίσθητα θέματα.
6	Συμπεριλάβετε ομαδικές εργασίες που απαιτούν τη συνεργασία συμμετεχόντων με διαφορετικό υπόβαθρο. Αυτό προάγει την ομαδική εργασία και δείχνει πώς οι διαφορετικές προοπτικές ενισχύουν την επίλυση προβλημάτων.



Πολιτική συμμετοχή

Τι είναι η πολιτική συμμετοχή;

Για να εξηγήσουμε τι είναι η πολιτική συμμετοχή, θα πρέπει πρώτα να εξετάσουμε τη συμμετοχή γενικά. Η λέξη συμμετοχή αντιπροσωπεύει ποικίλες σχέσεις μεταξύ των ατόμων και της κοινωνίας και έχει δύο κύριες σημασίες: αφενός σημαίνει ότι συμμετέχω και αφετέρου μπορεί να ερμηνευτεί ως συμμετοχή (Cotta, 1979).

Στην πρώτη περίπτωση, η συμμετοχή συνεπάγεται την ένταξη ενός ατόμου σε μια κοινότητα, μια κοινωνία ή μια ορισμένη κοινωνική ομάδα ως ισότιμο μέλος με ορισμένο καθεστώς και δικαιώματα, αλλά και υποχρεώσεις (Sartori, 1984). Σύμφωνα με τον Pitti, εδώ η συμμετοχή “έχει να κάνει με την ένταξη και το ανήκειν” (Pitti, 2018).

Στη δεύτερη περίπτωση, η συμμετοχή σημαίνει την ενεργό εμπλοκή ενός ατόμου σε διαδικασίες λήψης αποφάσεων που αφορούν το άτομο και την κοινωνία, η οποία αντιστοιχεί στην ενεργό εμπλοκή (Kymlicka, Norman, 1994).

Αν δηλώσουμε ότι η **πολιτική συμμετοχή** συνεπάγεται “κάθε δραστηριότητα που διαμορφώνει, επηρεάζει ή εμπλέκει την πολιτική σφαίρα” (Σύμπραξη ΕΕ-Συμβούλιο της Ευρώπης για τη νεολαία, 2024), είναι σαφές ότι το παρόν κεφάλαιο θα επικεντρωθεί στο πώς οι νέοι μπορούν να συμμετέχουν και να αναλαμβάνουν δράσεις στην πολιτική σφαίρα και πώς οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να τους βοηθήσουν.

Μπορούμε να διακρίνουμε τρεις βασικούς τύπους πολιτικής συμμετοχής, συμπεριλαμβανομένων των διαύλων και των τρόπων με τους οποίους υλοποιείται.

- Η **συμβατική** πολιτική συμμετοχή συνεπάγεται θεσμοθετημένες δραστηριότητες που λαμβάνουν χώρα στην εκλογική αρένα, όπως η ψήφος, η υποψηφιότητα για εκλογές ή η συμμετοχή σε ένα πολιτικό κόμμα (Stockemer, 2014).
- Η **μη συμβατική** πολιτική συμμετοχή παρουσιάζει ένα σύνολο δραστηριοτήτων που χρησιμοποιούν μη θεσμοθετημένες προσεγγίσεις για την επίτευξη των στόχων τους (Quaranta, 2016). Οι δραστηριότητες αυτές περιλαμβάνουν την υπογραφή υπογραφών, την παρεμπόδιση της κυκλοφορίας, διαδηλώσεις και απεργίες, τη χρήση σωματικής βίας, τη φθορά περιουσίας, την κατάληψη κτιρίων, τη ζωγραφική συνθημάτων και άλλα παρόμοια.
- Η **εξατομικευμένη** πολιτική συμμετοχή λαμβάνει χώρα σε ατομικό επίπεδο και ως τέτοια δεν απαιτεί ομαδική, κοινοτική ή μαζική δράση. Πρόκειται για την επιλογή ενός συγκεκριμένου «τρόπου ζωής», για παράδειγμα του βιγκανισμού ή του μποϊκοτάζ ενός συγκεκριμένου προϊόντος (Bárta et. al., 2021).

Πρόσθετοι πόροι:

1. [Συλλογή εγγράφων του Συμβουλίου της Ευρώπης σχετικά με τις ΜΚΟ για τη νεολαία και τη συμμετοχή των νέων](#)
2. [Καλές πρακτικές συμμετοχής των νέων σε διάφορες μορφές περιφερειακής και τοπικής δημοκρατίας](#)

Πολιτική συμμετοχή των νέων

Πρώτα απ’ όλα - ποιοι είναι οι νέοι Το Αναπτυξιακό Πρόγραμμα των Ηνωμένων Εθνών (στο εξής: UNDP) αναφέρεται στη νεολαία ως «νεαρές γυναίκες και άνδρες, σε όλη την ποικιλία των εμπειριών και των πλαισίων τους» (UNDP, 2014).

Σύμφωνα με τον Peronić (2016), οι περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες θεωρούν ως νέους/ες τα άτομα ηλικίας 14 έως 30 ετών. Το UNDP εστιάζει κυρίως στις νεαρές γυναίκες και τους νέους άνδρες ηλικίας 15-24 ετών, αλλά προτείνει επίσης ότι το εύρος θα πρέπει να διευρυνθεί ώστε να συμπεριλάβει νέους άνδρες και γυναίκες ηλικίας 25-30 ετών (ακόμη και έως 35 ετών), με βάση «τις πραγματικότητες του πλαισίου και τις περιφερειακές και εθνικές οδηγίες πολιτικής για τη νεολαία» (UNDP, 2014).



Όσον αφορά την **πολιτική συμμετοχή των νέων**, μπορεί να γίνει κατανοητή ως η ενεργός, εθελοντική συμμετοχή των νέων από την οπτική γωνία του πολίτη σε οποιαδήποτε δραστηριότητα που διαμορφώνει, επηρεάζει ή εμπλέκει την πολιτική σφαίρα (Bárta et. al., 2021). Οι νέοι θα πρέπει να θεωρούνται ως ενεργοί συμμετέχοντες και συνεισφέροντες στην κοινωνία, αλλά πολλοί από αυτούς αντιμετωπίζουν προβλήματα και θέσεις που περιορίζουν την ενεργό συμμετοχή τους.

Πολλοί παράγοντες επηρεάζουν την πολιτική συμμετοχή των νέων:

- **Πολιτικοί παράγοντες:** πολλοί νέοι δεν εμπιστεύονται την κυβέρνηση και δεν αισθάνονται ότι τους εκτιμούν τα επίσημα πολιτικά συστήματα. Επίσης, αντιμετωπίζουν δυσκολία να φτάσουν σε πολιτικές ηγετικές θέσεις και οι γνώσεις και οι δεξιότητές τους εκτιμώνται λιγότερο από τις γνώσεις των ανώτερων συναδέλφων τους. Αυτό συμβάλλει στη μείωση του ενδιαφέροντος για την εκλογική διαδικασία και την εμπλοκή των πολιτών.
- **Οικονομικοί παράγοντες:** η υψηλή ανεργία των νέων, η δύσκολη πρόσβαση στην αγορά εργασίας, το υψηλό κόστος διαβίωσης είναι προβλήματα που αντιμετωπίζουν καθημερινά οι νέοι. Μια έκθεση του UNDP δείχνει ότι το 87% των νέων στις αναπτυσσόμενες χώρες αντιμετωπίζουν προβλήματα απασχόλησης και φτώχειας.
- **Δημογραφικοί παράγοντες:** παράγοντες: η γενιά των νέων του 2014 ήταν η μεγαλύτερη που γνώρισε ποτέ ο κόσμος, με τους νέους/ες ηλικίας 15 έως 24 ετών να αντιπροσωπεύουν περισσότερο από το 60% του πληθυσμού σε πολλές χώρες του παγκόσμιου Νότου (UNDP, 2014). Αντίθετα, το ποσοστό των νέων στον πληθυσμό στην Ευρώπη μειώνεται αισθητά, με μόλις 19,3% του πληθυσμού ηλικίας 15 έως 24 ετών, ποσοστό που προβλέπεται να μειωθεί περαιτέρω στο 15,3% έως το 2050 (Cheskin et. al., 2018).
- **Κοινωνικοί παράγοντες:** σύμφωνα με το UNDP, οι νέοι αντιμετωπίζουν φτώχεια, πείνα, εμπόδια στην εκπαίδευση, πολλαπλές και αλληλοδιαπλεκόμενες μορφές διακρίσεων, βία και περιορισμένες ευκαιρίες ανάπτυξης και προοπτικές απασχόλησης. Ιδιαίτερα πλήττονται οι νέοι με μειονεκτικό υπόβαθρο: που έχουν μεγαλώσει σε κέντρα φροντίδας, έχουν μεταναστευτική καταγωγή ή ανήκουν σε εθνικές μειονότητες- Ρομά, νέοι με αναπηρία, καθώς και άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας. Είναι από τις πιο περιθωριοποιημένες ομάδες/ατομα στην κοινωνία και χρειάζονται ειδικά μέτρα υποστήριξης για να έχουν τις ίδιες ευκαιρίες με τους συνομηλίκους τους (Ramberg, 2015).

Πρόσθετοι πόροι:

1. [Τι είναι η πολιτική συμμετοχή των νέων](#): - Julia Weiß
2. [Πολιτική συμμετοχή των νέων](#) - Συμβούλιο της Ευρώπης και Ευρωπαϊκή Επιτροπή

Ουσιαστική συμμετοχή των νέων

Η **ουσιαστική συμμετοχή των νέων** προϋποθέτει ότι οι νέοι είναι εμπνευστές κινημάτων και δράσεων ή ισότιμοι εταίροι στη λήψη αποφάσεων. Αυτό σημαίνει ότι η φωνή των νέων μπορεί πραγματικά να ακουστεί και έχουν την ευκαιρία να εκφράσουν τη γνώμη τους, η οποία έχει την ευκαιρία να ληφθεί πραγματικά υπόψη, σε αντίθεση με περιπτώσεις όπου υπάρχει μια επίφαση συμμετοχής (συμβολισμός). Όταν συμβαίνει το τελευταίο, οι νέοι συμμετέχουν φαινομενικά στις πολιτικές διαδικασίες, αλλά στην πραγματικότητα απλώς χειραγωγούνται και εξαπατώνται και οι απόψεις τους δεν έχουν καμία πιθανότητα να ληφθούν υπόψη και να υιοθετηθούν.

Hart's ladder of meaningful political participation (Hart, 1992) helps us determine the level of youth involvement. The higher the rung, the stronger and more present the political participation of young people.

ΠΩΣ ΕΦΑΡΜΟΖΕΤΑΙ		ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ
8. ΚΟΙΝΉ ΑΠΏΦΑΣΗ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ	Οι νέοι έχουν μια ιδέα, δημιουργούν ένα σχέδιο και προσκαλούν ενήλικες να συμμετάσχουν ως ισότιμοι εταίροι για τη λήψη αποφάσεων καθ' όλη τη διάρκεια του σχεδίου.	Οι νέοι αποφασίζουν να ανοίξουν έναν κόμβο νεολαίας στην πόλη τους. Συνεργάζονται με διάφορες οργανώσεις νέων και ενηλίκων και τους παρέχονται πόροι από την κυβέρνηση.
7. ΔΡΟΜΟΛΟΓΗΜΈΝΗ ΔΡΆΣΗ	Οι νέοι έχουν μια ιδέα, αποφασίζουν για το έργο και τελικά το υλοποιούν. Οι ενήλικες αναλαμβάνουν υποστηρικτικό ρόλο στη διαδικασία.	Οι νέοι σχεδιάζουν να οργανώσουν μια ημέρα περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης στο σχολείο. Με την άδεια και την υποστήριξη του διευθυντή και των καθηγητών, η εκδήλωση πραγματοποιείται.
6. ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ	Οι ενήλικες έχουν μια αρχική ιδέα. Οι νέοι που συμμετέχουν στο έργο έχουν κοινή ευθύνη για το σχεδιασμό, την απόφαση και την υλοποίηση του έργου.	Ο δήμαρχος της πόλης αποφασίζει να διοργανώσει μια ημέρα νεολαίας. Στη συνέχεια αναθέτει σε μια οργανωτική ομάδα που αποτελείται από νέους/ες και μέλη της δημοτικής διοίκησης να σχεδιάσουν και να υλοποιήσουν το πρόγραμμα με κατανεμημένες ευθύνες.
5.ΔΙΑΒΟΥΛΕΥΣΗ	Οι ενήλικες διευκολύνουν ένα έργο στο οποίο οι νέοι ζητούν ενεργά τη γνώμη τους. Οι θέσεις των νέων έχουν βαρύτητα και λαμβάνουν ανατροφοδότηση σχετικά με τις απαιτήσεις τους.	Ένα δημοτικό συμβούλιο διοργανώνει διαβουλεύσεις με τους/ις νέους/ες για να συζητήσουν το όραμά τους για μια πόλη φιλική προς τους/ις νέους/ες. Στη συνέχεια, το συμβούλιο παρέχει ανατροφοδότηση στους νέους/ες σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο οι απαιτήσεις τους επηρέασαν τη νεολαία, αν και πώς οι απαιτήσεις τους επηρέασαν τη διαδικασία λήψης αποφάσεων.
4. ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ	Οι ενήλικες υπεύθυνοι για τη λήψη αποφάσεων σχεδιάζουν ένα έργο και οι νέοι συμμετέχουν εθελοντικά σε αυτό, χωρίς όμως να έχουν λόγο στο σχεδιασμό του. Καθ' όλη τη διάρκεια του έργου, οι νέοι μπορούν να ενημερώνουν τους υπεύθυνους λήψης αποφάσεων για τα πολιτικά τους αιτήματα, αλλά αυτό δεν εγγυάται επιρροή ή συμμετοχή.	Οι νέοι παρουσιάζουν ένα έγγραφο πολιτικής σε έναν πολιτικό. Ο πολιτικός ακούει τα αιτήματα, αλλά διατηρεί το δικαίωμα να αποφασίσει αν θα λάβει υπόψη του τις προτάσεις.
↓ ΜΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ↓		
3.TOKENISM	Οι υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων αναθέτουν συμβολικούς ρόλους στους/ις νέους/ες στις εκδηλώσεις και δημιουργούν την ψευδαίσθηση ότι οι νέοι συμμετέχουν ενεργά.	Επιλεγμένοι νέοι προσκαλούνται σε μια εκδήλωση, όπως μια συνέλευση νεολαίας, χωρίς να έχουν πραγματικό αντίκτυπο στο αποτέλεσμα ή στις αποφάσεις που θα ακολουθήσουν.
2. ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ	Οι δραστηριότητες που σχεδιάζονται από τους ενήλικες «διακοσμούνται» με τους/ις νέους/ες χωρίς να δίνεται χώρος στους νέους να ασχοληθούν με τις δικές τους ιδέες.	Σε ένα συλλαλητήριο, οι νέοι εκφωνούν λόγους που άλλοι έγραψαν γι' αυτούς. Οι ομιλίες δεν έχουν καμία σχέση με τα πραγματικά τους αιτήματα.
1.ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ	Οι ενήλικες χειραγωγούν τους/ις νέους/ες. Οι νέοι εξαναγκάζονται σε μια δραστηριότητα ή διαδικασία, αλλά δεν δίνεται καμία προσοχή στα αιτήματα και τα ενδιαφέροντα των νέων.	Οι νέοι καλούνται να κρατήσουν πανό που δεν έγραψαν οι ίδιοι σε διαδήλωση που οργάνωσαν ενήλικες.

Ενθάρρυνση της πολιτικής συμμετοχής των νέων

Το θέμα της συμμετοχής των νέων στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες ρυθμίζεται μέσω στρατηγικών για τη νεολαία, νόμων για τη νεολαία, σχεδίων ανάπτυξης της νεολαίας και παρόμοιων εγγράφων. Δεν υπάρχουν έγγραφα και στρατηγικές που να αναφέρονται μόνο σε αυτό το θέμα, αλλά είναι σημαντικό να καλύπτεται, τουλάχιστον μέσω άλλων εγγράφων.

Σήμερα, οι νέοι συμμετέχουν περισσότερο σε “εναλλακτικές μορφές” συμμετοχής (μη συμβατική συμμετοχή), όπως ο ακτιβισμός, ο εθελοντισμός στην κοινότητα, ο διαδικτυακός ακτιβισμός ή τα νεανικά κοινωνικά κινήματα, όπως το κίνημα ακτιβισμού για το κλίμα (SALTO, 2020).

Ένα από αυτά τα κινήματα είναι το Fridays for Future, η διεθνής απεργία που διοργανώνεται με πρωτοβουλία και καθοδήγηση των νέων για την κλιματική αλλαγή. Όλα ξεκίνησαν όταν το 2018 η Greta Thunberg οργάνωσε διαμαρτυρία μπροστά από το σουηδικό κοινοβούλιο για να επιστήσει την προσοχή στην κλιματική κρίση και να παροτρύνει το κοινοβούλιο να ευθυγραμμίσει την κλιματική πολιτική της χώρας με τη συμφωνία του Παρισιού. Σύντομα την ακολούθησαν και άλλοι μαθητές και άρχισαν να απεργούν κάθε Παρασκευή κατά τη διάρκεια των σχολικών ωρών.

Οι νεαροί ακτιβιστές δημιούργησαν επίσης το hash tag #FridaysForFuture και δημοσίευαν τακτικά τα πάντα στα κοινωνικά δίκτυα, τα οποία λειτούργησαν ως ανοιχτός δίαυλος επικοινωνίας μέσω του οποίου το κίνημα εξαπλώθηκε με απίστευτη ταχύτητα και σύντομα έγινε διεθνές.

Πάνω από 1,6 εκατομμύρια μαθητές κινητοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια της πρώτης παγκόσμιας σχολικής απεργίας τον Μάρτιο του 2019 και πάνω από 6 εκατομμύρια κατά τη διάρκεια της Παγκόσμιας Εβδομάδας Δράσης για το Κλίμα τον Σεπτέμβριο του 2019. Όσοι δεν μπορούσαν να συμμετάσχουν φυσικά, υποστήριζαν και συμμετείχαν εικονικά, διαδίδοντας έτσι την ευαισθητοποίηση για την κλιματική αλλαγή. Παρά τη συμμετοχή μεγάλου αριθμού ανθρώπων, το κίνημα κατάφερε να διατηρήσει την αρχική του μορφή - ένα κίνημα νέων ανθρώπων που ευαισθητοποιούν για την κλιματική αλλαγή.

Πρόσθετοι πόροι:

[Μέσα και μελέτες περίπτωσης για την αποτελεσματική συμμετοχή των νέων](#) - NYC Ukraine και UNICEF

[Δεξαμενή πόρων](#) - Συμμετοχή και πληροφορίες SALTO

Συμβουλές για τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας

Ακολουθούν ορισμένες χρήσιμες συμβουλές που θα σας βοηθήσουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο να εισαγάγετε τους/ις νέους/ες στο τι είναι η πολιτική συμμετοχή και να διευκολύνετε τη διεξαγωγή του μαθήματος.

1	Να σέβεστε όλους τους συμμετέχοντες ως ανθρώπινα όντα με ίσα δικαιώματα.
2	Δείξτε πραγματικό ενδιαφέρον για τις ιδέες, τις απόψεις, τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους.
3	Να έχετε επίγνωση της δύναμής σας ως εργαζόμενος σε θέματα νεολαίας και να προσπαθείτε να δίνετε τη δική σας δύναμη όσο το δυνατόν περισσότερο.
4	Προσπαθήστε να έρθετε σε επαφή με τους νέους κατά τη διάρκεια ανεπίσημων στιγμών του μαθήματος, όντας μέλος της ομάδας.
5	Να είστε ανοιχτοί στο να μαθαίνετε τόσο από τους άλλους εκπαιδευτές όσο και από τους συμμετέχοντες.

Πρόσθετοι πόροι:

[Εργαλειοθήκη για την κατάρτιση και την εργασία των νέων](#) - SALTO PI

[Εργαλειοθήκη δραστηριοτήτων μη τυπικής μάθησης](#) - CET platforma Skopje

Ψυχική υγεία και ευημερία



Εισαγωγή

Η ψυχική υγεία και η ευημερία είναι αναπόσπαστα στοιχεία της ολιστικής ανάπτυξης των νέων, επηρεάζοντας την ικανότητά τους να μαθαίνουν, να σχετίζονται με τους άλλους και να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της ζωής. Αυτό το κεφάλαιο παρέχει μια σε βάθος διερεύνηση των βασικών πτυχών της ψυχικής υγείας που είναι απαραίτητο να κατανοήσουν και να αντιμετωπίσουν οι λειτουργοί νεολαίας. Καλύπτει ολοκληρωμένες στρατηγικές για τη διαχείριση κρίσεων, εστιάζοντας στην ανάπτυξη της ανθεκτικότητας και της προσαρμοστικότητας των νέων, που τους επιτρέπει να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά το στρες και τις αντιξοότητες.

Το κεφάλαιο ασχολείται επίσης με το διάχυτο στίγμα που περιβάλλει την ψυχική υγεία, προσφέροντας ιδέες για το πώς οι εργαζόμενοι στη νεολαία μπορούν να δημιουργήσουν υποστηρικτικά περιβάλλοντα που ενθαρρύνουν τις ανοιχτές συζητήσεις για θέματα ψυχικής υγείας. Επιπλέον, εμβαθύνει στις πιο κοινές προκλήσεις ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν οι νέοι, όπως η κατάθλιψη, το άγχος και οι εξαρτήσεις, παρέχοντας πρακτικές οδηγίες για το πώς να εντοπίζουν τα σημάδια, να προσφέρουν υποστήριξη και να συνδέουν τους/ις νέους/ες με κατάλληλους πόρους και παρεμβάσεις.

Ενισχύοντας την κατανόηση και τις δεξιότητές τους σε αυτούς τους τομείς, οι λειτουργοί νεολαίας μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στην προαγωγή της ψυχικής υγείας και της ευημερίας, βοηθώντας τους νέους να ζήσουν μια υγιή και ικανοποιητική ζωή.



Διαχείριση κρίσεων, καλλιέργεια ανθεκτικότητας και προσαρμοστικότητα

Κατανόηση μιας κρίσης

Είναι φυσιολογικό να βιώνετε κάποιο άγχος από καιρό σε καιρό. Ο καθένας έχει τις δικές του μοναδικές στρατηγικές αντιμετώπισης και τρόπους διαχείρισης των προκλήσεων και των συναισθημάτων άγχους. Μια κρίση περιγράφει συνήθως μια εμπειρία όπου οι συνήθεις στρατηγικές αντιμετώπισης ενός ατόμου αποτυγχάνουν και αγωνίζεται να ανακτήσει τον έλεγχο μιας κατάστασης ή να επιστρέψει στην προηγούμενη συναισθηματική του κατάσταση (NIFC, 2014). Μια κρίση είναι μοναδική για το άτομο που τη βιώνει και μπορεί να προκληθεί από διάφορα πράγματα, όπως ένα ξαφνικό ή απροσδόκητο γεγονός, μια αλλαγή στη ζωή, ένα προσωπικό πρόβλημα ή μια κατάσταση ψυχικής υγείας. Ο τρόπος με τον οποίο εξελίσσεται μια κρίση μπορεί να επηρεαστεί περαιτέρω από “τις δεξιότητες και τους πόρους αντιμετώπισης του ατόμου, τους πρόσθετους στρεσογόνους παράγοντες και την αντίληψη του ατόμου για την κατάσταση” (Train of Thoughts, 2020).

Η αιτία μιας κρίσης μπορεί να είναι πολύ διαφορετική από άτομο σε άτομο. Ορισμένες αιτίες περιλαμβάνουν τη θλίψη και την απώλεια, τον εθισμό, την κακοποίηση, τα οικονομικά προβλήματα, τα προβλήματα στέγασης, το άγχος στο χώρο εργασίας ή στις εξετάσεις, τη διαχείριση μιας διάγνωσης ψυχικής υγείας, τη διάλυση μιας σχέσης, ή μερικές φορές μπορεί να μην υπάρχει μια προφανής αιτία (Elmer, 2022).

Υπάρχουν δύο βασικοί τύποι κρίσεων (Cherry, 2023- Train of Thoughts, 2020):

- **Αναπτυξιακές κρίσεις:** Κρίση που εκδηλώνεται αργά, με την πάροδο του χρόνου και ως απάντηση σε μια φυσιολογική ή προβλέψιμη αλλαγή στη ζωή, όπως η εφηβεία, η έξοδος από το σπίτι, η γέννηση παιδιών, η συνταξιοδότηση κ.λπ.
- **Καταστασιακές κρίσεις:** π.χ. ατύχημα, φυσική καταστροφή ή θύμα εγκλήματος.

Μια κρίση είναι μια δύσκολη και τρομακτική εμπειρία. Το άτομο που βρίσκεται σε κρίση μπορεί να αισθάνεται συγκλονισμένο, ανήσυχο, ευάλωτο και αβοήθητο. Μπορεί να αισθάνεται ότι βρίσκεται σε “οριακό σημείο” και ότι δεν υπάρχουν λύσεις.

Πρόσθετα σημεία και συμπτώματα ψυχικής υγείας που μπορεί να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια μιας κρίσης παρατίθενται παρακάτω (Elmer, 2022; Mind, 2021). Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι το να μπορεί κανείς να καταλάβει αν ένα άτομο βρίσκεται σε κρίση εξαρτάται από το ποιο είναι το “φυσιολογικό” του, καθώς αυτά τα συμπτώματα μπορεί να αποτελούν μέρος του “φυσιολογικού” για όσους πάσχουν από ψυχική υγεία (Elmer, 2022). Η κρίση είναι μια συγκεκριμένη, αυξημένη κατάσταση όπου το άτομο μπορεί να κινδυνεύει ο ίδιος ή οι άλλοι και χρειάζεται άμεση υποστήριξη.

- Κρίσεις πανικού
- Αναδρομές στο παρελθόν
- Αίσθημα αυτοκτονίας (αυτοκτονικές σκέψεις ή σχέδια αυτοκτονίας)
- Αυτοτραυματισμός
- Εμπειρία υπομανίας ή μανίας
- Συμπτώματα ψύχωσης (ακούγοντας φωνές, νιώθοντας πολύ παρανοϊκά, μειωμένη αίσθηση της πραγματικότητας, ψευδαισθήσεις)
- Ταραχή, θυμός
- Δυσκολία λειτουργικότητας (δυσκολεύεστε να σηκωθείτε από το κρεβάτι, να κάνετε καθημερινές εργασίες κ.λπ.)
- Αλλαγές στη διάθεση
- Δυσκολία με την προσωπική υγιεινή (βούρτσισμα δοντιών, αλλαγή ρούχων, πλύσιμο)

Πρόσθετοι πόροι

[Ένας πόρος ψυχικής υγείας για εργαζόμενους και εθελοντές στον τομέα της νεολαίας](#)
[Δημιουργία σχεδίου αντιμετώπισης κρίσεων για νέους/ες με ανάγκες ψυχικής υγείας](#)
[Πώς να δημιουργήσετε ένα προσωπικό σχέδιο αντιμετώπισης κρίσεων με ένα νέο άτομο](#)

Υποστήριξη ενός νεαρού ατόμου σε κρίση

Η αποτελεσματική διαχείριση των κρίσεων είναι ζωτικής σημασίας για τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, οι οποίοι συχνά είναι η πρώτη γραμμή που ανταποκρίνεται σε περιόδους ανάγκης. Μια παρέμβαση κρίσης περιλαμβάνει στρατηγικές που βοηθούν τους/ις νέους/ες να αντιμετωπίσουν μια άμεση κρίση, ένα τραυματικό γεγονός ή μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης. Μια παρέμβαση μπορεί να περιλαμβάνει την επίλυση προβλημάτων, τον ανοιχτό διάλογο, την παροχή υποστήριξης και την προσφορά πόρων. Θα πρέπει να επικεντρώνεται στο τρέχον πρόβλημα και στην εξεύρεση λύσεων. Συχνά, στο πλαίσιο της παρέμβασης καταρτίζεται ένα σχέδιο για την αντιμετώπιση της πρόκλησης και τη μείωση τυχόν μακροπρόθεσμων ζημιών (Webb, 2024).

Αρχικά, ο/η εργαζόμενος/η σε θέματα νεολαίας θα πρέπει να αξιολογήσει τη συνολική κατάσταση και το περιβάλλον, ελέγχοντας για άμεσους κινδύνους για την ασφάλεια και για το αν απαιτείται ιατρική φροντίδα. Θα πρέπει να γίνει αξιολόγηση του κινδύνου αυτοκτονίας και να προσδιοριστεί αν υπάρχουν άλλοι πιθανοί κίνδυνοι, συμπεριλαμβανομένου του αν ο/η νέος/α μπορεί να βλάψει τον εαυτό του ή κάποιον άλλο. Κατόπιν αυτού, θα πρέπει να συνεργαστούν με το νεαρό άτομο για την αποκλιμάκωση της κατάστασης, την επίλυση του τρέχοντος προβλήματος και την προώθηση ενός σχεδίου.

Για να προσφέρετε την καλύτερη δυνατή υποστήριξη κατά τη διάρκεια μιας κρίσης, είναι σημαντικό να είστε προετοιμασμένοι και εκπαιδευμένοι σε διάφορες προσεγγίσεις και τεχνικές. Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας θα πρέπει να ενημερώνονται για τις τρέχουσες βέλτιστες πρακτικές, να συμμετέχουν σε προγράμματα κατάρτισης και να επιδιώκουν τη δημιουργία ισχυρών συνεργασιών με τις τοπικές υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης και τους οργανισμούς ψυχικής υγείας. Οι παρεμβάσεις θα πρέπει να επιλέγονται με βάση τον τρόπο με τον οποίο παρουσιάζεται ο/η νέος/α, την κατάσταση και το τι χρειάζεται εκείνη τη στιγμή. Οι διάφορες τεχνικές διερευνώνται παρακάτω- αυτές μπορούν να συνδυαστούν και να προσαρμοστούν ανάλογα με την περίπτωση.

- **Ενεργητική ακρόαση:** ακούστε προσεκτικά και με προσοχή. Να κάνετε στο νεαρό άτομο ερωτήσεις ανοικτού τύπου. Μην τον διακόπτετε. Επαναλάβετε τις πληροφορίες που σας λένε για να επιβεβαιώσετε ότι δεν έχετε παρεξηγήσει κάτι.
- **Τεχνικές αποκλιμάκωσης:** πρόκειται για την προσπάθεια να ηρεμήσει η κατάσταση και να αποτραπεί η περαιτέρω κλιμάκωσή της. Το Regis College Online (2023) περιγράφει τις ακόλουθες συμβουλές για την αποκλιμάκωση: «διατηρήστε μη απειλητική γλώσσα του σώματος, απομακρυνθείτε περίπου ένα μέτρο, παραμείνετε ήρεμοι και επαγγελματίες, επικεντρωθείτε στην επίλυση του άμεσου προβλήματος, δείξτε ενσυναίσθηση, αποδεχτείτε αργές αντιδράσεις, δώστε απλές, σαφείς οδηγίες, να είστε ευέλικτοι, δώστε χρόνο στο άτομο να σκεφτεί την κατάσταση».
- **Επίλυση προβλήματος:** βοηθήστε το νεαρό άτομο να προσδιορίσει το κεντρικό πρόβλημα. Εξετάστε το πρόβλημα από τη δική του οπτική γωνία και εξετάστε από κοινού ποιες είναι οι επιλογές και οι διαθέσιμοι πόροι του.
- **Τεχνικές ηρεμίας:** αν είναι κατάλληλο, ενθαρρύνετε και καθοδηγήστε το νεαρό άτομο να κάνει απλές ασκήσεις αναπνοής ή οραματισμού για να το βοηθήσετε να ηρεμήσει. Λάβετε υπόψη ότι αυτού του είδους οι ασκήσεις δεν είναι πάντα χρήσιμες για όλους.
- **Πρόσθετες τεχνικές επικοινωνίας:** Να είστε ανοιχτόμυαλοι και μη επικριτικοί, να έχετε ενσυναίσθηση, να προσφέρετε επιλογές και εναλλακτικές λύσεις, να εστιάζετε στα δυνατά σημεία και να αναζητάτε το καλό, να σέβεστε την εμπιστευτικότητα (εκτός από ορισμένες εξαιρετικές περιπτώσεις).

Πρόσθετοι πόροι

1. [Τρόποι για να βοηθήσετε τον εαυτό σας να αντιμετωπίσει μια κρίση](#)
2. [NAMI Πλοήγηση σε μια κρίση ψυχικής υγείας](#)
3. [Χειριστείτε με προσοχή: Υποστήριξη των νέων κατά τη διάρκεια κρίσεων](#)

Ευρύτερες εκτιμήσεις

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε το πλήθος των παραγόντων που μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο ένα νεαρό άτομο παρουσιάζεται και τους πιθανούς λόγους που κρύβονται πίσω από μια κρίση. Η κατανόηση των θεμάτων που αντιμετωπίζουν οι περιθωριοποιημένες, ευάλωτες ομάδες νέων και ο τρόπος με τον οποίο τα θέματα αυτά μπορούν να διασταυρωθούν είναι ουσιαστικής σημασίας. Παρακάτω παρατίθενται μερικές μόνο πτυχές που μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική υγεία και τις κρίσεις ψυχικής υγείας.

Αισθητηριακή υπερφόρτωση & Νευροδιαφορετικότητα: Η νευροδιαφορετικότητα σχετίζεται με τους διάφορους, διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι επεξεργάζονται τις πληροφορίες και βιώνουν και αλληλεπιδρούν με τον κόσμο γύρω τους. Ο όρος “νευροδιαφορετικότητα” χρησιμοποιείται για να περιγράψει “τη γνωστική λειτουργία που δεν θεωρείται “τυπική”” (Exceptional Individuals, 2023- Resnick, 2023). Ορισμένα παραδείγματα κοινών τύπων νευροδιαφοροποίησης περιλαμβάνουν τον αυτισμό, τη ΔΕΠΥ, τη δυσλεξία, τη δυσπραξία, αλλά υπάρχουν και πολλά άλλα. Η νευροδιαφοροποίηση μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο θα ανταποκριθεί και θα βιώσει μια κρίση, έκτακτη ανάγκη ή καταστροφή (Hamstead, 2024). Το ακόλουθο άρθρο αποτελεί ένα χρήσιμο σημείο εκκίνησης για την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο μπορεί κανείς να είναι χωρίς αποκλεισμούς και να λαμβάνει υπόψη του τη νευροδιαφορετικότητα στο πλαίσιο της διαχείρισης και της εκπαίδευσης σε καταστάσεις κρίσης.

[Η επείγουσα ανάγκη να συμπεριληφθεί η νευροδιαφοροποίηση στην ετοιμότητα, την αντιμετώπιση και την αποκατάσταση των καταστροφών](#)

Γενικά, τα άτομα που βρίσκονται σε κρίση μπορεί να αντιμετωπίζουν αισθητηριακά προβλήματα ή αισθητηριακή υπερφόρτωση. Η συμπερίληψη δραστηριοτήτων αισθητηριακής διαμόρφωσης σε μια παρέμβαση μπορεί να βοηθήσει στη συναισθηματική ρύθμιση και την αποκλιμάκωση, π.χ. με τη χρήση αισθητηριακού εξοπλισμού ή με τη διαθεσιμότητα ενός αισθητηριακού δωματίου.

- **Κουλτούρα:** μπορεί να επηρεάσει τις απόψεις και τις στάσεις των ανθρώπων για την ψυχική υγεία, την ασθένεια και τις συμπεριφορές που αναζητούν υγεία. Είναι σημαντικό να δείχνουμε σεβασμό, να αναγνωρίζουμε και να προσπαθούμε να κατανοήσουμε τις διαφορές και να μην κάνουμε υποθέσεις.
- **Ταυτότητα φύλου και συμμετοχή στην κοινότητα ΛΟΑΚΤΙ+:** Rethink Mental Illness (2022): Τα ΛΟΑΚΤΙ+ άτομα έχουν περισσότερες πιθανότητες να αντιμετωπίσουν προβλήματα ψυχικής υγείας και «διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο αυτοκτονικής συμπεριφοράς και αυτοτραυματισμού σε σχέση με τα μη ΛΟΑΚΤΙ+ άτομα». Είναι ζωτικής σημασίας για τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας να κατανοήσουν πώς το στίγμα και η εμπειρία του στίγματος επηρεάζουν την ψυχική υγεία των νέων.



Κορυφαίες συμβουλές

1	Ανάπτυξη σαφών σχεδίων διαχείρισης κρίσεων και τακτική εκπαίδευση του προσωπικού και των νέων για τον τρόπο αντιμετώπισης διαφόρων τύπων κρίσεων. Η διενέργεια ασκήσεων ρόλων μπορεί να ενισχύσει την ετοιμότητα και την αυτοπεποίθηση.
2	Προώθηση ισχυρών, υποστηρικτικών σχέσεων μεταξύ των νέων και μεταξύ των νέων και των ενηλίκων για τη δημιουργία ενός δικτύου εμπιστοσύνης και υποστήριξης. Ενθαρρύνετε την καθοδήγηση από συνομηλίκους και τη συμμετοχή στην κοινότητα για την ενίσχυση αυτών των δεσμών
3	Ενθαρρύνετε τους/ις νέους/ες να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες που προκαλούν τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και κριτικής σκέψης για να ενισχύσουν την ανθεκτικότητα και την προσαρμοστικότητά τους. Χρησιμοποιήστε παιχνίδια, έργα και σενάρια πραγματικής ζωής που απαιτούν καινοτόμο σκέψη και ομαδική εργασία.
4	Πρωθήστε τη νοοτροπία της ανάπτυξης, γιορτάζοντας τις προσπάθειες και μαθαίνοντας από τα λάθη, βοηθώντας τους/ις νέους/ες να βλέπουν τις προκλήσεις ως ευκαιρίες για ανάπτυξη. Παρέχετε εποικοδομητική ανατροφοδότηση και αναδείξτε ιστορίες ανθεκτικότητας και επιτυχίας.
5	Ενσωματώστε πρακτικές ενσυνειδητότητας, όπως ο διαλογισμός, οι ασκήσεις βαθιάς αναπνοής και η γιόγκα, στην καθημερινή ρουτίνα. Αυτές οι τεχνικές βοηθούν τους νέους να διαχειριστούν το άγχος, να ενισχύσουν τη συναισθηματική ρύθμιση και να βελτιώσουν τη συγκέντρωση, καθιστώντας τους πιο ανθεκτικούς και προσαρμοστικούς απέναντι στις προκλήσεις



Στίγμα της ψυχικής υγείας

Ορισμός και τύποι στίγματος

Ορισμός του στίγματος

Η κακή ψυχική υγεία έχει σημαντικές προσωπικές και οικονομικές επιπτώσεις σε ολόκληρη την Ευρωπαϊκή Ένωση, οι οποίες επιδεινώνονται από το στίγμα και τις διακρίσεις. Οι προσεγγίσεις για την εννοιολογική σημασία του στίγματος, το χαρακτηρίζουν ως ένα σύνολο φυσικών, κοινωνικών και προσωπικών κατασκευών που συχνά οδηγεί την κοινωνία να τοποθετεί ένα συγκεκριμένο άτομο ή ομάδα ως βαθιά «απαξιωμένο» ή «μολυσμένο» (Lester & O'Reilly, 2021). Από κοινωνιολογική σκοπιά, το στίγμα ορίζεται ως η συνύπαρξη ετικετοποίησης, στερεοτύπων, διαχωρισμού, απώλειας θέσης και διακρίσεων σε ένα πλαίσιο στο οποίο ασκείται εξουσία (Link & Phelan, 2001). Από αυτή την άποψη, το στίγμα επηρεάζει πολυάριθμες ομάδες ανθρώπων που είναι αποκλεισμένοι ή μπορούν να αναμένουν να αποκλειστούν, χωρίς να αποτελεί αποκλειστικό ζήτημα της ψυχικής υγείας (Finzen, 2017).

Το στίγμα είναι ένα σύνθετο φαινόμενο που περιγράφεται από τη διασταύρωση δομών και τύπων. Το στίγμα αποτελείται από τρεις αλληλένδετες κοινωνικές-γνωστικές δομές: Στερεότυπα, προκαταλήψεις και διακρίσεις (Corrigan et al., 2004- Sheehan et al., 2017):

- **Τα στερεότυπα** αποτελούν τη γνωστική συνιστώσα του στίγματος, καθώς σχετίζονται με τις ατομικές και κοινωνικές πεποιθήσεις σχετικά με μια συγκεκριμένη ομάδα. Τα συνήθη στερεότυπα για τις ψυχικές ασθένειες είναι η επικινδυνότητα (δηλαδή, τα άτομα με ψυχικές παθήσεις είναι εγγενώς βίαια και απρόβλεπτα), η ανικανότητα (δηλαδή, τα άτομα με ψυχικές παθήσεις είναι ανίκανα να λαμβάνουν αποφάσεις και να διαχειρίζονται τη ζωή τους) και η μονιμότητα (δηλαδή, τα άτομα με ψυχικές παθήσεις δεν μπορούν να ανακάμψουν ή να βελτιωθούν με το χρόνο). Αυτό μπορεί συχνά να οδηγήσει σε συμπεριφορές διακρίσεων σε βάρος του ατόμου.
- **Η προκατάληψη** είναι η συναισθηματική συνιστώσα του στίγματος και αναφέρεται στις ατομικές και κοινωνικές αρνητικές στάσεις απέναντι σε μια συγκεκριμένη ομάδα. Οι στάσεις αυτές μπορεί να εκδηλωθούν με διάφορους τρόπους, όπως φόβος (π.χ. οι άνθρωποι μπορεί να φοβούνται τα άτομα με ψυχικές παθήσεις, πιστεύοντας ότι είναι πιθανό να είναι βίαια), οίκτος (π.χ. αντιλαμβάνονται τα άτομα με ψυχική υγεία ως ανήμπορα ή ανίκανα) ή απόρριψη (π.χ. πιστεύουν ότι τα άτομα αυτά θα αποτελούν πάντα βάρος, με αποτέλεσμα την κοινωνική και συναισθηματική απομάκρυνση) τα οποία αρνητικά στερεότυπα εκλαμβάνονται ως αληθινά.
- **Οι διακρίσεις** είναι η συμπεριφορική συνιστώσα του στίγματος και αφορούν κάθε σκόπιμη ή μη σκόπιμη ρητή συμπεριφορά προς την κατεύθυνση της στέρξης ορισμένων υπηρεσιών και δικαιωμάτων και/ή της άνισης και διαφορετικής μεταχείρισης μιας ομάδας, εξαιτίας των στερεοτύπων και των προκαταλήψεων που σχετίζονται με τις ομάδες (π.χ. οι υπεύθυνοι για την πρόσληψη προσωπικού απορρίπτουν άτομα με αναπηρία).

Όπου οι άνθρωποι πιέζονται, υποτιμούνται, θίγεται η ταυτότητά τους ή αποκλείονται από την κοινωνία λόγω της πολιτισμικής ή εθνικής τους καταγωγής, του θρησκευτικού τους δόγματος ή των χαρακτηριστικών της ασθένειάς τους, υπάρχει στίγμα (Finzen, 2017). Το στίγμα ποικίλλει από πολιτισμό σε πολιτισμό, καθώς επηρεάζεται από διαφορετικά κοινωνικά πρότυπα, αξίες και πεποιθήσεις. Ως εκ τούτου, η κατανόηση αυτών των πολιτισμικών διαφοροποιήσεων είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη αποτελεσματικών, πολιτισμικά ευαίσθητων παρεμβάσεων (Ahad et al., 2023). Το στίγμα οδηγεί σε αρνητικές κοινωνικές εμπειρίες, όπως η απομόνωση, η απόρριψη, η περιθωριοποίηση και οι διακρίσεις. Εάν σχετίζεται με μια κατάσταση υγείας, όπως η ψυχική ασθένεια, το στίγμα μπορεί να επηρεάσει την ασθένεια και την πορεία της θεραπείας ενός ατόμου, συμπεριλαμβανομένης της πρόσβασης σε κατάλληλη και επαγγελματική ιατρική θεραπεία (Subu et al., 2021). Το στίγμα της ψυχικής ασθένειας ποικίλλει ανάλογα με τη διάγνωση, τα συμπτώματα, την προβολή και την ένταξη σε πολλαπλές ομάδες (Sheehan et al., 2017). Τελικά, το στίγμα αποτελεί σημαντικό εμπόδιο στην ψυχιατρική και ψυχολογική περίθαλψη, αποτρέποντας την έγκαιρη παροχή αυτής της περίθαλψης και εμποδίζοντας τα βέλτιστα αποτελέσματα της υγείας (Ahad et al., 2023).

Τύποι στίγματος

Το στίγμα των ψυχικών ασθενειών περιλαμβάνει τους ακόλουθους τύπους: δημόσιο στίγμα, αυτοστίγμα, αποφυγή ετικέτας, δομικό στίγμα, στίγμα ευγένειας, στίγμα εξουσίας, αυτόματο στίγμα και πολλαπλό στίγμα (Sheehan et al., 2017- Subu et al., 2021- Zayts-Spence et al., 2023). Η κατανόηση αυτών των τύπων στίγματος είναι ζωτικής σημασίας για να διασφαλιστεί ότι οι προσπάθειες για τη μείωση του στίγματος και των επιζήμιων επιπτώσεών του στα άτομα με ψυχικές παθήσεις είναι αποτελεσματικές.

Τύποι στίγματος	Ορισμός
Δημόσιος στιγματισμός	Δημόσια υποστήριξη της προκατάληψης και των διακρίσεων απέναντι σε μειονοτικές ομάδες- αρνητική στάση του γενικού κοινού απέναντι στα άτομα με ψυχικές ασθένειες (π.χ. "Οι άνθρωποι με κατάθλιψη είναι τεμπέληδες").
Αυτοστίγμα	Το άτομο που ανήκει σε μειονοτική ομάδα εσωτερικεύει τα δημόσια στερεότυπα και τις προκαταλήψεις και τα εφαρμόζει στη ζωή του. Συνδέεται με μειωμένη αυτοαποτελεσματικότητα, αποδυνάμωση και μειωμένη ποιότητα ζωής (π.χ. "έχω κατάθλιψη, άρα είμαι τεμπέλης").
Αποφυγή ετικετών	Το άτομο με ψυχική ασθένεια αποφεύγει να συμμετέχει σε δραστηριότητες που αποκαλύπτουν τη διάγνωσή του (π.χ. "Δεν λέω στο αφεντικό μου ότι χρειάζομαι άδεια για να δω έναν ψυχολόγο, γιατί φοβάμαι ότι θα χάσω τη δουλειά μου").
Δομικό στίγμα	Πολιτικές του δημόσιου και ιδιωτικού τομέα που περιορίζουν ακούσια τις ευκαιρίες της μειονοτικής ομάδας (π.χ. περικοπές χρηματοδότησης για προγράμματα απασχόλησης στην ψυχική υγεία).
Στίγμα ευγένειας	Το στίγμα που βιώνουν όσοι βρίσκονται σε στενή επαφή με την ομάδα που στιγματίζεται, όπως οι εργαζόμενοι στον τομέα της ψυχικής υγείας, οι φίλοι, η οικογένεια (π.χ. ο πάροχος ψυχικής υγείας αισθάνεται ντροπή να μοιράζεται την επαγγελματική του ταυτότητα με άλλους).
Δύναμη του στίγματος	Ένα μέσο μέσω του οποίου οι στιγματιστές διατηρούν την κοινωνική εξουσία μέσω του ελέγχου, της εκμετάλλευσης και του αποκλεισμού της στιγματισμένης ομάδας (π.χ. άρνηση πόρων όπως ο πλούτος και το κύρος).
Αυτόματο στίγμα	Στιγματικές σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορές που συμβαίνουν αυτόματα με ελάχιστη ή καθόλου συνειδητή επήνωση (π.χ. έλεγχος των οικονομικών, των φαρμάκων κ.λπ.).
Πολλαπλό στίγμα	Στίγμα που επιτείνεται από την ένταξη σε περισσότερες από μία στιγματίζουσες ομάδες (π.χ. ΛΟΑΤ, φτωχοί, παχύσαρκοι κ.λπ.).

Αιτίες και συνέπειες του στίγματος

Αιτίες του στίγματος

Το στίγμα της ψυχικής υγείας είναι πολύπλοκο, καθώς έχει πολλαπλές αιτίες και παράγοντες που συμβάλλουν. Αυτοί μπορούν σε γενικές γραμμές να κατηγοριοποιηθούν σε κοινωνικούς, πολιτιστικούς, ψυχολογικούς και διαρθρωτικούς παράγοντες:

- **Κοινωνικοί παράγοντες:** Stout et al., 2004; Stuart, 2006). Για παράδειγμα, σε ταινίες και τηλεοπτικές εκπομπές η απεικόνιση των ψυχικά ασθενών χαρακτήρων ως αντικειμένων διασκέδασης, ασέβειας και φόβου. Περιλαμβάνει επίσης τους κοινωνικούς κανόνες και τις προσδοκίες. Όταν ένα άτομο μεγαλώνει, μπορεί να κοινωνικοποιηθεί να πιστεύει ότι τα άτομα με ψυχικές ασθένειες είναι επικίνδυνα ή ότι οι άνδρες δεν μπορούν να εκφράσουν συναισθηματική ευαλωτότητα (π.χ. «οι άνδρες δεν κλαίνε»), γεγονός που μπορεί να συμβάλει στο στίγμα και να αποθαρρύνει τη συμπεριφορά αναζήτησης βοήθειας.

- **Πολιτιστικοί παράγοντες:** Πολιτισμικές πεποιθήσεις και πρότυπα σχετικά με την ψυχική υγεία μπορούν να διαμορφώσουν στάσεις και συμπεριφορές απέναντι σε άτομα με ψυχικές παθήσεις. Οι πολιτισμικές νόρμες υποδεικνύουν ποιες συμπεριφορές πρέπει να θεωρούνται φυσιολογικές ή όχι. Για παράδειγμα, ορισμένοι πολιτισμοί της Μέσης Ανατολής θεωρούν φυσιολογικό να έχουν οράματα και να ακούν φανταστικές φωνές, ενώ στους περισσότερους δυτικούς πολιτισμούς τέτοια περιστατικά κατηγοριοποιούνται ως ψευδαισθήσεις που υποδηλώνουν ψυχική ασθένεια. Επιπλέον, σε ορισμένους πολιτισμούς, η ψυχική ασθένεια θεωρείται αρνητικά ως ένδειξη αδυναμίας ή ηθικής αποτυχίας, γεγονός που αυξάνει το στίγμα της ψυχικής υγείας (Abdullah & Brown, 2011- Corrigan & Watson, 2002).
- **Ψυχολογικοί παράγοντες:** Οι άνθρωποι που ζουν με ψυχικές ασθένειες εσωτερικεύουν τον κοινωνικό στιγματισμό και έτσι βιώνουν τον αυτοστιγματισμό. Η εν λόγω εσωτερίκευση δίνει τη θέση της σε συναισθήματα ντροπής, χαμηλής αυτοεκτίμησης και απροθυμίας αναζήτησης βοήθειας, παράγοντες που επιδεινώνουν τα προβλήματα ψυχικής υγείας και την αποκατάσταση (Sheehan et al., 2017).
- **Δομικοί παράγοντες:** Οι θεσμικές διακρίσεις αναφέρονται σε πολιτικές ή πρακτικές που αρνούνται ευκαιρίες και πόρους σε άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας εντός των ιδρυμάτων. Οι θεσμικές διακρίσεις συχνά υποστηρίζουν το κοινωνικό στίγμα και λειτουργούν ως εμπόδιο στην υγειονομική περίθαλψη (Thornicroft et al., 2007).

Συνέπειες του στίγματος

Το στίγμα μπορεί να οδηγήσει σε:

- **Καθυστερημένη διάγνωση και συμπεριφορές αναζήτησης θεραπείας:** συχνά αποθαρρύνει τα άτομα από το να αναζητήσουν βοήθεια (Ahad et al., 2023). Πράγματι, ο στιγματισμός συνδέεται με αυξημένη πιθανότητα καθυστέρησης ή αποφυγής αναζήτησης βοήθειας για προβλήματα ψυχικής υγείας (Clement et al., 2015).
- **Μειωμένη ποιότητα ζωής:** Τα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας συχνά καθυστερούν την αναζήτηση βοήθειας, γεγονός που μπορεί να εντείνει τα συμπτώματα με την πάροδο του χρόνου, κλιμακώνοντας τη σοβαρότητα του προβλήματος και καθιστώντας τη θεραπεία πιο δύσκολη (Ahad et al., 2023- Hatzenbuehler et al., 2013).
- **Αυξημένος κίνδυνος κοινωνικού αποκλεισμού και διακρίσεων:** Τα άτομα με διαταραχές ψυχικής υγείας συχνά αντιμετωπίζουν διακρίσεις σε πολλούς τομείς της ζωής (π.χ. απασχόληση, κοινωνικοί κύκλοι) (Brohan & Thornicroft, 2010). Η έλλειψη ενσυναίσθησης και κατανόησης προκύπτει από τα αρνητικά στερεότυπα και τις λανθασμένες αντιλήψεις που περιβάλλουν την ψυχική ασθένεια, οδηγώντας στον κοινωνικό αποκλεισμό των ατόμων αυτών (Angermeyer & Matschinger, 2018).
- **Χαμηλότερη αυτοεκτίμηση και αυτοαποτελεσματικότητα:** Αυτό μπορεί να μειώσει την εμπιστοσύνη του ατόμου στην ικανότητά του να διαχειριστεί την κατάστασή του και να επιτύχει στη ζωή (Livingston & Boyd, 2010).
- **Μειωμένη προσκόλληση στη θεραπεία:** Τα άτομα μπορεί να αποφύγουν ή να τερματίσουν τη θεραπεία λόγω του φόβου να χαρακτηριστούν ως ασθενείς με ψυχική υγεία (Corrigan & Watson, 2007).

Στρατηγικές για την αντιμετώπιση του στίγματος της ψυχικής υγείας

Η αντιμετώπιση του στίγματος της ψυχικής υγείας είναι ζωτικής σημασίας για την προώθηση της ευημερίας και την ενθάρρυνση των ατόμων να αναζητήσουν βοήθεια. Αυτό μπορεί να γίνει ακολουθώντας διάφορες στρατηγικές:

- **Υλοποίηση εκστρατειών εκπαίδευσης και ευαισθητοποίησης:** Ahad et al., 2023- Corrigan, 2016- Corrigan et al., 2012). Έτσι, μπορούν να μειώσουν την παραπληροφόρηση και να αλλάξουν τις αρνητικές στάσεις απέναντι στις καταστάσεις ψυχικής υγείας. Πράγματι, η ανάπτυξη προγραμμάτων και στρατηγικών που προάγουν μια κουλτούρα κατανόησης και αποδοχής μπορεί να ενθαρρύνει περισσότερα άτομα να αναζητήσουν βοήθεια όταν τη χρειάζονται, βελτιώνοντας την έγκαιρη ανίχνευση και παρέμβαση, οι οποίες είναι ζωτικής σημασίας για καλύτερα αποτελέσματα στην υγεία. Οι εκστρατείες που απευθύνονται σε συγκεκριμένες ομάδες πληθυσμού, όπως η αστυνομία ή οι μαθητές, αποκαλύφθηκε ότι είναι πιο αποτελεσματικές από εκείνες που απευθύνονται στο γενικό πληθυσμό (McDaid, 2008).

- **Εκπαίδευση για επαγγελματίες υγείας:** Ο εφοδιασμός των παρόχων υγειονομικής περίθαλψης (γιατροί, νευρολόγοι, ψυχίατροι, εργαζόμενοι στην κοινότητα και στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας, νοσηλευτές, ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί κ.λπ.) με γνώσεις και δεξιότητες για την κατανόηση και τον σεβασμό όλων των καταβολών και εμπειριών, καθώς και για την υποστήριξη του ατόμου με διαταραχή ψυχικής υγείας, μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα της περίθαλψης και να μειώσει τις πρακτικές διακρίσεων (Knaak et al., 2017).
- **Δημιουργία ομάδων υποστήριξης από ομοτίμους:** Η δημιουργία ομάδων υποστήριξης με άτομα που έζησαν παρόμοιες εμπειρίες μπορεί να εξομαλύνει τα θέματα ψυχικής υγείας και να αμφισβητήσει το στίγμα, καθώς παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη, μειώνοντας το αίσθημα απομόνωσης και το εσωτερικευμένο στίγμα (Davidson et al., 2006).
- **Χρήση προσεγγίσεων βασισμένων σε αποδείξεις:** Η χρήση τεκμηριωμένων παρεμβάσεων για τη μείωση του στίγματος της ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένης της εκπαίδευσης και των παρεμβάσεων που βασίζονται στην επαφή, μπορεί να μειώσει αποτελεσματικά το στίγμα της ψυχικής ασθένειας (Corrigan, 2016- Thornicroft et al., 2016). Οι παρεμβάσεις που βασίζονται στην επαφή περιλαμβάνουν την άμεση επαφή μεταξύ ατόμων με ψυχικές παθήσεις και μελών του κοινού, οι οποίες αμφισβητούν τις αρνητικές στάσεις και πεποιθήσεις, μειώνοντας το στίγμα, εξανθρωπίζοντας τα θέματα ψυχικής υγείας και μειώνοντας το φόβο και τις παρανοήσεις.

Κορυφαίες συμβουλές

1	Συμβουλή #1: Εκπαιδεύστε τον εαυτό σας και τους άλλους Μείνετε ενημερωμένοι με τρέχουσες πληροφορίες για θέματα ψυχικής υγείας, θεραπείες και τις επιπτώσεις του στίγματος. Μοιραστείτε αξιόπιστες πληροφορίες και πηγές με τους/ις νέους/ες, τους γονείς και τους συναδέλφους σας για να διαλύσετε τους μύθους και τις παρανοήσεις σχετικά με την ψυχική υγεία.
2	Συμβουλή #2: Δημιουργήστε έναν ασφαλή χώρο και διαμορφώστε θετική συμπεριφορά Ενθαρρύνετε ανοιχτές συζητήσεις για την ψυχική υγεία. Κανονικοποιήστε τη συζήτηση για τα συναισθήματα και τα θέματα ψυχικής υγείας ως μέρος των καθημερινών συζητήσεων. Εξασφαλίστε την ιδιωτικότητα και την εμπιστευτικότητα για να βοηθήσετε τους/ις νέους/ες να αισθάνονται ασφαλείς όταν μοιράζονται τις εμπειρίες τους. Ακούστε χωρίς να κρίνετε και επικυρώστε τα συναισθήματά τους. Αποφύγετε τους στιγματιστικούς όρους και χρησιμοποιήστε γλώσσα με σεβασμό όταν συζητάτε για την ψυχική υγεία.
3	Συμβουλή #3: Προκαλέστε τη στιγματίζουσα συμπεριφορά και ενθαρρύνετε την αυτοφροντίδα Διορθώστε τα στιγματιστικά σχόλια ή συμπεριφορές αμέσως και με σεβασμό. Βοηθήστε τους νέους να αναπτύξουν υγιείς μηχανισμούς αντιμετώπισης και ρουτίνες αυτοφροντίδας και παρέχετε εργαλεία και δραστηριότητες που προάγουν την ανθεκτικότητα και τη συναισθηματική ευημερία.
4	Συμβουλή #4: Συνεχής μάθηση Συμμετοχή σε συνεχή κατάρτιση και επαγγελματική ανάπτυξη σε θέματα ψυχικής υγείας και μείωσης του στίγματος. Ζητάτε τακτικά ανατροφοδότηση από τους/ις νέους/ες με τους οποίους εργάζεστε για να βελτιώνετε την προσέγγιση και τις στρατηγικές σας.
5	Συμβουλή #5: Υποστηρίξτε την ψυχική υγεία Υποστήριξη πολιτικών που υποστηρίζουν την εκπαίδευση και τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας στα σχολεία και τις κοινότητες. Να οργανώνουν και να συμμετέχουν σε εκστρατείες ευαισθητοποίησης για την ψυχική υγεία με σκοπό την ενημέρωση της ευρύτερης κοινότητας.

Πρόσθετοι πόροι

1. Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2022) - Πραγματική ιστορία του στίγματος της ψυχικής υγείας: <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/speaking-out-on-stigma>
2. Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2022) - Παγκόσμια έκθεση για την ισότητα στην υγεία των ατόμων με αναπηρία: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240063600>
3. TEDx Talks (2017) - Το στίγμα της ψυχικής ασθένειας | Sam Cohen: <https://www.youtube.com/watch?v=bUIBZuQ2c0Q>

Κατάθλιψη, άγχος και εθισμός

Κατανόηση της κατάθλιψης

Η κατάθλιψη είναι μια διαδεδομένη και σοβαρή διαταραχή της διάθεσης που επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως. Ξεπερνά τα προσωρινά συναισθήματα θλίψης ή απώλειας και μπορεί να επηρεάσει σοβαρά την καθημερινή λειτουργικότητα του ατόμου. Η κατάθλιψη χαρακτηρίζεται από μια σειρά συμπτωμάτων, μεταξύ των οποίων:

- Επίμονα συναισθήματα θλίψης, κενού ή απελπισίας.
- Απώλεια του ενδιαφέροντος ή της ευχαρίστησης σε δραστηριότητες που κάποτε απολάμβαναν.
- Αλλαγές στην όρεξη και το βάρος.
- Διαταραχές του ύπνου (αϋπνία ή υπερβολικός ύπνος).
- Κόπωση ή έλλειψη ενέργειας.
- Δυσκολία στη συγκέντρωση, στη λήψη αποφάσεων ή στη μνήμη.
- Αισθήματα αναξιότητας ή υπερβολικής ενοχής.
- Επαναλαμβανόμενες σκέψεις θανάτου ή αυτοκτονίας.

Τα συμπτώματα αυτά πρέπει να είναι παρόντα τις περισσότερες ώρες της ημέρας, σχεδόν κάθε μέρα, για τουλάχιστον δύο εβδομάδες για να τεθεί η διάγνωση της κατάθλιψης. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι η κατάθλιψη μπορεί να εκδηλωθεί διαφορετικά στους/ις νέους/ες σε σύγκριση με τους ενήλικες. Οι νέοι μπορεί να παρουσιάζουν ευερεθιστότητα, ακαδημαϊκή παρακμή ή σωματικά παράπονα.

Ο έγκαιρος εντοπισμός και η παρέμβαση είναι ζωτικής σημασίας. Οι αποτελεσματικές θεραπείες για την κατάθλιψη περιλαμβάνουν ψυχοθεραπεία (όπως η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία), φαρμακευτική αγωγή (αντικαταθλιπτικά) και αλλαγές στον τρόπο ζωής (τακτική άσκηση, υγιεινή διατροφή και υγιεινή ύπνου). Οι λειτουργοί νεολαίας μπορούν να διαδραματίσουν ζωτικό ρόλο στον εντοπισμό των σημείων κατάθλιψης και στην καθοδήγηση των νέων προς την κατάλληλη επαγγελματική βοήθεια.

Πρόσθετοι πόροι

[Τι είναι η κατάθλιψη;](#)

[Κατανόηση της κατάθλιψης στους νέους](#)

Προσδιορισμός αγχώδων διαταραχών

Οι αγχώδεις διαταραχές είναι μια ομάδα καταστάσεων ψυχικής υγείας που χαρακτηρίζονται από υπερβολικό φόβο ή ανησυχία που είναι δύσκολο να ελεγχθεί. Οι διαταραχές αυτές είναι τα πιο συνηθισμένα θέματα ψυχικής υγείας που επηρεάζουν τους/ις νέους/ες σήμερα. Μπορούν να διαταράξουν σημαντικά την καθημερινή ζωή, τις ακαδημαϊκές επιδόσεις και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Οι κύριοι τύποι αγχώδων διαταραχών περιλαμβάνουν:

- **Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή (GAD):** Επίμονη και υπερβολική ανησυχία για διάφορες πτυχές της καθημερινής ζωής.
- **Διαταραχή πανικού:** Επαναλαμβανόμενες απροσδόκητες κρίσεις πανικού, οι οποίες είναι ξαφνικές περίοδοι έντονου φόβου ή δυσφορίας.
- **Διαταραχή κοινωνικού άγχους (κοινωνική φοβία):** Έντονος φόβος για κοινωνικές καταστάσεις ή για το αν θα κριθούν από τους άλλους.
- **Ειδικές φοβίες:** Παράλογος φόβος για συγκεκριμένα αντικείμενα ή καταστάσεις (π.χ. ύψη, ζώα).
- **Διαταραχή άγχους αποχωρισμού:** Είναι πιο συχνή σε μικρότερα παιδιά, αλλά μπορεί να επηρεάσει και μεγαλύτερα παιδιά.

Τα συμπτώματα των αγχώδων διαταραχών μπορεί να περιλαμβάνουν ανησυχία, ταχυκαρδία, εφίδρωση, τρέμουλο, δυσκολία συγκέντρωσης, ευερεθιστότητα και διαταραχές του ύπνου. Είναι σημαντικό οι εργαζόμενοι στους/ις νέους/ες να γνωρίζουν αυτά τα συμπτώματα και να δημιουργούν ένα υποστηρικτικό περιβάλλον όπου οι νέοι θα αισθάνονται άνετα να συζητούν τους φόβους και τις ανησυχίες τους.

Οι παρεμβάσεις για τις αγχώδεις διαταραχές συχνά περιλαμβάνουν γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία, η οποία βοηθά τα άτομα να αμφισβητήσουν και να αλλάξουν τα μη χρήσιμα πρότυπα σκέψης, και μερικές φορές φαρμακευτική αγωγή για τη διαχείριση των συμπτωμάτων. Οι τεχνικές χαλάρωσης, οι πρακτικές ενσυνειδητότητας και η σωματική δραστηριότητα μπορεί επίσης να είναι ευεργετικές..

Πρόσθετοι πόροι

[Άγχος - Μιλώντας για την ψυχική υγεία](#)

[Υποστήριξη ενός νεαρού ατόμου με άγχος](#)

Αντιμετώπιση των εξαρτήσεων

Οι εθισμοί περιλαμβάνουν μια σειρά από καταναγκαστικές συμπεριφορές που προσφέρουν βραχυπρόθεσμη ευχαρίστηση αλλά οδηγούν σε μακροπρόθεσμες αρνητικές συνέπειες. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν εξαρτήσεις από ουσίες (αλκοόλ, ναρκωτικά) και συμπεριφορικές εξαρτήσεις (τυχερά παιχνίδια, χρήση του διαδικτύου, τυχερά παιχνίδια). Οι εθισμοί συχνά συνυπάρχουν με άλλα θέματα ψυχικής υγείας, δημιουργώντας ένα σύνθετο πλέγμα προκλήσεων για τους/ις νέους/ες.

Τα βασικά σημάδια του εθισμού περιλαμβάνουν:

- Αδυναμία ελέγχου της χρήσης ουσιών ή της συμπεριφοράς παρά τις αρνητικές συνέπειες.
- Αυξημένη ανοχή, χρειάζεται περισσότερη ποσότητα της ουσίας ή της συμπεριφοράς για να επιτευχθεί το ίδιο αποτέλεσμα.
- Συμπτώματα στέρησης όταν δεν ασχολείστε με την ουσία ή τη συμπεριφορά.
- Παραμέληση ευθυνών στο σχολείο, στη δουλειά ή στο σπίτι.
- Συνέχιση της χρήσης παρά την επίγνωση της βλάβης.

Η αντιμετώπιση του εθισμού απαιτεί μια ολοκληρωμένη προσέγγιση που περιλαμβάνει:

- **Εκπαίδευση και πρόληψη:** Αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τους κινδύνους και τις συνέπειες του εθισμού.
- **Πρώιμη παρέμβαση:** Εντοπισμός πρώιμων ενδείξεων εθισμού και παροχή έγκαιρης υποστήριξης.
- **Συμβουλευτική και θεραπεία:** Συμμετοχή σε ατομική ή ομαδική θεραπεία για την αντιμετώπιση υποκείμενων ζητημάτων και την ανάπτυξη στρατηγικών αντιμετώπισης.
- **Ομάδες υποστήριξης:** Συμμετοχή σε ομάδες υποστήριξης ομοτίμων, όπως οι Ανώνυμοι Αλκοολικοί (ΑΑ) ή οι Ανώνυμοι Ναρκομανείς (ΝΑ).
- **Ιατρική περίθαλψη:** Χρήση φαρμακευτικά υποβοηθούμενης θεραπείας για ορισμένους εθισμούς, όπως ο εθισμός στα οπιοειδή.

Οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να διαδραματίσουν κρίσιμο ρόλο στην πρόληψη και την παρέμβαση προωθώντας την ανοιχτή επικοινωνία, οικοδομώντας εμπιστοσύνη και συνδέοντας τους/ις νέους/ες με τους κατάλληλους πόρους και τα συστήματα υποστήριξης.

Κορυφαίες συμβουλές

1	Ακούστε με ενσυναίσθηση τους/ις νέους/ες που εκφράζουν σημάδια κατάθλιψης, άγχους ή εθισμού. Δείξτε ότι νοιάζεστε και ότι είστε εκεί για να τους υποστηρίξετε.
2	Δημιουργήστε έναν ασφαλή χώρο όπου οι νέοι θα αισθάνονται άνετα να συζητούν τα θέματα ψυχικής υγείας τους χωρίς το φόβο της κρίσης ή του στιγματισμού.
3	Ενθαρρύνετε υγιείς στρατηγικές αντιμετώπισης, όπως η σωματική δραστηριότητα, οι δημιουργικές διαδικασίες και οι πρακτικές ενσυνειδητότητας. Αυτές μπορούν να βοηθήσουν τους νέους να διαχειριστούν τα συμπτώματα και να βελτιώσουν τη συνολική τους ευεξία.
4	Ενθαρρύνετε υγιείς στρατηγικές αντιμετώπισης, όπως η σωματική δραστηριότητα, οι δημιουργικές διαδικασίες και οι πρακτικές ενσυνειδητότητας. Αυτές μπορούν να βοηθήσουν τους/ις νέους/ες να διαχειριστούν τα συμπτώματα και να βελτιώσουν τη συνολική τους ευεξία.
5	Ενημερωθείτε για τις τελευταίες έρευνες και τις βέλτιστες πρακτικές στην υποστήριξη της ψυχικής υγείας και της εξάρτησης, ώστε να παρέχετε την πιο αποτελεσματική καθοδήγηση και παρέμβαση.



Συμπέρασμα

Αυτό το εγχειρίδιο για τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας έχει σχεδιαστεί για να δώσει στους/ις εργαζόμενους/ες σε θέματα νεολαίας μια σαφή κατανόηση τριών βασικών θεμάτων: Κοινωνίες χωρίς αποκλεισμούς, πολιτική δέσμευση των νέων και ψυχική υγεία και ευημερία. Παρέχει καθοδήγηση για τη χρήση των σχεδίων μαθημάτων και των εργαλείων του έργου Youth-Well για την αποτελεσματική υποστήριξη αυτών των τομέων.

Μαζί με το υπόλοιπο εκπαιδευτικό υλικό, το παρόν εγχειρίδιο έχει ως στόχο να υποστηρίξει τους λειτουργούς νεολαίας στην αντιμετώπιση των πολύπλοκων προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι σημερινοί νέοι. Ελπίζουμε να γίνει μια πολύτιμη πηγή στην οποία θα επιστρέψετε συχνά - για να αναπτύξετε γνώσεις, να βελτιώσετε τις μεθόδους σας και να βρείτε έμπνευση. Η εργασία με τους/ις νέους/ες απαιτεί προσαρμοστικότητα και ενσυναίσθηση, και ασχολούμενοι με τις στρατηγικές και τις πρακτικές που περιγράφονται εδώ, θα είστε καλύτερα προετοιμασμένοι να προωθήσετε την εμπλοκή των πολιτών, την ανθεκτικότητα και την ψυχική ευημερία των νέων που υποστηρίζετε.

Η δέσμευσή σας για την ανάπτυξη της νεολαίας είναι απαραίτητη για την κοινωνία. Προσφέροντας καθοδήγηση, κατανόηση και ευκαιρίες, συμβάλλετε στη διαμόρφωση μιας γενιάς ανθεκτικών, κοινωνικά ενεργών και ενημερωμένων για τα μέσα ενημέρωσης νέων. Σας ενθαρρύνουμε να εμβαθύνετε τις γνώσεις σας, να προβληματιστείτε σχετικά με τις εμπειρίες σας και να προσαρμόσετε τις αρχές του παρόντος εγχειριδίου στις μοναδικές προκλήσεις που αντιμετωπίζετε.



Παραπομπές

- Abdullah, T., & Brown, T. L. (2011). Στίγμα ψυχικών ασθενειών και εθνοπολιτισμικές πεποιθήσεις, αξίες και πρότυπα: Μια ενοποιητική ανασκόπηση. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 934-948. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.05.003>
- Ahad, A. A., Sanchez-Gonzalez, M., & Junquera, P. (2023). Κατανόηση και αντιμετώπιση του στίγματος της ψυχικής υγείας σε όλους τους πολιτισμούς για τη βελτίωση της ψυχιατρικής περίθαλψης: Μια αφηγηματική άποψη. *Cureus*, 15(5). <https://doi.org/10.7759/cureus.39549>
- Alavi, S. S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H., & Setare, M. (2012). Συμπεριφορικός εθισμός έναντι του εθισμού στις ουσίες: Αντιστοιχία ψυχιατρικών και ψυχολογικών απόψεων. *Διεθνές περιοδικό προληπτικής ιατρικής*, 3(4), 290-294.
- Algorani, E.B. και Gupta, V. (2023, 24 Απριλίου). Μηχανισμοί αντιμετώπισης. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/>
- Angermeyer, M. C. & Matschinger, H. (2018). Αιτιολογικές πεποιθήσεις και στάσεις απέναντι σε άτομα με σχιζοφρένεια. Ανάλυση τάσεων με βάση δεδομένα από δύο πληθυσμιακές έρευνες στη Γερμανία. *The British Journal of Psychiatry*, 186(4), 331-334. <https://doi.org/10.1192/bjp.186.4.331>
- Anna Freud Εθνικό Κέντρο για τα Παιδιά και τις Οικογένειες. (n.d.). Supporting children and young people with anxiety. <https://www.annafreud.org/resources/family-wellbeing/supporting-treatments/supporting-children-and-young-people-with-anxiety/>
- Σύλλογος Άγχους και Κατάθλιψης της Αμερικής. (n.d.). Κατανόηση του άγχους. <https://adaa.org/understanding-anxiety>
- Bárta, O., Boldt G., Lavizzari A. (2021). Σημαντική πολιτική συμμετοχή των νέων στην Ευρώπη: έννοιες, πρότυπα και επιπτώσεις στην πολιτική - Ερευνητική μελέτη. Συμβούλιο της Ευρώπης και Ευρωπαϊκή Επιτροπή.
- Πέρα από το μπλε. (n.d.). Άγχος. <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/anxiety>
- Brohan, E. & Thornicroft G. (2010). Στίγμα και διακρίσεις των προβλημάτων ψυχικής υγείας: Επιπτώσεις στον εργασιακό χώρο. *Occupational Medicine*, 60(6), 414-415. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqq048>
- Burton-Hughes, L. (2018). Youth Work: Οδηγός για τις αρχές και τα οφέλη. High Speed Training. <https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/principles-of-youth-work/>
- Cairns, D. (2015). Εισαγωγή στην κινητικότητα των νέων. Διεθνές σεμινάριο Jeunes Européens, Μπορντό. Ανακτήθηκε στο https://www.researchgate.net/publication/275333512_Introducing_Youth_Mobility
- Cara-Friend. (2021). A Youth Worker's Resource: Encouraging LGBTQ+ Inclusive Practice.
- Chaskin, R.J., McGregor, C., Brady, B. (2018). Supporting Youth Civic and Political Engagement: Supranational and National Policy Frameworks in Comparative Perspective. Galway: UNESCO Child and Family Research Centre, National University of Ireland Galway.
- Cherry, K. (2023, 23 Σεπτεμβρίου). Τι είναι κρίση; Οι διάφοροι τύποι ψυχολογικής κρίσης. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/what-is-a-crisis-2795061>



Chupina K., Mucha P. & Ettema M. (2012). Συμπερίληψη των νέων με αναπηρία στις δραστηριότητες νεολαίας του Συμβουλίου της Ευρώπης (Report No. DDCP/EYCB/CMDisability/2012/027. Συμβούλιο της Ευρώπης.

Clement, S., Schauman, O., Graham, T., Maggioni, F., Evans-Lacko, S., Bezborodovs, N., Morgan, C., Rüsch, N., Brown, J. S. L., & Thornicroft, G. (2015). Ποια είναι η επίδραση του στίγματος που σχετίζεται με την ψυχική υγεία στην αναζήτηση βοήθειας; Μια συστηματική ανασκόπηση ποσοτικών και ποιοτικών μελετών. *Psychological Medicine*, 45(1), 11-27. <https://doi.org/10.1017/S0033291714000129>.

Cooper, T., & Campbell, M. (Eds.). (2020). *The SAGE Handbook of Youth Work Practice*. SAGE Publications. <https://www.torrossa.com/en/resources/an/5018809#page=40>

Corrigan, P. W. (2016). Μαθήματα από τις ακούσιες συνέπειες σχετικά με την εξάλειψη του στίγματος της ψυχικής ασθένειας. *World Psychiatry*, 15, 67-73. <https://doi.org/10.1002/wps.20295>

Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2002). Κατανόηση των επιπτώσεων του στίγματος στα άτομα με ψυχικές ασθένειες. *World Psychiatry*, 1(1), 16-20.

Corrigan, P. W., Morris, S. B., Michaels, P. J., Rafacz, J. D., & Rüsch, N. (2012). Προκαλώντας το δημόσιο στίγμα της ψυχικής ασθένειας: A meta-analysis of outcome studies. *Psychiatric Services*, 63(10), 963-973. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201100529>

Corrigan, P.W., & Watson, A.C. (2007). Το στίγμα των ψυχιατρικών διαταραχών και το φύλο, η εθνικότητα και η εκπαίδευση του αντιλαμβανόμενου. *Community Mental Health Journal*, 43, 439-458. <https://doi.org/10.1007/s10597-007-9084-9>

Corrigan, P.W., Markowitz, F.E., & Watson, A.C. (2004). Δομικά επίπεδα του στίγματος και των διακρίσεων για ψυχικές ασθένειες. *Schizophrenia Bulletin*, 20(3), 481-491. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.schbul.a007096>

Cotta, M. (1979). «Il concetto di partecipazione politica. Linee di un inquadramento teorico.» *Rivista Italiana di Scienza Politica* 2, 9(2), σ. 193-277. <https://doi.org/10.1017/S0048840200007462>.

Συμβούλιο της Ευρώπης (2010). Mosaic: Το εκπαιδευτικό πακέτο για την ευρωμεσογειακή εργασία για τη νεολαία. Σύμπραξη μεταξύ της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και του Συμβουλίου της Ευρώπης στον τομέα της νεολαίας. <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/t-kit-11>.

Συμβούλιο της Ευρώπης. (2018, Μάιος). Μαθησιακή κινητικότητα. Ανακτήθηκε στις 1 Ιουλίου 2024, ανακτήθηκε στο <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/learning-mobility>.

Curioni, Sara & Monticelli, Sonia & Mangano, Emilia & Medina, Francisco & Saavedra, Javier & Murvartian, Lara & Schinoplokakis, Michalis & Iseini, Nusret. (2023). Εγχειρίδιο για τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας. Sciara Progetti A.P.S. https://www.researchgate.net/publication/378909413_Manual_for_youth_workers.

Davidson, L., Chinman, M., Sells, D., & Rowe, M. (2006). Υποστήριξη από ομότιμους μεταξύ ενηλίκων με σοβαρή ψυχική ασθένεια: Μια έκθεση από το πεδίο. *Schizophrenia Bulletin*, 32(3), 443-450. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbj043>

Deiana, M., & Henderson, H. (2019). Η συμμετοχικότητα στην εργασία με νέους: Μια συστηματική ανασκόπηση της πρακτικής και της θεωρίας. Ισότητα, ποικιλομορφία και ένταξη: An International Journal, 38(1), 45-62. https://www.researchgate.net/publication/228875556_Inclusion_and_Diversity_in_Work_Groups_A_Review_and_Model_for_Future_Research.

Dhakar, S.P., Connell, J. and Burgess, J. (2018), «Inclusion and work: addressing the global challenges for youth

employment», Equality, Diversity and Inclusion, Vol. 37 No. 2, pp. 110-120. <https://doi.org/10.1108/EDI-12-2017-0290>.

Elmer, J. (2022, 2 Μαρτίου). Τι είναι η κρίση ψυχικής υγείας; <https://psychcentral.com/health/what-is-a-mental-health-crisis>

Σύμπραξη ΕΕ-Συμβουλίου της Ευρώπης για τη νεολαία (2024). Γλωσσάριο για τη νεολαία. <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/glossary>

Ευρωπαϊκή Επιτροπή (Βρυξέλλες, 2011). Ανακοίνωση σχετικά με τις πολιτικές της ΕΕ και τον εθελοντισμό: Αναγνώριση και προώθηση διασυννοριακών εθελοντικών δραστηριοτήτων στην ΕΕ. Ανακτήθηκε στη διεύθυνση https://ec.europa.eu/citizenship/pdf/doc1311_en.pdf

Ευρωπαϊκή Ένωση & Συμβούλιο της Ευρώπης (n.d.) Διαπολιτισμικός διάλογος. Youth Partnership <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/intercultural-dialogue>

Ευρωπαϊκή Ένωση. (2009). Κινητικότητα των νέων. Ανακτήθηκε στη διεύθυνση <https://eur-lex.europa.eu/EN/legal-content/summary/youth-mobility.html>

Εξαιρετικά άτομα. (2023). Νευροδιαφορετικότητα & Νευροδιαφοροποίηση: <https://exceptionalindividuals.com/neurodiversity/>

Fernández-Aballí et al., 2022. Η μέθοδος «Νεολαία για δημιουργικές ταυτότητες». A Handbook for Youth Workers. 1000 Layers, Youth for Creative Identities. https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-3089/CIM%20Youth%20worker%20handbook%20%28Interactive%29.pdf

Finzen, A. (2017). Στίγμα και στιγματισμός εντός και εκτός ψυχιατρικής. Στο W. Gaebel, W. Rössler, & N. Sartorius (επιμ.). Το στίγμα της ψυχικής ασθένειας - Τέλος της ιστορίας; Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-27839-1_2

Griffiths, M., Kuss, D., Pontes, H., Billieux, J. (n.d.). Πού ανήκουν τα τυχερά παιχνίδια και οι «εθισμοί» στο διαδίκτυο; Το καθεστώς των «άλλων» εθισμών: Αλληλογραφία της Διεθνούς Μονάδας Έρευνας για τα τυχερά παιχνίδια. Τμήμα Ψυχολογίας. Nottingham Trent University. https://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/29051/1/6552_Pontes.pdf

Hammond, D. et al., 2022 Πρέπει να μιλήσουμε. Μέτρηση του διαπολιτισμικού διαλόγου για την ειρήνη και την ένταξη. UNESCO. Ινστιτούτο Οικονομίας και Ειρήνης <https://doi.org/10.54678/JKFI1098>

Hamstead, B.H. (2024, 25 Ιανουαρίου). The Urgent Need to Include Neurodivergence in Disaster Preparedness, Response, and Recovery. <https://www.linkedin.com/pulse/urgent-need-include-neurodivergence-disaster-response-bridgette-cawec/>

Harmony Ridge Recovery Center. (n.d.). Κακές συνήθειες που οδηγούν στον εθισμό. <https://www.harmonyridgerecovery.com/bad-habits-that-lead-to-addiction/>

Hart, R. (1992). Συμμετοχή των παιδιών από τον τοκενισμό στην ιδιότητα του πολίτη. UNICEF Innocenti Research Centre, Φλωρεντία. https://www.researchgate.net/publication/24139916_Children's_Participation_From-Tokenism_To_Citizenship.

Hatzenbuehler, M. L., Phelan, J. C., & Link, B. G. (2013). Το στίγμα ως βασική αιτία των ανισοτήτων στην υγεία του πληθυσμού. American Journal of Public Health, 103(5), 813-821. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2012.301069>

Headspace. (n.d.). Κατάθλιψη. <https://headspace.org.au/explore-topics/for-young-people/depression/>



Henriques A. & Lyamouri - Bajja N. (2018). ΒΗΜΑ προς ΒΗΜΑ μαζί: Υποστήριξη, συμβουλές, παραδείγματα και δυνατότητες για την εργασία νέων με νέους πρόσφυγες. Ευρωπαϊκή Επιτροπή και Συμβούλιο της Ευρώπης.

<https://esn.org/news/intercultural-dialogue-manifesto>

Εικονογραφήσεις: DesignStripe

Παζλ. (n.d.). Άγχος και νέοι. <https://jigsaw.ie/anxiety-and-young-people/>

Knaak, S., Mantler, E., & Szeto, A. (2017). Στίγμα που σχετίζεται με ψυχικές ασθένειες στην υγειονομική περίθαλψη: Εμπόδια στην πρόσβαση και τη φροντίδα και λύσεις βασισμένες σε αποδείξεις. Healthcare Management Forum, 30(2), 111-116. <https://doi.org/10.1177/0840470416679413>

Kymlicka, W., Norman, W. (1994.). «Επιστροφή του πολίτη: A Survey of Recent Work on Citizenship Theory», Ethics, 104(2), σσ. 352-381. The University of Chicago Press. <http://dx.doi.org/10.1086/293605>

Lester, J., & O'Reilly, M. (2021). Η κοινωνική κατασκευή του στίγματος: Αξιοποίηση της ψυχολογίας του λόγου για την προώθηση της εννοιολόγησης του στίγματος στην ψυχική υγεία. Stigma and Health, 6(1), 53-61. <https://doi.org/10.1037/sah0000281>.

Link, B. G., & Phelan, J. C. (2001). Εννοιολόγηση του στίγματος. Annual Review of Sociology, 27(1), 363-385. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.27.1.363>

Lipnickienė K., Siarova H. & Van der Graaf L. (2018). Ο ρόλος της μη τυπικής εκπαίδευσης στην ένταξη των παιδιών μεταναστών: δεσμοί με τα σχολεία. SIRIUS Watch.

Livingston, J. D., & Boyd, J. E. (2010). Συσχετίσεις και συνέπειες του εσωτερικευμένου στίγματος για τα άτομα που ζουν με ψυχική ασθένεια: Μια συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση. Social Science & Medicine, 71(12), 2150-2161. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.09.030>.

McBrien, J., Rutigliano, A., & Sticca, A. (2022). Η ένταξη των LGBTQI+ μαθητών σε όλα τα εκπαιδευτικά συστήματα. Έγγραφο εργασίας του ΟΟΣΑ για την εκπαίδευση. <https://doi.org/10.1787/91775206-en>.

McDaid, D. (2008). Αντιμετώπιση του στιγματισμού και των διακρίσεων των ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας στην Ευρώπη. Ευρωπαϊκή Επιτροπή: https://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/mental/docs/stigma_paper_en.pdf

Μυαλό. (2020). Υπηρεσίες κρίσης και σχεδιασμός. <https://www.mind.org.uk/information-support/guides-to-support-and-services/crisis-services/>

Μυαλό. (n.d.). Κατάθλιψη. <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/depression/>

Εθνικό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας. (n.d.). Κατάθλιψη. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>

Εθνικό Ινστιτούτο κατάχρησης ναρκωτικών. (n.d.). Κατανόηση της χρήσης και του εθισμού στα ναρκωτικά. <https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/understanding-drug-use-addiction>

NHS. (2023, 11 Ιουλίου). Υπηρεσία επίλυσης κρίσεων και εντατικής κατ' οίκον θεραπείας (CRHT), Trustwide, για άτομα ηλικίας άνω των 16 ετών. <https://www.tewv.nhs.uk/services/crisis-resolution-intensive-home-treatment/>

NIFC. (2014). Τι είναι κρίση. Παρέμβαση στην κρίση. <https://www.nifc.gov/sites/default/files/document-media/CrisisIntervention.pdf>

Perovic B. (2016), Defining Youth in Contemporary National Legal and Policy Frameworks across Europe, Partnership between the European Commission and the Council of Europe in the field of youth. <https://pjp.eu.int/documents/42128013/47261653/Analytical+paper+Youth+Age+Bojana+Perovic+4.4.16.pdf/eb59c5e2-45d8-4e70-b672-f8de0a5ca08c>

Pitti, I. (2018). Νεολαία και αντισυμβατική πολιτική δέσμευση. Σχολή Ανθρωπιστικών, Εκπαιδευτικών και Κοινωνικών Επιστημών: Örebro University. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-75591-5>

Quaranta M. (2016). «Προς μια δυτικοευρωπαϊκή «Κοινωνία του Κοινωνικού Κινήματος»; Μια αξιολόγηση: Partecipazione e Conflitto, 9(1), σ. 233-258. DOI: 10.1285/i20356609v9i1p233

Ramberg, I. (2015) Enter! Πρόσβαση σε κοινωνικά δικαιώματα για νέους από μειονεκτικές γειτονιές. Βρυξέλλες: Συμβούλιο της Ευρώπης. <https://rm.coe.int/1680666772>

Regis College Online. (2023, 3 Μαΐου). Δεξιότητες αποκλιμάκωσης και συμβουλές για την ψυχική υγεία στην κοινότητα. <https://online.regiscollege.edu/blog/de-escalation-skills-in-mental-health/>

Resnick, A. (2023, 2 Νοεμβρίου). Τι σημαίνει να είσαι νευροδιαφορετικός; <https://www.verywellmind.com/what-is-neurodivergence-and-what-does-it-mean-to-be-neurodivergent-5196627>

Επανεξετάστε την ψυχική ασθένεια. (2023, Δεκέμβριος). Ψυχική υγεία LGBTplus. <https://www.rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/information-on-wellbeing-physical-health-bame-lgbtplus-and-studying-and-mental-health/lgbtplus-mental-health/>

SALTO Participation & Information Resource Center (2020). Στρατηγική για τη συμμετοχή των νέων. https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-4089/20200929_ParticipationStrategy_Online_Final_02.pdf

Sartori, G. (1984.). Έννοιες των κοινωνικών επιστημών: μια συστηματική ανάλυση. Beverly Hills: Sage.

Sheehan, L., Nieweglowski, K., & Corrigan, P.W. (2017). Δομές και τύποι στίγματος. Στο: W. Gaebel, W. Rössler, & N. Sartorius (επιμ.). Το στίγμα της ψυχικής ασθένειας - Τέλος της ιστορίας; Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-27839-1_3

Stockemer D. (2014). «Τι οδηγεί τη μη συμβατική πολιτική συμμετοχή; A two-level study», The Social Science Journal, 51(2), σσ. 201-211. <http://dx.doi.org/10.1016/j.soscij.2013.10.012>.

Stout, P. A., Villegas, J., & Jennings, N. A. (2004). Εικόνες της ψυχικής ασθένειας στα μέσα μαζικής ενημέρωσης: Η έρευνα δεν είναι η ίδια. Schizophrenia Bulletin, 30(3), 543-561. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.schbul.a007099>

Stuart H. (2006). Απεικόνιση της ψυχικής ασθένειας και των θεραπειών της από τα μέσα ενημέρωσης: Τι επίδραση έχει στα άτομα με ψυχική ασθένεια; CNS Drugs, 20(2), 99-106. <https://doi.org/10.2165/00023210-200620020-00002>

Subu, M.A., Wati, D.F., Netrida, N., Priscilla, V., Dias, J.M., Abraham, M.S., Slewa-Younan, S., & Al-Yateem, N. (2021). Τύποι στίγματος που βιώνουν οι ασθενείς με ψυχικές ασθένειες και οι νοσηλευτές ψυχικής υγείας στην Ινδονησία: Μια ποιοτική ανάλυση περιεχομένου. International Journal of Mental Health Systems, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s13033-021-00502-x>.

The SAGE Handbook of Youth Work Practice 2018 - Εκδόσεις Sage <https://www.torrossa.com/en/resources/>



Thornicroft, G., Mehta, N., Clement, S., Evans-Lacko, S., Doherty, M., Rose, D., Koschorke, M., Shidhaye, R., O'Reilly, C., & Henderson, C. (2016). Στοιχεία για αποτελεσματικές παρεμβάσεις για τη μείωση του στίγματος και των διακρίσεων που σχετίζονται με την ψυχική υγεία. *Lancet*, 387(10023), 1123-1132. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)00298-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)00298-6)

Thornicroft, G., Rose, D., Kassam, A., & Sartorius, N. (2007). Στίγμα: άγνοια, προκατάληψη ή διάκριση; *The British Journal of Psychiatry*, 190(3), 192-193. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.106.025791>.

Τρένο σκέψεων. (2020, 4 Οκτωβρίου). Μοντέλο πρακτικής: Παρέμβαση στην κρίση. *The Social Work Graduate*. <https://www.thesocialworkgraduate.com/post/practice-model-crisis-intervention>

Κυβέρνηση του Ηνωμένου Βασιλείου. (2018). Παγκόσμια Σύνοδος Κορυφής για την Αναπηρία-Ενσωμάτωση στην Εκπαίδευση. Υπουργείο Διεθνούς Ανάπτυξης.

OHE (2014). Ανακτήθηκε στο

https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/119520443_UN%20Volunteers%20POST-2015%20Brief%20-%20Social%20Inclusion%20and%20Volunteerism%20WEB.pdf

Εθελοντές του ΟΗΕ (2023). Μέσω του εθελοντισμού, συμβάλλουμε στην προσωπική και κοινοτική ανάπτυξη. Ανακτήθηκε στη διεύθυνση: <https://www.unv.org/Success-stories/through-volunteering-we-contribute-personal-and-community-development>

UNHCR, UNICEF & IOM. (2019). Πρόσβαση στην εκπαίδευση για τα παιδιά προσφύγων και μεταναστών στην Ευρώπη.

United Nations Development sme (UNDP). (2014). Στρατηγική του UNDP για τη νεολαία 2014-2017: Youth: Empowered Youth, Sustainable Futures. Νέα Υόρκη.

Πρόγραμμα Εθελοντών των Ηνωμένων Εθνών (UNV) (2015). Ο ρόλος του εθελοντισμού στη βιώσιμη ανάπτυξη. Ανακτήθηκε στο <https://www.unv.org/sites/default/files/Volunteering%20for%20the%20SDGs.pdf>

Volunteer Canada (2001). Volunteer Connections: Νέες στρατηγικές για τη συμμετοχή των νέων. Ανακτήθηκε από: https://volunteer.ca/wp-content/uploads/2024/06/Volunteer_Connections_New_Strategies_for_Engaging_Youth.pdf

Volunteero. Οι ρόλοι του εθελοντή (2024). Ανακτήθηκε στη διεύθυνση <https://www.volunteero.org/knowledge-center/recruitment-onboarding/the-roles-of-a-volunteer>

Webb, D. (2024). Το μοντέλο παρέμβασης στην κρίση: Τι πρέπει να γνωρίζουν οι κοινωνικοί λειτουργοί. Ψυχολογία. <https://www.all-about-psychology.com/the-crisis-intervention-model-what-social-workers-need-to-know.html>

WebMD. (n.d.). Κατανόηση των βασικών αρχών του άγχους. <https://www.webmd.com/anxiety-panic/understanding-anxiety-basics>

Η εργασία για τη νεολαία και η σημασία της [βίντεο]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=eAsFmELT0Gk>.

Zadia, A. (2021). Μανιφέστο διαπολιτισμικού διαλόγου. Δίκτυο φοιτητών Erasmus ESN

Zana Marie Lutfiyya, Nadine Bartlett (2020) Inclusive Societies, Oxford Research Encyclopedia of Education. Ανακτήθηκε στη διεύθυνση https://www.researchgate.net/profile/Nadine-Bartlett/publication/352553356_Inclusive_Societies/links/60cf563992851ca3acb412e8/Inclusive-Societies.pdf

Zayts-Spence, O., Edmonds, D., & Fortune, Z. (2023). Ψυχική υγεία, λόγος και στίγμα. BMC Psychology, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01210-6>



youthgen

Working Together for Resilient
and Democratic Youth

RightChallenge

WEBIN
Western Balkans Institute

cesie
the world is only one creature

OBREAL

cyprus
youth clubs
organisation

CARDET

kmop
EDUCATION HUB

The Rural
Hub



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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 (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αριθμός έργου: 101132239

CC BY-NC-SA 4.0