



Vol'Go! Εγχειρίδιο:

Προσέγγιση ευαίσθητη στην ψυχική υγεία
στην εργασία για νέους και στη διαχείριση
εθελοντισμού χωρίς αποκλεισμούς

2021-2-FI01-KA220-YOU-000048646

1. Εισαγωγή

Περιεχόμενο

Εισαγωγή	2
Η έννοια της ψυχικής υγείας	4
Ψυχική ευεξία και θετική ψυχική υγεία	4
Ευαισθησία ψυχικής υγείας	7
Η υποστήριξη από ομότιμους αυξάνει την ευαισθησία στην ψυχική υγεία	8
Εμπειρίες νεαρών συνομηλίκων σχετικά με την ευαισθησία στην ψυχική υγεία	10
Οδηγίες για ασφαλέστερο χώρο	12
Ενθάρρυνση της νεολαίας να γίνει εθελοντής και να πάει!	13
Βιβλιογραφικές αναφορές	17

Στο Volunteer&GO! (Vol'Go) -Το έργο Erasmus+, οι βέλτιστες πρακτικές και μεθοδολογίες του εθελοντισμού χωρίς αποκλεισμούς σε χώρες εταίρους (Κύπρος, Φινλανδία, Πορτογαλία και Σλοβενία) έχουν χαρτογραφηθεί και συλλεχθεί μέσω μιας διεθνούς έκθεσης έρευνας γραφείου και πεδίου (PR1), έναν Οδηγό για τη συμπεριληπτική διαχείριση εθελοντισμού νέων έχει γραφτεί (PR2) και αυτό το εγχειρίδιο (PR3), ανοίγει την ιδέα μιας ευαίσθητης προσέγγισης για την ψυχική υγεία στην εργασία για νέους και στις δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς.

Το Vol'Go-project αναδεικνύει τη φωνή των νέων, καθώς είναι ειδικό από εμπειρία όσον αφορά το είδος των ενεργειών που οδηγούν σε ευαίσθητες συναντήσεις νέων, που αντιμετωπίζουν διαφορετικές προκλήσεις, όπως προβλήματα ψυχικής υγείας στη ζωή τους. Οι νέοι που παρακολουθούν δραστηριότητες εθελοντισμού χωρίς αποκλεισμούς και συνομηλίκων συμμετείχαν στην ανάπτυξη του εγχειριδίου και στο σχεδιασμό συγκεκριμένων βημάτων, που οδηγούν στη μείωση του ορίου συμμετοχής σε προσβάσιμο εθελοντισμό, επίσης σε διεθνές επίπεδο. Ένας σημαντικός στόχος του έργου ήταν να ανοίξει η έννοια της ευαισθησίας στην ψυχική υγεία και να καταρρίψει τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι νέοι στο μονοπάτι της ένταξής τους.

Ως κοινωνία, αγωνιζόμαστε για την ένταξη και τη μη διάκριση, και η ένταξη είναι μονόδρομος για την αύξηση των ουσιαστικών δυνατοτήτων συμμετοχής. Η ευαίσθητη συνάντηση και αναγνώριση των δεξιοτήτων και της αυτονομίας μεμονωμένα, παρά τις προκλήσεις τους σε ορισμένους τομείς της ζωής, δημιουργεί μια αίσθηση σημασίας και μια εμπειρία επιρροής ευκαιριών. Αυτό αυξάνει την ευημερία και την προσωπική ανάπτυξη. Συχνά, η ανάγκη για υποστήριξη σε κάποιο τομέα της ζωής γίνεται αντιληπτή ως εμπόδιο στη συμμετοχή. Αυτό δεν ισχύει

απολύτως. Αντίθετα, οι νέοι έχουν τεράστιες δυνατότητες και δύναμη ακόμα κι αν δεν είναι σε θέση αυτή τη στιγμή να συμμετάσχουν με πλήρες ωράριο στην επαγγελματική ή στη σπουδαστική ζωή. Το σημαντικό καθήκον των επαγγελματιών είναι να βοηθούν με ευαισθησία τους νέους να εντοπίσουν και να ανακαλύψουν τους δικούς τους πόρους και δεξιότητες.

Ο εθελοντισμός χωρίς αποκλεισμούς περιλαμβάνει την ιδέα της ισότητας και τον ενεργό ρόλο όλων ως σημαντικό και μοναδικό μέλος της κοινότητας. Όσον αφορά την πρόληψη της περιθωριοποίησης και των διακρίσεων, η εμπειρία του να έχει κανείς ουσιαστικό περιεχόμενο ζωής και να είναι αποδεκτός στην κοινότητα ως ο εαυτός του, παίζει πολύ σημαντικό ρόλο. Όταν πρόκειται για την αυτοεκτίμηση ενός νέου ανθρώπου και την εύρεση του δικού του ρόλου στην κοινωνία, έχουμε να κάνουμε με ευαίσθητους τομείς της ανθρωπότητας. Ως εκ τούτου, μια ευαίσθητη προσέγγιση για την αντιμετώπιση της ψυχικής υγείας των νέων πρέπει να αναγνωριστεί ως σημαντικός τρόπος εργασίας και ως θετικό και αποτελεσματικό εργαλείο αποκατάστασης.

Το περιεχόμενο αυτού του εγχειριδίου μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο από νέους εθελοντές χωρίς αποκλεισμούς όσο και από επαγγελματίες που οργανώνουν δραστηριότητες για νέους. Ανοίγει τη βάση για μια ευαίσθητη στην ψυχική υγεία προσέγγιση και αλληλεπίδραση, η οποία είναι μια χρήσιμη δεξιότητα διαλόγου που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από όλους. Η ευαισθησία στην ψυχική υγεία μπορεί να εφαρμοστεί όταν συναντάτε οποιοδήποτε άτομο, ομάδα ανθρώπων και μέσα σε οποιοδήποτε πλαίσιο αναφοράς, αν και αυτό το εγχειρίδιο εστιάζει σε νέους με προκλήσεις ψυχικής υγείας. Κατά την κατανόηση και την αφομοίωση της έννοιας της ευαισθησίας στην ψυχική υγεία, ο καθένας από εμάς μπορεί, όχι μόνο να είναι καλύτερος σύντροφος για τους άλλους ανθρώπους, αλλά και να κατανοήσει καλύτερα τον εαυτό του.



Η έννοια της ψυχικής υγείας

Κατά την περιγραφή των μεθόδων ευαισθησίας στην ψυχική υγεία, είναι πρώτα απαραίτητο να διευκρινιστεί τι σημαίνει γενικά ο όρος ψυχική υγεία. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) «ψυχική υγεία είναι μια κατάσταση ψυχικής ευεξίας που επιτρέπει στους ανθρώπους να αντιμετωπίζουν το άγχος της ζωής, να συνειδητοποιούν τις ικανότητές τους, να μαθαίνουν καλά και να εργάζονται καλά και να συνεισφέρουν στην κοινότητά τους. Είναι ένα αναπόσπαστο συστατικό της υγείας και της ευημερίας που στηρίζει τις ατομικές και συλλογικές μας ικανότητες να παίρνουμε αποφάσεις, να οικοδομούμε σχέσεις και να διαμορφώνουμε τον κόσμο στον οποίο ζούμε. Η ψυχική υγεία είναι βασικό ανθρώπινο δικαίωμα. Και είναι ζωτικής σημασίας για την προσωπική, κοινωνική και κοινωνικοοικονομική ανάπτυξη». (Αναφ.5)

Κάθε άνθρωπος έχει ψυχική υγεία. Δεν είναι ένα μόνιμο χαρακτηριστικό που μερικοί άνθρωποι κατέχουν, και άλλοι όχι. Είναι ένας ανθρώπινος παράγοντας που ποικίλλει στη ζωή του καθενός ανάλογα με πολλά πράγματα. Όλοι μας πρέπει να αντιμετωπίσουμε το γεγονός ότι μερικές φορές έχουμε περισσότερη δύναμη από άλλες φορές, όπως συμβαίνει με τη σωματική υγεία. Η ψυχική υγεία είναι ένα πλεονέκτημα που ποικίλλει για κάθε άτομο ανάλογα με την τρέχουσα κατάσταση και τις συνθήκες της ζωής του. Μερικοί έχουν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα από άλλους και το μέγεθος της ανθεκτικότητας ποικίλλει επίσης ανάλογα με τους παράγοντες οξείας πίεσης. Ορισμένες ψυχικές διαταραχές μπορούν να αντιμετωπιστούν, ενώ άλλες μπορεί να γίνουν χρόνιες.

Ψυχική ευεξία και θετική ψυχική υγεία

Η φροντίδα ψυχικής υγείας παραδοσιακά βασίζεται στη θεραπεία ψυχικών προβλημάτων. Υποστήριξη από ομότιμους έχει επίσης προσφερθεί κυρίως όταν μιλάμε για κοινά προβλήματα. Τα τελευταία χρόνια, παράλληλα με την παραδοσιακή κουλτούρα θεραπείας προσανατολισμένη στο πρόβλημα, έχει εμφανιστεί μια προσέγγιση προσανατολισμένη στους πόρους που δίνει έμφαση στη θετική ψυχική υγεία. Η συμπερίληψη και ο προσανατολισμός προς τους συμμετέχοντες είναι πολύ αποτελεσματικοί τρόποι υποστήριξης της ψυχικής ευεξίας και θετικοί παράγοντες όπως τα κοινά ενδιαφέροντα των συμμετεχόντων μπορεί να είναι στο επίκεντρο των δραστηριοτήτων των συνομηλίκων αντί των κοινών προβλημάτων τους.

Ενθαρρύνοντας τους ανθρώπους μέσω των δυνατοτήτων και των δεξιοτήτων τους και βοηθώντας τους να αναγνωρίσουν τα θετικά πράγματα στη ζωή τους, υποστηρίζουν την ψυχική υγεία πιο αποτελεσματικά, σε σύγκριση με αναφορές που εστιάζουν στην απλή αντίληψη των προβλημάτων. Στις κοινωνίες μας, ο τρόπος σκέψης συνδέεται συχνά με την ευνοϊκότητα νευροτυπικών εμπειριών διαβίωσης, γεγονός που οδηγεί στην εξιδανίκευση ορισμένων τρόπων σκέψης και δράσης, αφήνοντας τα άτομα με διαφορετικές ανάγκες και δεξιότητες αντιμετώπισης αποκλεισμού.

Όταν ένας νεαρός ρωτάει σε τι είναι καλός αντί για τις δυσκολίες που έχει, οι σκέψεις του αναποφύευστα στρέφονται σε θετικούς τομείς της ζωής του. Όταν προσφέρεται η ευκαιρία τόσο για συμμετοχή χαμηλού ορίου σε εθελοντικές δραστηριότητες όσο και για ατομική υποστήριξη, οι άνθρωποι μπορούν να ανακαλύψουν τις ικανότητές τους να ενεργούν και να επηρεάζουν το περιβάλλον τους, ακόμα κι αν βρίσκονται σε μια κατά τα άλλα δύσκολη κατάσταση της ζωής τους. Η αύξηση της εμπειρίας της αυτονομίας σε έναν τομέα της ζωής, ενθαρρύνει την αυτόνομη δραστηριότητα και σε άλλους τομείς της ζωής. Οι προκλήσεις και η ανάγκη για υποστήριξη της ψυχικής υγείας δεν πρέπει να εμποδίζουν τους νέους να ζήσουν μια ουσιαστική ζωή και να λειτουργήσουν στο πλαίσιο των δυνατοτήτων τους. Ανάμεσα στην πλήρη ικανότητα εργασίας ή σπουδών και στην πλήρη περιθωριοποίηση,

πρέπει να υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι και δυνατότητες συμμετοχής και επιρροής, επίσης όταν η λειτουργική ικανότητα κάποιου δεν ανταποκρίνεται στις παραδοσιακές κοινωνικές προσδοκίες παραγωγικότητας. Υπάρχουν πολλά διαφορετικά επίπεδα αυτο-αποτελεσματικότητας και η ρύθμιση της δικής του δύναμης είναι σημαντική όσον αφορά την αντιμετώπιση. Οι επαγγελματίες – και ίσως ακόμη πιο σημαντικό οι νέοι συνομηλικοί που καθοδηγούν ο ένας τον άλλον – μπορούν να βοηθήσουν τους νέους να ανακαλύψουν και να αναγνωρίσουν την ικανότητά τους και τα όρια της αντοχής τους.

Η έννοια της θετικής ψυχικής υγείας απομακρύνει την εστίαση από την ασθενοκεντρική προσέγγιση στη φροντίδα της ψυχικής υγείας και την αδιαφορία της ατομικότητας και της ταυτότητας κάθε ατόμου, λόγω της διαταραχής και της κατάστασης της ζωής του. Όταν τα προβλήματα είναι οξεία, χρειάζονται θεραπεία και κατά τη διάρκεια της οξείας φάσης μπορεί να νιώθουμε ότι ολόκληρη η ζωή περιστρέφεται μόνο γύρω από αυτά. Μακροπρόθεσμα, η φροντίδα της ψυχικής υγείας είναι πολύ περισσότερα από το να αντιλαμβάνεσαι και να συγκεντρώνεσαι σε διαφορετικά προβλήματα και να τα επιλύεις. Ένα σημαντικό καθήκον των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας και των συνομηλίκων συμβούλων είναι να υπενθυμίζουν στο νέο άτομο που βιώνει μια δύσκολη φάση ζωής, ότι η κατάσταση δεν είναι μόνιμη. Υπάρχει πάντα ελπίδα και υπάρχουν άνθρωποι που μπορούν να προσφέρουν επαγγελματική υποστήριξη. Όλα τα συναισθήματα επιτρέπονται και δεν χρειάζεται να τα

χειρίζεσαι και να τα νιώθεις μόνο στο σπίτι σε απομόνωση από τον υπόλοιπο κόσμο. Η ενσυναίσθηση προς τον εαυτό και τους άλλους αυξάνεται όταν γίνεται αποδεκτός ως ο εαυτός του, σε ένα ευαίσθητο περιβάλλον για την ψυχική υγεία.

Το Φινλανδικό Ινστιτούτο Υγείας και Πρόνοιας ορίζει ότι η θετική ψυχική υγεία αποτελείται από διάφορα επίπεδα συναισθηματικής (συναισθημάτων), ψυχολογικών (θετικών ενεργειών), κοινωνικού (σχέσεις με άλλους και κοινωνία), σωματικής (σωματικής υγείας και φυσικής κατάστασης) και πνευματικής (η αίσθηση ότι η ζωή έχει νόημα) ευεξία. (Αναφ.2)

Η θετική προσέγγιση στη φροντίδα ψυχικής υγείας τονίζει την προοπτική της ελπίδας, όσο δύσκολη και αν είναι η κατάσταση αυτή τη στιγμή. Το μέλλον είναι μπροστά και μπορεί να είναι καλύτερο από τις προηγούμενες φορές. Το να επικεντρώνεται κανείς στις δεξιότητες και τα ταλέντα του και στους θετικούς παράγοντες της ψυχικής υγείας αντί στις δυσκολίες και τα προβλήματα, έχει μεγάλο αντίκτυπο στην ευημερία και την εικόνα του εαυτού του. Αυτό στο οποίο εστιάζετε αυξάνεται στο μυαλό σας, επομένως η εστίαση σε θετικά πράγματα οδηγεί επίσης σε αύξηση της θετικής ψυχικής υγείας.

Ευαισθησία ψυχικής υγείας

Αποδεχόμενοι την ιδέα ότι όλοι χρειαζόμαστε ευαισθησία στις συναντήσεις μας, μπορούμε να υποστηρίξουμε τους άλλους με ίσο τρόπο. Καθένας από εμάς επωφελείται από την εσωτερική-ση ενός ευαίσθητου στην ψυχική υγεία τρόπο δράσης, σε όλες τις αλληλεπιδράσεις μας. Δεν υπάρχει γενικός τρόπος ή σενάριο για το πώς να προσεγγίσεις με ευαισθησία κάποιον που πάσχει από προβλήματα ψυχικής υγείας. Το περιβάλλον των κοινοτικών χώρων, η ατμόσφαιρα και ο τρόπος συνάντησης, ωστόσο, μπορούν να διασφαλιστούν ώστε να είναι υποστηρικτικό και ευαίσθητο στην ψυχική υγεία. Η προσβασιμότητα δεν είναι μόνο μια φυσική πτυχή. Περιλαμβάνει επίσης την ιδέα ενός ασφαλέστερου χώρου και μιας αυθεντικής παρουσίας ενός άλλου ατόμου.

Η ευαισθησία προς τους άλλους καθοδηγείται εν μέρει από το ένστικτο και τη διάισηση, αλλά είναι επίσης μια δεξιότητα και μέθοδος εργασίας που μπορεί να αναπτυχθεί και να βελτιωθεί. Μια προσέγγιση ευαίσθητη στην ψυχική υγεία σημαίνει να μην υποθέτεις τίποτα για τους άλλους, αλλά να ρωτάς, να ακούς, να ενθαρρύνεις και να σέβεσαι τον καθένα όπως είναι. Η ανάγκη για υποστήριξη είναι πάντα ατομική και το ίδιο το άτομο είναι ο καλύτερος εμπειρογνώμονας των εμπειριών και των αναγκών της ζωής του. Ευαισθησία σημαίνει την ικανότητα να είναι κανείς πλήρως παρών και να προσεγγίζει τα συναισθήματα και τις εμπειρίες του άλλου και στη συνέχεια να προσαρμόζει τις δικές του ενέργειες ατομικά σε σχέση με αυτές τις πληροφορίες. Η προσέγγιση ευαίσθητη στην ψυχική υγεία παρέχει στους συμμετέχοντες επίσης χρήσιμα εργαλεία για να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους αντιμετώπισης της ψυχικής υγείας. Η αναγνώριση των συναισθημάτων και των ορίων του είναι σημαντική για το μέλλον και την καλλιέργεια της ψυχικής ευεξίας. Τα στυλ επικοινωνίας και η αναγνώριση του πώς και γιατί αλληλεπιδρούμε με τον τρόπο που αλληλεπιδρούμε, και τις συνέπειες που έχουν οι πράξεις μας, είναι επίσης σημαντικές δεξιότητες ψυχικής υγείας. Μια θετική, υποστηρικτική, ενθαρρυντική και ήπια στάση απέναντι στον



εαυτό και τους άλλους αυξάνει την ευαισθησία σε όλες τις αλληλεπιδράσεις. Η υποστήριξη των νέων να αισθάνονται αυτονομία όταν πρόκειται να λάβουν αποφάσεις που αφορούν τις δικές τους επιθυμίες και αξίες, αυξάνει την εμπειρία τους στην αυτοδυναμία και τη θετική ψυχική υγεία.

Η έννοια της ευαισθησίας στην ψυχική υγεία αναφέρεται στην προθυμία και την ικανότητα σεβασμού των άλλων, ανεξάρτητα από το υπόβαθρο ή τις εμπειρίες τους. Σημαίνει ευελιξία στις ανάγκες των άλλων ανθρώπων, ενσυναίσθηση και ειλικρινές ενδιαφέρον για τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους. Περιλαμβάνει επίσης την απαίτηση εμπιστευτικότητας στον χώρο της κοινότητας, ώστε οι άνθρωποι να μπορούν να μοιράζονται τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους από τους συνομηλικούς τους. Χωρίς εμπιστοσύνη δεν υπάρχει ευαισθησία.



Η υποστήριξη από ομότιμους αυξάνει την ευαισθησία στην ψυχική υγεία

Ο εθελοντισμός χωρίς αποκλεισμούς και οι δραστηριότητες συνομηλικών είναι ένας πολύ αποτελεσματικός τρόπος για την αύξηση των δεξιοτήτων διαλόγου, του αισθήματος αυτονομίας, της αυτοαποδοχής, των εμπειριών προσωπικής επιτυχίας, του ουσιαστικού περιεχομένου ζωής και της ευαισθησίας στην ψυχική υγεία των νέων. Όταν επικεντρωνόμαστε στην ευαισθησία της ψυχικής υγείας, η δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου και ασφαλούς ατμόσφαιρας είναι πολύ σημαντική. Όταν συμπεριλαμβάνονται οι ιδέες και οι εμπειρίες των νέων ήδη στη διαδικασία σχεδιασμού των συνομηλικών και των εθελοντικών δραστηριοτήτων, το πρόγραμμα μπορεί να αναπτυχθεί ώστε να ανταποκρίνεται πραγματικά στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των νέων.

Συντονιστικός εταίρος του Vol'Go είναι το Sosped Foundation. Το Sosped είναι συντομογραφία της κοινωνικής παιδαγωγικής, που είναι ένας κλάδος της επιστήμης που προσφέρει γενική υποστήριξη για την κοινωνική ανάπτυξη για όλους. Από την άλλη, η κοινωνική παιδαγωγική προσφέρει ειδικό εκπαιδευτικό κοινωνικό έργο, το οποίο αφορά όσους χρειάζονται ειδική υποστήριξη λόγω διαφόρων δυσκολιών που σχετίζονται με αποκλεισμό από την εκπαίδευση ή την εργασία, προκλήσεις ψυχικής υγείας, προβλήματα κατάχρησης ουσιών, δύσκολες οικογενειακές συνθήκες, αναπηρίες κ.λπ. από όλες τις δραστηριότητες του Sosped είναι η υποστήριξη της κοινωνικής συμμετοχής των ανθρώπων, η ένταξη στην κοινωνία και η πρόληψη και η άμβλυση του αποκλεισμού. Η ικανότητα χρήσης διαφορετικών δεξιοτήτων ψυχικής υγείας και αντιμετώπισης αυξάνει την ευελιξία του μυαλού και βοηθά κάποιον να αντιμετωπίσει επίσης πιθανές μελλοντικές κρίσεις της ζωής. Το Sosped έχει πολλά πολιτιστικά σπείρια στη Φινλανδία, όπου νέοι ενήλικες που έχουν επί του παρόντος διαφορετικά προβλήματα ψυχικής υγείας ή με άλλο τρόπο μια δύσκολη περίοδο ζωής, προσφέρουν εθελοντικά ως συνομηλικούς δάσκαλους και οργανώνουν δραστηριότητες σε άλλους νέους που συμμετέχουν σε δραστηριότητες πολιτιστικών σπιτιών. Το μοντέλο του πολιτιστικού σπιτιού χρησιμοποιείται επίσης από πολλές άλλες ΜΚΟ λόγω των επιπτώσεων της θετικής και ενδυναμωτικής προσέγγισής του.

Στο μοντέλο πολιτιστικού οίκου, οι νέοι εκπαιδεύονται να προσφέρουν εθελοντικά ως ηγέτες ομάδων συνο-



μηλικών. Το μοντέλο δεν επικεντρώνεται στην εύρεση παρόμοιων προβλημάτων μεταξύ των νεαρών συμμετεχόντων, αλλά στις κοινές και κοινές δεξιότητες και ενδιαφέροντα. Επαγγελματίες υποστηρίζουν τους συνομηλικούς καθηγητές, οι οποίοι σχεδιάζουν και οδηγούν τις ομάδες γύρω από διαφορετικά πολιτιστικά θέματα για άλλους νέους που αναρρώνουν στο σπίτι του πολιτισμού. Η κοινότητα είναι μια ζώνη χωρίς διακρίσεις, που βασίζεται στην ισότητα, τη δραστηριότητα και την αυτονομία των νέων, την υποστήριξη από τους συνομηλικούς και τον εθελοντισμό χωρίς αποκλεισμούς. Ο εθελοντισμός χωρίς αποκλεισμούς είναι ένα εργαλείο στη διαδικασία ανάκαμψης για τους νεαρούς συνομηλικούς και ο εθελοντισμός ως πολιτιστική δραστηριότητα που οδηγεί σε συνομηλικούς δάσκαλο και αναλαμβάνει ενεργό ρόλο στη ζωή του ατόμου αυξάνει επίσης το αίσθημα αυτοδυναμίας και αποτελεσματικότητας των νέων.

Στο μοντέλο του πολιτιστικού σπιτιού, οι κοινωνικές δεξιότητες των νεαρών συνομηλικών ενισχύονται σε διάφορους ατομικούς ρόλους ως μέρος της κοινότητας. Η υποστήριξη και οι δεξιότητες ευαισθησίας στην ψυχική υγεία των πολιτιστικών εργαζομένων στην κοινότητα και των νέων εθελοντών χωρίς αποκλεισμούς, καθώς και η υποστήριξη από ομότιμους μεταξύ των νέων και οι αυξανόμενες ευκαιρίες τους να επηρεάσουν, συμβάλλουν στην αύξηση του ελέγχου της ζωής και της προσοχής στην ευημερία και τα συμφέροντά τους. Αυτό διευρύνει την προοπτική της ελπίδας στη ζωή, η οποία υποστηρίζει και πάλι τη διαδικασία ανάρρωσης. Στα σπείρια πολιτισμού, ο εθελοντισμός χωρίς αποκλεισμούς για νέους συνομηλικούς είναι η βάση ολόκληρης της κοινότητας καθώς σχεδιάζουν, οργανώνουν και οδηγούν διαφορετικές πολιτιστικές ομάδες και δραστηριότητες σε άλλους νέους συμμετέχοντες. Σε ένα σπίτι πολιτισμού, οι νεαροί ενήλικες που διατρέχουν κίνδυνο αποκλεισμού γίνονται ειδικοί και επιρροές. Το μοντέλο του πολιτιστικού σπιτιού είναι ένα παράδειγμα μιας ευαίσθητης κοινότητας για την ψυχική υγεία και των θετικών επιπτώσεων των δυνατοτήτων εθελοντισμού χωρίς αποκλεισμούς. Τα βήματα για το πώς να δημιουργήσετε ένα μέρος κοινότητας χωρίς αποκλεισμούς, όπως ένα πολιτιστικό σπίτι, παρουσιάζονται στον Οδηγό Vol'Go για τον Εθελοντισμό χωρίς αποκλεισμούς (PR2, σελίδα;).

Εμπειρίες νεαρών συνομηλίκων σχετικά με την ευαισθησία στην ψυχική υγεία

Κατά την ανάπτυξη του εγχειριδίου του Vol'Go σχετικά με την ευαίσθητη προσέγγιση στην ψυχική υγεία ως βασικό εργαλείο που θα χρησιμοποιηθεί σε προγράμματα εθελοντισμού χωρίς αποκλεισμούς για νέους και στην εργασία για νέους γενικότερα, ζητήσαμε από τους νέους που συμμετέχουν αυτήν τη στιγμή σε δραστηριότητες χωρίς αποκλεισμούς και σε δραστηριότητες συνομηλίκων τι σημαίνει ευαισθησία στην ψυχική υγεία σε αυτούς. Σύμφωνα με την εμπειρία τους και με τα δικά τους λόγια, μια ευαίσθητη συνάντηση με την ψυχική υγεία και τον εθελοντισμό χωρίς αποκλεισμούς νέων, επίσης σε διεθνές επίπεδο, πραγματοποιείται όταν ληφθούν υπόψη τα ακόλουθα:

- Ανοιχτός διάλογος και ένας ασφαλής χώρος, μια κοινότητα όπου κάθε άτομο σέβεται τον εαυτό του.
- Ορισμένες δομές, όπως τα χρονοδιαγράμματα και οι αρχές ενός ασφαλέστερου χώρου και ζώνης χωρίς διακρίσεις, φέρνουν ασφάλεια.
- Ελευθερία να μιλάς για διαφορετικά θέματα και αξίες, αλλά με σεβασμό προς τους άλλους. Όλες οι απόψεις είναι ίσες αρκεί να εκφράζονται με σεβασμό και να μην πληγώνουν κανέναν παρών.
- Υποστήριξη από ομότιμους και γνώση ότι και άλλοι συμμετέχοντες έχουν ανάγκη υποστήριξης και ίσως παρόμοια προβλήματα ή κατανόηση του πώς αισθάνεται όταν κάποιος έχει προβλήματα ψυχικής υγείας.
- Η χρήση ουδέτερων ως προς το φύλο αντωνυμίες και η αποφυγή υποθέσεων είναι ευαίσθητα.
- Άδεια για αλλαγή ως άτομο και αλλαγή γνώμης, που προάγει και επιτρέπει την ατομική ανάπτυξη.
- Να έχει το δικαίωμα να διατηρεί χρόνο για τη δική

του ευημερία και ως μέλος μιας κοινότητας.

- Είναι καλό να συμφωνήσουμε σε ορισμένες κοινές πρακτικές που συμφωνούνται και με τους εθελοντές χωρίς αποκλεισμούς. Αυτοί οι κανόνες είναι σημαντικοί για την αποφυγή καταστάσεων όπου κάποιος προκαλείται λόγω, για παράδειγμα, ενός ευαίσθητου θέματος συζήτησης κ.λπ.
- Η απλή γλωσσική επικοινωνία και η διαφάνεια των διαδικασιών είναι σημαντικές.
- Στις δραστηριότητες συνομηλίκων, δημιουργείται ένα αίσθημα ασφάλειας και ευαισθησίας, εάν κάποιος μπορεί να φέρει μαζί του ένα άτομο υποστήριξης ή έναν εθελοντή μέντορα, εάν είναι απαραίτητο, για παράδειγμα λόγω υπερβολικού ενθουσιασμού και άγχους.
- Η ευαίσθητη ατμόσφαιρα στην ψυχική υγεία δημιουργεί εμπιστοσύνη και ίσες ευκαιρίες για να επηρεάσει και να συμμετάσχει για όλους σε κάθε κατάσταση.

Και όταν είστε εθελοντής στο εξωτερικό:

- Οι αποκαταστάτες ψυχικής υγείας που συμμετέχουν σε προγράμματα εθελοντισμού χωρίς αποκλεισμούς χρειάζονται ένα επώνυμο άτομο επικοινωνίας, κάποιον που μπορεί να επικοινωνήσει κατά τη διάρκεια του εθελοντισμού στο εξωτερικό, καθώς και εκτός των παραδοσιακών ωρών γραφείου. Πρέπει να υπάρχουν σαφείς οδηγίες για το ποιος μπορεί να συλληφθεί σε σχέση με τι έχει σημασία και πότε. Αυτό μειώνει το άγχος.
- Όταν κάποιος πηγαίνει στο εξωτερικό για να συμμετάσχει σε μια ανταλλαγή εθελοντισμού χωρίς αποκλεισμούς, θα πρέπει να έχει χρόνο και υποστήριξη για να εξοικειωθεί με την κουλτούρα και τους τρόπους εργασίας της χώρας προορισμού.
- Οι γλωσσικές δεξιότητες για τον συντονισμό των δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς στη χώρα προέλευσης, καθώς και για τον συντονισμό στη χώρα προορισμού και τον εθελοντή, είναι σημαντικές ώστε να μην υπάρχουν περιττές παρεξηγήσεις.
- Ενημερώνοντας τους νέους εθελοντές που λαμβάνουν βοήθεια και υποστήριξη σε περίπτωση που η ψυχική υγεία επιδεινωθεί κατά τη διάρκεια της περιόδου εθελοντισμού στο εξωτερικό.



Οδηγίες για ασφαλέστερο χώρο

Ένας ασφαλής χώρος είναι ένας χώρος χωρίς αποκλεισμούς που προορίζεται να προσφέρει στους συμμετέχοντες μια αίσθηση σωματικής και ψυχικής ασφάλειας. Για να δημιουργήσετε έναν ασφαλή χώρο, υπάρχουν ορισμένες οδηγίες που πρέπει να ακολουθήσετε. Οι ακόλουθες οδηγίες για ασφαλέστερο χώρο προέρχονται από το equality.fi (αναφ. 1), το οποίο είναι μια βάση δεδομένων που διατηρεί το Υπουργείο Δικαιοσύνης στη Φινλανδία. Η σελίδα equality.fi περιέχει πληροφορίες και εργαλεία για όλους όσους ενδιαφέρονται για την προώθηση της ισότητας και της μη διάκρισης.

- Σεβαστείτε τον φυσικό και ψυχικό προσωπικό χώρο του καθενός. Δεν μπορεί κανείς να ξέρει πού βρίσκονται τα όρια ενός άλλου χωρίς να τον ρωτήσει. Βεβαιωθείτε ότι έχετε ρωτήσει πριν αγγίξετε κάποιον. Ακούστε τους άλλους και προσαρμόστε τη συμπεριφορά σας εάν κάποιος υποδεικνύει ότι η συμπεριφορά σας τους κάνει να αισθάνονται άβολα.

- Σεβαστείτε τους πάντες, μην υποθέτετε πράγματα. Μην κάνετε υποθέσεις σχετικά με τη σεξουαλικότητα, το φύλο, την εθνικότητα, τη θρησκεία, τις αξίες, το κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο, τις ικανότητες ή την υγεία άλλων ανθρώπων. Σεβαστείτε τις αντωνυμίες και τα ονόματα. Να γνωρίζετε τα δικά σας προνόμια.
- Καμία σωματική διάκριση. Μην σχολιάζετε το σώμα κάποιου άλλου. Επίσης, μην σχολιάζετε το φαγητό και το μέγεθος των γευμάτων άλλων ανθρώπων.
- Σεβαστείτε τις απόψεις, τις πεποιθήσεις, τις εμπειρίες και τις διαφορετικές απόψεις των άλλων. Μην κοροϊδεύετε, γελοιοποιείτε, υποτιμάτε, παραγκωνίζετε ή ταπεινώνετε κανέναν με τα λόγια, τη συμπεριφορά ή τις πράξεις σας.
- Αναλάβετε την ευθύνη για τις δικές σας ενέργειες και συμπεριφορά. Να θυμάστε ότι οι πράξεις σας επηρεάζουν άλλους ανθρώπους, ανεξάρτητα από τις καλές σας προθέσεις.
- Δώστε χώρο. Κάντε ό,τι καλύτερο μπορείτε για να εξασφαλίσετε ότι όλοι θα συμμετέχουν στις συζητήσεις. Μην αγνοείτε τις απόψεις των άλλων, δώστε την ευκαιρία σε άλλους να μιλήσουν. Σεβαστείτε το απόρρητο των άλλων και μεταχειριστείτε τα ευαίσθητα θέματα με σεβασμό.
- Παρέμβετε στην παρενόχληση εάν είστε μάρτυρες και ρωτήστε το άτομο που παρενοχλήθηκε αν θα ήθελε βοήθεια ή υποστήριξη.

Ενθαρρύνοντας τη νεολαία να γίνει εθελοντής και να πάει!

Πώς εφαρμόζεται συγκεκριμένα η ευαισθησία ψυχικής υγείας στα προγράμματα εθελοντισμού χωρίς αποκλεισμούς για νέους; Αυτό το εγχειρίδιο παρέχει μια επισκόπηση μιας προσέγγισης ευαίσθητης στην ψυχική υγεία και βέλτιστων πρακτικών για την υποστήριξη ευαίσθητων στην ψυχική υγεία των ανταλλαγών εθελοντών χωρίς αποκλεισμούς. Υπάρχουν πολλά πράγματα που

πρέπει να λάβετε υπόψη όταν σχεδιάζετε τον εθελοντισμό στο εξωτερικό, για να κάνετε τη συμμετοχή ασφαλή και ενδυναμωτική για τους νέους εθελοντές χωρίς αποκλεισμούς. Αυτό το κεφάλαιο παρουσιάζει πρακτικά σχέδια και μέτρα για τη διασφάλιση της εφαρμογής μιας ευαίσθητης προσέγγισης για την ψυχική υγεία κατά τις ανταλλαγές εθελοντών νέων. Για πιο λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο δημιουργίας και διαχείρισης ενός προγράμματος εθελοντισμού χωρίς αποκλεισμούς, διαβάστε το Volunteer&GO! – Οδηγός για τον εθελοντισμό χωρίς αποκλεισμούς (PR2).

Όταν σχεδιάζετε ένα ευαίσθητο και χωρίς αποκλεισμούς πρόγραμμα ανταλλαγής για την ψυχική υγεία για νέους, οι επαγγελματίες πρέπει να κάνουν κάποια έρευνα και να δημιουργήσουν ασφαλή δίκτυα και επαφές πριν ή ως μέρος της δημιουργίας του προγράμματος εθελοντισμού. Ο εθελοντής αφιερώνει τον χρόνο του στον διοργανωτή φορέα και ο ρόλος του εθελοντή δεν περιλαμβάνει ευθύνη για την ποιότητα της δραστηριότητας εκτός από τη δική του συνεισφορά. Μπορεί να υπάρχουν πολλές διαφορές στους πολιτισμούς και τις μεθόδους λειτουργίας από χώρα σε χώρα και οι επαγγελματίες που οργανώνουν τις δραστηριότητες είναι υπεύθυνοι για την υποστήριξη της ασφάλειας και της ευημερίας των εθελοντών κατά τη διάρκεια της εθελοντικής τους περιόδου. Ακολουθώντας τα βήματα και τις οδηγίες που περιγράφονται σε αυτό το κεφάλαιο, θα βοηθήσετε στη διοργάνωση διεθνών και ευαίσθητων στην ψυχική υγεία δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς.



Καταλληλότητα του εθελοντικού έργου

Συνιστάται ένας νέος να συμμετέχει πρώτα σε εθελοντικές δραστηριότητες στη χώρα του, έτσι ώστε το βάρος της δραστηριότητας και τα όρια των δεξιοτήτων και της δύναμης κάποιου να γίνουν ξεκάθαρα και γνωστά. Αυτός είναι ένας καλός τρόπος για να αποφύγετε την υπερφόρτωση και να εξασφαλίσετε αντοχή και ψυχική ευεξία κατά τη διάρκεια της εθελοντικής ανταλλαγής. Είναι σκόπιμο οι συντονιστές των δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς να εξετάζουν κατά περίπτωση εάν ένα νέο άτομο θα σταλεί καθόλου στο ταξίδι μόνο του ή εάν θα τον συνοδεύει ένας πιο έμπειρος μέντορας εθελοντής ή υπάλληλος. Μερικές φορές η ενθάρρυνση ενός νέου ατόμου να δοκιμάσει έναν νέο τρόπο συμμετοχής μέσω του εθελοντισμού χωρίς αποκλεισμούς είναι αυτό που χρειάζεται ο νέος, αλλά μερικές φορές είναι καλύτερο να ενθαρρύνουμε τον νέο να αναβάλει τη συμμετοχή του στην ανταλλαγή, π.χ.

Κατά τη διοργάνωση μιας δραστηριότητας για ανηλίκους, είναι πάντα ευθύνη του εθελοντή διοργανωτή να μάθει τους νόμους της χώρας και της χώρας προορισμού τους, οι οποίοι θέτουν το δικό τους πλαίσιο αναφοράς για την οργάνωση δραστηριοτήτων για παιδιά. Στην περιεκτική και ευαίσθητη προσέγγιση, οι επαγγελματίες θα πρέπει να υποστηρίζουν τους νέους να εξετάσουν διαφορετικές επιλογές και να αναγνωρίσουν τα δικά τους όρια και πόρους.





Έρευνα και αναγνώριση κινδύνων

Το ταξίδι ενέχει πάντα τον κίνδυνο απροσδόκητων καταστάσεων και την ανάγκη για ευελιξία. Είναι ευθύνη του επαγγελματία της οργάνωσης να διασφαλίσει ότι ο εθελοντής μπορεί να συμμετάσχει στη δραστηριότητα χωρίς αποκλεισμούς με τέτοιο τρόπο ώστε να κερδίσει πόρους αντί να τους χάσει. Εντός και εκτός ΕΕ υπάρχουν διαφορετικοί κανόνες και νόμοι, οι οποίοι ισχύουν π.χ. για ταξίδια εντός ή εκτός των χωρών Σένγκεν. Διάφορες συμφωνίες μεταξύ χωρών επηρεάζουν ζητήματα όπως εάν η ταυτότητα είναι κατάλληλη ως ταξιδιωτικό έγγραφο ή εάν απαιτείται διαβατήριο, εάν χρειάζεται θεώρηση και εάν ένα αγγλικό αντίγραφο συνταγών φαρμάκων που εκτυπώνονται σε ένα φαρ-

μακείο είναι αρκετό ή ένα επί πληρωμή πιστοποιητικό Σένγκεν που απαιτούνται για τα πιθανά φάρμακα που θα μεταφερθούν.

Πριν κάνετε κράτηση για τις πτήσεις, ελέγξτε προσεκτικά ποιες χώρες ταξιδεύει ο εθελοντής, καθώς μερικές φορές η σύνδεση μεταφοράς μπορεί να γίνεται μέσω μιας χώρας με διαφορετικούς κανονισμούς από τη χώρα προορισμού. Να θυμάστε ότι η φροντίδα για την ευημερία και την αντιμετώπιση του εθελοντή, ωφελεί όλα τα μέρη και εξοικονομεί πόρους. Για παράδειγμα, η φθηνότερη επιλογή πτήσης δεν είναι πάντα η πιο κερδοφόρα, εάν οι χρόνοι μεταφοράς είναι μεγάλοι και το ταξίδι απαιτεί πολλές ώρες αναμονής στα αεροδρόμια, γιατί εάν ήδη η φάση του ταξιδιού καταναλώνει πάρα πολύ από την ενέργεια του εθελοντή, δημιουργείται άγχος και κόπωση σε μια ήδη συναρπαστική κατάσταση και η περιεκτικότητα και η ευαίσθητη εξέταση της ψυχικής υγείας δεν θα πραγματοποιηθούν.

Επικοινωνία

Η σαφήνεια στο διάλογο με τους νέους εθελοντές και τα δίκτυα συνεργατών που οργανώνουν το πρόγραμμα εθελοντισμού χωρίς αποκλεισμούς είναι η βάση για την εμπιστοσύνη που απαιτεί η ευαίσθητη προσέγγιση της ψυχικής υγείας. Οι επαγγελματίες που συντονίζουν την υποστηριζόμενη εθελοντική δραστηριότητα πρέπει να επικοινωνούν σε απλή γλώσσα και να είναι ξεκάθαροι για το τι αναμένεται από τον εθελοντή και τι είδους υποστήριξη είναι διαθέσιμη σε αυτούς πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το πρόγραμμα εθελοντισμού.

Πριν δεσμευτεί στο πρόγραμμα, ο νεαρός εθελοντής θα πρέπει να ενημερωθεί ξεκάθαρα για τα πάντα σχετικά με τις ταξιδιωτικές απαιτήσεις, χωρίς να υποθέσει ότι έχει κάποιες γνώσεις. Ο συντονιστής εργαζόμενος για νέους πρέπει επίσης να εξηγήσει ποια έξοδα καλύπτονται κατά τη διάρκεια της περιόδου εθελοντισμού και εάν ο εθελοντής πρέπει να χρησιμοποιήσει τους δικούς

του πόρους κατά τη διάρκεια του ταξιδιού. Να είστε σαφείς σχετικά με το πώς και ποιος αποκτά εισιτήρια, ποια ταξιδιωτικά έγγραφα και ποιος τύπος ασφάλισης χρειάζονται, πώς να κάνετε δηλώσεις ταξιδιού, πώς οργανώνονται τα γεύματα και τα καταλύματα, τι πρέπει να λάβετε υπόψη στην κουλτούρα της χώρας προορισμού και ποιος είναι ο άτομο επικοινωνίας που θα βοηθήσει σε οποιοδήποτε θέμα κατά τη διαμονή σας στο εξωτερικό.



Δίκτυα

Τα δίκτυα ΜΚΟ και άλλων φορέων που σχηματίζονται στις χώρες εταίρους, που μοιράζονται ενδιαφέρον για τον εθελοντισμό και την ένταξη των νέων καθώς και για την ευημερία της ψυχικής τους υγείας, αποτελούν σημαντική πλατφόρμα συνεργασίας, όταν η συγκεκριμένη συμμετοχή σε ένα εθελοντικό έργο χωρίς αποκλεισμούς αρχίζει να χαρτογραφείται. Οι πρακτικές που σχετίζονται με την υποστήριξη και την ανάγκη αυτής, ο καταμερισμός των αρμοδιοτήτων του οργανισμού αποστολής και παραλαβής, και οι λεπτομέρειες του εθελοντικού έργου και των ανθρώπων επικοινωνίας, συμφωνούνται πάντα με επαγγελματίες και από τις δύο χώρες και με τους νέους εθελοντές μαζί. Είναι το πιο σημαντικό πράγμα να σημειωθεί ότι κατά τον προγραμματισμό του ταξιδιού για και με εθελοντές χωρίς αποκλεισμούς, θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η ανάγκη υποστήριξης καθ' όλη τη διάρκεια του ταξιδιού.

Ανάλογα με τη χώρα, οι οδηγίες, οι κανόνες και οι νόμοι διαφέρουν μεταξύ τους. Οι συνεργάτες του Vol'Go έχουν απαριθμήσει τις κύριες πρακτικές των χωρών τους που επηρεάζουν την οργάνωση και τη συμμετοχή των νέων σε εθελοντική εργασία σε κάθε χώρα. Πολλά προγράμματα εθελοντισμού χωρίς αποκλεισμούς αναπτύσσονται σε έργα που συνδέονται με μια συγκεκριμένη περίοδο και τελειώνουν μετά από μερικά χρόνια αναπτυξιακής εργασίας. Ο τομέας του εθελοντισμού χωρίς αποκλεισμούς και της θετικής ψυχικής υγείας αναπτύσσεται επίσης συνεχώς. Προκειμένου αυτό το εγχειρίδιο να διαρκέσει στο χρόνο, στον ιστότοπο της Vol'Go παρατίθενται ενημερωμένες πρακτικές και πολιτικές για συγκεκριμένες χώρες. Στην ιστοσελίδα υπάρχουν περιλήψεις συγκεκριμένων διαδικασιών και οδηγιών των χωρών εταίρων Κύπρου, Φινλανδίας, Πορτογαλίας και Σλοβενίας προς εξοικείωση. Οι ιστοσελίδες θα ενημερώνονται κατά τη διάρκεια και μετά το έργο, ώστε οι οδηγίες να παραμένουν ενημερωμένες

και προσβάσιμες. Στην ιστοσελίδα του Vol'Go υπάρχουν επίσης πληροφορίες σχετικά με τις ευκαιρίες εθελοντισμού των νέων και τις οργανώσεις που προσφέρουν τις δυνατότητες συμμετοχής στις χώρες εταίρους μας. Μπορείτε να επικοινωνήσετε με το Sosped Foundation, εάν ενδιαφέρεστε να μοιραστείτε ένα άρθρο σχετικά με τον εθελοντισμό χωρίς αποκλεισμούς των νέων και/ή την ευαισθησία στην ψυχική υγεία, τις καλές πρακτικές, τους συνδέσμους και τις επαφές στον ιστότοπό μας, www.volgo.eu.



Βιβλιογραφικές αναφορές:

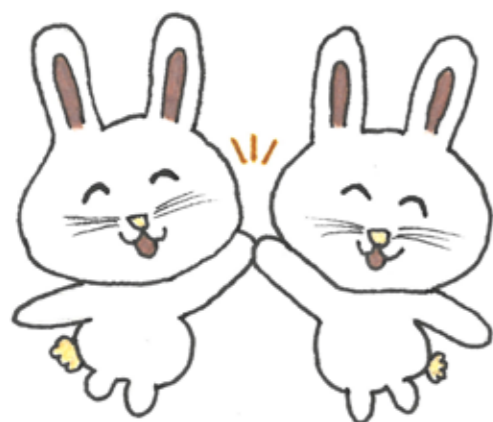
Equality.fi, Οδηγίες για ασφαλέστερο χώρο:[https://yhdenvertaisuus.fi/en/guidelines-for-safer-spaces\(-sxe\).05/2023](https://yhdenvertaisuus.fi/en/guidelines-for-safer-spaces(-sxe).05/2023)

Φινλανδικό Ινστιτούτο Υγείας και Πρόνοιας:<https://thl.fi/en/web/mental-health/mental-health-promotion/positive-mental-health>(σχετ. 05/2023)

Koikkalainen, R., Purola, A. Raivio, J., Raivio, M., Vuorinen, M: Minun kulttuurirajani- Ο οίκος μου πολιτισμού. Άρθρα για την ελπίδα, την παρουσία και την ψυχική υγεία. (2016, διαθέσιμο μόνο στα φινλανδικά)

Sosped foundation: Vertaisohjaajan käsikirja (Εγχειρίδιο για συνομηλίκους καθηγητές, 2018, διαθέσιμο μόνο στα φινλανδικά)

ΠΟΥ:[https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response\(-sxe\).05/2023](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response(-sxe).05/2023)



volgo.eu



Co-funded by
the European Union



SospED

Pista
Mágica
VOLUNTARIADO & INOVAÇÃO



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.