

RESILIENT
ROOTS

ΟΙΚΟ-ΑΓΧΟΣ

Καλές Πρακτικές από
συνεργαζόμενες χώρες
και Προτάσεις για
εργαζομένους με νέους



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

A vertical strip of decorative leaf illustrations on the left side of the page. From top to bottom, it includes a light green leaf with yellow veins, a dark green leaf with white spots, a cluster of small dark green leaves, a dark green leaf with yellow veins, a light green leaf, a cluster of small dark green leaves, and a large dark green leaf with white spots and a blue vein.

Δήλωση αποποίησης ευθύνης

Χρηματοδοτούμενο από την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Οι θέσεις και απόψεις που εκφράζονται είναι των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ε.Ε. ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ).

Ούτε η Ε.Ε. ούτε η ΕΑΕΕΑ είναι υπεύθυνες για αυτές.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το οικο-άγχος, κοινώς γνωστό ως ο χρόνιος φόβος της περιβαλλοντικής παρακμής, είναι ένα ραγδαία αναπτυσσόμενο ψυχολογικό φαινόμενο που επηρεάζει άτομα και κοινωνίες παγκοσμίως. Είναι συγκεκριμένα κοινό μεταξύ νεότερων γενεών, οι οποίες βιώνουν συχνά αναπτυσσόμενα συναισθήματα αβεβαιότητας, φόβου, τύψεων και ανικανότητας δράσης για το μέλλον του περιβάλλοντος, όσο η κλιματική αλλαγή γίνεται πιο ορατή και επιδραστική. Αυτή η συναισθηματική αντίδραση αντικατοπτρίζει βαθιές ανησυχίες για τον περιβαλλοντικό εκφυλισμό, την απώλεια της βιοποικιλότητας και τη μακροχρόνια βιωσιμότητα της ανθρώπινης ζωής στη Γη.

Σε συνάρτηση με αυτό το πιεστικό ζήτημα, η παγκόσμια συνεργασία έχει γίνει μια σημαντική στρατηγική. Δουλεύοντας εκτός συνόρων, οι χώρες μπορούν να μοιραστούν γνώση, πόρους και πρωτοποριακές προσεγγίσεις ώστε να καταλάβουν καλύτερα και να αναφερθούν στο ζήτημα του οικο-άγχους. Πρωτοβουλίες όπως τα πρότζεκτ Erasmus+, διάφορα προγράμματα που χρηματοδοτούνται από την Ε. Ε. και τοπικές προσπάθειες που συνάδουν με τους νέους και την ευρύτερη κοινότητα. Αυτές οι προσπάθειες περιλαμβάνουν διαδραστικά εργαστήρια, εκπαιδευτικό υλικό που σχεδιάστηκε για να ευαισθητοποιήσει, ομιλίες που κινούν το ενδιαφέρον του κοινού μέσα από την αφήγηση ιστοριών και πρακτικές που βασίζονται στη φύση και επανασυνδέουν τα άτομα με το περιβάλλον, προωθώντας ταυτόχρονα την πνευματική ευημερία.

INTRODUCTION

Το παρόν αρχείο τονίζει και συγκεντρώνει αποτελεσματικές πρακτικές από τις συνεργαζόμενες χώρες του πρότζεκτ Resilient Roots συμπεριλαμβανομένης της Κροατίας, της Ιταλίας, της Σλοβενίας και της Ελλάδας. Αυτά τα παραδείγματα παρέχουν σημαντικές πληροφορίες και εργαλεία για τους εργαζομένους με νέους, για εκπαιδευτικούς και ειδικούς ψυχικής υγείας που είναι στην πρώτη γραμμή για να υποστηρίξουν νέους ανθρώπους στο να διαχειριστούν διαφορετικά είδη οικο-άγχους. Μαθαίνοντας μέσα από αυτές τις ποικίλες πρωτοβουλίες, τα ενδιαφερόμενα μέρη μπορούν να ενδυναμώσουν καλύτερα τη νεολαία και να μετατρέψουν τους φόβους της σε ενεργό ενδιαφέρον, ενθαρρύνοντας τους νέους να γίνουν παράγοντες αλλαγής στη δημιουργία ενός πιο βιώσιμου και ελπιδοφόρου μέλλοντος.

Τέλος, το θέμα με το οικο-άγχος δεν είναι μόνο το να μετριαστεί η ψυχολογική δυσφορία, αλλά και η ενθάρρυνση της ανθεκτικότητας, της περιβαλλοντικής επιστασίας και της συλλογικής δράσης. Μέσα από συνεχή συνεργασία και κοινή αφοσίωση, μπορούμε να δημιουργήσουμε υποστηρικτικά περιβάλλοντα που θρέφουν και την ψυχική υγεία αλλά και τη βιώσιμη ανάπτυξη για τις επόμενες γενιές.

Αυτή η πηγή στοχεύει στο να:

Τονίσει μοναδικές προσεγγίσεις που δημιουργήθηκαν σε κάθε συνεργαζόμενη χώρα.

Ενθαρρύνει την ανάπτυξη της οικο-ανθεκτικότητας μεταξύ νέων ατόμων.

Μοιραστεί πρακτικές προτάσεις για εργαζομένους με νέους.

ΒΑΣΙΚΑ ΕΥΡΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΕΣ ΧΩΡΕΣ

Στην **Ελλάδα** ένα έντονο οικοσύστημα πρωτοβουλιών αφορά ενεργά περιβαλλοντικές προκλήσεις και προωθεί τη βιωσιμότητα. Οι προσπάθειες αυτές που γίνονται κυρίως από τον τριτογενή τομέα, εστιάζουν στην ενδυνάμωση κοινοτήτων, ειδικά νεολαίας, ώστε να ενδιαφερθούν για τη δράση προστασίας του κλίματος, το χτίσιμο ανθεκτικότητας και την περιβαλλοντική εκπαίδευση.

Τα πρότζεκτ ποικίλουν^ο από κινήματα πολιτών που ενθαρρύνουν τοπικές προσπάθειες καθαρισμού και διαχείρισης αποβλήτων έως και δομημένα προγράμματα που προσφέρουν εκπαίδευση πάνω στο οικο-άγχος και τον βιώσιμο τρόπο ζωής. Πολιτισμικά και εκπαιδευτικά εργαλεία αναπτύσσονται ώστε να ευαισθητοποιήσουν πάνω στην κλιματική αλλαγή και τον αντίκτυπό της, ενώ πρωτοποριακές προσεγγίσεις υποστηρίζουν την ψυχική και συναισθηματική ευημερία μέσω της τέχνης και κοινοτικών δραστηριοτήτων. Επιπλέον, ψηφιακές πλατφόρμες και αλληλέγυρα πρότζεκτ προωθούν τη συνεργασία και τον διαμοιρασμό πηγών, ενώ τα πρακτικά προγράμματα κινητοποιούν τους εθελοντές να μάχονται ενάντια στη μόλυνση και να δημιουργούν πιο πράσινους και υγιεινούς χώρους. Μαζί, αυτές οι πρωτοβουλίες αντικατοπτρίζουν μια δυναμική και ολιστική προσέγγιση στη βιωσιμότητα, δίνοντας έμφαση στο ενδιαφέρον των κοινωνιών, την εκπαίδευση και την πρακτική δράση.

Οι βασικές πρωτοβουλίες συμπεριλαμβάνουν:

- **EcoReactEU:** ένα συνεργατικό πρότζεκτ Erasmus+ KA220 μεταξύ Ελλάδας, Ιταλίας, Γαλλίας και Ολλανδίας, που παρέχει πηγές όπως τον παιδαγωγικό Οδηγό πάνω στην Συναισθηματική ανθεκτικότητα και εργαλεία για εργαζομένους με νέους για την αντιμετώπιση του Οικο-άγχους.
- **Gen Z, Media and Climate Change:** Ένα πόντκαστ από φοιτητές του Πάντειου Πανεπιστημίου σε συνεργασία με την iMED, που εξερευνά την κλιματική αλλαγή και τη βιωσιμότητα μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
- **RESET-ART:** Ένα ευρωπαϊκό πρότζεκτ που εξοπλίζει τους εργαζομένους με νέους με πολιτιστικά εργαλεία, έτσι ώστε να βοηθήσουν τους νέους να διαχειριστούν το οικολογικό στρες.
- **Earth's Echoes:** Ένα πόντκαστ από σχολές δημοσιογραφίας στην Ελλάδα και την Κολομβία, που τονίζει τον ρόλο της εκπαίδευσης στην αναφορά στην κλιματική αλλαγή.
- **Youth EConnection:** Ένα πρότζεκτ αλληλεγγύης που προσφέρει δραστηριότητες για περιβαλλοντική συνείδηση, όπως καθαριότητες και χαρτογράφηση οικολογικών επιχειρήσεων.
- **Ecogenia:** Το πρώτο ελληνικό σώμα νέων για το κλίμα, που δίνει τη δυνατότητα σε νέους να ενδιαφερθούν για επιδραστικά πρότζεκτ που αφορούν τη δράση για το κλίμα.

- **Save Your Hood:** Μια θεμελιώδης πρωτοβουλία περιβαλλοντικού εθελοντισμού που ενδυναμώνει πολίτες ώστε να καθαρίζουν και να ανακυκλώνουν, με στόχο πιο υγιείς γειτονιές.
- **NGO από τη Λευκάδα:** Προωθεί τις δυνατότητες ESC στη βιωσιμότητα και την κλιματική δράση για τους νέους.
- **ESAI EN ROI:** Κινεί το ενδιαφέρον αρχιτεκτόνων και πολεοδόμων σε βιώσιμα σχέδια για αστικά πάρκα που συμφωνούν με δημόσιες και περιβαλλοντικές ανάγκες.
- **Cob.gr:** Ένα πρότζεκτ ESC για τον βιώσιμο τρόπο ζωής σε μια αναγεννητική εκτός δικτύου ενέργειας φάρμα, που συνδυάζει την οικο-δράση και την ομαδική δουλειά.
- **Εταιρεία Προστασίας Βιοποικιλότητας Θράκης:** μια πρωτοβουλία που κινείται από εθελοντές και προστατεύει τη βιοποικιλότητα της Θράκης.
- **Analeia:** Εκπαιδεύει ψαράδες να συλλέγουν πλαστικές παράπλευρες αλιεύσεις, αφαιρώντας πάνω από δύο φορτία με πλαστικό ημερησίως.
- **Fabric Republic:** Εκσυγχρονίζει τη διεύθυνση του κυκλικού ρουχισμού για να ενθαρρύνει πρακτικές μείωσης των απορριμάτων.
- **Green Compass:** Ένας ψηφιακός χάρτης για οικοκοινότητες, που ενθαρρύνει βιώσιμες πρακτικές.

Η **Κροατία** καταβάλει ποικίλες προσπάθειες να αντιμετωπίσει περιβαλλοντικές προκλήσεις, να προωθήσει τη βιωσιμότητα και να ενθαρρύνει την ανθεκτικότητα μεταξύ των κοινοτήτων.

Αυτές οι πρωτοβουλίες εστιάζουν στην εκπαίδευση, τη διαπολιτισμική συνεργασία και σε πρακτικές λύσεις για θέματα που αφορούν το κλίμα.

Τα προτζεκτ δίνουν έμφαση στο να εξοπλίσουν εκπαιδευτικούς και νέους με εργαλεία ώστε να διαχειρίζονται το οικο-άγχος, να ενσωματώσουν τη βιωσιμότητα στην εκπαίδευση και να υιοθετήσουν φιλικές προς το περιβάλλον πρακτικές στην καθημερινότητα.

Οι προσπάθειες για διατήρηση είναι επίσης εξέχουσες, με πρωτοβουλίες που είναι αφοσιωμένες στη διατήρηση φυσικών οικοσυστημάτων, όπως ακτές, υδρόβια περιβάλλοντα και παραποτάμια δάση. Ο βιώσιμος τουρισμός είναι μια βασική εστίαση, αφού προωθεί οικο-συνειδητές εγκαταστάσεις και μέτρα που διασώζουν τους πόρους, ενώ υποστηρίζουν τοπικές κοινότητες και την πολιτιστική κληρονομιά.

Η συνεργασία είναι ένα σημαντικό θέμα, με προγράμματα να προωθούν τις συνεργασίες πέρα των συνόρων, δίνοντας τη δυνατότητα για ανταλλαγή γνώσεων και δημιουργώντας δίκτυα για συνεχόμενες βιώσιμες πρωτοβουλίες, από δημιουργικές προσεγγίσεις όπως την ενσωμάτωση ανακυκλωμένων υλικών στην εκπαίδευση, μέχρι και πιο αναπτυγμένη έρευνα για τη βιώσιμη ενέργεια και τα συστήματα παροχής νερού. Η Κροατία κάνει μεγάλα βήματα ως προς τη δημιουργία ενός πιο πράσινου μέλλοντος. Οι προσπάθειες αυτές συνδυάζουν βασικές δράσεις με συνεδριάσεις τακτικού επιπέδου, βεβαιώνοντας μια πιο ολοκληρωμένη προσέγγιση για περιβαλλοντική ανθεκτικότητα και βιωσιμότητα.

Άλλες αξιοσημείωτες πρωτοβουλίες:

- **Under the European Stars:** Ένα Erasmus+ project που ένωσε μαθητές από την Κροατία, τη Φινλανδία, την Ουγγαρία και την Ισπανία για να ενδιαφερθούν για ασκήσεις συνειδητότητας και σεμινάρια που προωθούν την περιβαλλοντική συνείδηση και την ψυχική αντοχή.
- **Environmental Awareness vs. Eco Anxiety:** Erasmus+ ΚΑ1 εκπαίδευση στο Split και στο Dubrovnik που εξοπλίζει τους εκπαιδευτικούς με εργαλεία ώστε να διαχειρίζονται το οικο-άγχος μέσω της συνειδητότητας που βασίζεται στη φύση και μέσω τεχνικών ρύθμισης συναισθημάτων.
- **BEST – Building Environmental Awareness and Sustainability Values:** Ένα Erasmus+ project που έχει την έδρα του στο Ζάγκρεμπ και προωθεί την κλιματική δράση μέσω από μεταμορφωτική εκπαίδευση και μια "Head, Heart, Hands" προσέγγιση.
- **Think Blue – Save Seas and Waters for the Future:** Ένα Erasmus+ μάθημα στο Dubrovnik που μαθαίνει σε εκπαιδευτικούς εφαρμοσμένες μεθόδους ώστε να εμπνεύσουν βιώσιμες συνήθειες και τη διατήρηση υδάτινων οικοσυστημάτων.
- **Eco-Creative Classroom:** Μια πρωτοβουλία από το Dubrovnik και το Split που ενδυναμώνει εκπαιδευτικούς ώστε να ενσωματώνουν ανακυκλωμένα υλικά σε δημιουργικά οικο-καλλιτεχνικά πρότζεκτ για την περιβαλλοντική εκπαίδευση.
- **Climate Change People Change:** Erasmus+ project στην Solta που ενθαρρύνει την εμπλοκή της νεολαίας στην κλιματική δράση μέσω από διακρατικές συνεργασίες.

- **SusTrainable:** Erasmus+ project στην Pula που προωθεί τη βιωσιμότητα στην εκπαίδευση για τη δημιουργία λογισμικού με εκπαίδευση δασκάλων και ενσωμάτωση στο πρόγραμμα.
- **Green Osijek:** Μια Οικολογική οργάνωση που λειτουργεί κοντά στο πάρκο Koracki Rit και εστιάζει στην περιβαλλοντική εκπαίδευση και τον οικο-τουρισμό.
- **SDEWES Centre:** κέντρο με έδρα το Zagreb που προωθεί την έρευνα και την εκπαίδευση για τη βιώσιμη ενέργεια, το νερό και τα περιβαλλοντικά συστήματα.
- **Amazon of Europe:** Μια πολυεθνική προσπάθεια να διατηρηθούν τα παραρρήνια δάση στο Mura-Drava-Danube - απόθεμα βιόσφαιρας της UNESCO.
- **Green Stay Croatia:** Προωθεί φιλικές προς το περιβάλλον επιλογές διαμονής και βιώσιμες πρακτικές τουρισμού, για την προστασία της πολιτισμικής και φυσικής κληρονομιά της Κροατίας.
- **AdriaClimPlus:** Μια εκτός συνόρων πρωτοβουλία που αφορά την προσαρμογή στο κλίμα και την ενδυνάμωση στην περιοχή της Αδριατικής μέσα από την έρευνα και τη δημιουργία κανόνων.

Η **Ιταλία** αντιμετωπίζει ενεργά το οικο-άγχος μέσα από πρωτοποριακές πρωτοβουλίες που συνδυάζουν περιβαλλοντική προστασία, την υποστήριξη στην ψυχική υγεία και την εμπλοκή της κοινότητας.

Πρότζεκτ όπως λουτρά στο δάσος σε φυσικά αποθέματα, δωρεάν συνεδρίες ψυχοθεραπείας για νέους ενήλικες και καμπάνιες μέσω κοινωνικής δικτύωσης από την Unicef, ενθαρρύνουν τη συναισθηματική αντοχή και την περιβαλλοντική υπευθυνότητα.

Αυτές οι προσπάθειες δίνουν έμφαση στη συνειδητότητα, στην εκπαίδευση και σε δραστικές λύσεις, ενδυναμώνοντας έτσι άτομα να μετατρέψουν το οικο-άγχος σε εποικοδομητικό περιβαλλοντικό ακτιβισμό.

Οι βασικές πρωτοβουλίες συμπεριλαμβάνουν:

- **Oasi del Respiro (Breath Oases):** Σε συνεργασία με την WWF, η πρωτοβουλία αυτή προωθεί τα λουτρά δασους σε φυσικά περιβάλλοντα σε όλη την Ιταλία, προσφέροντας καθοδηγούμενες ασκήσεις συνειδητότητας και αισθητικές ασκήσεις για τη μείωση του στρες και του οικο-άγχους. Συγκεκριμένα, συμμετέχοντες έχουν αναφέρει ότι νιώθουν πιο συνδεδεμένοι με τη φύση, με τη φράση: “Ήταν μια υπενθύμιση για το ποια ομορφιά προσπαθούμε να προστατεύσουμε, κάνοντας τις περιβαλλοντικές μας προσπάθειες πιο ουσιώδεις”.
- **Ecososteniamoci:** Το κοινοτικό αυτό πρόγραμμα παρέχει ομαδικές συνεδρίες καθοδηγούμενες από ψυχολόγους για να υποστηρίξει νέους ενήλικες που βιώνουν οικο-άγχος. Οι συνεδρίες εστιάζουν στη συναισθηματική αντοχή, μετατρέποντας την ανησυχία σε ενεργή εμπλοκή και προωθώντας βιώσιμους τρόπους ζωής.
- **UNICEF and GuidaPsicologi Collaboration:** Μια συνεργασία που στοχεύει να ευαισθητοποιήσει για το οικο-άγχος μέσα από καμπάνιες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, η πρωτοβουλία αυτή ενθαρρύνει ανοιχτές συζητήσεις, υποδεικνύει συμπεριφορές υπέρ του περιβάλλοντος και προωθεί συλλογικές δράσεις μεταξύ της νεολαίας για να ενθαρρύνει την αντοχή και την ελπίδα.

Προσπάθειες της **Σλοβενίας** να αντιμετωπίσει το οικο-άγχος περιλαμβάνουν το πρότζεκτ Youth Courage ώστε να ενδυναμωθεί η περιθωριοποιημένη νεολαία, πέντε λεπτομερή άρθρα που εξερευνούν τον ψυχολογικό αντίκτυπο της κλιματικής αλλαγής, ένα ραδιοφωνικό πρόγραμμα που προσφέρει θεραπευτικές συμβουλές και μια καμπάνια social media για να προωθήσει την ενημέρωση πάνω στην ψυχική υγεία. Οι πρωτοβουλίες αυτές τονίζουν συλλογικά την εκπαίδευση, την υποστήριξη της κοινότητας και προσφέρουν πρακτικά εργαλεία για την αντοχή:

- **Youth Courage (Πρότζεκτ Erasmus+ Key Action 2):** Αυτό το διεθνικό πρότζεκτ επανασυνδέει την περιθωριοποιημένη νεολαία με διαταραγμένα συστήματα υποστήριξης μετά τον COVID - 19. Ενδυναμώνει νέους ανθρώπους μέσα από εργαλεία, όπως διαδραστικά παιχνίδια, πρωτοποριακές έρευνες και μια διαδικτυακή πλατφόρμα που προωθεί την ενεργή αγωγή του πολίτη και την ψυχική αντοχή.
- **Ενημερωτικά άρθρα** πάνω στο οικο-άγχος
- **"Climate Change and Mental Health"** (23 Μαΐου 2023): Εξηγεί τους τρόπους με τους οποίους περιβαλλοντικές κρίσεις όπως οι καύσωνες και οι πλημμύρες αυξάνουν τα θέματα ψυχικής υγείας και συγκεκριμένα μεταξύ ευάλωτων πληθυσμών. Τονίζει τη σημασία του οικο - άγχος, της ψυχικής οδύνης λόγω περιβαλλοντικών αλλαγών και του οικολογικού θρήνου.

- **"Do You Feel Eco-Anxiety?"** (3 Δεκ 2021): Προβάλλει το οικο- άγχος ως μια απάντηση στην περιβαλλοντική καταστροφή, προσφέροντας πρακτικές φροντίδας του εαυτού όπως τη συνειδητότητα και τη σύνδεση με τη φύση , με στόχο τη μείωση του στρες και την προώθηση ενός βιώσιμου τρόπου ζωής.
- **"Eco-Anxiety and Climate Anxiety Among Youth"** (11 Δεκ 2023): Τονίζει το ψυχολογικό φορτίο των πρόσφατων κλιματικών καταστροφών στη Σλοβενία, αναγνωρίζοντας το οικο - άγχος ως μια λογική απάντηση σε πραγματικές απειλές και τονίζοντας τον αντίκτυπο για τους νέους ανθρώπους.
- **Radio Broadcast on Eco-Anxiety** (19 Απριλίου 2024): Μια ενδελεχής συζήτηση πάνω στο οικο-άγχος, συμπεριλαμβάνοντας πληροφορίες από ψυχολόγους πάνω στις αιτίες, θεραπευτικές μεθόδους και τρόπους αντιμετώπισης που βασίζονται στην κοινότητα.
- **Mind the Mind Slovenia** (Καμπάνια Social Media): Μια πρωτοβουλία μαθητών που χρησιμοποιεί πλατφόρμες όπως το Facebook ώστε να ενημερώσουν πάνω στο οικο - άγχος και τις προκλήσεις για την ψυχική υγεία, που στοχεύουν στο να αποστιγματίσουν ψυχολογικές δυσκολίες.

Καλές πρακτικές

Με στόχο να κατανοηθούν καλύτερα από τις συνεργαζόμενες χώρες οι ποικίλες περιβαλλοντικές και βιώσιμες πρωτοβουλίες, έχουμε ομαδοποιήσει τα πρότζεκτ ανάλογα με τη βασική τους εστίαση και προσέγγιση. Αυτή η κατηγοριοποίηση προσφέρει μια πιο ξεκάθαρη εικόνα για τις ποικίλες στρατηγικές, αντιμετωπίζοντας κριτικά ζητήματα όπως την κλιματική αλλαγή, την οικολογική υποβάθμιση και τον αναδυόμενο ψυχολογικό αντίκτυπο του οικο-άγχους.

Οργανώνοντας πρωτοβουλίες από τις βασικές τους θεματικές και μεθόδους, βοηθάει επίσης στο να αναγνωριστούν κοινά θέματα, δυνατά σημεία και πιθανά κενά μέσα στις κοινές προσπάθειες.

Οι έξι κατηγορίες που αναφέρονται παρακάτω αντικατοπτρίζουν την ευρεία ποικιλία δράσεων που συνεισφέρουν στην περιβαλλοντική βιωσιμότητα και την κοινοτική αντοχή:

Πρωτοβουλίες που συνεισφέρουν στην ενημέρωση, πρωτοβουλίες που βασίζονται στην κοινότητα, στην εκπαίδευση και πρωτοβουλίες εξάσκησης, πρότζεκτ για τη βιωσιμότητα, πρωτοποριακά και εκπαιδευτικά εργαλεία, και υποστήριξη για την ψυχική υγεία και το οικο-άγχος. Κάθε κατηγορία αντικατοπτρίζει μια συγκεκριμένη περιοχή - στόχο.

01

Πρωτοβουλίες ευαισθητοποίησης

Εστίαση στην ενίσχυση της δημόσιας κατανόησης και της γνώσης για τις περιβαλλοντικές προκλήσεις και το οικο- άγχος.

- Gen Z, Media, and Climate Change (Podcast)
- Earth's Echoes (Podcast)
- UNICEF and GuidaPsicologi Collaboration (καμπάνιες Social media)
- Awareness-Raising Articles on Eco-Anxiety (Σλοβενία)

02

Κοινοτικές πρωτοβουλίες

Εστίαση στο να κινητοποιήσετε τοπικές κοινότητες για έμπρακτες περιβαλλοντικές δράσεις και την ενθάρρυνση της συνεργασίας.

- Save Your Hood (Προσπάθειες καθαρισμού)
- Youth EConnection (Solidarity project)
- Green Compass (Ψηφιακός χάρτης για οικο - κοινότητες)

03

Εκπαίδευση και πρωτοβουλίες εκπαίδευσης

Εστίαση στο να εξοπλίσετε άτομα (συγκεκριμένα νεολαία και εκπαιδευτές) με εργαλεία, γνώση και συναισθηματική αντοχή.

- RESET-ART (Πολιτιστικά εργαλεία για τη διαχείριση του οικο- άγχους)
- Environmental Awareness vs. Eco Anxiety (Εκπαίδευση συνειδητότητας)
- Think Blue – Save Seas and Waters for the Future (Πρακτική εκπαίδευση εκπαιδευτικών)
- Eco-Creative Classroom (Ανακυκλωμένα υλικά για εκπαίδευση)

04

Διατήρηση και πρότζεκτ βιωσιμότητας
Εστίαση στην άμεση δράση για τη διατήρηση οικοσυστημάτων, την προώθηση βιώσιμου τρόπου ζωής και την ελαχιστοποίηση των κλιματικών συνεπειών.

- Society for the Protection of Biodiversity of Thrace (προστασία της βιοποικιλότητας)
- AdriaClimPlus (έρευνα για την προσαρμογή στο κλίμα)
- Amazon of Europe (Διατήρηση του δάσους)
- Analeia (συλλογή πλαστικών από ψαράδες)

05

Πρωτοποριακά και ψηφιακά εργαλεία
Εστίαση στη μόχλευση της τεχνολογίας και την πρωτοπορία, για να ενισχύστε τη συνεργασία, το μοίρασμα πηγών και την περιβαλλοντική δράση.

- EcoReactEU (ψηφιακές πηγές για την αντιμετώπιση του οικο - άγχους)
- Green Compass (ψηφιακός χάρτης για οικο - κοινότητες)
- SusTrainable (βιωσιμότητα στην εκπαίδευση μέσα από ψηφιακά εργαλεία)

06

Ψυχική υγεία και υποστήριξη για το οικο- άγχος
Εστίαση στην αντιμετώπιση της συναισθηματικής αντοχής και των ψυχολογικών συνεπειών των περιβαλλοντικών προκλήσεων

- Oasi del Respiro (λουτρό σε δάση για τη μείωση του άγχους)
- Ecososteniamoci (ψυχοθεραπεία για νέους ενήλικες)
- Youth Courage (εργαλεία ψυχικής αντοχής)
- Mind the Mind Slovenia (ενημέρωση μέσω κοινωνικής δικτύωσης)

Προτάσεις για εργαζομένους με νέους

Με βάση τις συλλεγμένες πρακτικές, οι ακόλουθες προτάσεις αφορούν τους εργαζομένους με νέους, συνοδευόμενες από πρακτικά παραδείγματα:

01

Ενσωματώστε τη συναισθηματική και περιβαλλοντική εκπαίδευση:

Διδάξτε τον συναισθηματικό εγγραμματισμό μαζί με περιβαλλοντικά θέματα για να βοηθήσετε τους νέους να χτίσουν εσωτερική αντοχή ενώ ενδιαφέρονται για εξωτερικά ζητήματα. Το οικο-άγχος πηγάζει συχνά από ένα αίσθημα αδυναμίας στην πιθανότητα μεγάλων οικολογικών κρίσεων. Βοηθώντας νέους ανθρώπους να καταλάβουν τα συναισθήματα τους - ονομάζοντας συναισθήματα όπως τον θρήνο, τον εκνευρισμό ή τον φόβο- τους δίνετε τη δυνατότητα να επεξεργαστούν τις εμπειρίες αυτές εποικοδομητικά. Όταν ο συναισθηματικός εγγραμματισμός είναι ενσωματωμένος στην περιβαλλοντική εκπαίδευση, οι νέοι δε μαθαίνουν μόνο για την κλιματική αλλαγή, αλλά και για το πώς να διαχειριστούν το συναισθηματικό φορτίο.

Συμπεριλάβετε τη συνείδηση σε αντανακλαστικές πρακτικές στις συνεδριάσεις σας. Αυτό βοηθάει τους νέους να ησυχάσουν, να γίνουν πιο συνειδητοποιημένοι και να αναπτύξουν πιο υγιείς αντιδράσεις στο άγχος που σχετίζεται με το κλίμα. Δημιουργικά εργαλεία όπως η αφήγηση ιστοριών, η ζωγραφική και το θέατρο μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην εξωτερίκευση συναισθημάτων και να μετατρέψουν συναισθήματα απελπισίας σε κοινές αφηγήσεις και λύσεις.

02

**Πρωθήστε πρακτικές που βασίζονται στη φύση:
Δημιουργήστε κοινές ευκαιρίες ώστε να συνδεθεί η νεολαία με τη φύση με απλούς, ουσιώδεις τρόπους.**

Το να περνάτε χρόνο σε εξωτερικούς χώρους έχει αποδεδειγμένα ψυχολογικά και συναισθηματικά πλεονεκτήματα. Δραστηριότητες όπως τα λουτρά σε δάση, το ημερολόγιο στη φύση, ο διαλογισμός με περίπατο, ή ακόμα και το να κάθεστε ήσυχα κάτω από δέντρα μπορούν να βοηθήσουν, να ενθαρρύνουν ένα αίσθημα γαλήνης και σύνδεσης. Η σύνδεση αυτή είναι κριτική και για τη θεραπεία του οικο-άγχους και για την έμπνευση μακροχρόνιας φροντίδας για το περιβάλλον.

Χρησιμοποιήστε τη φύση ως έναν φυσικό αλλά και συναισθηματικό χώρο για εξερεύνηση. Οι συνεδριάσεις με καθοδηγητές μπορούν να περιλαμβάνουν συζητήσεις σχετικά με το πώς τα φυσικά περιβάλλοντα κάνουν τη νεολαία να νιώθει, το πώς η κλιματική αλλαγή επηρεάζει αυτά τα μέρη και τι δράσεις λαμβάνουν για να τα προστατέψουν. Επιτρέψτε καθοδηγούμενο αλλά και ελεγχόμενο από το άτομο χρόνο σε εξωτερικούς χώρους, ώστε να σεβαστείτε τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους μπορεί κάποιο άτομο να νιώθει άνετα και τις προσωπικές του ανάγκες.

03

Ενθαρρύνετε την υποστήριξη της κοινότητας και των συνομηλίκων:

Δημιουργείτε πρωτοβουλίες που βασίζονται στην ομαδικότητα και δίνουν έμφαση σε κοινές εμπειρίες, συναισθηματική υποστήριξη και συλλογική δράση.

Ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους να μειώσετε το οικο-άγχος είναι μέσω της αίσθησης του ανήκειν. Οι συνδέσεις μεταξύ συνομηλίκων, τους βοηθούν στο να κανονικοποιούν συναισθήματα, να μειώνουν την απομόνωση και να χτίζουν συναισθηματική ασφάλεια. Οι ομαδικές συζητήσεις, οι κύκλοι υποστήριξης ή τα climate cafés (ανεπίσημοι χώροι στις οποίες μπορούν να συζητήσουν τα άτομα για οικολογικά συναισθήματα), μπορούν να δώσουν σε νέους ανθρώπους έναν χώρο να ακουστούν και να νιώσουν πως έχουν αξία.

Ενθαρρύνετε την αλληλεγγύη και την αλληλοεξάρτηση αντί για την τελειότητα. Η νεολαία βαραίνεται συχνά από την πίεση να τα “κάνουν όλα σωστά” όσον αφορά τη βιωσιμότητα. Ενθαρρύνοντας μια συμπονετική και χωρίς κριτική ατμόσφαιρα βοηθάτε στην αλλαγή της εστίασης από την ατομική ευθύνη στη συλλογική ενδυνάμωση. Μέσω της συνεργασίας σε μικρές δράσεις μπορούν να δημιουργηθούν ουσιώδεις συναισθηματικές αλλαγές.

04

Επιρροή ψηφιακών συστημάτων:

Χρησιμοποιείτε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και διαδικτυακούς χώρους για να κινήσετε το ενδιαφέρον νέων ανθρώπων εκεί όπου μαζεύονται ήδη, παρέχοντας εκπαίδευση αλλά και συναισθηματικά εργαλεία. Οι ψηφιακές πλατφόρμες είναι ισχυρές όσον αφορά την ενημέρωση, τον διαμοιρασμό πηγών, και την αίσθηση μίας παγκόσμιας σύνδεσης. Χρησιμοποιείτε σύντομα βίντεο, πληροφοριακά γραφήματα (infographics), podcast ή διαδραστικές αναρτήσεις ώστε να κανονικοποιήσετε το οικο- άγχος, να εξηγήσετε τους τρόπους αντιμετώπισης και να παρέχετε παραδείγματα για την κλιματική δράση που κατευθύνεται από τη νεολαία.

Σιγουρευτείτε ότι το ψηφιακό περιεχόμενο ενδυναμώνει, και δεν υπερφορτώνει. Αποφύγετε τα μηνύματα γεμάτα απαισιοδοξία και αντ’ αυτού εστιάστε σε πρακτικές, αισιόδοξες ιστορίες που έχουν αντίκτυπο και ανθεκτικότητα. Τονίστε τα εργαλεία για τη φροντίδα του εαυτού, την εμπλοκή της κοινότητας και βιώσιμες συνήθειες που μπορούν νέοι άνθρωποι να ενσωματώσουν στην καθημερινή ζωή.

Ενθαρρύνετε τον κριτικό ψηφιακό εγγραματισμό. Βοηθήστε τη νεολαία να σκεφτεί για τα μέσα που καταναλώνει και τους τρόπους με τους οποίους επηρεάζουν τη διάθεση, το κίνητρο και την αίσθηση του ελέγχου. Η προώθηση μιας ισορροπημένης σχέσης με τις ψηφιακές πληροφορίες είναι βασική για τη συναισθηματική βιωσιμότητα.

05

Ενδυναμώστε μέσω της δράσης:

Μεταφέρετε τη συναισθηματική ενέργεια σε ουσιώδεις περιβαλλοντικές πρωτοβουλίες. Η λήψη δράσης -είτε μικρής είτε μεγάλης- μπορεί να είναι ένα από τα πιο αποτελεσματικά αντίδοτα για το οικο - άγχος.

Ενθαρρύνετε τη νεολαία να συμμετέχει σε τοπικά πρότζεκτ για τη βιωσιμότητα, όπως προσπάθειες καθαρισμού, κοινοτικούς κήπους, “καφετέριες επανόρθωσης”, σεμινάρια ανακύκλωσης ή καμπάνιες υπεράσπισης.

Συμπεριλάβετε τους νέους στον σχεδιασμό και την ηγεσία των πρωτοβουλιών. Όταν η νεολαία βοηθάει στον σχηματισμό των δραστηριοτήτων στους οποίους εμπλέκεται, οι νέοι άνθρωποι αναπτύσσουν μια ισχυρότερη αίσθηση ιδιοκτησίας και επάρκειας. Αυτό ενισχύει την αυτοπεποίθηση και ενισχύει την πεποίθηση ότι οι δράσεις τους έχουν σημασία.

Γιορτάστε μικρές νίκες με τοπικό αντίκτυπο. Δώστε έμφαση στην αξία των σταθερών, καθημερινών δράσεων. Πλαισιώστε την περιβαλλοντική υπευθυνότητα όχι σαν βάρος, αλλά σαν ευκαιρία και συνδεθείτε με τους άλλους, να επηρεάσετε την αλλαγή και να χτίσετε ελπίδα για το μέλλον.

Συνοψίζοντας

Αυτή η αυξανόμενη επικράτηση του οικο-άγχους τονίζει την άμεση ανάγκη για ολιστικές προσεγγίσεις στην εργασία με νέους. Ενσωματώνοντας την ψυχική υγεία και την περιβαλλοντική εκπαίδευση, χώρες όπως η Κροατία, η Ιταλία, η Σλοβενία και η Ελλάδα έχουν δημιουργήσει μοντέλα που αφορούν αυτό το σημαντικό θέμα.

Από την Κροατία, προγράμματα όπως το "Under the European Stars" και το "Environmental Awareness vs. Eco-Anxiety" επεξηγούν τη δύναμη στον συνδυασμό της συνειδητότητας που βασίζεται στη φύση και την εκπαίδευση συναισθηματικής ανθεκτικότητας. Η πρωτοβουλία της Ιταλίας "Oasi del Respiro" και οι συνεδριάσεις "Ecososteniamoci" επιδεικνύουν το πώς η κοινότητα και οι ατομικές παρεμβάσεις μπορούν να μετατρέψουν το οικο-άγχος σε προληπτική εμπλοκή. Το "Youth Courage Project" της Σλοβενίας και δημιουργικές παρεμβάσεις όπως το παιχνίδι "Escape the Gloom" τονίζουν τη σημασία των πρωτοποριακών και εστιασμένων στους νέους λύσεων. Η Ελλάδα συνεισφέρει με διάφορες πρωτοβουλίες όπως το "EcoReactEU", παρέχοντας δομημένα εργαλεία για τη διαχείριση του οικο-άγχους, και το "Ecogenia", ενθαρρύνοντας την ανθεκτικότητα μέσα από πρακτική περιβαλλοντική δράση.

Τα παραδείγματα αυτά δίνουν έμφαση στην αξία της παγκόσμιας συνεργασίας και την προσαρμοστικότητα των επιτυχών μοντέλων σε ποικίλα περιεχόμενα. Προτάσεις από το παρόν αρχείο είναι σημαντικές για την ενσωμάτωση του συναισθηματικού εγγραμματισμού και θεματικές βιωσιμότητας, προωθώντας πρακτικές που βασίζονται στη φύση και αξιοποιώντας ψηφιακές πλατφόρμες με στόχο την ενδυνάμωση της νεολαίας.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Μελλοντικές προσπάθειες πρέπει να επεκτείνουν αυτές τις προσεγγίσεις, ενσωματώνοντας περισσότερες τοπικές και πολιτισμικά συγκεκριμένες μεθόδους ενώ ταυτόχρονα θα διατηρούν την παγκόσμια συνεργασία.

Επενδύοντας στην ψυχολογική και περιβαλλοντική ευημερία της νεότερης γενιάς, μπορούμε να θρέψουμε ένα μέλλον ανθεκτικότητας, ελπίδας και ενεργής διαχείρισης του πλανήτη. Η αυξανόμενη συχνότητα του οικο-άγχους τονίζει την άμεση ανάγκη για ολιστικές προσεγγίσεις στην εργασία με τους νέους.

Ενσωματώνοντας την ψυχική υγεία και την περιβαλλοντική εκπαίδευση, χώρες όπως η Κροατία, η Ιταλία και η Σλοβενία έχουν πρωτοπορήσει σε μοντέλα που αφορούν το επείγον αυτό ζήτημα.

Μελλοντικές προσπάθειες πρέπει να χτίσουν πάνω σε αυτές τις πρακτικές, δημιουργώντας υποστηρικτικά περιβάλλοντα που ενδυναμώνουν τους νέους ώστε να αντιμετωπίσουν οικολογικές προκλήσεις με ανθεκτικότητα και ελπίδα.