

# Εγχειρίδιο για τη διαχείριση κρίσεων

Πώς να διαχειριστείτε και να ενεργοποιήσετε την τοπική κοινότητα σε περίπτωση κρίσης

2022

Στόχος του παρόντος εγχειριδίου είναι να βοηθήσει τις τοπικές κοινότητες να προετοιμαστούν για πιθανές κρίσεις, αξιοποιώντας την εμπειρία από την πανδημία COVID 19. Περιέχει θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις σχετικά με την ενεργό συμμετοχή των πολιτών και της κοινότητας και παρουσιάζει τα διδάγματα που αντλήθηκαν από την πανδημία. Το εγχειρίδιο παρέχει εμπειριστατωμένες γνώσεις σχετικά με την κρίση, τις επιπτώσεις της και τα μέτρα που μπορούν/πρέπει να λάβουν οι ηγέτες, για να ελαχιστοποιήσουν τις επιπτώσεις στην κοινότητά τους. Από αυτό το εγχειρίδιο μπορείτε επίσης να μάθετε τη μεθοδολογία της συμμετοχής των πολιτών και της συν-δημιουργίας και να μοιραστείτε καλές πρακτικές.

Το εγχειρίδιο είναι χρήσιμο για επαγγελματίες της κοινότητας, όπως εκπαιδευτικούς, εργαζόμενους σε θέματα νεολαίας, οργανωτές κοινοτήτων, πολιτιστικούς διαχειριστές, οι οποίοι είναι ήδη ενεργοί ηγέτες ή οργανωτές, αλλά θα ήθελαν να κάνουν ένα βήμα παραπέρα και να προετοιμάσουν τους εαυτούς τους και την κοινότητά τους για μια πιθανή κρίση. Ωστόσο, σχεδιάσαμε αυτό το βιβλίο, έχοντας κατά νου εκείνους τους πολίτες που νοιάζονται για την τοπική τους κοινότητα και είναι πρόθυμοι να αναλάβουν δράση για να την ενώσουν. Για να αξιοποιήσετε στο έπακρο τις γνώσεις που συγκεντρώνονται εδώ, παρακολουθήστε τις ενότητες ηλεκτρονικής μάθησης και διαβάστε επίσης το πρόγραμμα εκπαίδευσης.

Το εγχειρίδιο εκπονήθηκε με μεθόδους συν-δημιουργίας από τους εταίρους του έργου με τη συμμετοχή τοπικών κοινοτικών οργανωτών από τις τέσσερις συμμετέχουσες χώρες.

Το εγχειρίδιο δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του έργου "[CRESTART](#) - CReative rESilienT leARning communiTies meeting COVID challenges" που υλοποιείται από το [Cromo Alapítvány](#) στην Ουγγαρία, το [CARDET](#) στην Κύπρο, το [Public Policies Watchdog Forum](#), στη Βουλγαρία και το [Changes&Chances](#) στη Ολλανδία από την 1<sup>η</sup> Νοεμβρίου 2021 έως την 1<sup>η</sup> Νοεμβρίου 2023, και χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+, με αριθμό σύμβασης: 2021-1-HU01-KA220-ADU-000027016



**Funded by  
the European Union**

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν. Η παρούσα δημοσίευση δεν διορθώθηκε.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΡΙΣΗ, ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ, ΠΩΣ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ;	5
1. Αποδόμηση της κρίσης:	5
1.1. Ορισμός της κρίσης	5
1.2. Τύποι κρίσεων	5
1.3. Φύση της κρίσης	7
2. Κρίση & Πολιτισμός: Εξερευνώντας μια σημαντική σχέση	7
2.1. Ορισμοί του πολιτισμού	7
2.2. Πολιτισμός και κρίση	10
3. Προσπάθειες εντοπισμού της κρίσης	11
3.1. Κόσμος VUCA	11
4. Οι επιπτώσεις της κρίσης	14
4.1. Επιπτώσεις της κρίσης στην κοινότητα	14
4.2. Επιπτώσεις της κρίσης στα άτομα/σε εσάς	14
4.3. Επιπτώσεις της κρίσης στην οικονομία	15
5. Συμπερασματικές παρατηρήσεις	15
Αναφορές	16
ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΡΑΣΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΗΝ ΚΡΙΣΗ ΣΤΗΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ	18
1. Αντιδράσεις στην κρίση σε ατομικό επίπεδο	18
1.1. Τυπικές αντιδράσεις σε κρίση ή καταστροφή	18
1.2. Η διαδικασία αντίδρασης στην κρίση σε 4 στάδια	19
1.3. Αντιδράσεις σε κρίση με την πάροδο του χρόνου	20
Αντιδράσεις σε κρίση κατά τη διάρκεια και αμέσως μετά το συμβάν	20
Αντιδράσεις σε κρίση ημέρες και εβδομάδες μετά το συμβάν	20
Αντιδράσεις σε κρίση εβδομάδες και μήνες μετά το συμβάν	20
Αντιδράσεις σε κρίση χρόνια μετά το γεγονός	21
2. Αντιδράσεις σε κρίση σε κοινοτικό επίπεδο	22
Αβεβαιότητα	22
Φόβος, άγχος και τρόμος	22
Απελπισία και έλλειψη βοήθειας	23
Άρνηση	23
3. Φροντίδα του εαυτού σας και των άλλων κατά τη διάρκεια κρίσεων	24
3.1. Φροντίδα του εαυτού σας σε καταστάσεις κρίσης	24
3.2. Παράγοντες επαγγελματικής εξουθένωσης	24

3.3.	Μάθετε να τα βγάξετε πέρα!	25
3.4.	Οικοδόμηση ανθεκτικότητας	26
3.5.	Συμβουλές για αυτοφροντίδα	27
3.6.	Πώς να υποστηρίξετε έναν φίλο σε κρίση	28
4.	Τι μπορούν να κάνουν οι πολίτες σε κρίσεις	28
4.1.	Ενεργός συμμετοχή στα κοινά	28
4.2.	Δραστηριότητες κατά τη διάρκεια των τεσσάρων φάσεων μιας κρίσης	29
4.3.	Προτεινόμενες κοινωνικές δράσεις κατά τη διάρκεια της κρίσης	31
5.	ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΣΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΜΙΑΣ ΚΡΙΣΗΣ	33
5.1.	Πώς να είστε προετοιμασμένοι;	33
	Έχετε ένα σχέδιο!	33
	Διαχειριστείτε τους πόρους!	33
5.2.	Αρχές και δεξιότητες	34
6.	Τρόποι εμπλοκής της τοπικής σας κοινότητας σε κοινές δράσεις κατά τη διάρκεια κρίσεων	37
6.1.	Δέσμευση του πολίτη ή της κοινότητας	37
6.2.	Συμμετοχή των πολιτών	38
6.3.	Εμπλοκή των τοπικών πολιτών	39
7.	Παρακίνηση και έμπνευση των ανθρώπων να παραμείνουν ενεργοί σε περιόδους κρίσης	40
7.1.	Συμβουλές για καλή αναγνώριση	41
	ΑΝΑΦΟΡΕΣ	44
	ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΡΙΣΕΩΝ ΓΙΑ ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ - ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ	46
1.	Στάδια κρίσης	46
1.1.	Στάδιο πριν από την κρίση	47
1.2.	Στάδιο κρίσης - επίσης γνωστό ως οξεία φάση	47
1.3.	Στάδιο αντίδρασης	48
1.4.	Στάδιο μετά την κρίση	49
2.	Σχέδιο διαχείρισης κρίσεων από τη βάση προς τα πάνω για τις κοινότητες	52
2.1.	Δημιουργήστε μια ομάδα - προσδιορίστε ποιος θα ηγείται της κρίσης	53
2.1.1.	Ρόλοι	53
2.2.	Υπόδειγμα σχεδίου διαχείρισης κρίσεων	54
2.3.	Εκτίμηση του κινδύνου	55
2.4.	Καθορισμός των επιπτώσεων στην τοπική κοινωνία	55
2.5.	Σχεδιάστε την αντίδραση	55
2.6.	Επανεξέταση και ενημέρωση	57

3. Αντιμετώπιση των σχετικών με την κρίση θεμάτων: βήματα αποτελεσματικής επικοινωνίας για την κρίση	57
3.1. Πριν από την κρίση: Δείξτε ότι είστε έτοιμοι και ενήμεροι.	57
3.2. Κρίση: Ειδοποιήστε την ομάδα σας	57
3.3. Αντίδραση: Ενημέρωση για τακτικά επικαιροποιημένες πληροφορίες	57
3.4. Μετά την κρίση: Αξιολόγηση	58
4. Εντοπισμός πόρων	58
ΕΝΟΤΗΤΑ 4: ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟΝ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΜΙΑΣ ΚΡΙΣΗΣ;	62
Εισαγωγή	62
1. Τι μπορεί να προσφέρει ο πολιτισμός σε εσάς/στην κοινότητα σε περιόδους κρίσης;	64
2. ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ & ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ: ΑΝΑ ΟΜΑΔΑ-ΣΤΟΧΟ	65
2.1. Συμβουλή 1 Ποιες είναι οι ΑΝΑΓΚΕΣ της κοινότητας;	67
2.2. Συμβουλή 2 Ποια ΤΑΛΕΝΤΑ υπάρχουν στην τοπική κοινότητα;	67
2.3. Συμβουλή 3 Ποιες συγκεκριμένες ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ έχουν σημασία στην κρίση COVID 19;	68
2.4. Συμβουλή 4 ενθαρρύνετε τη συμμετοχή των εθελοντών	69
2.5. Συμβουλή 5 Η ΤΟΠΙΚΗ ΚΥΒΕΡΝΗΣΗ ως υποστηρικτής των δραστηριοτήτων	70
3. ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ	71
3.1. Πρωτοβουλίες για την καταπολέμηση της μοναξιάς	73
3.2. Διαδικτυακή πρωτοβουλία	74
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ	77
ΑΝΑΦΟΡΕΣ	78
ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕΡΓΟ	79

## ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΡΙΣΗ, ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ, ΠΩΣ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ;

Στην ενότητα αυτή η κρίση ως φαινόμενο και πραγματικότητα αποδομείται και ορίζεται και εξετάζεται η σχέση της με τον πολιτισμό. Επισκεπτόμαστε τα είδη των κρίσεων καθώς και τη φύση τους και μελετάται ο τρόπος εντοπισμού των κρίσεων, με έμφαση στον κόσμο VUCA. Τέλος, επισημαίνονται οι επιπτώσεις των κρίσεων στην κοινότητα, στα άτομα και στην οικονομία.

### 1. Αποδόμηση της κρίσης:

#### 1.1. Ορισμός της κρίσης

Η κρίση είναι ένα φαινόμενο και μια προκλητική κατάσταση που χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή. Είναι μια δύσκολη και ακόμη και επικίνδυνη κατάσταση που επηρεάζει ένα άτομο, μια ομάδα και μια κοινωνία με πολλούς τρόπους και σε πολλούς τομείς.



<https://www.thebluediamondgallery.com/wooden-tile/images/crisis.jpg>

#### 1.2. Τύποι κρίσεων

Όταν ακούμε τη λέξη "κρίση", σκεφτόμαστε κάτι που μας απειλεί ως ανθρώπινα όντα ή ακόμη και την ανθρωπότητα στο σύνολό της. Μια φυσική καταστροφή όπως ένας σεισμός ή μια κατολίσθηση λάσπης ή μια οικονομική κατάρρευση ή μια εξέγερση, ένας παγκόσμιος

πόλεμος ή μια πανδημία ή ένας λιμός, αλλά δεν μπορούμε να την ορίσουμε με απλό τρόπο. Αυτό στο οποίο όλοι συμφωνούμε, είναι ότι η κρίση είναι μια περίοδος έντονης δυσκολίας ή κινδύνου. Όπως σε όλα τα φαινόμενα, η κρίση είναι πολυτυπική. Η τυπολογία της κρίσης χαρακτηρίζεται από μια ποικιλία με βάση τη φύση και το πλαίσιο της. Έτσι, μια κρίση μπορεί να είναι οικονομική, κοινωνική, εκπαιδευτική, οικολογική, ψυχολογική, ατομική κ.λπ. Σύμφωνα με τη Management Library (2018), υπάρχουν τρεις βασικοί τύποι κρίσεων: Η έρπουσα κρίση, η κρίση βραδείας εξέλιξης και η ξαφνική κρίση, όλες σοβαρές και επικίνδυνες. Οι τρεις αυτοί τύποι εξηγούνται παρακάτω:

- Κρυπτόμενη κρίση: αυτός ο τύπος κρίσης υποδεικνύεται και ακόμη και προβλέπεται από μια σειρά περιστατικών που οι υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων δεν τα βλέπουν ως μέρος ενός μοτίβου.
- Κρίση βραδείας καύσης: αυτό το είδος κρίσης δεν προβλέπεται, καθώς υπάρχει προειδοποίηση, πριν το γεγονός προκαλέσει ζημία.
- Ξαφνική κρίση: αυτό το είδος κρίσης συνεπάγεται μια κατάσταση κατά την οποία έχει ήδη συμβεί ζημία και όσο περισσότερο διαρκεί η αντίδραση και η αντιμετώπισή της, τόσο χειρότερα θα γίνουν τα πράγματα.

Για τους Señor Lobo & Friends (2020), η κρίση μπορεί να είναι δύο βασικών τύπων, δηλαδή υψηλή ή χαμηλή, με βάση τον αντίκτυπο που έχει στους αποδέκτες της κρίσης και στο περιβάλλον τους. Αυτοί οι δύο τύποι εξηγούνται:

### **ΚΡΙΣΗ ΧΑΜΗΛΟΥ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΥ**

Η κρίση χαμηλού αντίκτυπου έχει συνήθως τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- Μπορεί να ελεγχθεί από τον οργανισμό κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης με την πραγματοποίηση ορισμένων αλλαγών
- Μπορεί να προκαλέσει χαμηλή ζημία στη φήμη χωρίς αντίκτυπο στις αξίες
- Έχει συγκεντρώσει χαμηλά επίπεδα προσοχής στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στα παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης.

Οι κρίσεις χαμηλού αντίκτυπου μπορούν να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά μόλις εντοπιστούν από ένα σύστημα ανίχνευσης κινδύνων και κινητοποιήσουν τις ομάδες διαχείρισης. Τα μέλη του προσωπικού του οργανισμού συνήθως εκπαιδεύονται ώστε να αντέξουν ότι θα ενεργήσουν γρήγορα και κατάλληλα στην περίπτωση της και ότι θα προσαρμοστούν γρήγορα στις αλλαγές. Ο αντίκτυπος απορροφάται γρήγορα και τίθεται αμέσως σε λειτουργία η αποκατάστασή τους μετά από σκληρή ζημία. Η ψηφιακή προσέγγιση και οι πολιτικές χρηστής διακυβέρνησης αποτελούν το κλειδί για την αποτελεσματική αντιμετώπιση μιας σκληρής κρίσης.

### **ΚΡΙΣΗ ΥΨΗΛΟΥ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΥ**

Η κρίση υψηλού αντίκτυπου έχει συνήθως τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:



- Εξαπλώνεται ταχύτατα σε ένα ψηφιοποιημένο πλαίσιο
- Συχνά προκαλείται από στενά ενδιαφερόμενα μέρη ή προκαλείται από τους ίδιους τους εργαζόμενους.
- Προκαλεί σοβαρή ζημιά στη φήμη
- Λαμβάνει υψηλά επίπεδα προσοχής στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στα παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης

Αυτού του είδους οι κρίσεις μπορεί να μην αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά λόγω της αδύναμης προληπτικής δομής του οργανισμού, της έλλειψης διαδικασιών πρόληψης και διαχείρισης, της αδυναμίας εντοπισμού των κινδύνων που αντιμετωπίζει και της έλλειψης ανθεκτικότητας, που μπορεί να οδηγήσουν την εταιρεία/οργανισμό στο κλείσιμο.

### 1.3. Φύση της κρίσης

Η κρίση, όπως προκύπτει από τις προσπάθειες ορισμού της, έχει πολυτυπική και σύνθετη φύση. Περιγράφοντας τη φύση της κρίσης, ο Michael Bland, στη δημοσίευσή του "Communicating out of the Crisis" (1998), δήλωσε ότι η κρίση είναι ένας από τους πιο δύσκολους και συναρπαστικούς κλάδους της επικοινωνίας, παρέχοντας ένα ακόμη ενδιαφέρον χαρακτηριστικό -και μάλιστα έναν νέο ορισμό- της φύσης και του προφίλ της κρίσης.

Εκτός από την πολυτυπική φύση και ταυτότητά της και τη σοβαρότητα και επικινδυνότητά της, όπως είδαμε παραπάνω, είναι ενδιαφέρον να τονιστεί ότι η κρίση συνδέεται στενά με τον πολιτισμό. Αυτό είναι ένα άλλο χαρακτηριστικό της φύσης της που διερευνάται στην ενότητα που ακολουθεί.

## 2. Κρίση & Πολιτισμός: Εξερευνώντας μια σημαντική σχέση

Βάσει της παγκόσμιας βιβλιογραφίας, ο πολιτισμός διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στις παγκόσμιες κρίσεις. Στις επόμενες γραμμές διερευνάται η βασική σχέση κρίσης και πολιτισμού.

### 2.1. Ορισμοί του πολιτισμού

Έχουν γίνει πολλές προσπάθειες να οριστεί ο πολιτισμός, λόγω της πολυδιάστατης φύσης του. Η κουλτούρα έχει τις ρίζες της στη λατινική cultura, που προέρχεται από το colere, που σημαίνει «καλλιεργώ», και ορίζεται ως οι κοινές αξίες που διαμορφώνουν την ατομική συμπεριφορά και περιλαμβάνουν τις προσεγγίσεις, τον τόνο της επικοινωνίας και τις διαπροσωπικές ανταλλαγές. Ο πολιτισμός αναφέρεται στα πρότυπα της ανθρώπινης δραστηριότητας και στις συμβολικές δομές που καθιστούν αυτές τις δραστηριότητες σημαντικές. Ο πολιτισμός μπορεί επίσης να οριστεί ως όλοι οι τρόποι ζωής, συμπεριλαμβανομένων των τεχνών, των πεποιθήσεων και των θεσμών μιας ομάδας ανθρώπων που μεταφέρονται από γενιά σε γενιά. Ο πολιτισμός έχει επίσης οριστεί ως ο τρόπος ζωής μιας ολόκληρης κοινωνίας. Ως τέτοιος, περιλαμβάνει κώδικες τρόπων,



ενδυμασία, γλώσσα, θρησκεία, τελετουργίες, τέχνη και κανόνες συμπεριφοράς, όπως ο νόμος και η ηθική, καθώς και συστήματα πεποιθήσεων.



<https://media.istockphoto.com/photos/business-meeting-with-word-culture-on-table-picture-id841152680>

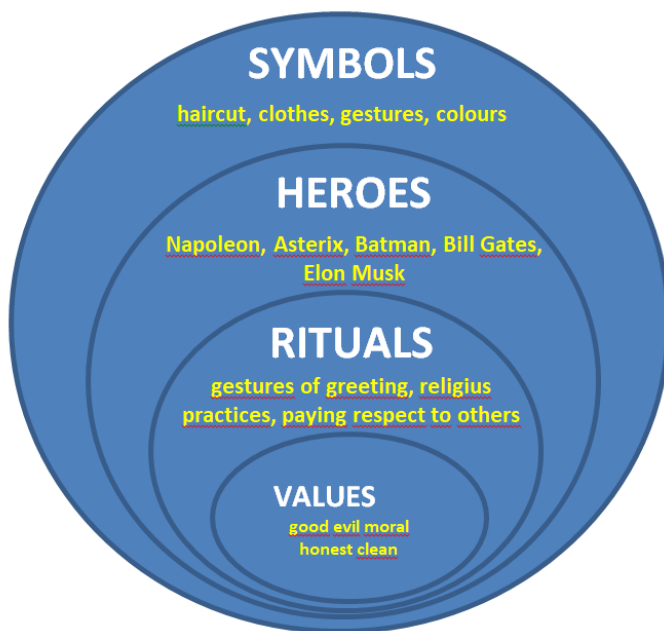
Η κουλτούρα μαθαίνεται από το περιβάλλον σας και είναι πάντα ένα κοινό, συλλογικό φαινόμενο. Για να περιγράψουμε και να συγκρίνουμε διαφορετικές κουλτούρες υπάρχουν δύο μοντέλα που πρέπει να εξηγηθούν: Το ένα είναι το λεγόμενο «πολιτισμικό κρεμμύδι» που αναπτύχθηκε από τον Geert Hofstede. Μια κουλτούρα μπορεί να θεωρηθεί σαν ένα κρεμμύδι: έχει πολλά στρώματα. Όταν κάποιος κοιτάζει μια κουλτούρα από έξω, πρέπει σιγά-σιγά να περάσει την κατανόηση κάθε στρώματος για να φτάσει στον πυρήνα.

Στο εξωτερικό στρώμα του κρεμμυδιού, θα έχετε σύμβολα. Πρόκειται για στοιχεία όπως διατροφικές συνήθειες, τρόφιμα, σημαίες ή χρώματα, λογότυπα. Τα σύμβολα έχουν συναισθήματα που συνδέονται με αυτά. Αλλά η αλλαγή των συμβόλων συνήθως δεν έχει μακροχρόνιο βαθύ συναισθηματικό αντίκτυπο, όπως για παράδειγμα μπορεί να έχει η αλλαγή των τελετουργιών.

Το επόμενο στρώμα αποτελείται από ήρωες. Πρόκειται για ανθρώπους που έχουν επιδείξει συμπεριφορά που αναδεικνύει, για παράδειγμα, το εθνικό πνεύμα (π.χ. ο Steve Jobs ή σημαντικοί πολιτικοί) επιδεικνύουν συμπεριφορά που δίνει το παράδειγμα. Σε ορισμένους πολιτισμούς, οι ήρωες μπορεί να είναι και οι "αντιήρωες" - μπορεί να αποτελούν το παράδειγμα του τι δεν πρέπει να κάνουμε. Στους ήρωες μπορεί να περιλαμβάνονται δημόσια πρόσωπα της πραγματικής ζωής, όπως αθλητές ή ιδρυτές εταιρειών, ή μορφές όπως ο Σούπερμαν στη λαϊκή κουλτούρα.

Στο τρίτο στρώμα, πιο κοντά στον πυρήνα, θα βρείτε τελετουργίες. Πρόκειται για επαναλαμβανόμενα γεγονότα που διαμορφώνουν το ασυνείδητο μυαλό μας, π.χ. ο εορτασμός της Ημέρας της Ανεξαρτησίας, η Ημέρα των Ευχαριστιών, το φιλοδώρημα στα εστιατόρια κ.λπ.



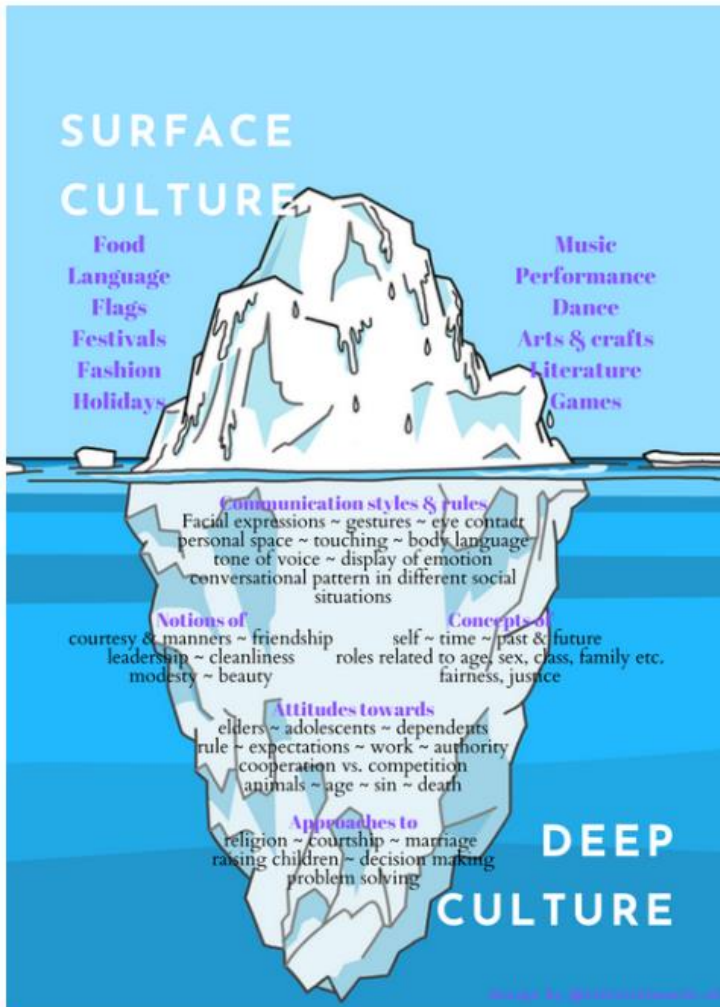


Στον πυρήνα της κουλτούρας, θα βρείτε αξίες. Οι αξίες είναι γενικές προτιμήσεις για μια συγκεκριμένη κατάσταση πραγμάτων (π.χ. η προτίμηση της ισότητας έναντι της ιεραρχίας). Οι αξίες μεταδίδονται από το περιβάλλον στο οποίο μεγαλώνουμε, όπως η συμπεριφορά των γονέων ή των δασκάλων που μας δείχνουν τι είναι αποδεκτό και τι όχι. Οι αξίες διαμορφώνονται σε μεγάλο βαθμό από τη στιγμή που φτάνουμε στην ηλικία των 10-12 ετών. Όταν νιώθουμε ότι απειλούμαστε ή νιώθουμε άβολα έχουμε την τάση να επιστρέφουμε "πίσω στα βασικά". Πίσω στις αξίες που μας εμφυσήθηκαν όταν ήμασταν νέοι.

Το μοντέλο κρεμμυδιού του Hofstede: (προσαρμοσμένο από Hofstede 2005, σ.7)

Ο Edward T. Hall ανέπτυξε το Μοντέλο Πολιτιστικού Παγόβουνου το 1976.

Αν η κουλτούρα μιας κοινωνίας ήταν το παγόβουνο, σκέφτηκε ο Hall, τότε υπάρχουν κάποιες πτυχές που είναι ορατές πάνω από το νερό, αλλά υπάρχει ένα μεγαλύτερο μέρος κρυμμένο κάτω από την επιφάνεια. Πρότεινε ότι η κουλτούρα έχει δύο συνιστώσες και ότι μόνο το 10% περίπου της κουλτούρας (εξωτερική ή επιφανειακή κουλτούρα) είναι εύκολα ορατό- η πλειονότητα, ή το 90%, της κουλτούρας (εσωτερική ή βαθιά κουλτούρα) είναι κρυμμένη κάτω από την επιφάνεια μιας κοινωνίας και περιλαμβάνει ορισμένες πεποιθήσεις και τις αξίες και τα πρότυπα σκέψης που διέπουν τη συμπεριφορά. Αυτό που μας διδάσκει αυτό το μοντέλο είναι ότι δεν μπορούμε να κρίνουμε μια νέα κουλτούρα μόνο με βάση αυτό που βλέπουμε όταν εισερχόμαστε για πρώτη φορά σε αυτήν. Πρέπει να αφιερώσουμε χρόνο για να γνωρίσουμε άτομα από αυτόν τον πολιτισμό και να αλληλεπιδράσουμε μαζί τους. Μόνο έτσι



μπορούμε να αποκαλύψουμε τις αξίες και τις πεποιθήσεις που διέπουν τη συμπεριφορά αυτής της κοινωνίας.

## 2.2. Πολιτισμός και κρίση

Όπως τονίζεται στην παγκόσμια βιβλιογραφία, ο πολιτισμός διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στις παγκόσμιες κρίσεις, καθώς σε **στιγμές κρίσης οι άνθρωποι χρειάζονται τον πολιτισμό** (Roy, 2020). Είναι ενδιαφέρον ότι σε περιόδους αβεβαιότητας, ο πολιτισμός αγκυροβολεί τους ανθρώπους στο οικείο, παρέχοντας νόημα και βοηθώντας τους να αντιμετωπίσουν το όποιο άγχος προκύπτει. Στη συνέχεια διερευνάται ο πολιτισμός και η βασική σχέση του με την κρίση. Σε περιόδους κρίσης, η κουλτούρα επιδρά ακόμη πιο έντονα, διαμορφώνοντας τον τρόπο με τον οποίο οι διάφορες

ομάδες ανθρώπων ιεραρχούν πλέον τις ανάγκες και τα οφέλη όχι μόνο με αυτονόητο τρόπο, αλλά ακόμη περισσότερο με καλά μελετημένο τρόπο. Η ανάγκη για ασφάλεια και καθησυχασμό σημαίνει ότι οι κουλτούρες θα επιστρέψουν στην αποδοχή καθιερωμένων κανόνων και πρακτικών που στο παρελθόν βοήθησαν τις κοινωνικές ομάδες να ξεπεράσουν τέτοιες στιγμές.



Ο ρόλος της κουλτούρας σε καταστάσεις κρίσης και η στενή σχέση κρίσης και κουλτούρας υπογραμμίζεται έντονα σε αναγνωρισμένες θεωρίες, όπως η θεωρία διαχείρισης του τρόμου (Greenberg et al., 1986), η οποία θα εξεταστεί παρακάτω:

## Θεωρία διαχείρισης τρόμου

Σύμφωνα με τη θεωρία της διαχείρισης του τρόμου (Greenberg et al., 1986), η κουλτούρα προσφέρει στα άτομα επιβεβαίωση στις κοσμοθεωρίες και τις ερμηνείες τους, συνδέοντάς τους με ένα βαθύτερο νόημα. Αυτό επιτρέπει στα άτομα, που αποζητούν την άνεση, να αντιμετωπίσουν και να διαχειριστούν την απειλή για την αυτοεκτίμησή τους, ακόμη και για τη θνησιμότητά τους. Η εξοικείωση παρηγορεί και απαλύνει μέρος του άγχους, των ανησυχιών και των φόβων για το αβέβαιο, και η κουλτούρα είναι ένας από τους ισχυρότερους δείκτες εξοικείωσης. Σε περιόδους κρίσης - όπως με το COVID 19 - αποκαλύπτεται ότι οι αλλαγές συμπεριφοράς που υιοθετούνται έχουν την τάση να συμβαίνουν στο πλαίσιο ήδη διαθέσιμων επιλογών και όχι εντελώς νέων και άγνωστων επιλογών/επιλογών (Roy, 2020).

Η θεωρία της διαχείρισης του τρόμου προτάθηκε για πρώτη φορά από τους Jeff Greenberg, Tom Pyszczynski και Sheldon Solomon το 1986 (Greenberg et al., 1986). Έχει επιπτώσεις στις πολιτικές απόψεις, τη διασημότητα, το φόβο του θανάτου, την απόδοση κ.λπ. Για την κατάσταση της πανδημίας COVID 19, οι ερευνητές, συνεργαζόμενοι με τον Lockett σε μια μελέτη του 2021, όπου προσπάθησαν να διερευνήσουν τη θεωρία της διαχείρισης του τρόμου και τις επιπτώσεις της στη συμπεριφορά των ανθρώπων κατά τη διάρκεια της COVID 19, τόνισαν ότι "ανεξάρτητα από το αν κάποιος συνειδητά πιστεύει ότι ο ιός είναι μια σημαντική απειλή για τη ζωή ή μόνο μια μικρή ενόχληση, ο φόβος του θανάτου παίζει σημαντικό ρόλο στην καθοδήγηση των στάσεων και της συμπεριφοράς του ατόμου σχετικά με τον ιό" (Pyszczynski et al., 2021), διατηρώντας τις απόψεις τους ότι η κρίση και η κουλτούρα είναι στενά συνδεδεμένες.

Μελετώντας τις συνέπειες της θεωρίας της διαχείρισης του τρόμου, ο Myers (2022) εξηγεί ότι σε καταστάσεις κρίσης, τα άτομα και οι ομάδες μπορεί να προσπαθήσουν να επιτύχουν στη ζωή τους πράγματα που θα τους βοηθήσουν να επιβιώσουν και να επιτύχουν και, ως εκ τούτου, να συνεισφέρουν στην κοινωνία με μεγαλύτερο τρόπο από ό,τι αν τα πράγματα ήταν διαφορετικά. Οι αλλαγές στη συμπεριφορά μπορεί να γίνουν αντιληπτές ή να μην γίνουν αντιληπτές. Μπορεί να είναι θετικές, αρνητικές ή να μην έχουν καμία αλλαγή, και αυτό μπορεί να οφείλεται στην υποστήριξη και τη σταθερότητα που παρέχει η κοινωνία στα άτομα και τις ομάδες. Το τελευταίο δείχνει πώς οι άνθρωποι στηρίζονται στην κουλτούρα όταν αντιμετωπίζουν μια κρίση.

### **3. Προσπάθειες εντοπισμού της κρίσης**

Καθώς πρόκειται για ένα δύσκολο φαινόμενο, λόγω της πολυτυπικής του φύσης και του πλαισίου του, όπως είδαμε παραπάνω, η κρίση δεν έχει εντοπιστεί εύκολα, ενώ οι προσπάθειες για τον εντοπισμό της συνεχίζονται. Μια ελπιδοφόρα στιγμή καθ' όλη τη διάρκεια αυτών των προσπαθειών ήταν το λεγόμενο φαινόμενο του κόσμου VUCA που θεωρείται ότι σχετίζεται πολύ με τον εντοπισμό των κρίσεων. Αυτό αναλύεται στις ακόλουθες γραμμές.

#### **3.1. Κόσμος VUCA**



Ο κόσμος VUCA σχετίζεται με τον εντοπισμό της κρίσης (Mind Tools, 2022), με το ακρωνύμιο VUCA να σημαίνει μεταβλητότητα (**V**olatility), αβεβαιότητα (**U**ncertainty), πολυπλοκότητα (**C**omplexity) και ασάφεια (**A**mbiguity), δηλαδή τέσσερις απειλές και προκλήσεις που αναδύονται σε καταστάσεις κρίσης:

- Ευμετάβλητη: υπογραμμίζει ότι η αλλαγή είναι ταχεία και απρόβλεπτη ως προς τη φύση και την έκτασή της
- Αβέβαιη: δηλώνει ότι το παρόν είναι ασαφές και το μέλλον αβέβαιο
- Πολύπλοκη: αναφέρεται σε διαφορετικούς, αλληλένδετους παράγοντες που υπεισέρχονται στο παιχνίδι, με τη δυνατότητα να προκαλέσουν χάος και σύγχυση.
- Ασαφής: αναφέρεται στην έλλειψη σαφήνειας ή επίγνωσης των καταστάσεων

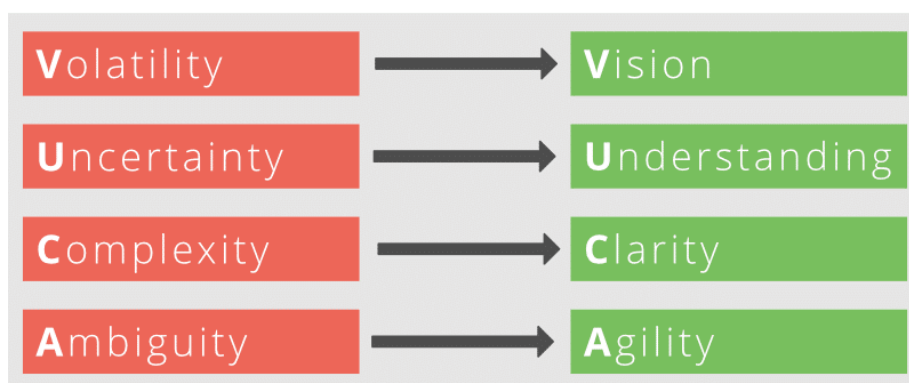
Πιο συγκεκριμένα, ο κόσμος VUCA περιγράφει την κατάσταση μιας συνεχούς και απρόβλεπτης αλλαγής - μια κατάσταση που έχει καθιερωθεί ως κανόνας σε ορισμένους τομείς του επιχειρηματικού κόσμου (και όχι μόνο). Επισημαίνει ότι οι παραδοσιακές, ξεπερασμένες προσεγγίσεις για τη διοίκηση και την ηγεσία και την καθημερινή εργασία δεν πρέπει να αποτελούν επιλογή σε περιόδους κρίσης και, ως εκ τούτου, πρέπει να αποφεύγονται.

### **Χρήσεις και εφαρμογές VUCA**

Το VUCA χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά το 2001 από το USAWC - The United States Army War College, έναν από τους πρώτους οργανισμούς που χρησιμοποίησαν αυτό το ακρωνύμιο, μετά τις τρομοκρατικές επιθέσεις της 11ης Σεπτεμβρίου 2001 στις ΗΠΑ. Οι ριζικά προκλητικές, διαφορετικές και άγνωστες διεθνείς συνθήκες ασφαλείας που προέκυψαν εκείνες τις ημέρες και από εκείνη τη δύσκολη περίοδο και μετά, ανησύχησαν έντονα τους στρατιωτικούς ενδιαφερόμενους, τους σχεδιαστές και τους υπεύθυνους λήψης αποφάσεων, οι οποίοι περιέγραψαν την κατάσταση αυτή ως VUCA, δηλαδή ως ασταθή, αβέβαιη, σύνθετη και διφορούμενη.

Το VUCA έχει χρησιμοποιηθεί ευρέως. Ο Bon Johansen, στο αναγνωρισμένο βιβλίο του: "Οι ηγέτες φτιάχνουν το μέλλον" (2012), προσαρμόσε το VUCA για τον κόσμο των επιχειρήσεων, τονίζοντας το ως ένα σύνολο προκλήσεων που πρέπει να αντιμετωπίσουν τα άτομα, οι ομάδες, οι μάντζερ και οι οργανισμοί που επηρεάζονται από βιομηχανίες (και καταστάσεις) κρίσης. Μεμονωμένα, οι προκλήσεις αυτές μπορεί να είναι σημαντικές, αλλά μπορεί να είναι προκλητικές όταν πρόκειται για συνδυασμένες προκλήσεις. Ο Johansen (2009) χρησιμοποίησε το VUCA για να αντικατοπτρίσει τις άγριες και απρόβλεπτες δυνάμεις αλλαγής που μπορούν να επηρεάσουν τους οργανισμούς, υποστηρίζοντας ότι κατά τη διαχείριση των τεσσάρων προκλήσεων VUCA απαιτούνται νέες δεξιότητες, προσεγγίσεις και συμπεριφορές.

# VUCA



## Πλαίσιο VUCA Prime

Για την αντιμετώπιση των απειλών VUCA, ο Johansen (2009) προτείνει το πλαίσιο VUCA Prime, προτείνοντας τα ακόλουθα "αντίδοτα" και λύσεις: όραμα, κατανόηση, σαφήνεια, ευελιξία. Αυτά εμφανίζονται παρακάτω (Mind Tools, 2022):

- Αντιμετωπίστε την αστάθεια με όραμα  
Η αποδοχή και ο εναγκαλισμός της αλλαγής και η ανάπτυξη ενός σαφούς κοινού οράματος και ευέλικτων στόχων είναι το κλειδί για την καταπολέμηση της αστάθειας.
- Αντιμετωπίστε την αβεβαιότητα με κατανόηση  
Η κατανόηση και η ανάπτυξη νέων τρόπων σκέψης είναι εξαιρετικά σημαντική για την καταπολέμηση της αβεβαιότητας. Η ακρόαση των πελατών, η ανάλυση και η ερμηνεία των αναγκών τους, των πρακτικών τους κ.λπ. η ενημέρωση και η αυτοαξιολόγηση/αξιολόγηση μπορεί να οδηγήσει στην αντιμετώπιση της αβεβαιότητας.
- Αντιδράστε στην πολυπλοκότητα με σαφήνεια  
Η σαφήνεια στην επικοινωνία και την έκφραση, καθώς και η αποτελεσματική οικοδόμηση ομάδων και η συνεργασία είναι εξαιρετικά σημαντικές σε πολύπλοκες καταστάσεις. Αποτρέπουν τον αποπροσανατολισμό και την απομόνωση.
- Καταπολεμήστε την ασάφεια με ευελιξία  
Η προώθηση της ευελιξίας, της προσαρμοστικότητας και της ευκινησίας είναι σημαντική για την καταπολέμηση της ασάφειας. Η στροφή σε ένα σχέδιο B, η

καλλιέργεια δεξιοτήτων σκέψης και δημιουργικότητας, η οικοδόμηση συναίνεσης, η προώθηση της δια βίου μάθησης, η συμμετοχή και τα βραβεία μπορούν να λειτουργήσουν κατά της ασάφειας.

#### **4. Οι επιπτώσεις της κρίσης**

Η κρίση επηρεάζει όλους τους τομείς της ανθρώπινης ζωής και με πολλούς τρόπους. Σε αυτή την ενότητα συζητούνται οι επιπτώσεις των κρίσεων στις κοινότητες, στα άτομα και στην οικονομία.

##### **4.1. Επιπτώσεις της κρίσης στην κοινότητα**

Η κρίση επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την κοινωνία γενικά και την κοινότητα ειδικότερα. Όπως λένε οι Bench και Hansen (2021), οι συνέπειες της κρίσης για τις τοπικές κοινότητες είναι ασαφείς και συνεπώς δεν μπορούν εύκολα και με ακρίβεια να προβλεφθούν και να μετρηθούν. Τα δεδομένα που προκύπτουν από την πρόσφατη έρευνά τους σχετικά με τις επιπτώσεις της πανδημίας στις κοινωνίες, υπογραμμίζουν ότι η πανδημία επηρέασε την κοινότητα με πολλούς τρόπους, από τη δικτύωση έως την οικοδόμηση εμπιστοσύνης. Όπως τονίζεται στην έκθεση της Σχολής Δημόσιας Πολιτικής του Πανεπιστημίου του Maryland σχετικά με τη μελέτη τριών πρόσφατων κρίσεων (2022), οι φιλανθρωπικές συμπεριφορές αυξάνονται κατά τη διάρκεια των ετών που ακολουθούν μια κρίση. Οι συμπεριφορές αυτές περιλαμβάνουν:

- εθελοντισμός σε/με έναν οργανισμό,
- δωρίζοντας για φιλανθρωπικούς σκοπούς,
- συνεργασία με άλλα μέλη της κοινότητας (π.χ. οικογένεια, γείτονες, σύντροφοι, συνεργάτες κ.λπ.)
- να χειριστείτε, να διορθώσετε ή/και να βελτιώσετε κάτι στην κοινότητα,
- διοργάνωση και συμμετοχή σε δημόσιες συνεδριάσεις για τη συζήτηση κοινοτικών θεμάτων κ.λπ.

Κατά τη διάρκεια αυτής της μελέτης, συλλέχθηκαν στοιχεία για πάνω από 15 χρόνια από το Γραφείο Απογραφής των Ηνωμένων Πολιτειών και το Γραφείο Στατιστικής Εργασίας.

##### **4.2. Επιπτώσεις της κρίσης στα άτομα/σε εσάς**

Ομοίως με τις επιπτώσεις της κρίσης στην κοινότητα, ο αντίκτυπος της κρίσης στο άτομο αναφέρεται ότι είναι υψηλός. Η αβεβαιότητα και η πολυπλοκότητα βρίσκονται ψηλά στον κατάλογο των συνεπειών στην ανθρώπινη ζωή. Πέραν αυτών, αναφέρονται εξηγημένα ή ανεξηγήτα σωματικά συμπτώματα, με το άγχος να διέπει τα σωματικά συμπτώματα, όπως πονοκέφαλοι, στομαχικές διαταραχές, μυϊκοί πόνοι και χαμηλός πυρετός. Το άγχος, η ανησυχία και ο φόβος εμφανίζονται επίσης, προκαλώντας τα ίδια ή διαφορετικά συμπτώματα, π.χ. διαταραχές ύπνου, διατροφικές διαταραχές, χαμηλή αυτοεκτίμηση,



απελπισία, αδυναμία κ.λπ. Ο πανικός είναι ένα ακόμη αποτέλεσμα της κρίσης, το οποίο είναι εξίσου επικίνδυνο με τα προαναφερθέντα αποτελέσματα (CERC, 2019).

Η κρίση επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό το άτομο, όπως συμβαίνει και με την κοινότητα. Αν και ο αντίκτυπος μιας κρίσης είναι δύσκολο να μετρηθεί, η καλή επικοινωνία είναι το κλειδί σε καταστάσεις κρίσης, καθώς μπορεί να σώσει ζωές. Η σωστή επικοινωνία σε καταστάσεις κρίσης μπορεί να πείσει τους ανθρώπους να αποφύγουν αρνητικές συμπεριφορές κατά τη διάρκεια των ημερών της κρίσης και πέραν αυτής και να μειώσουν τις αρνητικές επιπτώσεις. Μπορείτε να διαβάσετε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις επιπτώσεις και τις αντιδράσεις των κρίσεων στο δεύτερο κεφάλαιο.

#### 4.3. Επιπτώσεις της κρίσης στην οικονομία

Η κρίση επηρεάζει την οικονομία, η οποία είναι ένας άλλος κρίσιμος τομέας της ανθρώπινης ζωής. Συνέπειες όπως η αυξημένη ανεργία, η απώλεια εισοδήματος και η αυξημένη ευπάθεια θεωρούνται από τις κυρίαρχες κοινωνικοοικονομικές επιπτώσεις μιας κρίσης. Τα λουκέτα της πανδημίας COVID 19 είχαν ως αποτέλεσμα τη δυσλειτουργία ή και το κλείσιμο οργανισμών, αυξάνοντας τα ποσοστά ανεργίας σε όλο τον κόσμο (University of Maryland School of Public Policy (2022)).

### 5. Συμπερασματικές παρατηρήσεις



Είναι αυτονόητο ότι η κρίση είναι ένα φαινόμενο στη ζωή των ανθρώπων που επηρεάζει διάφορους τομείς της καθημερινότητας και του μέλλοντός μας. Σε αυτή την ενότητα επισκέφθηκαν προσπάθειες ορισμού των κρίσεων και παρουσιάστηκαν τα είδη των κρίσεων. Αντιμετωπίστηκε η βασική σχέση της κρίσης με τον πολιτισμό και συζητήθηκαν οι επιπτώσεις της κρίσης στις

κοινότητες, στα άτομα και στην οικονομία.

Η αντίδραση σε μια κρίση πριν να είναι πολύ αργά είναι κρίσιμη. Η επικαιροποίηση των διαδικασιών διαχείρισης κινδύνων καθώς και η αξιολόγηση των απειλών με τη δημιουργία κατάλληλων συστημάτων για την ανίχνευση απειλών πριν αυτές οι απειλές προκαλέσουν κρίση είναι απαραίτητη. Η προσαρμογή των διαδικασιών παρακολούθησης και απόκρισης επιτρέπει τη γρήγορη αντίδραση, κάτι που αποτελεί κλειδί για την αποτελεσματική διαχείριση κρίσεων. Ο κόσμος VUCA που προσεγγίζεται σε αυτή την ενότητα καθώς και η θεωρία της διαχείρισης της τρομοκρατίας μπορεί να παράσχει χρήσιμες πληροφορίες για το πώς να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά η κρίση.

## Αναφορές

Bland, M. (1998). *Communicating out of a crisis*. Basingstoke, England: Macmillan Business.

Busch, H. and Hanses, T. (2021). Building communities in times of crisis - Impacts of the COVID 19-19 pandemic on the work of transition intermediaries in the energy sector, *Energy Research & Social Science*, 75, Retrieved on 01/09/2022, from:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2214629621001134>

CERC – Crisis + Emergency Risk Communication (2019). *Psychology of a Crisis*. Retrieved on 01/09/2022 from: [https://emergency.cdc.gov/cerc/ppt/CERC\\_Psychology\\_of\\_a\\_Crisis.pdf](https://emergency.cdc.gov/cerc/ppt/CERC_Psychology_of_a_Crisis.pdf)

Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (1986). The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory. In *Public self and private self* (pp. 189-212). Springer, New York, NY. [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4613-9564-5\\_10](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4613-9564-5_10)

Hofstede, Geert J.(1993): *Cultures and Organizations: Software of the Mind*. Administrative Science Quarterly (Johnson Graduate School of Management, Cornell University) Vol. 38 No. (1) p. 132–134. Retrieved on 01/09/2022 from: [https://e-edu.nbu.bg/pluginfile.php/900222/mod\\_resource/content/1/G.Hofstede\\_G.J.Hofstede\\_M.Minkov%20-%20Cultures%20and%20Organizations%20-%20Software%20of%20the%20Mind%203rd\\_edition%202010.pdf](https://e-edu.nbu.bg/pluginfile.php/900222/mod_resource/content/1/G.Hofstede_G.J.Hofstede_M.Minkov%20-%20Cultures%20and%20Organizations%20-%20Software%20of%20the%20Mind%203rd_edition%202010.pdf)

Management Library (2018). Retrieved on 01/09/2022 from:

<https://managementhelp.org/blogs/crisis-management/2018/07/30/the-3-types-of-crisis/>

Mind Tools, (2022), *Managing in a VUCA World: Thriving in Turbulent Times*. Retrieved on 01/09/2022 from: <https://www.mindtools.com/pages/article/managing-vuca-world.htm>

Myers, E. (2022). *Terror Management Theory*. Retrieved on 01/09/2022 from:

<https://www.simplypsychology.org/terror-management-theory.html>

Ottone, E. (2022). *In moments of crises people need culture*. Retrieved on 01/09/2022 from:

<https://en.unesco.org/news/moments-crisis-people-need-culture>

Pyszczynski, T., Lockett, M., Greenberg, J., & Solomon, S. (2021). [Terror management theory and the COVID 19-19 pandemic](#). *Journal of Humanistic Psychology*, 61(2), 173-189.

Roy, R. (2020). *The role of culture in a global crisis: Understanding how identities and value shape behaviour*. Retrieved on 01/09/2022 from:

<https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/publication/documents/2020-07/role-of-culture-in-global-crisis-2020-ipsos.pdf>

Señor Lobo & Friends (2020). The different types of crisis and company in a VUCA world. Retrieved on 01/09/2022 from: <https://slfcrisis.com/en/the-different-types-of-crisis-and-company-in-a-vuca-world/>

The University of Maryland, School of Public Policy (2020). Community in Crisis: A Look at Charitable Activity and Civic Engagement in Times of Crises. Retrieved on 01/09/2022, from: <https://dogood.umd.edu/research-impact/publications/community-crisis-look-charitable-activity-and-civic-engagement-times>

Zalfen, S. (2007). The Crisis of Culture and the Culture of Crisis: The case of opera in Berlin, London and Paris in the late twentieth century revisited. Retrieved on 01/09/2022 from: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10286630701556449?journalCode=gcul20>

### **Εικόνες**

<https://www.thebluediamondgallery.com/wooden-tile/images/crisis.jpg>

<https://media.istockphoto.com/photos/business-meeting-with-word-culture-on-table-picture-id841152680>

The 'Cultural Iceberg' model, developed by Gary Weaver (1986). Graphic layout by Jenny Lau  
[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.microtool.de%2Fen%2Fknowledge-base%2Fwhat-does-vuca-mean%2F&psig=AOvVaw3L\\_stllo3GDI98AxbjLvB-&ust=1664709345263000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCMjqqePzvvoCFQAAAAAdAAAABAM](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.microtool.de%2Fen%2Fknowledge-base%2Fwhat-does-vuca-mean%2F&psig=AOvVaw3L_stllo3GDI98AxbjLvB-&ust=1664709345263000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCMjqqePzvvoCFQAAAAAdAAAABAM)

[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fmosaicrooms.org%2Fevent%2Fculture-in-the-face-of-crisis-title-tbc%2F&psig=AOvVaw2D6TWJpV0voNaKc\\_vSW8vp&ust=1664709547320000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCJju78r0vvoCFQAAAAAdAAAABAD](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fmosaicrooms.org%2Fevent%2Fculture-in-the-face-of-crisis-title-tbc%2F&psig=AOvVaw2D6TWJpV0voNaKc_vSW8vp&ust=1664709547320000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCJju78r0vvoCFQAAAAAdAAAABAD)

<https://bayareadbtc.com/wp-content/uploads/2017/01/crisis-in-DBT-750x470.jpg>

## ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΡΑΣΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΗΝ ΚΡΙΣΗ ΣΤΗΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

### 1. Αντιδράσεις στην κρίση σε ατομικό επίπεδο

Όλοι μας αντιδρούμε με κάποιο τρόπο σε καταστάσεις κρίσης (σε ξαφνικά και σοκαριστικά γεγονότα), ωστόσο οι αντιδράσεις μας μπορεί να είναι πολύ διαφορετικές και ατομικές ανάλογα με το επίπεδο ευαισθησίας μας και ταυτόχρονα οι εμπειρίες μας στο παρελθόν επηρεάζουν επίσης τις αντιδράσεις μας.

Εκτός από τις αυτόματες ατομικές αντιδράσεις σε κρίσεις, υπάρχουν κοινές αντιδράσεις σε κρίσεις που θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν να κατανοήσετε τα δικά σας συναισθήματα και τη συμπεριφορά των άλλων ανθρώπων μετά από ένα συγκλονιστικό γεγονός. Είναι σύνηθες να αισθάνεστε **άγχος, ανησυχία και κόπωση και να δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε**. Μπορεί επίσης να εμφανιστούν συναισθήματα απελπισίας, μοναξιάς, κενού και εγκατάλειψης. Οι αντιδράσεις μπορεί να περιλαμβάνουν αλλαγές στη συμπεριφορά, τη σωματική ευεξία, την ψυχολογική υγεία, τα πρότυπα σκέψης, τις πνευματικές πεποιθήσεις και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Τα σημεία, τα συμπτώματα και οι αντιδράσεις είναι κοινές ψυχολογικές αντιδράσεις σε μια κρίση ή ένα τραυματικό γεγονός.

#### 1.1. Τυπικές αντιδράσεις σε κρίση ή καταστροφή

<p><b>Συναισθηματικές αντιδράσεις</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σοκ ή άρνηση</li> <li>• Θυμός ή ευερεθιστότητα</li> <li>• Κατάθλιψη- αισθήματα απελπισίας</li> <li>• Φόβος και άγχος</li> <li>• Αλλαγές στη διάθεση</li> <li>• Μούδιασμα</li> <li>• Ενοχή</li> <li>• Θλίψη</li> </ul>	<p><b>Γνωστικές αντιδράσεις</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αμνησία</li> <li>• Δυσκολία στη λήψη αποφάσεων</li> <li>• Δυσκολία συγκέντρωσης</li> <li>• Όνειρα ή εφιάλτες του συμβάντος</li> <li>• Σύγχυση</li> <li>• "Αναδρομές" του γεγονότος της κρίσης</li> <li>• Αυτο-αμφιβολία</li> </ul>
<p><b>Συμπεριφορικές αντιδράσεις</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αλλαγές στο επίπεδο δραστηριότητας</li> <li>• Κοινωνική απόσυρση ή απομόνωση</li> <li>• Ανησυχία, διέγερση ή βηματισμός</li> <li>• Αλλαγές στο φαγητό ή στην όρεξη</li> <li>• Διαταραχές ύπνου/αϋπνία</li> <li>• Αυξημένη χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών</li> <li>• Αδυναμία χαλάρωσης</li> </ul>	<p><b>Φυσικές αντιδράσεις</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κόπωση ή απώλεια ενέργειας</li> <li>• Πονοκέφαλοι ή/και πόνος στην πλάτη</li> <li>• Γαστρεντερική δυσφορία, ναυτία, έμετος</li> <li>• Μυϊκή ένταση</li> <li>• Τρέμοντας</li> <li>• Γρήγορος καρδιακός παλμός</li> <li>• Ιδρώτας ή ρίγη</li> <li>• Ζάλη</li> </ul>

- |  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Υπερβολικές αντιδράσεις τρόμου</li><li>• Αδυναμία</li></ul> |
|--|---|

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι η αντίδραση είναι φυσική και φυσιολογική- δεν είναι το ίδιο με την ασθένεια.

## 1.2. Η διαδικασία αντίδρασης στην κρίση σε 4 στάδια

Αντιδρούμε στις κρίσεις με μια διαδικασία τεσσάρων σταδίων. Κάθε στάδιο έχει τυπικές αντιδράσεις. Τα στάδια είναι τα εξής:

### 1. Νιώθουμε τον αντίκτυπο της κρίσης

- Εμπειρία σοκ και μούδιασμα
- Αισθάνεστε φόβο και αδυναμία
- Μπορεί να διαρκέσει ώρες ή ημέρες
- Μπορεί να είναι πολύ καταβεβλημένος για να λειτουργήσει

Τα χαρακτηριστικά των ατόμων που περνούν σήμερα μια κρίση ή ένα τραυματικό γεγονός συλλέγονται από τον Albert R. Roberts, καθηγητή και συγγραφέα σχετικά με την παρέμβαση σε κρίσεις.

- > Αρχίζουν να αναγνωρίζουν ότι υπάρχει απειλή
- > Ανακαλύπτουν ότι το άγχος και το τραύμα του γεγονότος δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν με τις υπάρχουσες δεξιότητες αντιμετώπισης
- > Εμπειρία φόβου, σύγχυσης και άγχους
- > Συμπτώματα δυσφορίας και δυσφορίας
- > Είσοδος σε κατάσταση ανισορροπίας όπου η κατάσταση κρίσης φαίνεται ανυπέρβλητη

### 2. Αποσυρόμαστε και μπορούμε να ενεργήσουμε σε σύγχυση

- Οι άνθρωποι αποσύρονται από την κατάσταση κρίσης
- Ψυχική απομόνωση - αισθάνεστε διαχωρισμένοι από τους άλλους
- Άρνηση της κρίσης
- Μπορεί να ισχυριστεί ότι έχει γίνει λάθος
- Οι άνθρωποι προστατεύουν τον εαυτό τους μέχρι να μπορέσουν να το αντιμετωπίσουν

### 3. Επιτέλους μπορούμε να επικεντρωθούμε στην κρίση

- Αρχίστε να εστιάζετε στην πραγματικότητα
- Ανάκτηση κάποιας αίσθησης ελέγχου των συναισθημάτων
- Αρχίστε να αναζητάτε λύσεις και να κάνετε σχέδια

### 4. Προσαρμοζόμαστε και το επιλύουμε

- Αρχίστε να ενεργείτε σύμφωνα με τα σχέδια
- Ξεκινήστε να κάνετε αλλαγές
- Η ζωή συνεχίζεται αλλά διαφορετικά όπως πριν

Οι επιπτώσεις μιας κρίσης μπορεί να διαρκέσουν για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα, ωστόσο έχει επίσης επιπτώσεις σε εσάς αμέσως μετά το συμβάν. Τα συμπτώματα και τα χρονοδιαγράμματά τους είναι συνήθως διαφορετικά για κάθε άτομο.

### **1.3. Αντιδράσεις σε κρίση με την πάροδο του χρόνου**

#### **Αντιδράσεις σε κρίση κατά τη διάρκεια και αμέσως μετά το συμβάν**

Το ψυχολογικό σοκ είναι ο τρόπος του νου να προστατευτεί από αυτό που συνέβη και να εστιάσει τους ανθρώπινους πόρους στην επιβίωση και τη δράση.

Το σοκ μπορεί να εκδηλωθεί με τους ακόλουθους τρόπους:

- Ο χρόνος μοιάζει να σταματά.
- Αισθάνεστε μουδιασμένοι και σουρεαλιστικοί- δεν βιώνετε απαραίτητα πολλά συναισθήματα.
- Είναι δύσκολο να σκεφτείς καθαρά.
- Ορισμένοι άνθρωποι εμφανίζουν σωματικά συμπτώματα, όπως ζάλη, ναυτία, τρέμουλο και εφίδρωση. Ο σφυγμός και η αναπνοή μπορεί να γίνουν ταχύτεροι.

Ένα άτομο μπορεί να πάθει σοκ κατά τη διάρκεια ενός τραυματικού γεγονότος ή αμέσως μετά από αυτό.

Μπορείτε να στηρίξετε ένα άτομο σε κατάσταση σοκ βοηθώντας το να ηρεμήσει και φροντίζοντας να είναι ασφαλές. Το σωματικό σοκ συνδέεται με μια ξαφνική πτώση της αρτηριακής πίεσης. Δεν είναι το ίδιο πράγμα με το ψυχολογικό σοκ.

#### **Αντιδράσεις σε κρίση ημέρες και εβδομάδες μετά το συμβάν**

Οι αντιδράσεις μετά το σοκ εξαρτώνται από τη σοβαρότητα του συμβάντος, μεταξύ άλλων παραγόντων. Τις ημέρες και τις εβδομάδες μετά από ένα τραυματικό γεγονός, οι άνθρωποι μπορεί να βιώσουν

- Ανακούφιση
- Θλίψη και θυμός
- Ενοχή για την επιβίωση και για τις απώλειες των άλλων
- Φόβος ότι το συμβάν θα επαναληφθεί
- Αδυναμία λήψης αποφάσεων και σχεδιασμού της καθημερινής ζωής
- Αισθάνονται αποσυνδεδεμένοι και δυσκολεύονται να εξηγήσουν τα συναισθήματά τους στους άλλους
- Σωματικά συμπτώματα, όπως πόνος, απώλεια όρεξης και προβλήματα ύπνου.

#### **Αντιδράσεις σε κρίση εβδομάδες και μήνες μετά το συμβάν**

Όταν περάσουν εβδομάδες και μήνες από το τραυματικό γεγονός, οι περισσότεροι άνθρωποι αρχίζουν να αποδέχονται τις αλλαγές στη ζωή τους και να προσαρμόζονται σε αυτές. Ωστόσο, ο φόβος, ο θυμός, το άγχος, ο εκνευρισμός, η θλίψη και η απελπισία εξακολουθούν να είναι φυσιολογικά συναισθήματα.



Οι αντιδράσεις άγχους μπορεί να περιλαμβάνουν

- Υπερκινητικότητα, διαρκής δραστηριότητα
- Παθητικότητα και απόσυρση από τους άλλους
- Αυξημένη επαγρύπνηση και υπερπροστατευτική προσέγγιση των αγαπημένων προσώπων
- Αλλαγές στην όρεξη και στα πρότυπα ύπνου

Οι ψυχολογικές πρώτες βοήθειες μπορεί να είναι ακόμα χρήσιμες, αλλά οι μακροχρόνιες αντιδράσεις στρες είναι σημάδι ότι χρειάζεστε επαγγελματική βοήθεια.

### **Αντιδράσεις σε κρίση χρόνια μετά το γεγονός**

Οι περισσότεροι άνθρωποι ανακάμπτουν από τις καταστάσεις κρίσης και είναι σε θέση να προσαρμοστούν στις αλλαγές ζωής που προκαλούν. Ωστόσο, καταστάσεις που θυμίζουν το τραυματικό γεγονός μπορεί να προκαλέσουν αντίδραση στρες.

Η θλίψη είναι μια φυσιολογική αντίδραση στην απώλεια, π.χ. διαζύγιο, μετακόμιση, ασθένεια ή θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η θλίψη δεν ακολουθεί κανένα πρόγραμμα. Ωστόσο, αν η θλίψη σας φαίνεται ανυπερβλητή, μπορεί να χρειάζεστε βοήθεια από έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας. Ποτέ δεν είναι αργά για να αναζητήσετε βοήθεια".

Η ακριβής πληροφόρηση σχετικά με τις τυπικές αντιδράσεις σε συνδυασμό με την κατανόηση και την υποστήριξη από φίλους, συναδέλφους, συγγενείς ή άλλους αγαπημένους μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά για τους ανθρώπους που έχουν πληγεί από τραυματικά γεγονότα. Μερικές φορές, ωστόσο, αυτό δεν είναι αρκετό και μπορεί να χρειαστεί επαγγελματική βοήθεια. Αυτό δεν σημαίνει ότι ένα άτομο είναι αδύναμο, τρελό κ.λπ. Σημαίνει απλώς ότι το γεγονός ή ο συνδυασμός γεγονότων ήταν απλά πολύ ισχυρό ή συντριπτικό για να μπορέσει το άτομο να το διαχειριστεί μόνο του.

Ενώ τα περισσότερα γεγονότα κρίσης είναι χρονικά περιορισμένα, η μακροχρόνια έκθεση σε στρεσογόνους παράγοντες και τραύματα μπορεί να οδηγήσει σε διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD) και άλλες αγχώδεις διαταραχές.

Η PTSD είναι μια αγχώδης διαταραχή που προκαλείται από πολύ αγχωτικά, τρομακτικά ή στενάχωρα γεγονότα. Είναι μια ψυχική διαταραχή και διαταραχή συμπεριφοράς που μπορεί να αναπτυχθεί λόγω της έκθεσης σε ένα τραυματικό γεγονός, όπως σεξουαλική επίθεση, πόλεμος, τροχαίες συγκρούσεις, κακοποίηση παιδιών, ενδοοικογενειακή βία ή άλλες απειλές για τη ζωή ενός ατόμου.

Οι περισσότεροι άνθρωποι που βιώνουν τραυματικά γεγονότα δεν αναπτύσσουν PTSD. Οι άνθρωποι που βιώνουν διαπροσωπική βία, όπως βιασμό, άλλες σεξουαλικές επιθέσεις, απαγωγή, παρενόχληση, σωματική κακοποίηση από σύντροφο, αιμομιξία ή άλλες μορφές σεξουαλικής κακοποίησης στην παιδική ηλικία, είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν PTSD.

Τα άτομα που πάσχουν από PTSD βιώνουν αναδρομές, εφιάλτες, διαταραχές του ύπνου και άλλα συμπτώματα, τα οποία συχνά γίνονται τόσο σοβαρά που παρεμβαίνουν στην καθημερινή ζωή.

## 2. Αντιδράσεις σε κρίση σε κοινοτικό επίπεδο

Κατά τη διάρκεια μιας καταστροφής, οι άνθρωποι μπορεί να βιώσουν ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων που μπορεί να οδηγήσουν σε ψυχολογικά εμπόδια. Τα εμπόδια αυτά μπορεί να παρεμποδίσουν τη συνεργασία και την ανταπόκριση του κοινού και να οδηγήσουν σε ανεπιθύμητες ενέργειες του πλήθους. Εάν έχουμε επίγνωση αυτών των πιθανών αντιδράσεων μπορούμε να τις απαλύνουμε. Με την αναγνώριση αυτών των συναισθημάτων με λόγια, την έκφραση ενσυναίσθησης και την ειλικρίνεια μπορούμε να μετριάσουμε αυτές τις αντιδράσεις. Έχουμε τη δύναμη να υποστηρίξουμε την κοινότητά μας. Ακολουθούν οι πιθανές αντιδράσεις και μερικές συμβουλές για το πώς να τις αντιμετωπίσουμε:

### Αβεβαιότητα

Κατά τη διάρκεια μιας κρίσης, ιδανικά υπάρχουν περισσότερα ερωτήματα από ό,τι απαντήσεις. Οι ενέργειες στις οποίες μπορούν να προβούν οι άνθρωποι για να προστατευτούν μπορεί να είναι ασαφείς. Αυτή η αβεβαιότητα θα αποτελέσει πρόκληση για όλους. Για να μειώσουμε το άγχος μας, αναζητούμε πληροφορίες για να καθορίσουμε τις επιλογές και να επιβεβαιώσουμε ή να διαψεύσουμε τις πεποιθήσεις μας. Μπορεί να απορρίψουμε πληροφορίες που είναι ανησυχητικές ή συντριπτικές.

Τι βοηθάει; **Αναγνωρίστε την αβεβαιότητα.** Αναγνωρίστε και εκφράστε ενσυναίσθηση για την αβεβαιότητα του ακροατηρίου σας και μοιραστείτε μαζί του τη διαδικασία που χρησιμοποιείτε για να λάβετε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την εξελισσόμενη κατάσταση. Αυτό θα βοηθήσει τους ανθρώπους να διαχειριστούν το άγχος τους. Χρησιμοποιήστε δηλώσεις όπως: "Δεν μπορώ να σας πω σήμερα τι είναι ..., αλλά μπορώ να σας πω τι κάνουμε για να το μάθουμε. Εδώ είναι το πρώτο βήμα...".

Πείτε τους

- Τι γνωρίζετε.
- Αυτό που δεν γνωρίζετε.
- Ποια διαδικασία χρησιμοποιείτε για να λάβετε απαντήσεις.

Αντί να δώσετε μια υπόσχεση που δεν είναι υπό τον απόλυτο έλεγχό σας, υποσχεθείτε κάτι για το οποίο μπορείτε να είστε σίγουροι. Ποτέ μην δίνετε μια υπόσχεση, εκτός αν είναι στην απόλυτη δύναμή σας να την τηρήσετε.

### Φόβος, άγχος και τρόμος

Σε μια κρίση, οι άνθρωποι στην κοινότητά σας μπορεί να αισθάνονται φόβο, άγχος, σύγχυση και έντονο τρόμο.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, μια αντιληπτή απειλή μπορεί να παρακινήσει και να βοηθήσει τους ανθρώπους να προβούν σε επιθυμητές ενέργειες. Ωστόσο, σε άλλες περιπτώσεις, ο φόβος του άγνωστου ή ο φόβος της αβεβαιότητας μπορεί να εμποδίσει τους ανθρώπους να αναλάβουν δράση. Όταν οι άνθρωποι φοβούνται και δεν έχουν επαρκείς πληροφορίες, μπορεί να αντιδράσουν με ακατάλληλους τρόπους για να αποφύγουν την απειλή.

Τι βοηθάει; Μπορούμε να βοηθήσουμε με το να το αναγνωρίσουμε με ενσυναίσθηση. Χρησιμοποιώντας δηλώσεις όπως "δεν έχουμε αντιμετωπίσει ποτέ ξανά κάτι τέτοιο στην

κοινότητά μας και μπορεί να είναι τρομακτικό". Με την απεικόνιση μιας ακριβούς εκτίμησης του επιπέδου κινδύνου και την παροχή μηνυμάτων δράσης, ώστε οι πληγέντες να μην αισθάνονται αβοήθητοι.

### **Απελπισία και έλλειψη βοήθειας**

Σύμφωνα με ψυχολογικές έρευνες, αν τα μέλη της κοινότητας αφήσουν τα συναισθήματα φόβου, άγχους, σύγχυσης και τρόμου να αναπτυχθούν ανεξέλεγκτα κατά τη διάρκεια μιας κρίσης, είναι πολύ πιθανό να αρχίσουν να αισθάνονται απελπισμένα ή αβοήθητα. Η απελπισία είναι το αίσθημα ότι κανείς δεν μπορεί να κάνει τίποτα για να βελτιώσει την κατάσταση. Αδυναμία είναι το αίσθημα που έχουν οι άνθρωποι ότι οι ίδιοι δεν έχουν καμία δύναμη να βελτιώσουν την κατάστασή τους ή να προστατευτούν. Εάν ένα άτομο αισθάνεται ανήμπορο να προστατεύσει τον εαυτό του, μπορεί να αποσυρθεί ψυχικά ή σωματικά. Η αποφυγή της απελπισίας είναι ένας πολύ σημαντικός στόχος κατά τη διάρκεια μιας κρίσης. Τι βοηθάει; Αντί να προσπαθείτε να εξαλείψετε τις συναισθηματικές αντιδράσεις μιας κοινότητας στην κρίση, βοηθήστε τα μέλη της κοινότητας να διαχειριστούν τα αρνητικά τους συναισθήματα, θέτοντάς τους σε μια πορεία δράσης. Η ανάληψη δράσης κατά τη διάρκεια μιας κρίσης μπορεί να βοηθήσει στην αποκατάσταση της αίσθησης ελέγχου και στην υπέρβαση των συναισθημάτων απελπισίας και αδυναμίας. Μπορείτε να υποστηρίξετε τους ανθρώπους συμβουλεύοντάς τους να αναλάβουν δράσεις που είναι εποικοδομητικές και σχετίζονται άμεσα με την κρίση που αντιμετωπίζουν. Οι ενέργειες αυτές μπορεί να είναι συμβολικές, όπως η ανάρτηση μιας σημαίας, ή προπαρασκευαστικές, όπως η αιμοδοσία ή η δημιουργία ενός οικογενειακού σχεδίου ελέγχου. Το να βοηθήσετε τα μέλη της κοινότητάς σας να νιώσουν ότι έχουν την εξουσία και τον έλεγχο τουλάχιστον κάποιων τμημάτων της ζωής τους μπορεί επίσης να μειώσει τον φόβο.

### **Άρνηση**

Η άρνηση αναφέρεται στην πράξη της άρνησης αναγνώρισης είτε επικείμενης βλάβης είτε βλάβης που έχει ήδη συμβεί. Οι άνθρωποι μπορεί να λαμβάνουν και να κατανοούν το μήνυμα, αλλά συμπεριφέρονται σαν να μην είναι τόσο μεγάλος ο κίνδυνος όσο τους λένε. Όταν οι άνθρωποι αμφιβάλλουν ότι μια απειλή είναι πραγματική, μπορεί να αναζητήσουν περαιτέρω επιβεβαίωση.

Τι βοηθάει; Θα μπορούσατε να βοηθήσετε προσφέροντας διάφορες αξιόπιστες πηγές πληροφόρησης για τα μέλη της κοινότητάς σας. Η άρνηση μπορεί, τουλάχιστον εν μέρει, να προληφθεί ή να αντιμετωπιστεί με σαφή, συνεπή επικοινωνία από μια αξιόπιστη πηγή.

Να θυμάστε ότι τόσο τα άτομα που επηρεάζονται άμεσα από την κρίση όσο και εκείνα που αναμένουν να επηρεαστούν από την κρίση χρειάζονται αρκετές πληροφορίες για να τους βοηθήσουν να διαχειριστούν το άγχος και να αποφύγουν συμπεριφορές που μπορεί να διχάσουν την κοινότητα.

**Καλό είναι να γνωρίζετε:** Οι περισσότεροι από εμάς τείνουμε να έχουμε ισχυρότερες ψυχολογικές και συναισθηματικές αντιδράσεις σε μια κρίση, αν είναι ανθρωπογενής ή επιβαλλόμενη.

### **3. Φροντίδα του εαυτού σας και των άλλων κατά τη διάρκεια κρίσεων**

Σε περιόδους κρίσης είναι φυσική μας αντίδραση να αρχίσουμε να φροντίζουμε τους αγαπημένους μας και όσους έχουν ανάγκη. Όπως περιγράφηκε στο προηγούμενο κεφάλαιο, όλοι έχουμε αυτόματες αντιδράσεις σε καταστάσεις κρίσης, αλλά έχουμε μια άλλη επιλογή - μπορούμε να μάθουμε να αντιδρούμε καθώς οι καταστάσεις κρίσης επηρεάζουν ακόμη και τους φροντιστές. Η μελέτη σχετικά με τις επιπτώσεις της πανδημίας COVID 19-19 έδειξε αύξηση του ποσοστού επαγγελματικής εξουθένωσης, των διαστάσεων της συναισθηματικής εξάντλησης, της αποπροσωποποίησης και της κόπωσης συμπόνιας, μείωση της προσωπικής ολοκλήρωσης και επίπεδα ικανοποίησης από τη συμπόνια παρόμοια με εκείνα πριν από την πανδημία. Για να μπορέσουμε να φροντίσουμε τους άλλους με διαρκή και υποστηρικτικό τρόπο, πρέπει πρώτα να φροντίσουμε τον εαυτό μας και να έχουμε επίγνωση των πόρων και του δικτύου υποστήριξης που διαθέτουμε.

#### **3.1. Φροντίδα του εαυτού σας σε καταστάσεις κρίσης**

Ενώ φροντίζετε τους άλλους, είναι ζωτικής σημασίας να δίνετε προσοχή και στην κατάστασή σας. Αν είστε ευτυχισμένοι, έχετε αρκετή ενέργεια για να κάνετε τους άλλους ευτυχισμένους - με τον ίδιο τρόπο αν είστε εξαντλημένοι, κουρασμένοι και αγχωμένοι προκαλείτε ακόμα περισσότερο χάος γύρω σας. Η ενασχόληση με μια ρουτίνα αυτοφροντίδας έχει κλινικά αποδειχθεί ότι μειώνει ή εξαλείφει το άγχος και την κατάθλιψη, μειώνει το στρες, βελτιώνει τη συγκέντρωση, ελαχιστοποιεί την απογοήτευση και το θυμό, αυξάνει την ευτυχία, βελτιώνει την ενέργεια και πολλά άλλα. Από την άποψη της σωματικής υγείας, η αυτοφροντίδα έχει κλινικά αποδειχθεί ότι μειώνει τις καρδιακές παθήσεις, τα εγκεφαλικά επεισόδια και τον καρκίνο. Ωστόσο, οι φροντιστές συχνά ξεχνούν να φροντίζουν τη δική τους υγεία. Η παρατεταμένη έκθεση από την ακρόαση των τραυματικών ιστοριών των πελατών σας καθιστά ευάλωτους στην κόπωση της συμπόνιας και δεν είναι πάντα εύκολα αναγνωρίσιμη. Η κόπωση συμπόνιας είναι μια ενασχόληση με την απορρόφηση τραυμάτων και συναισθηματικών πιέσεων των άλλων και αυτό δημιουργεί ένα δευτερογενές τραυματικό στρες στον βοηθό. Ενώ η επαγγελματική εξουθένωση έχει να κάνει με την "εξάντληση" και μπορεί να επηρεάσει οποιοδήποτε επάγγελμα. Οι επιπτώσεις της επαγγελματικής εξουθένωσης αναδύονται σταδιακά με την πάροδο του χρόνου και εντοπίζονται εύκολα σε άμεσους δεσμούς και στρεσογόνους παράγοντες εντός της εργασιακής και προσωπικής ζωής.

#### **3.2. Παράγοντες επαγγελματικής εξουθένωσης**

Οι μη βοηθητικές και ανθυγιεινές στρατηγικές αντιμετώπισης μπορεί να αποτελέσουν έναυσμα για την επαγγελματική εξουθένωση:

- Να εργάζεστε περισσότερες ώρες
- Να μην αναθέτετε
- Να μην κάνετε διαλείμματα
- Να μην λες όχι
- Να κρατάτε τα συναισθήματά σας
- Να αναβάλλετε και να αποφεύγετε
- Να είστε τελειομανής

- Να παίρνετε δουλειά στο σπίτι
- Να αναλαμβάνετε θέματα κοινωνικής δικαιοσύνης
- Να αναλαμβάνετε θέματα
- Να μην μιλάτε γι' αυτό
- Να αποφεύγετε τα χόμπι σας

Αν πιστεύετε ότι μπορεί να πάσχετε από κόπωση συμπόνιας, μπορείτε να κάνετε το [ΤΕΣΤ ΔΙΑΛΟΓΗΣ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ \(PROQOL\)](#). Το ProQOL είναι ένα τεστ αυτοαξιολόγησης για την επαγγελματική εξουθένωση και την κόπωση.

Η νοοτροπία σας παίζει μεγάλο ρόλο. Πέντε παράγοντες που σχετίζονται με την κόπωση της συμπόνιας είναι οι εξής:

1. Υψηλές προσδοκίες από την εργασία
2. Ιδεαλιστικές κοσμοθεωρίες
3. Η άποψη ότι η αυτοφροντίδα είναι εγωιστική
4. Έλλειψη ισχυρών προσωπικών ορίων
5. Υπεραναπτυγμένη αίσθηση ευθύνης

### **3.3. Μάθετε να τα βγάζετε πέρα!**

Όλοι πρέπει να μάθουμε να είμαστε συμπονετικοί με τον εαυτό μας και τις αντιδράσεις μας. Τα παρακάτω μπορεί να σας βοηθήσουν να αλλάξετε τη νοοτροπία σας για να νιώσετε καλύτερα.

- «Θα βλέπω το καλό ενώ αποδέχομαι το κακό»: Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι να υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας ότι τα θετικά αποτελέσματα δεν είναι πάντα εφικτά.
- «Η αυτοφροντίδα είναι απαραίτητη για την ψυχική και σωματική υγεία»
- «Είναι εντάξει να έχω όρια»- αποφασίστε τι θα δεχτείτε και τι όχι για την ευημερία σας, μάθετε να λέτε όχι και να ζητάτε βοήθεια.
- **ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ!** Η ενσυναίσθησή σας για τους άλλους είναι αυτή που σας βοηθά να κάνετε αυτή τη δουλειά. Είναι ζωτικής σημασίας να φροντίζετε καλά τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας παρακολουθώντας πώς τα χρησιμοποιείτε. Οι ανθεκτικοί εργαζόμενοι γνωρίζουν πώς να απενεργοποιούν τα συναισθήματά τους όταν πηγαίνουν στην υπηρεσία, αλλά να τα ενεργοποιούν ξανά όταν βγαίνουν από την υπηρεσία. Πρόκειται για μια στρατηγική αντιμετώπισης. Είναι ένας τρόπος με τον οποίο αποκτούν τη μέγιστη δυνατή προστασία ενώ εργάζονται (απενεργοποιημένοι) και τη μέγιστη δυνατή υποστήριξη ενώ ξεκουράζονται (ενεργοποιημένοι). Πώς να γίνετε καλύτεροι στο να ενεργοποιείτε και να απενεργοποιείτε
  1. Η εναλλαγή είναι μια συνειδητή διαδικασία. Μιλήστε στον εαυτό σας καθώς αλλάζετε.
  2. Χρησιμοποιήστε εικόνες που σας κάνουν να αισθάνεστε ασφαλείς και προστατευμένοι (απενεργοποίηση) ή συνδεδεμένοι και φροντισμένοι (ενεργοποίηση) για να σας βοηθήσουν να αλλάξετε.
  3. Βρείτε τελετουργίες που σας βοηθούν να αλλάξετε καθώς ξεκινάτε και σταματάτε την εργασία σας.
  4. Αναπνεύστε αργά και βαθιά για να ηρεμήσετε όταν ξεκινάτε μια δύσκολη δουλειά.

### 3.4. Οικοδόμηση ανθεκτικότητας

Η Beth Payne, ειδικός σε θέματα ανθεκτικότητας, γράφει ότι η ανάπτυξη της ανθεκτικότητας σας είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους προετοιμασίας για μια κρίση, καθώς οι ανθεκτικοί άνθρωποι και οι ομάδες είναι πιο προσαρμοστικοί, ευέλικτοι και συνεργάσιμοι. Εάν μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης παραταθεί και δεν διατηρήσουμε σκόπιμα την ανθεκτικότητά μας, κινδυνεύουμε να εξαντληθούμε και να γίνουμε αναποτελεσματικοί. Ακολουθούν ορισμένοι τρόποι με τους οποίους μπορείτε να ενισχύσετε την ατομική και ομαδική ανθεκτικότητα κατά τη διάρκεια μιας κρίσης:

- Προτεραιότητα ανθρώπων: Η ύψιστη προτεραιότητα σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης είναι η ασφάλεια και η προστασία των μελών της ομάδας. Αφιερώστε χρόνο για να διασφαλίσετε ότι όλοι έχουν ό,τι χρειάζονται για να αισθάνονται ασφαλείς.
- Χρησιμοποιήστε το δίκτυο υποστήριξής σας: Αφιερώστε χρόνο για να φάτε ένα γεύμα με την οικογένειά σας, να γευματίσετε με έναν φίλο ή να συνομιλήσετε με φίλους ή συγγενείς μέσω τηλεφώνου. Είναι εύκολο να απορροφηθείτε από την κρίση, αλλά λίγα λεπτά που περνάτε με το κοινωνικό σας δίκτυο υποστήριξης (που αποτελείται από φίλους, οικογένεια και συνομηλίκους) είναι μια πολύτιμη ώθηση στην ανθεκτικότητα. Η ανεπαρκής κοινωνική υποστήριξη έχει συνδεθεί με την κατάθλιψη και τη μοναξιά και έχει αποδειχθεί ότι μεταβάλλει τη λειτουργία του εγκεφάλου και αυξάνει τον κίνδυνο χρήσης αλκοόλ, καρδιαγγειακών παθήσεων και κατάθλιψης. Τα συστήματα κοινωνικής μας υποστήριξης περιλαμβάνουν τόσο διαφορετικούς τύπους κοινωνικής υποστήριξης όσο και την ένταξη σε διαφορετικές κοινωνικές ομάδες. Αυτές οι κοινωνικές σχέσεις επηρεάζουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική μας υγεία. Μπορούν να μας βοηθήσουν να κάνουμε υγιεινές επιλογές και συνήθειες, καθώς και να μας βοηθήσουν να αντιμετωπίσουμε το στρες.
- Ζητήστε βοήθεια: Ένας από τους καλύτερους τρόπους για να διατηρήσετε την ανθεκτικότητά σας κατά τη διάρκεια μιας κρίσης είναι να αντισταθείτε στον πειρασμό να αποδείξετε πόσο ικανοί είστε με το να τα καταφέρετε μόνοι σας. Γίνετε προληπτικοί από νωρίς και ζητήστε τη βοήθεια που χρειάζεστε.
- Τρώτε, ενυδατώνεστε και ασκείστε: Ελαχιστοποιήστε την καφεΐνη και τη ζάχαρη, καθώς αυτά παρέχουν μόνο μια προσωρινή ώθηση που ακολουθείται από μια σημαντική πτώση της ενέργειας. Αν θέλετε να φάτε σνακ, φέρτε φρούτα και ξηρούς καρπούς αντί για καραμέλες και πατατάκια. Αποφύγετε το αλκοόλ, καθώς θα καλύψει αλλά δεν θα μειώσει το άγχος. Βρείτε χρόνο για να ασκηθείτε, ακόμη και αν πρόκειται μόνο για έναν δεκάλεπτο περίπατο.
- Κάντε διαλείμματα ανάπαυσης: Παρόλο που μια κρίση συχνά απαιτεί κάλυψη εργασίας 24/7, αυτό δεν σημαίνει ότι οι άνθρωποι πρέπει να εργάζονται ασταμάτητα. Αναπτύξτε προγράμματα εργασίας που περιλαμβάνουν χρόνο για διαλείμματα ανάπαυσης, γεύματα και χαλάρωση. Οι ηγέτες θα πρέπει να ορίσουν αναπληρωτές, ώστε να μπορούν και αυτοί να παίρνουν χρόνο για να τρώνε, να κοιμούνται και να χαλαρώνουν.
- Προσδιορισμός στόχων: Πολλοί από εμάς υποθέτουμε ότι γνωρίζουμε ποιοι είναι οι στόχοι μας κατά τη διάρκεια μιας κρίσης, αλλά το να ακούσουμε αυτούς τους στόχους να διατυπώνονται θα βοηθήσει να διασφαλίσουμε ότι όλοι κατανοούν και μοιράζονται τους ίδιους στόχους. Υπενθυμίστε συχνά στους ανθρώπους ποιοι είναι οι κοινοί σας στόχοι.



- Μείνετε θετικοί: Αναζητήστε το θετικό σε ό,τι κάνετε και υπενθυμίστε στους συναδέλφους σας τι καλό έχει συμβεί κάθε μέρα. Είναι εύκολο να εστιάσετε στα αρνητικά σε μια κρίση, γι' αυτό μετατοπίστε σκόπιμα την προσοχή σας σε κάτι πιο θετικό.
- Η εκτεταμένη και αποτελεσματική επικοινωνία είναι κρίσιμη σε μια κρίση, καθώς το προσωπικό θα γεμίσει το κενό πληροφόρησης με φήμες που συχνά είναι χειρότερες από την πραγματικότητα.
- Ενθαρρύνετε το χιούμορ: Ακόμα κι αν βρίσκεστε σε μια κατάσταση ζωής ή θανάτου, υπάρχει ακόμα κάπου χώρος για να διασκεδάσετε και να γελάσετε - βρείτε τον. Φροντίστε να είστε πολιτισμικά ευαίσθητοι όταν το κάνετε αυτό.
- Ενεργή επίλυση προβλημάτων: Σε μια κρίση, είναι εύκολο να κολλήσετε όταν τα πράγματα δεν πάνε όπως τα είχατε σχεδιάσει. Συνεργαστείτε με τους συναδέλφους σας για να εντοπίσετε τα προβλήματα και να βρείτε λύσεις.
- Κάντε αυτό που είναι σωστό: Μερικές φορές σε μια κρίση, οι κανόνες και οι κανονισμοί πρέπει να υποχωρήσουν για να γίνει αυτό που είναι σωστό. Παρόλο που δεν θέλετε να αγνοήσετε τις πολιτικές και τις διαδικασίες, θα υπάρξουν φορές που θα συγκρουστούν με το τι είναι σωστό.

Η πρόκλησή μας είναι να διατηρήσουμε την ανθεκτικότητά μας, ώστε να συνεχίσουμε να κάνουμε τη δουλειά μας με φροντίδα, ενέργεια και συμπόνια. Εδώ παρατίθενται 10 πράγματα που πρέπει να κάνετε για κάθε μέρα:

- |  |   |
|--|---|
| 1. Κοιμηθείτε αρκετά.                        | 11. Η εξάσκηση της ευγνωμοσύνης είναι ένας καλός τρόπος σε περιόδους κρίσης, στο τέλος της ημέρας να σκέφτομαι για τι είμαι ευγνώμων (3 πράγματα που πρέπει να απαριθμήσω, να καταγράψω)  |
| 2. Να τρώτε αρκετά.                          |   |
| 3. Κάντε κάποια ελαφριά άσκηση.              |   |
| 4. Αλλάξτε την εργασία που κάνετε.           |   |
| 5. Κάντε κάτι ευχάριστο.                     |   |
| 6. Επικεντρωθείτε σε αυτό που κάνετε καλά.   | 12. Ο σχεδιασμός και ο επανασχεδιασμός είναι πολύ σημαντικός, αλλά το ίδιο ισχύει και για το πένθος. Το να πενθείς τα πράγματα -ατομικά +/- ομαδικά- προκειμένου να προχωρήσεις παρακάτω. |
| 7. Μάθετε από τα λάθη σας.                   |   |
| 8. Μοιραστείτε ένα προσωπικό αστείο.         |   |
| 9. Προσευχηθείτε, διαλογιστείτε ή χαλαρώστε. | 13. Η πνευματική εργασία και η μάθηση είναι κάτι που μπορεί να αποτελέσει πολύ καλή επένδυση για το μέλλον.   |
| 10. Υποστηρίξτε έναν συνάδελφο.              |   |

### 3.5. Συμβουλές για αυτοφροντίδα

- Προσεγγίστε τους γύρω σας και επικοινωνήστε μαζί τους.
- Μιλήστε με φίλους και αγαπημένα πρόσωπα.
- Αναγνωρίστε και αποδεχτείτε τα συναισθήματά σας ως «φυσιολογικές» αντιδράσεις σε ακραίες καταστάσεις.
- Εκφράστε τα συναισθήματά σας κατάλληλα- κρατήστε ημερολόγιο για να βοηθήσετε στη διαδικασία.

- Διαρθρώστε το χρόνο σας.
- Διατηρήστε το συνηθισμένο πρόγραμμά σας όσο το δυνατόν περισσότερο.
- Ξεκουραστείτε περισσότερο και αφιερώστε χρόνο για να χαλαρώσετε.
- Τρώτε τακτικά ισορροπημένα γεύματα, ακόμη και αν δεν αισθάνεστε πεινασμένοι.
- Να ασκείστε ή να συμμετέχετε σε κάποια τακτική σωματική δραστηριότητα.
- Καθυστερήστε σημαντικές αποφάσεις ή αλλαγές στη ζωή σας.
- Αποφύγετε την υπερβολική χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών.
- Εξετάστε το ενδεχόμενο επαγγελματικής συμβουλευτικής εάν τα συμπτώματα επιμένουν.

### 3.6. Πώς να υποστηρίξετε έναν φίλο σε κρίση

- Πλησιάστε και αφιερώστε χρόνο στο άτομο που βρίσκεται σε κρίση.
- Βρείτε χρόνο για να μιλήσετε, ενθαρρύνετε το άτομο να εκφράσει τα συναισθήματά του και ακούστε το.
- Σεβαστείτε και την ανάγκη του ατόμου να περνάει χρόνο μόνο του.
- Βοηθήστε σε καθημερινές εργασίες, όπου είναι δυνατόν: κάντε θελήματα, μοιραστείτε ένα γεύμα, παραλάβετε την αλληλογραφία, φροντίστε ένα κατοικίδιο κ.λπ.
- Μην προσπαθείτε να προσφέρετε ψεύτικη ευθυμία ή να "διορθώσετε τα πράγματα".
- Η ακρόαση χωρίς κριτική διάθεση είναι μια ισχυρή μορφή υποστήριξης.
- Βοηθήστε το άτομο να συνδεθεί με υποστηρικτικούς πόρους.
- Ενθαρρύνετε το άτομο να αναζητήσει επαγγελματική βοήθεια όταν χρειάζεται.
- Να φροντίζετε τον εαυτό σας και να γνωρίζετε τα όριά σας.

## 4. Τι μπορούν να κάνουν οι πολίτες σε κρίσεις

### 4.1. Ενεργός συμμετοχή στα κοινά

Ο όρος χρησιμοποιείται συχνά για να περιγράψει τους πολίτες που συμμετέχουν σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων που προάγουν και διατηρούν τη δημοκρατία. Η ενεργός πολιτότητα αναφέρεται συνήθως σε συμμετοχή που απαιτεί σεβασμό για τους άλλους και που δεν αντιβαίνει στα ανθρώπινα δικαιώματα και τη δημοκρατία. Οι "ενεργοί πολίτες" είναι εκείνοι που βλέπουν πέρα από τα βασικά νομικά τους καθήκοντα (π.χ.: να έχουν διαβατήριό που εκδίδεται από το κράτος και την υποχρέωση να πληρώνουν φόρους στο κράτος) και συμμετέχουν περαιτέρω εθελοντικά σε δραστηριότητες που επηρεάζουν με κάποιο τρόπο τη δημόσια ζωή του τόπου ή της κοινότητάς τους. Αυτό μπορεί να γίνεται μέσω της "κοινωνίας των πολιτών" (οι πολίτες χρησιμοποιούν την ελευθερία τους να ενώνονται, συνήθως με σκοπό τη διαχείριση της κοινωνικής αλλαγής στον τόπο τους) ή της "κοινωνίας των πολιτών" (που σχετίζεται με τις κυβερνητικές δυνάμεις ή τους φορείς λήψης αποφάσεων της κοινότητας). Οι δράσεις αυτές περιλαμβάνουν δραστηριότητες της κοινωνίας των πολιτών, όπως διαμαρτυρίες και συλλογή υπογραφών, κοινοτικές δραστηριότητες, όπως εθελοντισμός, και συμβατική πολιτική συμμετοχή, όπως η ψήφος ή η εκστρατεία για τις εκλογές.

Το Συμβούλιο της Ευρώπης, Εκπαίδευση για τη Δημοκρατική Ιθαγένεια (2004) προσδιορίζει ορισμένα βασικά χαρακτηριστικά της Ενεργού Ιθαγένειας, όπως:

- Συμμετοχή στην κοινότητα (συμμετοχή σε εθελοντική δραστηριότητα ή συνεργασία με φορείς της τοπικής αυτοδιοίκησης)
- Οι άνθρωποι έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν στις αποφάσεις και τις διαδικασίες που τους επηρεάζουν, ιδίως στη δημόσια πολιτική και τις υπηρεσίες.
- Γνώση και κατανόηση του πολιτικού/κοινωνικού/οικονομικού πλαισίου της συμμετοχής τους, ώστε να μπορούν να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις.
- Ικανή να αμφισβητεί πολιτικές ή δράσεις και υφιστάμενες δομές βάσει αρχών όπως η ισότητα, η συμμετοχικότητα, η ποικιλομορφία και η κοινωνική δικαιοσύνη.

Ως υπεύθυνος πολίτης μπορείτε να αναλάβετε δράση με πολλούς διαφορετικούς τρόπους σε περιόδους κρίσης. Ωστόσο, πριν αναλάβετε δράση, να μερικά πράγματα που πρέπει να θυμάστε:

- Πρώτον, μείνετε ασφαλείς όταν υποστηρίζετε άλλους.
- Ενημερώστε την οικογένεια και τους φίλους σας για το τι κάνετε
- Υποστήριξη άλλων μέσω τηλεφώνου ή βιντεοκλήσεων, όπου είναι δυνατόν
- Μην αναλαμβάνετε πολλά - προσέξτε να μην απογοητεύετε τους ανθρώπους
- Ενημερώστε τις τοπικές υπηρεσίες εάν εργάζεστε με κάποιον με σοβαρά προβλήματα.
- Για να διασφαλίσετε την προστασία σας και των ευάλωτων ατόμων με τα οποία ενδέχεται να εργάζεστε, ακολουθήστε τους κανονισμούς υγείας και ασφάλειας της χώρας σας και τις συμβουλές του οργανισμού.

Μπορείτε να βοηθήσετε την οργάνωσή σας και την κοινότητά σας να προετοιμαστούν, να ανταποκριθούν και να ανακάμψουν από μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης, χρησιμοποιώντας έξι βασικές αρχές που προτείνονται στο εγχειρίδιο του Κέντρου Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων για την Επικοινωνία Κινδύνου σε Κρίση και Έκτακτη Ανάγκη (CERC):

- |                |                         |
|----------------|-------------------------|
| 1. πρωτιά,     | 4. έκφραση              |
| 2. δίκαιο      | ενσυναίσθησης,          |
| 3. αξιοπιστία, | 5. προώθηση της δράσης, |
|                | 6. σεβασμός.            |

#### **4.2. Δραστηριότητες κατά τη διάρκεια των τεσσάρων φάσεων μιας κρίσης**

Ως ενεργά μέλη της κοινωνίας, όλοι θέλουμε να προσφέρουμε χρήσιμη υποστήριξη κατά τη διάρκεια μιας κρίσης. Στις διάφορες φάσεις μιας κρίσης υπάρχουν πολλοί ακτιβιστές που χρειάζονται για διάφορα καθήκοντα. Το γράφημα "Ρυθμός του CERC" δείχνει τις τέσσερις φάσεις μιας κρίσης.

## Engage Community • Empower Decision-Making • Evaluate

### Preparation

- Draft and test messages
- Develop partnerships
- Create plans
- Determine approval process

### Initial

- Express empathy
- Explain risks
- Promote action
- Describe response efforts

### Maintenance

- Explain ongoing risks
- Segment audiences
- Provide background information
- Address rumors

### Resolution

- Motivate vigilance
- Discuss lessons learned
- Revise plan

[Επικοινωνία κινδύνου σε περίπτωση κρίσης και έκτακτης ανάγκης \(CERC\): Ο ΡΥΘΜΟΣ CERC](#)

Οι κύριες δραστηριότητες των διαφόρων φάσεων παρατίθενται κατωτέρω:

Εργασίες κατά την προετοιμασία:

- Αναπτύξτε συνεργασίες και οικοδομήστε σχέσεις με οργανισμούς και κοινοτικούς φορείς με τους οποίους αναμένετε να συνεργαστείτε στο πλαίσιο μιας ανταπόκρισης.
- Συντάξτε και δοκιμάστε τα μηνύματα με διαφορετικούς πληθυσμούς για να βεβαιωθείτε ότι οι πληροφορίες είναι κατανοητές και ότι μπορούν να αναλάβουν δράση σε περίπτωση κρίσης.
- Προετοιμαστείτε για τους τύπους καταστροφών που είναι ιδιαίτερα πιθανό να αντιμετωπίσετε.
- Δημιουργία σχεδίων επικοινωνίας για την κρίση.
- Επιλογή και εκπαίδευση των εκπροσώπων.
- Καθορίστε τη διαδικασία έγκρισης για τη δημοσιοποίηση πληροφοριών.
- Συμμετοχή των κοινοτήτων στον σχεδιασμό ετοιμότητας: Γνωρίστε και γίνετε γνωστοί στους ανθρώπους που θα βοηθήσετε σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Συμπεριλάβετε εκπροσώπους ή ηγέτες καθιερωμένων οργανώσεων στις δραστηριότητες και τις ασκήσεις σχεδιασμού ετοιμότητας.

Εργασίες κατά την αρχική διάγνωση:

- Κατά τη διάρκεια αυτού του σταδίου οξυμένου κινδύνου, η προτεραιότητα για όλους είναι η βασική ασφάλεια και η επιβίωση.
- Εκφράστε αμέσως ενσυναίσθηση.
- Παρέχετε απλές εξηγήσεις για τον κίνδυνο.
- Προώθηση της δράσης. Δώστε στους ανθρώπους πράγματα που μπορούν να κάνουν για να μειώσουν τον κίνδυνο που περιγράφετε και ενέργειες για να παραμείνουν ασφαλείς.

Εργασίες κατά τη διάρκεια της συντήρησης:

- Εξασφαλίστε ότι η κοινότητα κατανοεί τους συνεχιζόμενους κινδύνους και τις ενέργειες που μπορεί να λάβει για να μειώσει τον κίνδυνο ή τη βλάβη.
- Παρέχετε περισσότερες πληροφορίες.
- Εξηγήστε τους διαφορετικούς κινδύνους που υπάρχουν για διαφορετικούς ανθρώπους.
- Ενθάρρυνση της δημόσιας υποστήριξης και συνεργασίας με τις προσπάθειες αντιμετώπισης και ανάκαμψης.

- Αντιμετωπίστε παρεξηγήσεις, φήμες και ασαφή γεγονότα.

Καθήκοντα κατά τη διάρκεια της επίλυσης:

- Παρακινήστε τους ανθρώπους να αναλάβουν δράση ή να παραμείνουν σε επαγρύπνηση.
- Συζητήστε, τεκμηριώστε και μοιραστείτε τα διδάγματα που αποκομίσατε από την ανταπόκριση.
- Αξιολογήστε τα σχέδια.

Αν αισθάνεστε ότι έχετε την ανάγκη να ενημερώσετε την τοπική σας κοινότητα, υπάρχουν πολύ σημαντικές και χρήσιμες συμβουλές για το πώς να επικοινωνείτε σε καταστάσεις κρίσης. Οι πληγέντες και όσοι διατρέχουν άμεσο κίνδυνο είναι έτοιμοι να δράσουν αμέσως και χρειάζονται πληροφορίες για την κατάσταση και για το πώς να παραμείνουν άμεσα ασφαλείς. Με την αποτελεσματική επικοινωνία, μπορούμε να επηρεάσουμε τον τρόπο με τον οποίο η κοινότητά μας ανταποκρίνεται και ανακάμπτει από αυτές τις δυνητικά καταστροφικές καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Παρόλο που κάθε συμβάν είναι μοναδικό, ορισμένα βήματα επικοινωνίας για την αντιμετώπιση κρίσεων είναι καθολικά και μπορούν να βοηθήσουν την κοινότητά σας να διαχειριστεί αποτελεσματικά τις περισσότερες καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

Βήμα 1: Επαλήθευση της κατάστασης

Βήμα 2: Διεξαγωγή κοινοποιήσεων

Βήμα 3: Διεξαγωγή αξιολόγησης κρίσης (ενεργοποίηση σχεδίου κρίσης)

Βήμα 4: Οργανώστε γρήγορα τις εργασίες

Βήμα 5: Προετοιμασία πληροφοριών και λήψη εγκρίσεων

Βήμα 6: Αποδέσμευση πληροφοριών μέσω προσυμφωνημένων καναλιών

Βήμα 7: Λήψη ανατροφοδότησης και διενέργεια αξιολόγησης κρίσεων

Βήμα 8: Διεξαγωγή δημόσιας εκπαίδευσης

Βήμα 9: Παρακολούθηση συμβάντων

#### **4.3. Προτεινόμενες κοινωνικές δράσεις κατά τη διάρκεια της κρίσης**

- Ελέγχετε τακτικά τα μέλη της οικογένειάς σας
- Ελέγχετε τακτικά τους φυσικούς σας περίγυρους - π.χ.: τους γείτονές σας.
- Δημιουργήστε μια αλυσίδα τηλεφωνικών κλήσεων έκτακτης ανάγκης στην οικογένεια και τους φίλους σας.
- Εθελοντισμός σε αξιόπιστες οργανώσεις
- Ανοίξτε μια πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης για να υποστηρίξετε την αλλαγή
- Εγγραφείτε ή δημιουργήστε τοπικές ομάδες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
- Δημιουργήστε μια λέσχη ή μια άτυπη ομάδα
- Οργανώστε μια εκστρατεία συγκέντρωσης χρημάτων ή δωρεών
- Παίξτε το ρόλο σας στην καταπολέμηση των ψευδών ειδήσεων
- Ξεκινήστε συζητήσεις για την κρίση με τους συνομηλικούς σας
- Ακολουθήστε τις ενημερώσεις του τοπικού σας συμβουλίου
- Υποστηρίξτε έναν από τους αγαπημένους σας οργανισμούς
- Μοιραστείτε γνώσεις, τεχνολογίες και τεχνικές στη γειτονιά σας

- Ευαισθητοποίηση της κοινότητας για ένα σημαντικό θέμα και οργάνωση δραστηριοτήτων γύρω από αυτό
- Σύνδεση και συνεργασία σε παγκόσμιο επίπεδο, π.χ.: <https://global-Covid.blog>



## 5. ΠΩΣ ΝΑ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΣΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΜΙΑΣ ΚΡΙΣΗΣ

Προκειμένου να ενεργοποιηθεί η τοπική κοινότητα σε μια κρίση, είναι σημαντικό να υπάρχει μια συνεχής και ενεργή σχέση μαζί της, ακόμη και σε ήρεμες περιόδους. Γνωρίζοντας ότι οι οργανώσεις με βάση την κοινότητα δημιουργούνται για τις τοπικές κοινότητες, με πρωτοβουλία των τοπικών πολιτών, αποτελούν τους πιο αξιόπιστους εκπροσώπους των συμφερόντων και των ανησυχιών των τοπικών πολιτών.

### 5.1. Πώς να είστε προετοιμασμένοι;

#### Έχετε ένα σχέδιο!

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε την κοινότητά σας σε κρίσιμες στιγμές, είναι απαραίτητο να έχετε ένα σχέδιο. Αυτό σημαίνει ότι συνιστάται να προετοιμάσετε ένα σχέδιο διαχείρισης κρίσεων για την κοινότητά σας (- ανάλογα με την ιδιότητά σας εντός της κοινότητας. Το σχέδιο διαχείρισης κρίσεων (ΣΔΚ) θα πρέπει να περιγράφει τον τρόπο αντίδρασης σε μια κρίσιμη κατάσταση που θα επηρεάσει αρνητικά την ικανότητα λειτουργίας της κοινότητάς σας.

Το βασικό στοιχείο ενός σχεδίου διαχείρισης κρίσεων είναι η ασφάλεια και η ευημερία της ανθρώπινης ζωής. Οι στόχοι της διαχείρισης κρίσεων είναι η πρόληψη των ζημιών και η επιστροφή της κοινότητας στην κανονική της λειτουργία το συντομότερο δυνατό, καθώς και η διασφάλιση της ασφάλειας των ανθρώπων. Πρέπει να αποφασίσετε ποιες υπηρεσίες, δραστηριότητες θα πρέπει να συνεχιστούν και ποιες νέες δραστηριότητες πρέπει να εφαρμοστούν κατά τη διάρκεια μιας κρίσης. Αυτό πρέπει να είναι γνωστό στα μέλη της κοινότητάς σας το συντομότερο δυνατό. Για να διατηρήσετε το ενδιαφέρον και την ενημέρωσή τους, θυμηθείτε να συνδιαμορφώνετε, να εμπλέκετε τα μέλη της κοινότητάς σας στη διαδικασία σχεδιασμού. Μπορείτε να το εκλάβετε ως μια εξαιρετική ευκαιρία για να χαρτογραφήσετε τη στάση των μελών σας, να μάθετε γιατί είναι ανενεργά. Για να προετοιμάσετε ένα σχέδιο διαχείρισης κρίσεων είναι απαραίτητα τα ακόλουθα βήματα. Μπορείτε να λάβετε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο σύνταξης ενός σχεδίου διαχείρισης κρίσεων στο επόμενο κεφάλαιο.

1. Προσδιορίστε τον στόχο του σχεδίου.
2. Προσδιορίστε τα ενδιαφερόμενα μέρη.
3. Δημιουργήστε μια ιεραρχία για την ανταλλαγή πληροφοριών σχετικά με την κρίση.
4. Αναθέστε σε άτομα τη δημιουργία ενημερωτικών δελτίων.
5. Προσδιορίστε και αξιολογήστε σενάρια κρίσης.
6. Εντοπίστε και απαντήστε σε συνήθεις ερωτήσεις.
7. Εντοπίστε πιθανούς κινδύνους.

#### Διαχειριστείτε τους πόρους!

Κάθε κοινότητα διαθέτει προφανείς και κρυμμένους πόρους που είτε είναι άγνωστοι είτε αχρησιμοποίητοι, οι οποίοι θα μπορούσαν να φανούν χρήσιμοι κατά τη διάρκεια κρίσεων. Η

χαρτογράφηση και ο σχεδιασμός με τους τοπικούς πόρους (φυσικούς, ανθρώπινους, άυλους, κοινωνικούς και κοινοτικούς, καθώς και οικονομικούς) της κοινότητάς σας θα μπορούσε να εξοικονομήσει άφθονο χρόνο. Οι κοινοτικοί πόροι περιλαμβάνουν ανθρώπους, τόπους, δραστηριότητες και πράγματα- θα μπορούσαν να είναι επιχειρήσεις, οργανισμοί, ιδρύματα δημόσιων υπηρεσιών ή άτομα της κοινότητας. Η εκ των προτέρων προετοιμασία ενός καταλόγου των πόρων της κοινότητάς σας θα αποτελούσε μια καλή βάση για τον σχεδιασμό της κρίσης.

Αν θέλετε η κοινότητά σας να είναι σε θέση να ανταποκριθεί άμεσα σε καταστάσεις κρίσης, είναι χρήσιμο να έχετε ένα ανεξάρτητο οικονομικό ταμείο με συγκεκριμένο σκοπό - για να μπορείτε να υποστηρίξετε τα μέλη της κοινότητας που πλήττονται περισσότερο από την κρίση. Στο πλαίσιο της διαδικασίας συνδημιουργίας του σχεδίου διαχείρισης κρίσεων, η κοινότητα θα μπορούσε να δημιουργήσει ένα ταμείο κρίσης με τις δωρεές κάθε μέλους. Όσον αφορά το ταμείο κρίσης, είναι ζωτικής σημασίας να συμφωνηθούν σαφείς κανόνες που θα δημιουργηθούν και θα γίνουν αποδεκτοί από όλα τα μέλη της κοινότητας.

Η χρήση ανοικτών και στεγασμένων χώρων σε περίπτωση κρίσης θα πρέπει επίσης να σχεδιαστεί εκ των προτέρων. Θα πρέπει να αποφασιστεί τι θα βρίσκεται πού, έτσι ώστε όλα τα μέλη της κοινότητας να γνωρίζουν ακριβώς πού να απευθυνθούν για βοήθεια ή συνδρομή. Προκειμένου να είστε σε θέση να καταναείμτε βοηθούς και να έχετε πληροφορίες για όλα τα μέλη της κοινότητάς σας, ετοιμάστε ένα σχέδιο επικοινωνίας έκτακτης ανάγκης, στο οποίο κάνετε μια αρχική κλήση σε ένα άτομο, το οποίο στη συνέχεια καλεί το επόμενο άτομο κ.ο.κ., ώστε να βεβαιωθείτε ότι όλα τα μέλη γνωρίζουν τι συμβαίνει σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

## 5.2. Αρχές και δεξιότητες

Τα άτομα και οι οργανισμοί σε όλο τον κόσμο έπρεπε να προσαρμοστούν πολύ γρήγορα σε νέους τρόπους εργασίας. Οι ηγέτες έπρεπε να αλλάξουν τον τρόπο με τον οποίο συνεργάζονταν με τους οργανισμούς και τις ομάδες τους κατά τη διάρκεια μιας πολύ δύσκολης περιόδου. Για πολλούς ήταν διαθέσιμη ελάχιστη καθοδήγηση και έπρεπε να προσαρμοστούν γρήγορα καθώς η κατάσταση εξελισσόταν.

Για να καθοδηγήσετε μια ομάδα ανθρώπων σε μια κατάσταση κρίσης υπάρχουν βασικές κατευθυντήριες αρχές που πρέπει να ακολουθήσετε:

- Οργανωτικές αρχές: Οργάνωση, Σχεδιασμός, Πρόβλεψη, Εξάσκηση, Παρακολούθηση
- Λειτουργικές αρχές: Μην διστάζετε, Αναλάβετε τον έλεγχο, Αναλάβετε την πρωτοβουλία, Αναζητήστε επιθετικά πληροφορίες, Απαιτήστε ακρίβεια, Να είστε έτοιμοι να προσαρμοστείτε, Να είστε σχολαστικοί.
- Αρχές επικοινωνίας: Επίδειξη υπευθυνότητας, Δείξτε τα βήματα που κάνετε.

Για να ακολουθηθούν οι παραπάνω αρχές πρέπει να εφαρμόζονται συγκεκριμένες δεξιότητες κατά τη διάρκεια καταστάσεων κρίσης από αυτούς που καθοδηγούν ομάδες ανθρώπων. Ορισμένες από αυτές τις δεξιότητες είναι ταλέντα που αναδύονται σε καταστάσεις κρίσης άλλες πρέπει να μάθουν:

- Επίγνωση της κατάστασης: πρέπει να αξιολογείτε τη συνάφεια και την πληρότητα των διαθέσιμων πληροφοριών, να προβλέπετε τις πιθανές συνέπειες.

- Αυτοσχεδιασμός: πρέπει να είστε σε θέση να αποφασίσετε γρήγορα να αλλάξετε τα σχέδια με βάση τις πληροφορίες που προκύπτουν από την επίγνωση της κατάστασης. Ο αυτοσχεδιασμός συμβαδίζει με τη δημιουργικότητα και την προσαρμοστικότητα.
- Δημιουργικότητα ή ανοιχτό μυαλό: πρέπει να είστε σε θέση να εξετάζετε ένα γεγονός από πολλαπλές οπτικές γωνίες προτού αποφασίσετε για συγκεκριμένα σχέδια και λύσεις. Η διαχείριση κρίσεων απαιτεί εξωστρεφή σκέψη και δημιουργικές λύσεις.
- Προσαρμοστικότητα: πρέπει να είστε σε θέση να αλλάξετε πορεία σε ανύποπτο χρόνο.
- Καλός στην ιεράρχηση προτεραιοτήτων: πρέπει να έχετε μια ισχυρή αίσθηση του ποια ζητήματα πρέπει να αντιμετωπιστούν πρώτα και γιατί, με βάση την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι εργασίες και οι λύσεις συνδέονται μεταξύ τους και του αλυσιδωτού αποτελέσματος της εκτέλεσής τους με διαφορετική σειρά.
- Ισχυρός επικοινωνιολόγος: πρέπει να αλληλεπιδράτε με ομάδες και άτομα σε μια μεγάλη ποικιλία πλαισίων και καταστάσεων, συμπεριλαμβανομένης της αναζήτησης και της σαφούς και συνοπτικής ανταλλαγής σημαντικών πληροφοριών. Πρέπει να είστε σε θέση να αποστάζετε τις πιο σημαντικές πληροφορίες και να τις παρουσιάζετε με τον κατάλληλο τόνο και συχνότητα. Αυτό κρατά τους ανθρώπους επικεντρωμένους σε αυτό που είναι σημαντικό. Προκειμένου να αποφευχθεί η σύγχυση, τα μηνύματα πρέπει να είναι σαφή, ευκρινή, περιεκτικά και έγκαιρα.
- Καλός συντονιστής: να είναι σε θέση να οργανώνει γρήγορα συνεκτικές ομάδες που είναι κατάλληλες για τις εκάστοτε εργασίες.
- Ευελιξία: χρειάζεστε μια νοοτροπία πειραματισμού, γνωρίζοντας ότι δεν θα λειτουργήσει κάθε λύση, δοκιμάστε κάτι, μάθετε από αυτό και βελτιώστε το, πρέπει να αποδεχτείτε την αποτυχία.
- Αποφασιστικότητα: πρέπει να λαμβάνετε αποφάσεις και να αναλαμβάνετε κινδύνους μπροστά σε συγκεχυμένες, αντικρουόμενες και μεταβαλλόμενες πληροφορίες. Πρέπει να είστε σε θέση να λαμβάνετε γρήγορα τις σωστές αποφάσεις μπροστά σε δύσκολες συνθήκες. Πρέπει επίσης να είστε σε θέση να διευκολύνετε τη συνεργατική λήψη αποφάσεων, αν χρειαστεί.
- Συναισθηματική νοημοσύνη: πρέπει να είστε σε θέση να αναγνωρίζετε τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων και να χρησιμοποιείτε αυτές τις πληροφορίες για να λαμβάνετε σωστές αποφάσεις και να επικοινωνείτε αναλόγως. Πρέπει να αντιμετωπίζετε τη συναισθηματική ζωή των ομάδων σας επιδεικνύοντας ενσυναίσθηση και διατηρώντας τους συνδεδεμένους μεταξύ τους και με τον οργανισμό.
- Ψυχραιμία: πρέπει να διαχειρίζεστε το άγχος και να παραμένετε ήρεμοι και συγκεντρωμένοι εν μέσω χάους.
- Διαχείριση σχέσεων: πρέπει να είστε σε θέση να διατηρείτε σχέσεις με διάφορες ομάδες ανθρώπων.
- Επαναξιολόγηση: να είστε σε θέση και πρόθυμοι να αξιολογήσετε την αντιμετώπιση έκτακτης ανάγκης ρωτώντας επανειλημμένα: "Πώς τα πάμε;" και "Τι μας διαφεύγει;".

Είναι σημαντικό να αναφέρουμε εδώ ότι κάθε ηγέτης πρέπει να δίνει προσοχή στο πού να εστιάζει - ειδικά σε καταστάσεις κρίσης. Η έννοια αυτή εξηγείται πλήρως από τον Daniel Goleman, ο οποίος όρισε τους τρεις πιο σημαντικούς τομείς εστίασης για τους ηγέτες.



Οι τριπλοί τομείς εστίασης για τους ηγέτες που ορίζονται από τον Daniel Goleman

Ο Daniel Goleman εξηγεί γιατί οι ηγέτες πρέπει να καλλιεργούν την ευαισθητοποίησή τους σε τρία επίπεδα και τι μπορούν να κάνουν για να βελτιώσουν αυτούς

τους τρεις τομείς εστίασης σε αυτό το [βίντεο του HBR του 2013](#).

Όλα ξεκινούν με την αυτογνωσία. Πριν η πανδημία σταματήσει τις πτήσεις, μία από τις πρώτες ανακοινώσεις, στην επίδειξη ασφαλείας πριν από την έναρξη της πτήσης, καλούσε τους ταξιδιώτες να φορέσουν πρώτα τη δική τους μάσκα πριν βοηθήσουν τους άλλους. Το ίδιο ισχύει και για τους ηγέτες. Ακόμη και οι έμπειροι ηγέτες έχουν τα όριά τους και πρέπει να επενδύσουν στον εαυτό τους και να χτίσουν την εσωτερική τους εστίαση. Μπορούν να υποστηρίξουν τις ομάδες τους και να επιτύχουν τους στόχους τους μόνο αν εμφανιστούν πλήρως συγκεντρωμένοι. Οι ηγέτες πρέπει να φροντίζουν τον εαυτό τους για να μπορούν να φροντίζουν τους άλλους.

Για να διατηρήσετε την αποτελεσματική απόδοση σε μια σοβαρά διαταραγμένη κατάσταση κρίσης, υπάρχουν ορισμένες γενικές πρακτικές ηγεσίας και διαχείρισης που πρέπει να λάβετε υπόψη. Η υιοθέτηση ενός πλαισίου μάθησης και ηγεσίας παρέχει στους οργανισμούς τη δυνατότητα να αναπτύξουν τον πολυτιμότερο ανθρώπινο πόρο τους και να εδραιώσουν μια κουλτούρα μάθησης και καινοτομίας στην οποία οι ομάδες μπορούν να μαθαίνουν συνεχώς από κοινού και όπου η δημιουργικότητα και η καινοτομία ενθαρρύνονται και εξυμνούνται σε όλα τα επίπεδα.

Όταν δημιουργείτε το πλαίσιο μάθησης για την κοινότητά σας, ώστε να διατηρήσετε τα μέλη δεσμευμένα, είναι σημαντικό να εστιάσετε στη σχέση του πολιτισμού και της εκπαίδευσης ενηλίκων. Όταν οι ηγέτες και οι διοργανωτές της κοινότητας πρέπει να ενεργούν και ως εκπαιδευτές, πρέπει να γνωρίζουν ότι η συμμετοχή σε μια κουλτούρα επηρεάζει τη μάθηση, τη μνήμη, την ομιλία και τη συμπεριφορά μας. Επομένως, ο πολιτισμός καθορίζει σε μεγάλο βαθμό και τα μαθησιακά συλ.

Παρόλο που ο πολιτισμός είναι άυλος, αντανακλάται σε όλα όσα λέει και κάνει κανείς. Ως εκ τούτου, οι εκπαιδευτές ενηλίκων όχι μόνο πρέπει να είναι δημιουργικοί και ευέλικτοι με τη διδασκαλία τους, αλλά πρέπει επίσης να υιοθετήσουν μια ολιστική προσέγγιση για τη βελτίωση της πολιτισμικής συνείδησης και ικανότητας των ενήλικων σπουδαστών. Η ενσωμάτωση της ομαδικής εργασίας με βάση τη συνεργασία στο πρόγραμμα σπουδών μπορεί να ελαχιστοποιήσει τις πιθανές αρνητικές επιπτώσεις της κουλτούρας. Οι περισσότεροι μαθητές αισθάνονται πολύ πιο άνετα να μιλούν ταυτόχρονα με λίγους

συμμαθητές τους παρά να αλληλεπιδρούν με ολόκληρη την τάξη. Καθώς εμπλέκονται σε διάλογο με λίγους συμμαθητές τους, οι μεμονωμένοι μαθητές έχουν αρκετό χρόνο για να γνωριστούν μεταξύ τους σε προσωπικό επίπεδο, γεγονός που συμβάλλει στη δημιουργία ενός μαθησιακού δεσμού που αργότερα μπορεί να γίνει πολύ σημαντικός για την υποστήριξη της μάθησης. Η ισχυρή παρουσία αυτού του δεσμού κάνει τους μαθητές πρόθυμους να ανεχθούν τις διαφορές που υπάρχουν μέσα στην ομάδα για να αποφύγουν την αμηχανία. Επιπλέον, αυτός ο δεσμός μεταξύ των μελών της ομάδας είναι απαραίτητος για την κατανόηση και την εκτίμηση των διαφορών μεταξύ των μελών και για τη βελτίωση της συναισθηματικής άνεσης. Η εργασία με μικρότερο αριθμό ατόμων επιτρέπει επίσης στους μεμονωμένους μαθητές να μετατοπίσουν την προσοχή τους από το να δίνουν προσοχή στις διαφορές που υπάρχουν μεταξύ των μελών της ομάδας.

Για τη βελτίωση της πολιτισμικής ευαισθητοποίησης και ικανότητας κάθε κοινότητας, το πιο σημαντικό για τους εκπαιδευτές ενηλίκων είναι η ικανότητα κριτικού προβληματισμού σχετικά με την ταυτότητα και τις πολιτισμικές προοπτικές τους και η επίγνωση των σχετικών περιορισμών στις διδακτικές τους πρακτικές. Ο κριτικός αυτοστοχασμός είναι σημαντικός για τους ανταποκρινόμενους εκπαιδευτές ενηλίκων να αναπτύξουν μια θετική πολιτισμική ταυτότητα και προϋπόθεση για τη δίκαιη διεξαγωγή μαθησιακών δραστηριοτήτων που σχετίζονται με τον πολιτισμό, χωρίς να επιτρέπουν στον κυρίαρχο πολιτισμό να επηρεάζει τους πολιτισμούς των μειονοτήτων.

## **6. Τρόποι εμπλοκής της τοπικής σας κοινότητας σε κοινές δράσεις κατά τη διάρκεια κρίσεων**

### **6.1. Δέσμευση του πολίτη ή της κοινότητας**

Υπάρχουν πολλές διαφορετικές στρατηγικές εμπλοκής της κοινότητας. Ωστόσο, εδώ απαριθμούμε μόνο μερικές που βοηθούν τους αξιωματούχους ή τους ηγέτες να πλοηγηθούν σε μια συζήτηση με τους ανθρώπους της κοινότητας πριν και κατά τη διάρκεια εκείνων των περιόδων όπου πρέπει να ληφθούν δράσεις έκτακτης ανάγκης σε κοινοτικό επίπεδο σε σύντομο χρονικό διάστημα με ελλείψεις, νέες και ενδεχομένως μεταβαλλόμενες πληροφορίες.

Οι ακόλουθες στρατηγικές εμπλοκής επιτρέπουν στο κοινό να μοιραστεί την άποψή του για το ζήτημα που το απασχολεί. Για να αποφασίσετε τι λειτουργεί στο πλαίσιο της τρέχουσας κατάστασης έκτακτης ανάγκης, εξετάστε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά του.

Στρατηγικές (από τη μικρότερη προς τη μεγαλύτερη δέσμευση):

- Συνομιλία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (σε πραγματικό χρόνο ή καθορισμένη περίοδος για σχολιασμό): Facebook ή twitter.
- Κλήση διάσκεψης της κοινότητας στο δημαρχείο
- Ανοίξτε την τακτικά προγραμματισμένη επίσημη λειτουργία για δημόσια σχόλια (μηνιαία συνεδρίαση του Επιτρόπου)
- Ειδικά προγραμματισμένη συνάντηση στο δημαρχείο.
- Συναντήσεις των αρχών με οργανωμένες δυνητικά διαφωνούσες ομάδες στην περιοχή της ομάδας.

Υπάρχουν διάφορα άλλα εργαλεία ή τεχνικές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να υλοποιήσετε τη συμμετοχή του κοινού. Σε αυτά περιλαμβάνονται εργαλεία δια ζώσης (εκείνα που περιλαμβάνουν αλληλεπίδραση πρόσωπο με πρόσωπο - συναντήσεις ή εργαστήρια, για παράδειγμα) και εργαλεία εξ αποστάσεως (εκείνα που δεν περιλαμβάνουν αλληλεπίδραση πρόσωπο με πρόσωπο - γραπτές έρευνες ή ιστοσελίδες, για παράδειγμα). Αυτή η ενότητα εργαλείων είναι οργανωμένη γύρω από τον θεμελιώδη σκοπό του εργαλείου:

- [Εργαλεία για την ενημέρωση του κοινού](#) -- τεχνικές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να παρέχετε στα μέλη του κοινού τις πληροφορίες που χρειάζονται για να κατανοήσουν το έργο και τη διαδικασία λήψης αποφάσεων
- [Εργαλεία για τη δημιουργία και τη λήψη ιδεών](#) - τεχνικές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να λάβετε ιδέες από το κοινό στη διαδικασία λήψης αποφάσεων
- [Εργαλεία για την οικοδόμηση συναίνεσης και την αναζήτηση συμφωνίας](#) - τεχνικές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να φέρετε κοντά διαφορετικές ομάδες ενδιαφερομένων μερών ώστε να συμμετάσχουν σε κοινή μάθηση και λήψη αποφάσεων.

Εάν ενδιαφέρεστε για περαιτέρω εργαλεία συμμετοχής του κοινού που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι κυβερνητικές υπηρεσίες για να συνεργαστούν και να εμπλακούν με την κοινότητά τους, διαβάστε τον Οδηγό συμμετοχής του κοινού της EPA.

## 6.2. Συμμετοχή των πολιτών

Οι οργανώσεις και τα χαρισματικά άτομα έχουν την ευκαιρία να αναλάβουν δράση και να εμπλέξουν τις κοινότητές τους για να υποστηρίξουν όσους έχουν ανάγκη. Για να ξεκινήσετε μια νέα πρωτοβουλία σε τοπικό επίπεδο, οι ακόλουθες στάσεις είναι χρήσιμες:

Αφιερώστε χρόνο για να κατανοήσετε την τοπική σκηνή, ποιος είναι εκεί και πώς συμβαίνουν τα πράγματα. Συζητήστε με γείτονες, συναδέλφους, άλλους ανθρώπους της κοινότητας που μπορεί να γνωρίζετε. Παρακολουθήστε εργαστήρια και συναντήσεις της κοινότητας, ασχοληθείτε με τοπικές ομάδες για να αποκτήσετε μια αίσθηση των τοπικών ανθρώπων, του τόπου και του πλαισίου. Ποιους βασικούς κοινοτικούς ηγέτες, οργανισμούς και δίκτυα θα ήταν χρήσιμο να έχετε στο ραντάρ σας;

Να είστε θετικοί, ενεργητικοί και παρατηρητικοί και να εκμεταλλεύεστε κάθε ευκαιρία για να γνωρίσετε νέους ανθρώπους και οργανισμούς. Κάντε αυτό που λέτε ότι θα κάνετε, αυτό δείχνει σεβασμό και βοηθά στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης και σιγουριάς.



### 6.3. Εμπλοκή των τοπικών πολιτών

Όλοι μας πρέπει να κάνουμε ό,τι μπορούμε για να βοηθήσουμε όλο και περισσότερους ανθρώπους να μετακινηθούν από καταναλωτές που ενδιαφέρονται μόνο για τα δικά τους συμφέροντα και την ευημερία τους σε συνειδητοποιημένους πολίτες που αναλαμβάνουν την ευθύνη για τις επιλογές τους, το περιβάλλον τους και την κοινότητά τους.

Οι ήδη υπάρχουσες **ανεπίσημες ομάδες και διαδικτυακές κοινότητες** έχουν μεγάλες δυνατότητες να εκπροσωπούν αποτελεσματικά τις ανάγκες, τις ιδέες και τις αποφάσεις των κατοίκων της περιοχής και να γίνουν βασικοί δυναμικοί παράγοντες του πολιτικού και του δημόσιου τομέα. Οι δομές της κοινωνίας των πολιτών συνήθως αγωνίζονται να προσελκύσουν αρκετούς συμμετέχοντες, ακτιβιστές, μέλη για τις αποστολές και τις δράσεις τους.

**Η συν-δημιουργία** είναι ένας καλός τρόπος για να εμπλακούν οι ντόπιοι και να αποκτήσουν την αίσθηση της συνιδιοκτησίας ενός νέου έργου, καθώς είναι μια μορφή συνεργατικής καινοτομίας: οι ιδέες μοιράζονται και βελτιώνονται από κοινού, αντί να μένουν για τον εαυτό τους. Μια διαδικασία συν-δημιουργίας μπορεί να φανεί πολύ χρήσιμη, καθώς επιτρέπει στους οργανισμούς:

- να βρουν μια σύνδεση μεταξύ ομάδων που κανονικά δεν θα συνεργάζονταν,
- να ευαισθητοποιηθούν απέναντι σε σημαντικά θέματα με ορισμένες ομάδες/άτομα,
- να δημιουργήσουν έναν ασφαλή χώρο για ανταλλαγή απόψεων,
- να δημιουργήσουν κοινή αντίληψη,
- να επιτρέπουν τη δημιουργία πιο πολυεπίπεδων και διαφοροποιημένων εκθέσεων και εκδηλώσεων,
- να οικοδομούν σχέσεις μεταξύ ομάδων/ατόμων που υπάρχουν πολύ πέρα από το πεδίο εφαρμογής ενός έργου,
- να ενδυναμώνουν τις προοπτικές των μειονοτήτων.

Παρακάτω θα βρείτε τα πιο χρήσιμα και εύκολα στην εφαρμογή παιχνίδια, μεθόδους για την ανάπτυξη τοπικών οργανώσεων και κοινοτήτων.

Εργαλεία σχεδιασμού:

- [Στρατηγικός σχεδιασμός](#)
- [Μελλοντική αναζήτηση](#)
- [Dragon Dreaming](#)
- [Συλλογική χαρτογράφηση μυαλού](#)

Εργαλεία για δημιουργικότητα:

- [Φωνή φωτογραφίας](#)
- [Πόρτα ευτυχίας](#)
- [Μεσημεριανό γεύμα σε καφέ σακούλα](#)
- [Καταιγισμός ιδεών](#)

Εργαλεία για συζήτηση:

- [World Café](#)
- [Μπολ με ψάρια](#)

Εργαλεία για τη λήψη αποφάσεων:

- [Εσείς συναινείτε διαφωνία](#)
- [Πέντε να διπλώσετε](#)
- [Παιχνίδι αστερισμού](#)
- Η μέθοδος των ενόρκων πολιτών

Εργαλεία για την επίλυση προβλημάτων:

- [Συμβούλιο Σοφίας](#)
- [Εστίαση στη λύση](#)

- [Εκμάθηση δράσης](#)

Η μέθοδος των ενόρκων πολιτών είναι μια συναρπαστική, μοναδική μέθοδος οικοδόμησης της δημοκρατίας που προάγει ταυτόχρονα την εμπλοκή των πολιτών, αναπτύσσει την κουλτούρα του διαλόγου και απομακρύνει τους συμμετέχοντες από τις προκαταλήψεις τους, ενώ παράλληλα τους καλεί σε μια συναρπαστική περιπέτεια στον κόσμο των δικαστικών διαδικασιών. Ενώ υποστηρίζει την ευαισθητοποίηση στις δημοκρατικές αξίες, τις συζητήσεις και τις κοινωνικές προκλήσεις του σήμερα, η μέθοδος του σώματος ενόρκων πολιτών είναι ένας μοναδικός τρόπος για να εμπλακούν οι ντόπιοι στη λήψη αποφάσεων για την κοινότητά τους.

Τα έξι βήματα της συμμετοχής των κατοίκων:

1. Συνάντηση διαβούλευσης με τους εκπροσώπους του δήμου ή της υποπεριφέρειας, τους φορείς και τους υπεύθυνους λήψης αποφάσεων του προγράμματος εφαρμογής
2. Προετοιμασία του κοινοτικού σχεδιασμού: ερωτηματολόγια, συνεντεύξεις με βασικούς φορείς
3. Προκαταρκτικό φόρουμ: συνάντηση διαβούλευσης με τους εμπειρογνώμονες του τομέα (π.χ. κοινωνικούς λειτουργούς στην περίπτωση ενός προγράμματος για την ακραία φτώχεια, λειτουργούς του τομέα της υγείας στην περίπτωση ενός προγράμματος για την προαγωγή της υγείας, ΜΚΟ)
4. Διεξαγωγή του πληθυσμιακού σχεδιασμού (τουλάχιστον 4ωρη συνάντηση σχεδιασμού με τους κατοίκους της περιοχής)
5. Κατάρτιση για επαγγελματίες του προγράμματος: πώς να εμπλέξουμε την κοινότητα στο σχεδιασμό;
6. Έκθεση αξιολόγησης των αποτελεσμάτων του κοινοτικού σχεδιασμού

Σε περίπτωση που σκέφτεστε να ξεκινήσετε το δικό σας έργο για την τοπική σας κοινότητα και στην τοπική σας κοινότητα, σας προτείνουμε τα ακόλουθα 10 βήματα για να επιτύχετε.

- Βήμα 1: Μάθετε τι χρειάζεται η κοινότητά σας.
- Βήμα 2: Δείτε τι έχετε τη δυνατότητα να κάνετε.
- Βήμα 3: Συνδυάστε την ανάγκη με τις δεξιότητες της ομάδας σας.
- Βήμα 4: Ανάπτυξη σχεδίου.
- Βήμα 5: Προσέλκυση εθελοντών.
- Βήμα 6: Καταρτίστε έναν προϋπολογισμό.
- Βήμα 7: Δημιουργήστε ένα χρονοδιάγραμμα.
- Βήμα 8: Συγκεντρώστε χρήματα.

## **7. Παρακίνηση και έμπνευση των ανθρώπων να παραμείνουν ενεργοί σε περιόδους κρίσης**

Πολλοί άνθρωποι αισθάνονται μια αίσθηση δέσμευσης για τη γειτονιά τους και συμμετέχουν ενεργά σε δραστηριότητες για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Ωστόσο, η διατήρηση των κινήτρων τους μακροπρόθεσμα δεν είναι πάντα τόσο απλή υπόθεση για τους μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς.

Οι άνθρωποι αισθάνονται καλά σε ένα περιβάλλον που βελτιώνει την αυτοεκτίμησή τους. Οι άνθρωποι με υψηλό βαθμό αυτοεκτίμησης είναι εκείνοι που ικανοποιούν ταυτόχρονα τρεις

ανάγκες παρακίνησης, δηλαδή: την ανάγκη για συνιδιοκτησία, την ανάγκη για μοναδικότητα και την αίσθηση της δύναμης. (McCurley, Lynch, 2000)

- **Η συνιδιοκτησία** σημαίνει ότι οι άνθρωποι αισθάνονται ότι συνδέονται με κάτι, ότι ανήκουν κάπου, ότι είναι μέρος μιας ομάδας ή ενός οργανισμού με τον οποίο μπορούν να ταυτιστούν.
- **Η μοναδικότητα** είναι η αίσθηση ότι ένα άτομο είναι αυθεντικό, μοναδικό και διαθέτει ένα συνδυασμό αξιοσημείωτων ιδιοτήτων και χαρακτηριστικών. Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα αίσθημα μοναδικότητας μέσω της αναγνώρισης των αποτελεσμάτων της εργασίας των μελών της ομάδας σας. Σε ένα θετικό και με κατανόηση περιβάλλον, οι άνθρωποι μπορούν να είναι ο εαυτός τους. Μπορούν να είναι μοναδικοί και να αισθάνονται την υποστήριξη της ομάδας.
- **Αίσθηση δύναμης** - με θετικό τρόπο σημαίνει αίσθημα αποτελεσματικότητας, αίσθημα ότι μπορεί κανείς να φέρει μια αλλαγή. Γι' αυτό τα μέλη της ομάδας σας πρέπει να εργάζονται σε κάτι που έχει νόημα. Ακόμη και αν εργάζονται σε μια απλή εργασία (π.χ. αποστολή αλληλογραφίας), πρέπει να τους πούμε τι νόημα έχει η εργασία αυτή για τον οργανισμό και την ομάδα-στόχο και πώς συνδέεται με άλλες εργασίες και αποτελέσματα που επιτυγχάνονται.

Η διατήρηση της δέσμευσης των ανθρώπων πρέπει να αποτελεί συνειδητή απόφαση του ηγέτη και συνεχή δραστηριότητα εντός μιας ομάδας, είτε πρόκειται για ένα εργασιακό περιβάλλον είτε για μια άτυπη ομάδα ενεργών πολιτών ή εθελοντών.

Ένας πολύ καλός τρόπος για να κρατήσετε την ομάδα σας παρακινημένη και αφοσιωμένη είναι να χρησιμοποιήσετε τις μεθόδους συν-δημιουργίας που περιγράφηκαν παραπάνω.

Οι ενεργοί πολίτες που είναι πρόθυμοι να αναλάβουν δράση προς όφελος των άλλων με ελεύθερη βούληση και χωρίς αμοιβή ονομάζονται εθελοντές. Εάν ενταχθούν σε μια οργάνωση, το πιθανότερο είναι ότι θα τους δοθεί καθοδήγηση και υποστήριξη.

Το κλειδί για να παραμείνουν οι εθελοντές αφοσιωμένοι σε έναν οργανισμό είναι να προσδιοριστούν τα κίνητρά τους και στη συνέχεια να αναγνωριστούν, με βάση τα κίνητρά τους. Συνδέοντας τα κίνητρα με την αναγνώριση, αναγνωρίζετε τους λόγους για τους οποίους οι εθελοντές εμπλέκονται στον οργανισμό σας και δίνετε αξία σε αυτή τη συμμετοχή με ουσιαστικό τρόπο για τον εθελοντή. (Humphrey-Pratt, 2006)

### 7.1. Συμβουλές για καλή αναγνώριση

- **Να είστε έγκαιροι και αυθόρμητοι.** Όσο περισσότερο περιμένετε, τόσο πιο δύσκολο θα είναι να το πείτε και τόσο λιγότερο αποτελεσματικό θα είναι το κομπλιμέντο. Πείτε το τώρα, αντί να το φυλάξετε για την ετήσια βραδιά αναγνώρισης.
- **Να είστε ειλικρινείς.** Αν δεν το εννοείτε, μην το πείτε. Αν προσπαθήσετε να εξαπατήσετε, η μη λεκτική σας επικοινωνία θα σας προδώσει και στο τέλος θα καταλήξετε να ακούγεστε τεχνητοί και αναγκαστικοί.
- **Να είστε συγκεκριμένοι.** Δώστε προσοχή στις λεπτομέρειες. Να είστε συγκεκριμένοι και να αναφέρετε τι ακριβώς έκανε το άτομο που ήταν τόσο σημαντικό και γιατί. Επιβραβεύστε τόσο τα "μικρά" όσο και τα "μεγάλα" πράγματα.

- **Ενισχύστε το μη λεκτικά.** Ένα ζεστό χτύπημα στην πλάτη, ένα κλείσιμο του ματιού, ένα χαμόγελο, ένα συμφωνητικό νεύμα του κεφαλιού, ενθουσιασμός στα μάτια σας θα υπερτριπλασιάσουν τον αντίκτυπο των λόγων σας. Το επιθυμητό αποτέλεσμα του επαίνου μπορεί να ενισχυθεί (ή να ανααιρεθεί) από τον τρόπο με τον οποίο δίνεται.
- **Κάντε το συχνά.** Η αναγνώριση των εθελοντών θα πρέπει να γίνεται σε ετήσια, συχνή και ανεπίσημη βάση. Ξεκινήστε λέγοντας "ευχαριστώ" συχνά!
- **Αναγνωρίστε το πρόσωπο, όχι το έργο.** Είναι καλύτερο να διατυπώνετε την αναγνώριση με τρόπο που να τονίζεται η συμβολή του ατόμου και όχι το τελικό αποτέλεσμα. "Εκανες σπουδαία δουλειά!" σε αντίθεση με το "Αυτή είναι σπουδαία δουλειά!".
- **Να είστε συνεπείς.** Βεβαιωθείτε ότι όποια πρότυπα αναγνώρισης και αν καθιερώσετε, μπορούν να διατηρηθούν με συνέπεια από τον οργανισμό/ιδρύμα σας και τα επόμενα χρόνια. Η διοργάνωση ενός δείπνου αναγνώρισης εθελοντών ένα χρόνο δημιουργεί προσδοκίες για τους μελλοντικούς εθελοντές.
- **Προσαρμόστε το.** Η γνωριμία με κάθε έναν από τους εθελοντές σας και τα ενδιαφέροντά του θα σας βοηθήσει να μάθετε πώς να αναγνωρίζετε καλύτερα κάθε άτομο και να το κάνετε να αισθάνεται ξεχωριστό. (Οδηγός εκτίμησης εθελοντών, Lip,2005)

Ορισμένες ιδέες και συμβουλές για την αναγνώριση των εθελοντών (Mc Curley, Lynch, 2005):

Καθημερινό μέσο αναγνώρισης:

- Να λέτε «ευχαριστώ».
- Να λέτε στους εθελοντές «Κάνατε σπουδαία δουλειά».
- Προτείνετε σε εθελοντές να σας κάνουν παρέα για καφέ.
- Ζητάτε τη γνώμη τους.
- Χαιρετισμός των εθελοντών όταν έρχονται το πρωί.
- Δείχνετε ενδιαφέρον για το προσωπικό τους συμφέρον.
- Να χαμογελάτε όταν τους βλέπετε.
- Να καυχέσαι γι' αυτά στο αφεντικό σου (παρουσία του).
- Να τους γράφετε μικρά ευχαριστήρια σημειώματα.
- Αναψυκτικό με τους εθελοντές μετά τις δραστηριότητες.
- Λέτε κάτι θετικό για την προσωπική ποιότητα ενός εθελοντή.
- Ενημέρωση ενός εθελοντή για το τι συνέβη στον οργανισμό από την τελευταία επίσκεψή του.

Ενδιάμεσο μέσο αναγνώρισης:

- Γεύμα με εθελοντές.
- Απόδειξη τροφίμων στις συναντήσεις εθελοντών.
- Αφήστε τους εθελοντές να αναγράφουν τα ονόματά τους στα προϊόντα που παρήγαγαν.
- Γράψτε τους μια συστατική επιστολή.
- Τοποθέτηση εθελοντών σε σημαντικές ομάδες εργασίας ή επιτροπές.
- Ανάρτηση γραφικών οθονών, που δείχνουν την πρόοδό τους προς τους στόχους.

- Να αναφέρετε ονομαστικά τους κύριους συντελεστές στην έκθεσή σας προς τη διοίκηση.
- Πρόσκληση εθελοντών να παρουσιάσουν τα αποτελέσματά τους.
- Να δίνετε στους εθελοντές την άδεια να πηγαίνουν σε σεμινάρια, συνέδρια ή επαγγελματικές συναντήσεις.
- Να γράφετε άρθρα σχετικά με τις επιδόσεις τους για ενημερωτικά δελτία ή εφημερίδες.
- Διακόσμηση του χώρου εργασίας ενός εθελοντή για τα γενέθλιά του.
- Εορτασμός των σημαντικών επιτευγμάτων ενός εθελοντή.
- Αφήστε εθελοντές να εκπροσωπήσουν τον οργανισμό σας σε σημαντικές συναντήσεις.
- Κατασκευή ειδικών καπέλων, πουκάμισων, τσαντών, ημερολογίων
- Ενθάρρυνση των εθελοντών να γράψουν ένα άρθρο για κάποιο επίτευγμα στον εθελοντισμό τους.
- Απονομή της πλακέτας ή του πιστοποιητικού για τα πιο βελτιωμένα αποτελέσματα (ή οποιουδήποτε άλλου τίτλου επιλέξετε).
- Αγοράστε στους εθελοντές καλό εξοπλισμό για τα καθήκοντά τους.
- Δημοσίευση της φωτογραφίας ενός εθελοντή στην εφημερίδα/στο διαδίκτυο για εξαιρετικό επίτευγμα.
- Ανάθεση σε έναν εθελοντή πρόσθετων αρμοδιοτήτων και ενός νέου τίτλου.
- Ενοικίαση χώρου εφημερίδας για να ευχαριστήσει τους εθελοντές.
- Πλαίσιο προτάσεων και συστάσεων.
- Αστεία σημειώματα σε αγχωτικές στιγμές, εκδρομές, ευκαιρίες δικτύωσης.

## ΑΝΑΦΟΡΕΣ

American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. pp. 271–80. ISBN 978-0-89042-555-8.

Benight CC, Bandura A. (2004) Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. Behaviour research and therapy, 42(10), 1129–1148.

Beth Hudnall Stamm, 2009-2012. Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Version 5 (ProQOL). ©

Bisson JJ, Cosgrove S, Lewis C, Robert NP (2015). "Post-traumatic stress disorder". BMJ. 351: h6161. doi:10.1136/bmj.h6161. PMC 4663500. PMID 26611143.

Broznanová GA, Frimmerová A, Šolcová J. STEP-BY-STEP GUIDEBOOK: HOW TO SET UP VOLUNTEER PROGRAMMES IN SOCIAL INSTITUTIONS, 66-69; 2019. Retrieved on 17/09/2022 from:

<https://sovol.files.wordpress.com>

Cabrini University. Coping with Crisis. Retrieved on 22/09/2022 from:

<https://www.cabrini.edu/about/departments/counseling/counseling-resources/coping-with-crisis>

CERC – Crisis + Emergency Risk Communication (2019). Psychology of a Crisis. Retrieved on 23/09/2022 from:

[https://emergency.cdc.gov/cerc/resources/pdf/cerc\\_engaging\\_the\\_community\\_with\\_credibility.pdf](https://emergency.cdc.gov/cerc/resources/pdf/cerc_engaging_the_community_with_credibility.pdf)

CERC: Introduction, Retrieved on 21/09/2022 from:

[https://emergency.cdc.gov/cerc/ppt/CERC\\_Introduction.pdf](https://emergency.cdc.gov/cerc/ppt/CERC_Introduction.pdf)

Cromo Foundation: Az Állampolgári Tanács módszerről, 28.09.2022.

EPA's Public Participation Guide. Retrieved on 29/09/2022 from:

<https://www.epa.gov/international-cooperation/public-participation-guide-resources>

Fabac T, Hauser M, Bere D, Pinteá C, Bobiș D, Nae P, Lissowska-Lewkowicz A, Walas A, Meggyesfalvi B, Hadrévy BC, Broznanová GA, Šolcová J.(2022) Service-Learning in Youth Work - training for youth workers and handbook for trainers Retrieved on 17/09/2022 from: <http://eduvoel.eu/outputs/service-learning-in-youth-work-training-for-youth-workers-and-handbook-for-trainers>

Finnish Red Cross (2019). Psychology of a Crisis. Retrieved on 12/09/2022 from:

<https://www.redcross.fi/get-help-and-support/psychological-first-aid/recognise-crisis-reactions/>

Gain B, Kieck E. (2021) Managing organizational performance in Customs during a crisis period, Retrieved on 30/09/2022 from: <https://blogs.worldbank.org/trade/managing-organizational-performance-customs-during-crisis-period>

Hudnall Stamm B, Ph.D., ProQOL.org and Idaho State University Craig Higson-Smith, M.A., South African Institute of Traumatic Stress Amy C. Hudnall, M.A., ProQOL.org and Appalachian State University Henry E. Stamm, Ph.D., ProQOL.org, Coping with crisis, Retrieved on 21/09/2022 from: <https://www.cabrini.edu/about/departments/counseling/counseling-resources/coping-with-crisis>



Lluch C, Galiana L, Doménech P, Sansó N, Taylor A. The Impact of the COVID 19-19 Pandemic on Burnout, Compassion Fatigue, and Compassion Satisfaction in Healthcare Personnel: A Systematic Review of the Literature Published during the First Year of the Pandemic, *Psychology of a Crisis*. Retrieved on 27/09/2022 from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8872521/#B2-healthcare-10-00364>

Novac A. Traumatic stress and human behavior. *Psychiatric Times* [online] 2001 Apr; 18(4). 2019). *Psychology of a Crisis*. Retrieved on 26/09/2022 from: <http://www.psychiatrictimes.com/dissociative-identity-disorder/traumatic-stress-andhuman-behavior>

Payne B, How to Stay Resilient in a Crisis, Retrieved on 27/09/2022 from:<https://payneresilience.com/>

Reynolds BJ. Principles to enable leaders to navigate the harsh realities of crisis and risk communication. *J Bus Contin Emer Plan* (2010) Jul;4(3):262–73

Roberts, AR. An overview of crisis theory and intervention model. In *Crisis Intervention Handbook: Assessment, Treatment, and Research*. 4th ed. New York: Oxford University Press; 2015.

Sareen J. Posttraumatic stress disorder in adults: impact, comorbidity, risk factors, and treatment. *Can J Psychiatry*. 2014;59(9):460-7. doi:10.1177/070674371405900902

Takeawaytoolkit by Robert Bosch Foundation Civil Society Cluster in Berlin, June, 2018. Retrieved on 17/09/2022 from: <https://sites.google.com/view/takeawaytoolkit/tools>

Yelich Biniecki SM, Kang H., Examining Adult Learning Through the Lens of Culture: A U.S. Perspective, [https://www.researchgate.net/publication/280101594\\_Examining\\_Adult\\_Learning\\_Through\\_the\\_Lens\\_of\\_Culture\\_A\\_US\\_Perspective/link/568d43df08aeaa1481ae460c/download](https://www.researchgate.net/publication/280101594_Examining_Adult_Learning_Through_the_Lens_of_Culture_A_US_Perspective/link/568d43df08aeaa1481ae460c/download)

EIKONEΣ

[www.emergency.cdc.gov](http://www.emergency.cdc.gov) CERC Community Engagement

<https://mag.wcoomd.org/magazine/wco-news-95-june-2021/managing-organizational-performance-in-a-crisis-period/>

[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.celestialpeach.com%2Fblog%2Fcultural-iceberg-cultural-appreciation&psig=AOvVaw3N0H6MMQL\\_U55zfNcnsQ09&ust=1668506692661000&source=images&cd=vfe&ved=0CA8QjRxqFwoTCKiy3\\_a1rfsCFQAAAAAdAAAAABAE](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.celestialpeach.com%2Fblog%2Fcultural-iceberg-cultural-appreciation&psig=AOvVaw3N0H6MMQL_U55zfNcnsQ09&ust=1668506692661000&source=images&cd=vfe&ved=0CA8QjRxqFwoTCKiy3_a1rfsCFQAAAAAdAAAAABAE)



### ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΡΙΣΕΩΝ ΓΙΑ ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ - ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

Ένα μεγάλο πλεονέκτημα του έργου Crestart όσον αφορά τη διαχείριση κρίσεων για τις προτάσεις των κοινοτήτων είναι ότι η σύμπραξη του έργου περιλαμβάνει οργανώσεις από 4 χώρες της ΕΕ με διαφορετικό κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο, κουλτούρα, σχέσεις και ανάπτυξη των τοπικών κοινοτήτων και συμμετοχή της διοίκησης στην αυτοδιοίκηση και τη δημόσια ζωή. Όλα αυτά, καθώς και η έρευνα που έχουμε κάνει, μας επιτρέπουν να έχουμε μια ευρύτερη εικόνα και εμπειρία, ώστε να μπορούμε να προτείνουμε κατευθυντήριες γραμμές και εργαλεία για τη διαχείριση κρίσεων για τις κοινότητες που να ανταποκρίνονται σε διαφορετικές ανάγκες και να μπορούν να εφαρμοστούν σε μια ποικιλία διαφορετικών τοπικών κοινοτήτων.

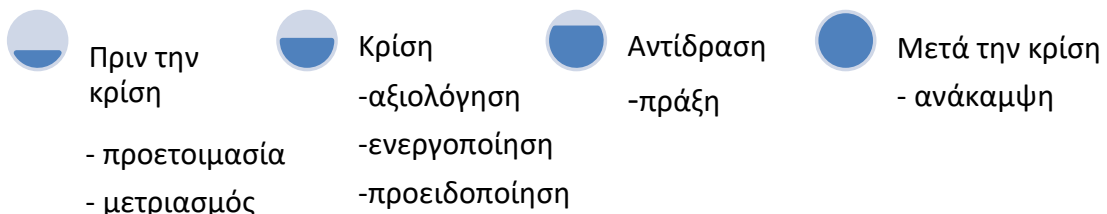
Για τις ανάγκες του τρέχοντος σχεδίου διαχείρισης κρίσεων από τη βάση προς τα πάνω για τις κοινότητες ορίζουμε τις ακόλουθες παραδοχές σχετικά με την προώθηση της αλλαγής, τα στάδια της κρίσης και τα κυριότερα σημεία προσέγγισης.

- Αλλαγή προώθησης

Σε περιόδους κρίσης όλες οι προσπάθειες κατευθύνονται στην προώθηση μιας ποιοτικής αλλαγής από μια ευάλωτη θέση της κοινότητάς σας σε μια άλλη, καλύτερη. Σε γενικές γραμμές, όλες οι κοινοτικές παρεμβάσεις αναφέρονται σε δράσεις αντιμετώπισης κοινωνικών προβλημάτων. Εφαρμόζονται σε γειτονίες, κοινότητες ή άλλους δημόσιους τοπικούς χώρους. Με αυτή την κατανόηση, η κοινοτική παρέμβαση είναι σκόπιμη δράση για την προώθηση της αλλαγής στον τομέα του/των κοινοτικού/ων προβλήματος/ων. Εκφράζεται με διαφορετικούς τρόπους ανάλογα με τις ανάγκες και τα συμφέροντα της κοινότητας.

#### 1. Στάδια κρίσης

Μια κατάσταση κρίσης περιλαμβάνει μια αλληλουχία γεγονότων που οδηγεί τις κοινότητες από την "ισορροπία στην ανισορροπία και πάλι πίσω" (Golan, 1978). Μια κρίση μπορεί μερικές φορές να είναι απρόβλεπτη, αλλά όλες οι κρίσεις ακολουθούν λίγο-πολύ το ίδιο μοτίβο που περιλαμβάνει γενικά τέσσερα στοιχεία.



## 1.1. Στάδιο πριν από την κρίση

Αυτό το πρώτο στάδιο λαμβάνει χώρα πριν από την ίδια την κρίση. Σε πολλές περιπτώσεις, αυτό το στάδιο πριν από την κρίση θα είναι σαν οποιαδήποτε άλλη μέρα. Ορισμένες κρίσεις -επιθέσεις στον κυβερνοχώρο, φυσικές καταστροφές, τροχαία ατυχήματα- μπορούν να συμβούν ανά πάσα στιγμή, χωρίς καμία προειδοποίηση.



Για παράδειγμα, με τον Covid μπορούμε να δεχτούμε ότι το στάδιο πριν από την κρίση ξεκίνησε με την ανακοίνωση των κρουσμάτων στην Κίνα και τον τεράστιο αριθμό των ανθρώπων που επηρεάστηκαν από τον ιό εκεί.

Τι να κάνετε κατά το στάδιο πριν από την κρίση: Προετοιμάστε τον εαυτό σας/την ομάδα σας και μετριάστε τον αντίκτυπο. Εάν αισθάνεστε ότι έρχεται μια κρίση, είναι πλέον προτεραιότητα να αναπτύξετε ένα σχέδιο αντιμετώπισης κρίσεων, εάν δεν έχετε. Ποια θα είναι η επικοινωνιακή στρατηγική σας για την αντιμετώπιση της κρίσης, εάν πρέπει να κοινοποιήσετε επείγουσες πληροφορίες; Πώς θα παραμείνετε συνδεδεμένοι με την κοινότητα για να διασφαλίσετε την ασφάλεια και την ευημερία της; Η κατανόηση των απαντήσεων σε αυτά τα ερωτήματα τώρα -πριν από την κρίση- μπορεί να διασφαλίσει ότι δεν θα σοκαριστείτε όταν θα ξεκινήσει η κρίση. Σε αυτό το στάδιο πρέπει επίσης να παρακολουθούνται προληπτικά οι πιθανές απειλές και οι κίνδυνοι.

Αυτό το στάδιο είναι επίσης η κατάλληλη στιγμή για να δημιουργήσετε/ελέγξετε το δίκτυο των ενδιαφερομένων και των πιθανών εθελοντών σας.

## 1.2. Στάδιο κρίσης - επίσης γνωστό ως οξεία φάση

Αυτό είναι το σημείο χωρίς επιστροφή, όπου η κρίση είναι εδώ και δεν μπορούμε να την αποτρέψουμε.

Τώρα πρέπει να επικεντρωθείτε στην αξιολόγηση των κινδύνων, ώστε να μπορείτε να ανταποκριθείτε γρήγορα και να μετριάσετε τον αντίκτυπο του συμβάντος. Αν και συχνά είναι η πιο έντονη φάση, το οξύ στάδιο είναι γενικά το συντομότερο από τα τέσσερα στάδια.

Για παράδειγμα: όταν το Covid εισήλθε για πρώτη φορά επιθετικά στην Ευρώπη, ο κόσμος πέρασε από το στάδιο πριν από την κρίση στο στάδιο της κρίσης - η πανδημία ξεκίνησε.



**Τι πρέπει να κάνετε κατά το στάδιο της κρίσης: ο πρώτος στόχος είναι η αξιολόγηση της κατάστασης, με τρία βασικά ερωτήματα που πρέπει να απαντηθούν:**

- Ποια είναι η συγκεκριμένη απειλή ή κρίση;
- Ποιος εμπλέκεται ή κινδυνεύει;
- Ποιο σχέδιο αντίδρασης πρέπει να ενεργοποιήσουμε;

Αφού προσδιοριστεί ποια είναι η κρίση, ποιοι θα επηρεαστούν και ποιο σχέδιο απαιτείται, πρέπει να ειδοποιήσετε και να προστατεύσετε (αν είναι δυνατόν) τα μέλη της κοινότητας που κινδυνεύουν. Είναι ζωτικής σημασίας να στέλνετε γρήγορα ειδοποιήσεις μέσω πολλαπλών και διαφορετικών καναλιών επικοινωνίας - όπως τα μέσα ενημέρωσης, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα κοινοτικά μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, τα γραπτά μηνύματα, αλλά και τις τηλεφωνικές κλήσεις και τις προσωπικές ειδοποιήσεις έχοντας υπόψη ότι ορισμένοι άνθρωποι δεν έχουν πρόσβαση ή δεν μπορούν να εργαστούν με ηλεκτρονικά μέσα.

### 1.3. Στάδιο αντίδρασης

Η κρίση περνάει στο στάδιο της ανταπόκρισης και πρέπει να διαθέσουμε τους πόρους που απαιτούνται για την αντιμετώπιση της έκτακτης ανάγκης, οπότε η ομάδα κρίσης αναλαμβάνει δράση.

Το στάδιο αυτό μπορεί να είναι μικρότερο ή μεγαλύτερο ανάλογα με τον τύπο της κρίσης. Ορισμένα γεγονότα, όπως μια διακοπή ρεύματος λόγω καταιγίδας, μπορεί να διαρκέσει μερικές ημέρες. Άλλα, όπως η πανδημία, μπορεί να έχουν πολύ μεγαλύτερες περιόδους αντίδρασης. Κανείς δεν μπορούσε να προβλέψει ότι ο κόσμος θα εξακολουθούσε να ανταποκρίνεται στην πανδημία COVID-19 περισσότερο από δύο χρόνια αργότερα.

Παράδειγμα: διαφορετική αντίδραση στον Covid παγκοσμίως και οι αρνητικές επιπτώσεις ΤΟΥ

First Person: The power of art in a time of coronavirus crisis



15 April 2020 | Health

In Italy, impromptu concerts, performed from apartment balconies, have become one of the features of life under lockdown. On UNESCO World Air Day, which falls on April 15, a professional musician told BBC News how he is using his talent to help others through the crisis.

f t e

RELATED STORIES

First Person: 'Fate' of Italian people and countless

## Covid-19 vaccine: First Lincolnshire patients gets jab

© 8 December 2020



Janet Judson said she was "so grateful" to get the vaccine

An 84-year-old retired NHS worker was the first person in Lincolnshire to

Τι πρέπει να κάνετε κατά το στάδιο της αντίδρασης: Προσπαθήστε να αναλάβετε τον έλεγχο τουλάχιστον σε ορισμένους τομείς που εξαρτώνται από εσάς. Είναι σημαντικό να έχετε κατά νου ότι σε αυτή τη φάση, σε παρατεταμένες καταστάσεις όπου η κυβέρνηση/οι κυβερνήσεις δεν είναι σε θέση να επιβλέπουν και να στέλνουν υποστήριξη σε κάθε σημείο έκτακτης ανάγκης, η ανάθεση αρμοδιοτήτων ή η ταχεία λήψη αποφάσεων από τοπικές κοινοτικές οργανώσεις/ενεργούς πολίτες μπορεί να καταστήσει την αντιμετώπιση της κρίσης πολύ αποτελεσματική - οι ομάδες αντιμετώπισης κρίσεων θα βοηθήσουν στην αποτελεσματική διαχείριση της κατάστασης και στον μετριασμό των πρόσθετων κινδύνων σε τοπικό επίπεδο.

### 1.4. Στάδιο μετά την κρίση

Σε αυτό το στάδιο, η κρίση μπορεί να θεωρηθεί λήξασα, καθώς επιστρέφετε από τη διαχείριση της κρίσης στη συνήθη καθημερινή ζωή. Ανάλογα με τον τύπο της κρίσης, αυτό το τελικό στάδιο επίλυσης της κρίσης μπορεί να διαρκέσει ημέρες, εβδομάδες ή ακόμη και μήνες.



Παράδειγμα: Ο κόσμος ανακάμπτει σιγά-σιγά μετά την περίοδο της πανδημίας Covid. Κάποιοι τομείς της ζωής μας μπορούν να επιστρέψουν γρηγορότερα στο «κανονικό», κάποιοι άλλοι θα το κάνουν πολύ πιο αργά, και κάποιοι τομείς δεν θα είναι ποτέ πια οι ίδιοι.

Τι πρέπει να γίνει κατά το στάδιο μετά την κρίση: ανάκτηση, αξιολόγηση και αποκατάσταση των ζημιών, ώστε η κοινότητα να μπορέσει να επιστρέψει όσο το δυνατόν πιο κοντά στην κανονική ζωή. Σε αυτό το στάδιο θα πρέπει επίσης να ληφθούν υπόψη τυχόν επιπτώσεις που μπορεί να είχε η κρίση στην ευημερία της κοινότητάς σας και των μελών της. Θα πρέπει να ληφθεί μέριμνα και η επιστροφή τους στη ζωή με την υποστήριξη της κοινότητας, της διοίκησης, των ειδικών.

Η ομάδα αντιμετώπισης κρίσεων θα πρέπει να αξιολογήσει την ανταπόκριση της τοπικής σας κοινότητας στην κρίση. Αφού αξιολογήσετε την αποτελεσματικότητα της αντίδρασής σας, η στρατηγική και το σχέδιό σας μπορούν να τροποποιηθούν και να επανασχεδιαστούν.

Αυτή είναι η περίοδος κατά την οποία ο κύκλος της κρίσης σας επιστρέφει στο πρώτο, προ κρίσης στάδιο και αρχίζετε να παρακολουθείτε το τρέχον παγκόσμιο περιβάλλον και τη ζωή και να προετοιμάζετε την κοινότητά σας για την επόμενη ενδεχόμενη μελλοντική κρίση.

Κάνοντας τα πρώτα σας βήματα στη διαχείριση κρίσεων σε επίπεδο τοπικής κοινότητας θα σας βοηθήσει να γίνετε όλο και πιο ικανοί να ξεπεράσετε διάφορες καταστάσεις κρίσης και να υποστηρίξετε με εξαιρετικό τρόπο τους αγαπημένους σας, τους φίλους σας και ολόκληρη την τοπική κοινωνία. Γνωρίζοντας ότι ο κύκλος ζωής κάθε κρίσης εξελίσσεται σε τέσσερις διακριτές φάσεις θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε ένα αποτελεσματικό σχέδιο διαχείρισης κρίσεων που θα προστατεύει τη ζωή σας. Με μια βαθύτερη κατανόηση των τεσσάρων σταδίων μιας κρίσης -προ-κρίση, κρίση, αντίδραση και ανάκαμψη- θα είστε σε θέση να προσδιορίσετε σε ποιο στάδιο βρίσκεστε και εσείς και η ομάδα διαχείρισης κρίσεων θα είστε καλύτερα εξοπλισμένοι για να προσαρμόσετε τις ενέργειες και τις αποφάσεις σας με τον καλύτερο τρόπο.



- Να είστε ενήμεροι για την προσέγγισή σας

Συνήθως μια κρίση δεν έρχεται και δεν τελειώνει σε μια στιγμή. Είναι μια διαδικασία που έχει την αρχή της και την εξέλιξή της μέσα σε μια περίοδο, καθώς και κάποιες επιπτώσεις μετά την κρίση, οι οποίες μπορεί να είναι πολύ μεγαλύτερες από τις αναμενόμενες. Υπάρχουν μερικά στρατηγικά σημεία που είναι σημαντικά για την επιτυχή διαχείριση κρίσεων, όπως τα ακόλουθα:

1. Δημιουργήστε μια ομάδα διαχείρισης κρίσεων το συντομότερο δυνατό
2. Να έχετε επίγνωση των γεγονότων - μιλούν πιο ξεκάθαρα και είναι σημαντικά από μόνα τους
3. Να είστε αντικειμενικοί αλλά θετικοί
4. Μην επιτρέπετε φήμες και πανικό
5. Αναθέστε αρμοδιότητες
6. Η επικοινωνία πρέπει να απευθύνεται σε διαφορετικές ομάδες-στόχους
7. Να είστε παρόντες στο τώρα
8. Μείνετε συγκεντρωμένοι
9. Τακτική αυτοαξιολόγηση
10. Ξαναδιαβάστε τους στόχους σας
11. Εμπλοκή διαφορετικών ενδιαφερομένων μερών όσο το δυνατόν περισσότερο

Όταν σχεδιάζετε διαδικασίες έκτακτης ανάγκης, είναι σημαντικό να ενεργείτε σαν να πρόκειται να συμβούν αυτές οι καταστάσεις σίγουρα, αντί να ελπίζετε ότι δεν θα συμβούν.



Οι μέρες που κάνατε τον στρουθοκάμηλο - θάβοντας το κεφάλι σας στην άμμο και ελπίζοντας ότι το πρόβλημα θα εξαφανιστεί - έχουν περάσει ανεπιστρεπτί.<sup>1</sup> Η προληπτική στάση απέναντι στον σχεδιασμό έκτακτης ανάγκης θα βοηθήσει να διατηρηθεί η κοινότητά σας ασφαλής. Ο καλύτερος τρόπος για να αρχίσετε να σχεδιάζετε αυτές τις καταστάσεις έκτακτης ανάγκης είναι ένα σχέδιο διαχείρισης κρίσεων για τις κοινότητες.

## 2. Σχέδιο διαχείρισης κρίσεων από τη βάση προς τα πάνω για τις κοινότητες



Το Σχέδιο Διαχείρισης Κρίσεων από τη βάση προς τα πάνω δημιουργεί τη βάση για την ελαχιστοποίηση της βλάβης των τοπικών κοινοτήτων όσο το δυνατόν περισσότερο.

Οι τοπικές κοινότητες χρειάζονται ένα σχέδιο διαχείρισης κρίσεων για να είναι προετοιμασμένες για διάφορες καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Αναπτύξαμε ένα φιλικό προς τους χρήστες, βήμα προς βήμα σχέδιο δραστηριοτήτων για τον τρόπο ανάπτυξης ενός σχεδίου διαχείρισης κρίσεων που μπορεί εύκολα να υιοθετηθεί σε διάφορες καταστάσεις.

Το σχέδιο διαχείρισης κρίσεων (ΣΔΚ) πρέπει να περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο η τοπική κοινότητα και οι διάφοροι ενδιαφερόμενοι φορείς πρέπει να αντιδράσουν σε μια κρίση, συμπεριλαμβανομένων των προσώπων που θα εμπλακούν και των ενεργειών τους. Επιδιώκει την ελαχιστοποίηση της βλάβης και την αποκατάσταση της κανονικής ζωής το συντομότερο δυνατό.

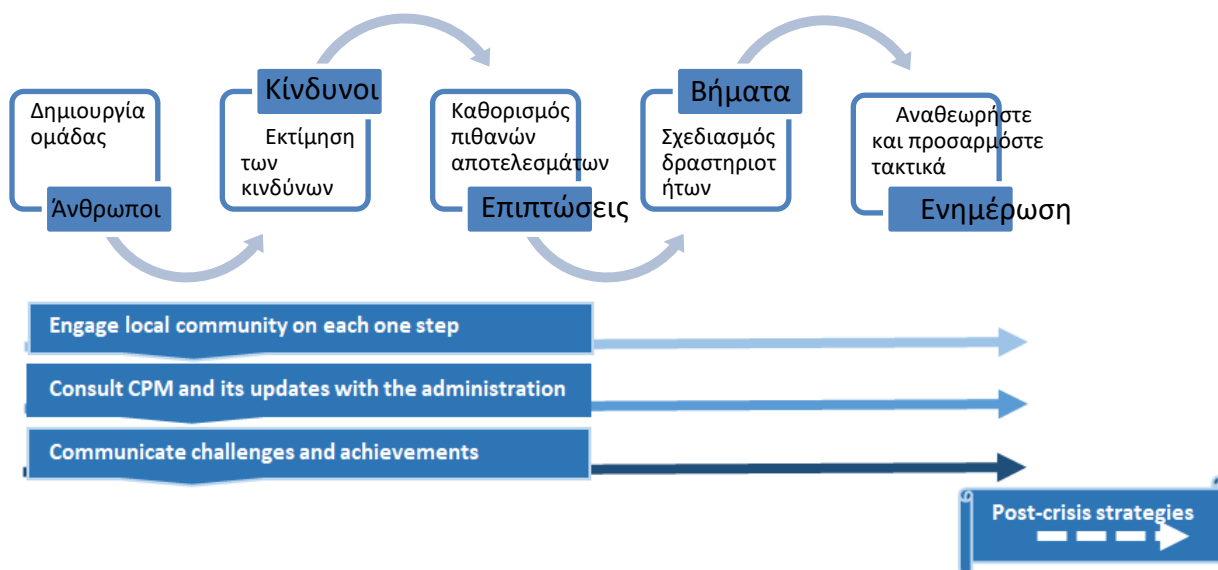
Οι κρίσεις έχουν πολλές μορφές, αλλά γενικά απειλούν την ευημερία των κοινοτήτων μας, την καθημερινή ζωή, τα οικονομικά κ.λπ. Ορισμένες κρίσεις θέτουν σε κίνδυνο ζωές, υγεία και ασφάλεια. Το σχέδιο διαχείρισης κρίσεων αποτελεί βασικό κομμάτι της διαχείρισης κρίσεων. Πρέπει να διασφαλίζει ότι από όλες τις πληροφορίες, τα δεδομένα και τις εικασίες που διακινούνται, τα μέλη της κοινότητας πρέπει να λαμβάνουν αξιόπιστες πληροφορίες. Επιπλέον, δεν υπάρχει κανένας τρόπος να γνωρίζουμε ακριβώς πότε θα τελειώσει μια κρίση, επομένως η εκτέλεση μιας βασικής ανάλυσης κινδύνου μπορεί να σας δώσει μια γενικευμένη ιδέα για τις πιθανές απειλές που μπορεί να αντιμετωπίσει η κοινότητά σας.

Το σχέδιο περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο η κοινότητά σας θα αντιδράσει σε περίπτωση κρίσης. Το σχέδιό σας θα πρέπει να προσδιορίζει:

- ποιος και πώς θα αναλάβει δράση,
- ποιοι θα είναι οι ρόλοι τους,
- τι, πότε και πώς να επικοινωνείτε με την κοινότητά σας, τη διοίκηση, το ευρύτερο κοινό.

Το σχέδιο διαχείρισης κρίσεων είναι ένα έγγραφο στο οποίο η ομάδα διαχείρισης κρίσεων μπορεί να ανατρέχει και να ενημερώνει συχνά. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για τη δημιουργία ενός σχεδίου, αλλά σε μια κρίση που επηρεάζει την κοινότητα σε διαφορετικά επίπεδα και με διαφορετικούς τρόπους, προτείνουμε τη δημιουργία ενός καταλόγου ελέγχου, καθώς είναι εύκολος, διαχειρίσιμος και κατανοητός. Όταν εμφανίζεται ή επιλύεται ένα πρόβλημα, η ομάδα μπορεί να τσεκάρει τα στοιχεία που πρέπει να γίνουν για την αντιμετώπιση της κρίσης ή να επισημάνει ένα στάδιο που έχει επιτευχθεί.

Παρά το πόσο μεγάλη και σοβαρή είναι η κρίση, χωρίστε το σχέδιό σας για τη διαχείριση της κρίσης σε μικρά, εύκολα και δυνατά βήματα.



## 2.1. Δημιουργήστε μια ομάδα - προσδιορίστε ποιος θα ηγείται της κρίσης

Το πρώτο βήμα που πρέπει να γίνει - ακόμη και πριν κάνετε τις πρώτες κινήσεις στο σχεδιασμό διαχείρισης κρίσεων - είναι να επιλέξετε μια ομάδα ενεργών ανθρώπων με την οποία θα συνεργαστείτε κατά τη διάρκεια της διαδικασίας σχεδιασμού κρίσεων. Η διαδικασία επιλογής πρέπει να είναι ανοικτή και διαφανής για κάθε μέλος της κοινότητας. Η ομάδα θα πρέπει επίσης να περιλαμβάνει ανθρώπους που θα αναλάβουν δράση κατά τη διάρκεια μιας κρίσης. Αυτή η ομάδα πρέπει να συνεργαστεί από την αρχή του σχεδιασμού διαχείρισης κρίσεων, ώστε όλοι να γνωρίζουν τα καθήκοντα, τους κινδύνους, τα υπέρ και τα κατά της στρατηγικής, του σχεδίου και των ενεργειών σας για την κρίση, ποιοι είναι οι άλλοι εμπλεκόμενοι - εταίροι, εθελοντές, οργανώσεις, διοίκηση, πολίτες. Η κατανομή των ρόλων και των ευθυνών είναι ζωτικής σημασίας και πρέπει να γίνεται λίγο πολύ σε εθελοντική βάση. Αφού επιλεγεί η ομάδα, πρέπει να παρουσιαστεί στην τοπική κοινωνία, ώστε όλοι να γνωρίζουν ποιος είναι ποιος και πώς να επικοινωνήσουν μαζί του. Πρέπει να σχεδιάζετε από κοινού και να υποστηρίζετε το σχέδιο και την εφαρμογή του.

### 2.1.1. Ρόλοι

Η ομάδα διαχείρισης κρίσεων είναι απαραίτητη για τον καλό σχεδιασμό και τη σωστή εφαρμογή της ΣΔΚ. Πρέπει να καλύπτει τους κύριους τομείς παρέμβασης στο πλαίσιο του σχεδίου ως εξής:

- Αρχηγός ομάδας,
- Συντονιστές δραστηριοτήτων,
- Συντονιστής δημοσίων σχέσεων και επικοινωνιών έκτακτης ανάγκης,
- Συντονιστής του Δικτύου Ενδιαφερόμενων Μερών,
- Διαχείριση κινδύνων, ενημέρωση της ΔΕΑ και Συντονιστής Αξιολόγησης,
- Συντονιστής της πλατφόρμας (και, ει δυνατόν, συντήρηση), κ.λπ.

Ανάλογα με την κλίμακα της τοπικής κοινότητας, η ομάδα διαχείρισης κρίσεων μπορεί να έχει διαφορετικό αριθμό μελών, ωστόσο, αν η ομάδα είναι συμπαγής, θα είναι πολύ πιο εύκολο να επικοινωνούν και να ανταλλάσσουν πληροφορίες. Εάν η ομάδα είναι μεγαλύτερη, θα υπάρξει ανάγκη για υποστήριξη του συντονισμού της ομάδας.

## 2.2. Υπόδειγμα σχεδίου διαχείρισης κρίσεων

Ένα πρότυπο σχεδίου διαχείρισης κρίσεων είναι μια επαναλαμβανόμενη ατζέντα που θα χρησιμοποιεί η ομάδα διαχείρισης κρίσεων για να παρακολουθεί απρόσμενες καταστάσεις έκτακτης ανάγκης και άλλες σημαντικές καταστάσεις που μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά τη ζωή της κοινότητάς σας. Το πρότυπο πρέπει να περιλαμβάνει βασικές λεπτομέρειες και βήματα. Οι πληροφορίες πρέπει να αναπτυχθούν με τέτοιο σαφή και καλά εξηγημένο τρόπο ώστε όλοι να γνωρίζουν τι πρέπει να κάνουν εάν και όταν συμβεί μια κρίση.

Θα πρέπει να αναπτύξετε το πρότυπο ΣΔΚ:

- για τις ιδιαίτερες ανάγκες της ομάδας και της κοινότητάς σας με τρόπο που να στοχεύει στην επίλυση μιας συγκεκριμένης κατάστασης - δεν είναι κάθε κρίση ίδια και είναι σημαντικό να σχεδιάζετε το σχέδιό σας για την εκάστοτε κατάσταση έκτακτης ανάγκης.
- που είναι εύκολο να ακολουθηθεί από άτομα με διαφορετικό υπόβαθρο, καθώς δεν γνωρίζετε ποιος θα προσφερθεί εθελοντικά να συμμετάσχει στην ομάδα διαχείρισης κρίσεων από την κοινότητά σας. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για τη δημιουργία ενός προτύπου διαχείρισης κρίσεων, αλλά εδώ προτείνουμε τη χρήση ενός βασικού προτύπου για τη δημιουργία πολλών διαφορετικών ειδικών σχεδίων για μοναδικές καταστάσεις.

### ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΡΟΤΥΠΟΥ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΚΡΙΣΕΩΝ:

Πρωτόκολλο ενεργοποίησης  
Ρόλοι  
Μητρώο πιθανών κινδύνων  
Κατάλογος επαφών έκτακτης  
ανάγκης  
Διαδικασίες αντιμετώπισης  
κρίσεων

- Πρωτόκολλο ενεργοποίησης - ένα έγγραφο που περιγράφει τι πρέπει να συμβεί προτού η ομάδα διαχείρισης κρίσεων ενεργοποιήσει το σχέδιο διαχείρισης κρίσεων - ποιες καταστάσεις, κατάλογος παραγόντων κ.λπ. Πρόκειται για ένα σύνολο εξαρτήσεων που πρέπει να προκύψουν πριν από την έναρξη του σχεδίου.
- Ρόλοι - είναι εύκολο να ξεχάσετε τα βασικά καθήκοντα μέσα στο χάος μιας κρίσης. Από την αρχή του προ-κρίσης σταδίου, όλοι οι ρόλοι της ομάδας θα πρέπει να έχουν ανατεθεί εκ των προτέρων και να έχει προσδιοριστεί εφεδρικό προσωπικό.

- Μητρώο κινδύνων - περιγράφει τους πιθανούς κινδύνους που μπορεί να αντιμετωπίσει η κοινότητά σας. Ανάλογα με την πιθανή κρίση για την οποία σχεδιάζετε, μια ανάλυση κινδύνου μπορεί να σας βοηθήσει να προσδιορίσετε την πιθανότητα να συμβεί αυτό το γεγονός.
- Κατάλογος επαφών έκτακτης ανάγκης - σχετικές πληροφορίες επικοινωνίας τόσο για τα μέλη της ομάδας διαχείρισης κρίσεων εντός του οργανισμού σας, όσο και για τους τοπικούς φορείς αντιμετώπισης έκτακτης ανάγκης, όπως η πυροσβεστική υπηρεσία, ο έλεγχος δηλητηριάσεων ή άλλες σημαντικές αρχές.
- Διαδικασίες απόκρισης - τα βήματα που θα ακολουθήσει η ομάδα σας κατά τη διάρκεια μιας κρίσης μόλις τηρηθεί το πρωτόκολλο ενεργοποίησης.
- Στρατηγική επικοινωνίας - το σχέδιο επικοινωνίας που αναπτύσσει η ομάδα σας για να εδραιώσει τον τρόπο με τον οποίο θα επικοινωνείτε κατά τη διάρκεια μιας έκτακτης ανάγκης τόσο με την εσωτερική επικοινωνία όσο και με την εξωτερική επικοινωνία προς τους εξωτερικούς ενδιαφερόμενους.

### **2.3. Εκτίμηση του κινδύνου**

Η διαδικασία σχεδιασμού ξεκινά με την καταγραφή και αξιολόγηση των διαφόρων κινδύνων που μπορεί να αντιμετωπίσει η κοινότητά σας. Αυτό μπορεί να γίνει ως καταιγισμός ιδεών ή σειρά συζητήσεων στο πλαίσιο της ομάδας διαχείρισης κρίσεων και με ένα ευρύτερο κοινό (προκειμένου να συμπεριληφθεί η κοινότητα στο αρχικό επίπεδο αυτών των δραστηριοτήτων).

Υπάρχει ανάγκη να ανατεθεί η δραστηριότητα αυτή ως ρόλος και ευθύνη σε μέλος/μέλη της ομάδας - για την καταγραφή όλων των προκαταρκτικά καθορισμένων κινδύνων και την τακτική ενημέρωσή τους. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό και την ανάλυση της πιθανότητας εμφάνισης κινδύνων και μπορεί να εξαλείψει τις καθυστερήσεις προόδου και να προετοιμάσει πιθανές αναποδιές. Μπορεί επίσης να βοηθήσει στην οπτικοποίηση των κινδύνων που είναι πιο πιθανό να εμφανιστούν, ώστε να μπορείτε να σχεδιάσετε μια απάντηση για αυτούς τους κινδύνους.

### **2.4. Καθορισμός των επιπτώσεων στην τοπική κοινωνία**

Αφού εντοπίσετε τους κινδύνους υψηλής πιθανότητας που θα μπορούσαν να επηρεάσουν την κοινότητά σας, προσδιορίστε τον αντίκτυπο αυτών των κινδύνων με τη βοήθεια της ομάδας αντιμετώπισης κρίσεων. Κάθε κίνδυνος μπορεί να προκαλέσει διαφορετικά αποτελέσματα, επομένως είναι σημαντικό να τους αναλύσετε ξεχωριστά. Οι πιθανές επιπτώσεις στην κοινότητα μπορεί να περιλαμβάνουν - κοινωνικό αποκλεισμό, χαμηλή ή καθόλου πρόσβαση σε κοινωνικές και υγειονομικές υπηρεσίες, προβλήματα υγείας, έλλειψη κοινωνικών επαφών, απώλεια εισοδήματος κ.λπ.

### **2.5. Σχεδιάστε την αντίδραση**

Πάρτε κάθε κίνδυνο που έχετε εντοπίσει και καθορίστε ποιες συγκεκριμένες ενέργειες θα πρέπει να αναλάβει η ομάδα διαχείρισης κρίσεων για να ανταποκριθεί στην απειλή, εάν αυτή συμβεί.



Σε περιόδους κρίσης δεν είναι μόνο σημαντικό η προσέγγισή μας να είναι προληπτική αλλά και αποτελεσματική. Το κλειδί για τη βελτίωση της αποτελεσματικότητας είναι να έχουμε επίγνωση των τρεχόντων βημάτων και να βασίζουμε τα επόμενα βήματα σε



## 2.6. Επανεξέταση και ενημέρωση

Μόλις ολοκληρωθεί το σχέδιο διαχείρισης κρίσεων, κάντε το κάτι περισσότερο από μια γραπτή ή προφορική στρατηγική. Να το επικαιροποιείτε τακτικά, επειδή οι πιθανοί κίνδυνοι μπορεί να αλλάζουν με τον χρόνο. Θα πρέπει επίσης να περιλαμβάνει τον τρόπο συνεργασίας με τα βασικά ενδιαφερόμενα μέρη, ώστε όλοι να καταλαβαίνουν τι πρέπει να κάνουν και πότε.

### 3. Αντιμετώπιση των σχετικών με την κρίση θεμάτων: βήματα αποτελεσματικής επικοινωνίας για την κρίση

Η λανθασμένη ή ανεπαρκής επικοινωνία μπορεί να προκαλέσει πολλές ζημιές και αντί να υποστηρίξει την αντιμετώπιση της κρίσης μπορεί να σταματήσει ή και να δημιουργήσει προβλήματα - μεταξύ της ομάδας διαχείρισης της κρίσης και της τοπικής κοινότητας, εντός της ίδιας της κοινότητας και μεταξύ της τοπικής κοινότητας και των εξωτερικών φορέων. Σε περιπτώσεις απουσίας επαρκούς εσωτερικής και εξωτερικής επικοινωνίας:

- Οι αντιδράσεις της κοινότητας θα καταρρεύσουν.
- Τα ενδιαφερόμενα μέρη δεν θα γνωρίζουν τι συμβαίνει και γρήγορα θα γίνουν συγκεχυμένα, χαστικά και ακόμη και αρνητικά αντιδραστικά.
- Το χρονικό διάστημα που απαιτείται για την πλήρη επίλυση του ζητήματος θα παραταθεί, συχνά δραματικά.
- Ο αντίκτυπος στην εικόνα της κοινότητας μπορεί να είναι αρνητικός και τα μέλη της τοπικής κοινότητας να αποθαρρύνονται σοβαρά.

Τα βασικά βήματα της αποτελεσματικής επικοινωνίας για την αντιμετώπιση κρίσεων δεν είναι δύσκολα, αλλά απαιτούν σχεδιασμό και τακτικές συζητήσεις στην ομάδα διαχείρισης κρίσεων. Οι στρατηγικές επικοινωνίας αποτελούν κρίσιμη πτυχή της διαχείρισης κρίσεων που απαιτεί σκέψη και προετοιμασία. Κατά τη διάρκεια μιας κατάστασης κρίσης, τα αντιδραστικά μηνύματα μπορεί να κάνουν περισσότερο κακό παρά καλό. Όσον αφορά την αποτελεσματική επικοινωνία, κάθε στάδιο μιας κρίσης χρειάζεται μια ελαφρώς διαφορετική προσέγγιση:

#### 3.1. Πριν από την κρίση: Δείξτε ότι είστε έτοιμοι και ενήμεροι.

Η κοινότητα πρέπει να ενημερωθεί για την ετοιμότητά σας και για τα μέτρα που σκοπεύετε να λάβετε πριν από την πραγματική εκδήλωση μιας κρίσης. Κοινοποιήστε τα σχέδιά σας στους διάφορους ενδιαφερόμενους, ζητήστε ανατροφοδότηση και προσαρμόστε τα σχέδιά σας ανάλογα με τις ανάγκες.

#### 3.2. Κρίση: Ειδοποιήστε την ομάδα σας

Τη στιγμή που η κοινότητά μας αντιμετωπίζει το στάδιο της κρίσης, είναι καιρός να προειδοποιήσουμε την τοπική κοινωνία για τα γεγονότα και τον κίνδυνο. Η χρήση όλων των καναλιών ενημέρωσης είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να διασφαλίσετε ότι θα φτάσετε σε όσο το δυνατόν περισσότερα μέλη της κοινότητας.

#### 3.3. Αντίδραση: Ενημέρωση για τακτικά επικαιροποιημένες πληροφορίες

Όταν το στάδιο της αντίδρασης βρίσκεται σε εξέλιξη, η επικοινωνία πρέπει να εξαπλώνεται τακτικά καθώς εξελίσσεται η κρίση. Όλες οι προσαρμογές/επικαιροποιήσεις του σχεδίου διαχείρισης κρίσεων πρέπει να διαδίδονται αμέσως. Η χρήση μιας πλατφόρμας επικοινωνίας με λειτουργίες σελίδας συμβάντων, ομάδων, αιθουσών συνεδριάσεων κ.λπ. ή ο συνδυασμός διαφορετικών καναλιών επικοινωνίας - ημερολόγια, ζουμ, ομάδες FB, αίθουσες Google κ.λπ. μπορεί να βοηθήσει στην ενοποίηση όλων των πληροφοριών που αφορούν το συμβάν σε ένα κεντρικό σημείο στο οποίο η κοινότητα μπορεί να έχει πρόσβαση όποτε χρειάζεται.

### **3.4. Μετά την κρίση: Αξιολόγηση**

Μόλις τελειώσει η κρίση, η ομάδα διαχείρισης κρίσεων θα πρέπει να αξιολογήσει και να εκτιμήσει την αντίδραση και να αποφασίσει τι θα κάνετε διαφορετικά στο μέλλον. Η ανατροφοδότηση από την κοινότητα και η συζήτηση σχετικά με το τι συνέβη θα μπορούσε να είναι πολύ χρήσιμη ως πληροφορία σε αυτό το στάδιο. Οποιοσδήποτε αλλαγές στο σχέδιο διαχείρισης κρίσεων ή τελικές ενημερώσεις ως αποτέλεσμα αυτών των αξιολογήσεων και μετά την κρίση θα πρέπει επίσης να κοινοποιούνται στην κοινότητα.

## **4. Εντοπισμός πόρων**

Όταν δημιουργήσετε σχέσεις αμοιβαίας εμπιστοσύνης στην κοινότητά σας ή όταν η ομάδα σας δείξει τα επιτεύγματά σας και τις δυνατότητές σας να στηρίξετε την κοινότητα κατά τη διάρκεια μιας κρίσης, μπορείτε να ξεκινήσετε εκστρατείες συγκέντρωσης πόρων.

Οι εκστρατείες μπορεί να είναι προς υποστήριξη:

- τις δικές σας δραστηριότητες που εξυπηρετούν την κοινότητα,
- άλλα ιδρύματα/οργανισμούς όπως νοσοκομεία, κοινωνικά κέντρα κ.λπ. στις δραστηριότητές τους ή τους λείπουν συσκευές, υλικά, τρόφιμα, πόροι.

Οι εκστρατείες συγκέντρωσης χρημάτων μπορούν να χρησιμοποιήσουν:

- παραδοσιακούς τρόπους:
  - ανακοίνωση του στόχου συγκέντρωσης χρημάτων και του τραπεζικού λογαριασμού στον οποίο μπορούν να σταλούν χρήματα για την υποστήριξη
  - πλατφόρμες συγκέντρωσης κεφαλαίων
  - άμεση δωρεά τροφίμων, ρούχων, υλικών για ανθρώπους που έχουν ανάγκη κ.λπ.
- δημιουργικοί τρόποι
  - "υιοθετεί" ηλικιωμένο ή άλλο άτομο σε ευάλωτη θέση που δεν έχει κανέναν να τον βοηθήσει
  - δωρεά χρόνου και προσπαθειών για την υποστήριξη ανθρώπων που έχουν ανάγκη, κ.λπ.

Όλες οι εκστρατείες συγκέντρωσης χρημάτων πρέπει να είναι πολύ αυστηρές όσον αφορά την αναφορά του σκοπού για τον οποίο ακριβώς έχουν δωρηθεί τα χρήματα. Εάν δεν υπάρχει πλέον ανάγκη αλλά τα χρήματα εξακολουθούν να υπάρχουν ή να έρχονται, η ομάδα

διαχείρισης κρίσεων πρέπει να ενημερώσει αμέσως όλους τους δωρητές για την αλλαγή αυτή και να ζητήσει την έγκρισή τους, ώστε τα χρήματα να κατευθυνθούν σε άλλους τομείς αναγκών.

Υπάρχει ανάγκη για καλό συντονισμό μεταξύ των διαφόρων ομάδων αντιμετώπισης κρίσεων που λειτουργούν στην ίδια κοινότητα, της διοίκησης, των προμηθευτών κοινωνικών υπηρεσιών κ.λπ. για την επιτυχή διεξαγωγή εκστρατειών συγκέντρωσης πόρων σε περιόδους κρίσης. Οι άνθρωποι και οι επιχειρήσεις είναι πιο έτοιμοι να κάνουν δωρεές όταν μπορούν να δουν αξιόπιστα δίκτυα να μένουν πίσω από τις δραστηριότητες για τις οποίες συγκεντρώνονται χρήματα.

## ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Isidro Maya-Jariego and Daniel Holgado, Treatment in crisis situations, Introduction to Community Psychology, Community Interventions, [Community Interventions – Introduction to Community Psychology \(rebus.community\)](#)

[Crisis Intervention: Stages, Principles, Techniques - Public Health](#)

Emergency Response Plan, by [Golan, Naomi](#), 1978, [Treatment in crisis situations : Golan, Naomi : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive](#)

[Culture & Community In A Time Of Crisis: A Special Edition of Culture Track - Culture Track](#)

Culture + Community in a Time of Transformation, Culture Track, [CTUntappedOpportunityFINAL \(pcdn.co\)](#)

Local community in crisis? Here's what you can do to help, [Local community in crisis? Here's what you can do to help \(internationalschoolparent.com\)](#)

Community responses in times of crisis, Glimpses into the past, present, and future, [22040 Community-responses-in-times-of-crisis\\_online\\_lr.pdf \(localtrust.org.uk\)](#)

Responding to Communities in Crisis: The Training Manual of the Crisis Response Team, US Department of Justice, [Responding to Communities in Crisis: The Training Manual of the Crisis Response Team | Office of Justice Programs \(ojp.gov\)](#)

Karen Walker, Crisis management when a poor culture is the cause, [Crisis management when a poor culture is the cause \(linkedin.com\)](#)

Dr. Nasiah Cirincione Ulezi and Dr. Angelique Jackson, Cultural Competence in Crisis Intervention, [Cultural Competence in Crisis Intervention \(crisisprevention.com\)](#)

Crisis Management Strategies- The 12 Step Approach, [Crisis Management Strategies- The 12 Step Approach \(cascade.app\)](#)

[Step-by-Step Guide to Writing a Crisis Management Plan | Smartsheet](#)

Creating a Crisis Plan: A Free Printable Worksheet for Safety Planning, [Creating a Crisis Plan: A Free Printable Worksheet for Safety Planning - LindsayBraman.com](#)

[First Covid-19 case happened in November, China government records show - report | Coronavirus | The Guardian](#)

[How COVID-19 upended life in Europe throughout 2020 | Euronews](#)

[How is WHO responding to COVID-19?](#)

[Covid-19 vaccine: First Lincolnshire patients gets jab - BBC News](#)

[Where to volunteer during \(and after\) the COVID-19 crisis - MaRS Discovery District \(marsdd.com\)](#)

[New Data Show Economic Impact of COVID-19 on Arts & Culture Sector | National Endowment for the Arts](#)

[The Arts in the Time of COVID | National Endowment for the Arts](#)

[Culture in crisis: Arts fighting to survive COVID-19 impact | | 1UN News](#)

[5 charts show the stages of global economic recovery since Covid hit \(cnbc.com\)](#)

Crisis Management Plan, Cowley College, [Microsoft Word - Crisis Management Plan 2 .doc \(cowley.edu\)](#)

Incident management template, [Incident Management Template • Asana](#)

CMT 101: Crisis Management Team Roles, [CMT 101: Crisis Management Team Roles | MHA Consulting \(mha-it.com\)](#)

Management Study Guide, Crisis Management Team, [Crisis Management Team - Meaning, Role and its Function \(managementstudyguide.com\)](#)

<https://communityincrisis.org/>

<https://www.communitycrisis.org/>

[How people are fundraising for charity during the COVID-19 pandemic | World Economic Forum \(weforum.org\)](#)

Photo source - [\(455\) Pinterest](#)

#### ΕΝΟΤΗΤΑ 4: ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟΝ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΜΙΑΣ ΚΡΙΣΗΣ;

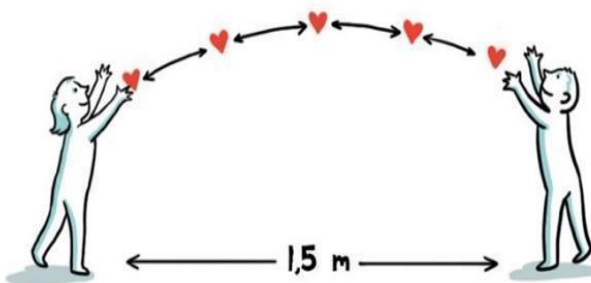


ΑΝΟΙΕΙΑΤΙΚΟ ΠΑΝΤΕΒΟΥ

#### Εισαγωγή

Για να απαντήσουμε σε αυτό το ερώτημα ρωτήσαμε τους ενδιαφερόμενους και τους συμμετέχοντες σε πολιτιστικές δραστηριότητες.

Ακολουθούν διάφορες απαντήσεις που έχουν σημασία και υπογραμμίζουν τη σημασία των πολιτιστικών δραστηριοτήτων τόσο γενικά όσο και σε περίοδο κρίσης.



- "Οι πολιτιστικές δραστηριότητες είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να κάνετε ένα διάλειμμα από την καθημερινότητα. Ή μπορεί απλά να σας βάλει και με τα δύο πόδια πίσω στο έδαφος".

- "Η κατανάλωση διαφορετικών τύπων πολιτιστικών

δραστηριοτήτων παρέχει μια ευρεία άποψη για το ποιες αξίες και κανόνες πρέπει να υιοθετηθούν ή όχι, οδηγώντας σε μια ισχυρή αυτοεικόνα. Επιπλέον, το "να βρεθείς ανάμεσα σε ανθρώπους", το να πας να βιώσεις τον πολιτισμό μαζί, είναι μια πολύ δυνατή στιγμή δεσμού. Οι άνθρωποι είναι κοινωνικά πλάσματα και το χρειάζονται αυτό. Κατά τη γνώμη μου,



η δημιουργία από μόνη της είναι επίσης ένα ισχυρό εργαλείο για την προαγωγή της ψυχικής ευεξίας, καθώς σας επιτρέπει να εκφράσετε κάθε πιθανό συναίσθημα. Έτσι, δεν χρειάζεται να κλείνεις τίποτα στον κόσμο του πολιτισμού- μπορείς να είσαι εντελώς ο εαυτός σου και να κάνεις τη δική σου πορεία μέσα από αυτόν."

- "Δεν το είχα σκεφτεί αυτό πριν από την κρίση του COVID, αλλά αυτή η κατάσταση κατέστησε σαφές ότι πολλοί άνθρωποι χρειάζονται πολιτισμό για να ξεφύγουν για λίγο από την πραγματικότητα. Είναι μια σημαντική διέξοδος όχι μόνο για μένα, αλλά και για πολλούς ανθρώπους".

- "Ένα μεγάλο μέρος της εξέλιξης των ανθρώπων έχει να κάνει με τη διατήρηση και τη μεταβίβαση πολιτισμών. Ο πολιτισμός είναι η αλλαγή και η εξέλιξη των παραδόσεων και των πάντων γύρω τους. Χωρίς τον πολιτισμό, θα ήμασταν πολύ πιο κοντά στον πρωτόγονο αρχέγονο άνθρωπο"

Πιο συγκεκριμένες απαντήσεις μπορούν να βρεθούν στα αποτελέσματα του προγράμματος Crestart.

Το πρόγραμμα Crestart διεξήγαγε 100 διαδικτυακές έρευνες ανά περιοχή/χώρα και 10 έως 15 συνεντεύξεις σε βάθος ανά περιοχή/χώρα με ενδιαφερόμενους φορείς που συμμετείχαν άμεσα ή έμμεσα στην οργάνωση δραστηριοτήτων πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την επιδημία COVID 19.

Η σύνοψη και η αξιολόγηση αυτών των ερευνών και συνεντεύξεων βρίσκονται στον ιστότοπο της Crestart. Η αξιολόγηση αυτή περιλαμβάνει επίσης μια σύντομη περιγραφή των περιοχών στις οποίες διεξήχθησαν οι συνεντεύξεις.

Δεδομένων των διαφορετικών διακριτών πτυχών στις διάφορες περιοχές όσον αφορά την πίστη, την αγροτική και αστική ζωή, τις δημογραφικές διαφορές και την ποικιλομορφία των πολιτισμών, υπάρχει ωστόσο ομοιομορφία στον τρόπο με τον οποίο η κυβέρνηση, οι εθελοντικές οργανώσεις και οι ιδιώτες έχουν αναπτύξει πολιτιστικές δραστηριότητες που θα μπορούσαν να είναι σημαντικές κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου κρίσης.

Για κάθε περιοχή και οργανισμό, αποτέλεσε τεράστια πρόκληση ο επανασχεδιασμός των κενών που δημιουργούνται από την αδυναμία φυσικής επαφής, την κινητικότητα και την παρουσία πολλών ανθρώπων σε έναν χώρο. Παρόλο που οι ίδιες βρίσκονταν σε δύσκολη κατάσταση λόγω της μετάβασης σε διαδικτυακές λειτουργίες και της έλλειψης "κανονικών" εσόδων, πολλές ΜΚΟ έκαναν το κάτι παραπάνω για να βοηθήσουν στην άμβλυνση των συνεπειών της επιδημίας.

- Απαγορεύτηκαν οι αθλητικοί αγώνες
- Η εργασία από το σπίτι έγινε το νέο πρότυπο, και το σπίτι το εργασιακό περιβάλλον

- Ακυρώθηκαν παραστάσεις σε θέατρα και φεστιβάλ
- Οι ηλικιωμένοι σε οίκους ευγηρίας δεν επιτρέπεται πλέον να δέχονται επισκέπτες
- Η εκπαίδευση παρασχέθηκε εξ αποστάσεως/ψηφιακά
- Η αλληλεπίδραση μεταξύ των ανθρώπων περιορίστηκε στο ελάχιστο

Αυτή είναι μια πολύ περιορισμένη και ελλιπής απαρίθμηση των περιορισμών που αντιμετώπιζε ο καθένας, αλλά όλοι αυτοί οι περιορισμοί ευτυχώς δεν οδήγησαν σε μια μορφή απάθειας, παραίτησης και συναίνεσης της κοινωνίας στα περισσότερα περιβάλλοντα.

Οι κοινότητες αναζήτησαν νέους τρόπους για να παραμείνουν σε επαφή και να συνδεθούν.

Το παρόν εγχειρίδιο αναφέρεται σε πολιτιστικές δραστηριότητες, αλλά στην αξιολόγηση, η πολιτιστική δραστηριότητα ερμηνεύεται ως μια πολύ ευρεία έννοια: όλες οι οργανωμένες κοινωνικές και πολιτιστικές δραστηριότητες που συμβάλλουν στην ευημερία και δημιουργούν δεσμούς στην κοινωνία έχουν σημασία.

Ως εκ τούτου, στο τμήμα με τις συμβουλές και τις βέλτιστες πρακτικές, υιοθετείται ένας ευρύς ορισμός των πολιτιστικών δραστηριοτήτων. Η ενότητα αυτή παρέχει παραδείγματα δραστηριοτήτων που είχαν αξία για την κοινωνία κατά τη διάρκεια της κρίσης COVID 19. Δεν συζητούνται μόνο συμβουλές και βέλτιστες πρακτικές. Οι συνεντεύξεις και η διαδικτυακή έρευνα αποκάλυψαν επίσης ότι αυτή η κρίση έχει εμβαθύνει ορισμένες βασικές αξίες στην κοινωνία μας.

Το COVID 19 είχε ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων τόσο από άτομα όσο και από οργανισμούς, και ίσως και από την κυβέρνηση<sup>2</sup>.

Όχι μόνο "δεξιότητες", αλλά και μια αλλαγή στη στάση απέναντι στη σημασία του να "προσέχουμε ο ένας τον άλλον". Ειδικά σε περιόδους κρίσης, όλα τα τμήματα της κοινωνίας φαίνεται να έχουν μεγαλύτερη επίγνωση του κοινού καλού.

## **1. Τι μπορεί να προσφέρει ο πολιτισμός σε εσάς/στην κοινότητα σε περιόδους κρίσης;**

Η κρίση της COVID έδειξε πόσο σημαντικός είναι ο "κοινωνικός ιστός" μιας κοινωνίας.

Στο πλαίσιο αυτό, η παροχή και η οργάνωση πολιτιστικών δραστηριοτήτων κατά τη διάρκεια της κρίσης συνέβαλε θετικά στη διατήρηση της συνοχής και της σύνδεσης στην κοινότητα.

Ιδιαίτερα στην πρώτη φάση της κρίσης, η συμμετοχή της κοινότητας ήταν αισθητή και ορατή παντού, από τα φιλαράκια COVID και την αμοιβαία προετοιμασία γευμάτων μέχρι την παροχή iPads στους ηλικιωμένους και τη φροντίδα των παιδιών του άλλου. Πολλές από αυτές τις πρωτοβουλίες ξεκίνησαν από προσωπική συμμετοχή. Οι δραστηριότητες από τη βάση προς την κορυφή ξεκίνησαν ευρέως. Ταυτόχρονα, φάνηκε ότι ο ίδιος κοινωνικός ιστός εξαρτάται εν μέρει από μια κυβέρνηση και εθελοντικές οργανώσεις για δραστηριότητες και φροντίδα ο ένας για τον άλλον. Τι θα συμβεί αν η εθελοντική φροντίδα τελειώσει; Πώς μπορούμε να διατηρήσουμε μαζί μια ανθεκτική κοινωνική οργανωτική δομή; Πώς μπορούμε να εξασφαλίσουμε νέες και ανανεωμένες πολιτιστικές δραστηριότητες σε συνθήκες κρίσης;

Για το σκοπό αυτό, είναι σημαντικό να δοθεί προσοχή στο δίκτυο των ενώσεων, των κοινωνικών πρωτοβουλιών και της αλληλοβοήθειας, καθώς και στις επαγγελματικές

οργανώσεις. Αυτό δημιουργεί χώρο για μια ενεργή, ανθεκτική τοπική κοινότητα που μπορεί να αμβλύνει τις κοινωνικές επιπτώσεις μιας κρίσης. Οι πολιτιστικές δραστηριότητες δημιουργούν σύνδεση και δέσμευση στην κοινότητα.

Στην ηλεκτρονική έρευνα και στις συνεντεύξεις σε βάθος, κατέστη σαφές ότι η σύνδεση και η δέσμευση μπορούν να ενισχυθούν με το να γνωρίζει ο ένας τον άλλον για την ενέργεια που δημιουργήθηκε κατά τη διάρκεια της κρίσης.

Ορισμένες από τις βασικές έννοιες που υποστηρίζουν αυτό μπορεί κανείς να διαβάσει ανάμεσα στις γραμμές των συνεντεύξεων και της διαδικτυακής έρευνας:



Λαμβάνοντας υπόψη τα αποτελέσματα των συνεντεύξεων και των ηλεκτρονικών ερευνών, η δημιουργική ικανότητα των ενεργά εμπλεκόμενων πολιτών διαπιστώθηκε ότι είναι πολύ υψηλή. Πολυάριθμες υφιστάμενες πρωτοβουλίες έχουν ανανεωθεί και θα μπορούσαν επομένως να συνεχιστούν και νέες πρωτοβουλίες και πολιτιστικές δραστηριότητες έχουν αναδυθεί σε αυτή την περίοδο της κρίσης.

## 2. ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ & ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ: ΑΝΑ ΟΜΑΔΑ-ΣΤΟΧΟ

Εκτός από τις γενικές πολιτιστικές δραστηριότητες, υπάρχουν επίσης δραστηριότητες ειδικά για τις διάφορες ομάδες-στόχους κατά τη διάρκεια της κρίσης COVID.

**Οι ανάγκες των ΝΕΩΝ ΑΤΟΜΩΝ επικεντρώνονται περισσότερο στην ανάπτυξή τους προς την ενηλικίωσή τους.**

- Κάθε νέος αντιμετωπίζει εμπόδια στο δρόμο προς την ενηλικίωση.

Στην εφηβεία, πρέπει να μάθετε να ρυθμίζετε τα συναισθήματά σας, να παίρνετε τις δικές σας αποφάσεις και τις συνέπειές τους, να μάθετε να εργάζεστε προγραμματισμένα και να εργάζεστε συστηματικά.

Χωρίς θετικές εμπειρίες ή υποστήριξη από φίλους, οικογένεια ή δάσκαλο, μπορεί να κολλήσετε σε έναν ή περισσότερους τομείς της ζωής σας. Για παράδειγμα, στην εκπαίδευση, την εργασία, τις κοινωνικές σχέσεις ή την αυτοπεποίθηση. Τι τους βοηθάει; Οι πολιτιστικές δραστηριότητες μπορούν να συμβάλουν θετικά εδώ.

### **Δείτε πώς θα κάνετε το σχέδιό σας με τους νέους να έχει επιτυχία:**

- Να αναλάβουν οι νέοι την ευθύνη,
- ενθαρρύνετε τον πειραματισμό,
- προσφέρουν ασφάλεια ώστε οι νέοι να αισθάνονται σαν στο σπίτι τους,
- παροχή εμπλεκόμενης καθοδήγησης.

Είναι επίσης σημαντικό να συνδεθούμε με τις αντιλήψεις των νέων. Η σημερινή γενιά έχει έντονη τη νοοτροπία του "κάνε το μόνος σου". Βρίσκουν μόνοι τους μαθήματα μουσικής στο διαδίκτυο, φτιάχνουν βίντεο, μαθαίνουν κινήσεις breakdance ο ένας από τον άλλον, φτιάχνουν μόνοι τους τα ρούχα τους, γράφουν ένα ποίημα και το απαγγέλλουν ρυθμικά, παίζουν σε μια μπάντα. Το χιπ-χοπ - που περιλαμβάνει μουσική, ραπ, γκράφιτι, DJ-ing, χορό - είναι το πιο δημοφιλές.

Πολλοί νέοι μαθαίνουν μέσω σεμιναρίων στο διαδίκτυο, αλλά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης καταλαμβάνουν επίσης μεγάλο μέρος του ελεύθερου χρόνου τους: το 95% των νέων είναι καθημερινά στο διαδίκτυο, το 94% των νέων χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Οι πιο συχνές δραστηριότητες με τις οποίες ασχολούνται οι νέοι είναι η μουσική (29%), στη συνέχεια οι εικαστικές δραστηριότητες (24%), η φωτογραφία και ο κινηματογράφος (20%), ο χορός (16%), η δημιουργική γραφή (12%) και το θέατρο (10%). Οι νέοι είναι πιο πιθανό να οργανώνουν άτυπα, σε προσωρινά έργα και όπως "φεστιβαλικά περιβάλλοντα".

### **Οι ανάγκες για τις δραστηριότητες της Κοινωνίας στο σύνολό τους θα επικεντρωθούν περισσότερο στην αναζήτηση σύνδεσης μέσα και με την κοινωνία.**

-Η κοινωνία μας είναι ποικιλόμορφη και πολύχρωμη. Οι άνθρωποι διαφέρουν μεταξύ τους με αμέτρητους τρόπους. Τα ορατά, όπως η ηλικία και το χρώμα του δέρματος, και τα λιγότερο ορατά, όπως το πολιτιστικό και κοινωνικό υπόβαθρο, οι ικανότητες και ο τρόπος ζωής. Μέσα από πολιτιστικές δραστηριότητες, οι συμμετέχοντες βιώνουν και γνωρίζουν τις θετικές πτυχές και δυνατότητες των διαφορών μεταξύ των ανθρώπων.

### **Οι ανάγκες των ηλικιωμένων θα εκδηλωθούν περισσότερο σε δραστηριότητες που αποσκοπούν στην αντιμετώπιση της μοναξιάς και στην αποτροπή της απομάκρυνσης από την κοινωνία.**

-Η ενεργός πολιτιστική συμμετοχή έχει θετική επίδραση στην ευημερία, τη ζωτικότητα και την υγεία των ηλικιωμένων. Η συμμετοχή στον πολιτισμό μπορεί να ανακουφίσει τα προβλήματα που συχνά συνδέονται με την τρίτη ηλικία, όπως η μοναξιά, η αδυναμία συμμετοχής και η άνοια.

Η διαδικτυακή έρευνα περιλαμβάνει μια σειρά από ερωτήσεις ανοικτού τύπου με τις οποίες ζητούνται άμεσα και έμμεσα συμβουλές, προτάσεις και παραδείγματα βέλτιστων πρακτικών.

Τα παραδείγματα βέλτιστων πρακτικών που προέκυψαν από την έρευνα συμπληρώθηκαν από βέλτιστες πρακτικές που αντλήθηκαν από τα μέσα ενημέρωσης και το περιβάλλον του διαδικτύου.

Στην παρούσα ενότητα εξετάζονται ορισμένες συμβουλές και βέλτιστες πρακτικές που μπορούν να έχουν προστιθέμενη αξία για τη διοργάνωση πολιτιστικών δραστηριοτήτων κατά τη διάρκεια και μετά την κρίση COVID 19. Συνεπώς, αυτές οι συμβουλές και προτάσεις δεν αφορούν μόνο την οργάνωση πολιτιστικών δραστηριοτήτων κατά τη διάρκεια της κρίσης, αλλά είναι επίσης χρήσιμες γενικά.

### **2.1. Συμβουλή 1 Ποιες είναι οι ΑΝΑΓΚΕΣ της κοινότητας;**

Μάθετε ποιες δραστηριότητες παραλείπονται. Ποιες είναι οι πραγματικές ΑΝΑΓΚΕΣ; Όχι μόνο με τις οργανώσεις, την κυβέρνηση και τους εθελοντές, αλλά και με ερωτήσεις προς την κοινωνία και, όπου είναι δυνατόν, προς τις ομάδες-στόχους.

Η οργάνωση μιας δραστηριότητας χωρίς γνώση των πραγματικών αναγκών μπορεί να προκαλέσει αρνητικές αντιδράσεις στην κοινότητα και, εν μέρει ως αποτέλεσμα, να μειώσει τα κίνητρα, για παράδειγμα, των εθελοντών και των άλλων συμμετεχόντων.

Η κατανόηση του τι πραγματικά έχει σημασία μπορεί επίσης να φέρει νέες απροσδόκητες ιδέες στη γωνία και να κάνει το φάσμα των δραστηριοτήτων πιο ποικιλόμορφο.

Χρησιμοποιήστε τη δημιουργικότητα των συμμετεχόντων για να εμπλουτίσετε την προσφορά και τη δέσμευση.

Η ερώτηση της έρευνας σχετικά με αυτές τις ΑΝΑΓΚΕΣ έδειξε τακτικά ότι υπήρχε ζήτηση στις κοινότητες για δραστηριότητες που θα μπορούσαν να παρέχουν σύνδεση μεταξύ διαφορετικών ομάδων-στόχων.

Στο πλαίσιο αυτό αναφέρθηκαν συγκεκριμένα οι ηλικιωμένοι, οι νέοι και οι οικογένειες. Επιπλέον, υπάρχει μεγάλη ζήτηση για δραστηριότητες με κοινωνική συνοχή και αντίκτυπο.



### **2.2. Συμβουλή 2 Ποια ΤΑΛΕΝΤΑ υπάρχουν στην τοπική κοινότητα;**

Διερευνήστε ποια ΤΑΛΕΝΤΑ υπάρχουν στην κοινότητα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την οργάνωση των δραστηριοτήτων.

Το TALENTS μπορεί να χρησιμοποιηθεί διαδραστικά για να βελτιώσει την ποιότητα των δραστηριοτήτων και οι συμμετέχοντες, οι εθελοντές και οι οργανισμοί μπορούν να μάθουν ο ένας από τα ταλέντα του άλλου.

Συχνά, τα ταλέντα παραμένουν κρυμμένα μέχρι να ζητηθούν. Αποκτώντας μεγαλύτερη εικόνα των ταλέντων που υπάρχουν, μπορούν να χρησιμοποιηθούν αποτελεσματικά και να δημιουργήσετε μια κατάσταση win-win ως οργανισμός.

Η χρήση του ταλέντου δεν ωφελεί μόνο την ποιότητα της δραστηριότητας, αλλά ενδεχομένως συμβάλλει και στην παρακίνηση του ατόμου που μπορεί να διαθέσει το ταλέντο του. Νιώθει ότι ακούγεται, ότι τον βλέπουν και ότι είναι χρήσιμος με τη συνεισφορά του- όλα τα συστατικά που μπορούν να αποτελέσουν ένα θετικό, ενεργό και κινητοποιημένο εθελοντή.



Η αποτυχία αναγνώρισης ή αναγνώρισης ταλέντων μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο στην οργάνωση δραστηριοτήτων τώρα και στο μέλλον.

Η έρευνα αποκάλυψε ότι υπάρχει ένα μεγάλο δυναμικό ταλέντων που μπορεί πραγματικά να έχει σημασία σε αυτή την εποχή των κρίσεων.

Είναι επίσης σαφές ότι οι ανάγκες οργάνωσης πρέπει επίσης να υποστηρίζονται από τα κατάλληλα ταλέντα. Διευκρινίστε ποια ταλέντα χρειάζονται για την οργάνωση ορισμένων δραστηριοτήτων. Αυτό απομακρύνει τον θόρυβο και τις προσδοκίες. Ως οργανισμός, ωστόσο, παραμείνετε ενήμεροι και σε εγρήγορη για τις δυνατότητες των ταλέντων που δεν είναι πάντα άμεσα ορατές. Προκαλέστε τους εθελοντές και τις οργανώσεις να αναπτύξουν περαιτέρω το διαθέσιμο ταλέντο.

### 2.3. Συμβουλή 3 Ποιες συγκεκριμένες ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ έχουν σημασία στην κρίση COVID 19;

- ψηφιακές δεξιότητες
- συγκέντρωση χρημάτων
- δημιουργία συνδέσεων μεταξύ κυβερνητικών και μη κερδοσκοπικών οργανισμών
- - προγραμματισμός
- - να μάθουν να συνεργάζονται



Σε περιόδους κρίσης, η οργάνωση δραστηριοτήτων μπορεί να απαιτεί διαφορετικές δεξιότητες από τις οργανώσεις και τους εθελοντές. Αυτό ίσχυε ιδιαίτερα κατά την περίοδο COVID 19, όταν σχεδόν όλες οι δραστηριότητες δεν μπορούσαν πλέον να οργανωθούν και να προσφερθούν όπως όλοι είχαν συνηθίσει.



Επειδή οι περισσότερες δραστηριότητες προσφέρονταν σε διαδικτυακό περιβάλλον, κατέστη σαφές ότι απαιτούνταν ψηφιακές δεξιότητες τόσο από τους οργανισμούς, όσο και από τους εθελοντές και τους συμμετέχοντες.

Επιπλέον, η οικονομική πτυχή έπαιξε ρόλο. Οι υπολογιστές, οι φορητοί υπολογιστές, όλα όσα χρειάζονται για να δημιουργηθεί το διαδικτυακό περιβάλλον για κουίζ στην παμπ, πλατφόρμες, ομάδες συζήτησης, διαδικτυακές συναντήσεις, κοινή δημιουργία φωτογραφικών βιβλίων και πολλά άλλα απαιτούν οικονομικούς πόρους εκτός από νέες δεξιότητες. Ως εκ τούτου, η εξεύρεση πόρων κατονομάστηκε επίσης τακτικά ως μια νέα δεξιότητα που απαιτείται για την κινητοποίηση οικονομικών πόρων σε περίοδο κρίσης.

Επιπλέον, κατά την περίοδο της κρίσης παρουσιάστηκαν επίσης ευκαιρίες για μεγαλύτερη σύνδεση μεταξύ κυβέρνησης και μη κερδοσκοπικών οργανισμών.

Αυτή η πιο εντατική δομή διαβούλευσης απαιτεί δεξιότητες που δεν είναι πάντα επαρκώς ανεπτυγμένες ώστε να αποφέρουν τις σωστές αποδόσεις.

Θα πρέπει να δοθεί έμφαση στη συνεργασία μεταξύ διαφορετικών τύπων οργανισμών. Η συνεργασία θα πρέπει να θεωρηθεί τόσο ως ικανότητα όσο και ως αναγκαιότητα, προκειμένου να ενθαρρυνθούν και να οργανωθούν πολιτιστικές δραστηριότητες σε μια τοπική κοινότητα.

Οι συναντήσεις με ζουμ, οι διαδικτυακές δραστηριότητες, η οργάνωση πλατφορμών, η ψηφιακή αφήγηση κ.λπ. αποτελούν νέες προκλήσεις και ανάγκες σε ένα αλλαγμένο περιβάλλον, που απαιτούν διαφορετικές δεξιότητες. Και μόνο η επίγνωση αυτού του γεγονότος δίνει χώρο και κατεύθυνση για την οργάνωση πολιτιστικών δραστηριοτήτων.

#### 2.4. Συμβουλή 4 ενθαρρύνετε τη συμμετοχή των εθελοντών



Σε πολλές πολιτιστικές δραστηριότητες, η συμβολή και η συνεργασία των εθελοντών αποτελεί τη ραχοκοκαλιά της δραστηριότητας. Η δέσμευση και τα εσωτερικά τους κίνητρα συμβάλλουν στην επιτυχία μιας δραστηριότητας.

Κατά τη διάρκεια της περιόδου COVID 19, οι εθελοντές αναγκάστηκαν επίσης να εγκαταλείψουν τις εθελοντικές τους προσπάθειες ή να τις οργανώσουν διαφορετικά. Πολλοί εγκατέλειψαν εντελώς. Για τους οργανισμούς που εργάζονται με εθελοντές, είναι επομένως πολύ σημαντικό να παρακολουθούν τη συνέχεια, παραμένοντας σε επαφή με τους εθελοντές και συνεχίζοντας την επικοινωνία.

Για να εξασφαλιστεί η δέσμευση των εθελοντών, από τις συνεντεύξεις και τις έρευνες συγκεντρώθηκαν οι ακόλουθες συστάσεις:

- να διασφαλίζουν την καλλιέργεια εσωτερικών κινήτρων
- να δώσετε χώρο στις ιδέες των εθελοντών
- να διασφαλίζει ότι ο ρόλος των εθελοντών είναι σαφής και διαφανής
- να οργανώσετε online συναντήσεις με κίνητρα
- να παρέχει δυνατότητες κατάρτισης για την ανάπτυξη δεξιοτήτων και γνώσεων
- βεβαιωθείτε ότι ο εθελοντής ακούγεται
- να συμμετέχουν στις οργανωμένες δραστηριότητες τα μέλη της οικογένειας και οι φίλοι των εθελοντών, ώστε να αυξηθεί η υποστήριξη
- να ξεκινήσετε ένα έργο μόνο εάν αρκετοί εθελοντές θέλουν να συμμετάσχουν
- αφήστε τους εθελοντές να λειτουργούν σε ζεύγη, ώστε να υπάρχει κοινή ευθύνη
- να βεβαιωθείτε ότι ο ΛΟΓΟΣ του έργου είναι ξεκάθαρος σε όλους.

## 2.5. Συμβουλή 5 Η ΤΟΠΙΚΗ ΚΥΒΕΡΝΗΣΗ ως υποστηρικτής των δραστηριοτήτων



Το COVID είδε επίσης την κυβέρνηση να αλλάζει το ρόλο της ως διοργανωτή και υποστηρικτή των δραστηριοτήτων.

Από την αξιολόγηση των συνεντεύξεων προέκυψαν ορισμένες συστάσεις. Καθώς αυτές διέφεραν σημαντικά από περιοχή σε περιοχή/χώρα σε χώρα, δεν ήταν εύκολο να υπάρξει κάποια σαφήνεια σε αυτές. Συνεπώς, η συμβουλή αυτή δεν θα είναι εφαρμόσιμη σε κάθε περιοχή, αλλά παρέχει κατευθύνσεις για μια τοπική κυβέρνηση σχετικά με τον τρόπο αντιμετώπισης των εμποδίων που δημιουργεί το COVID 19.

- Καλλιέργεια του δικτύου των ενώσεων, των κοινωνικών πρωτοβουλιών και των πρωτοβουλιών αμοιβαίας φροντίδας. Μια ενεργή, ανθεκτική τοπική κοινότητα παρέχει ένα μαξιλάρι που μπορεί να αμβλύνει τις κοινωνικές επιπτώσεις των κρίσεων τόσο

κυριολεκτικά όσο και μεταφορικά. Διατηρήστε και ανταμείψτε την ενέργεια που δημιουργείται κατά τη διάρκεια των κρίσεων του COVID. Οι δημιουργικές πρωτοβουλίες δεν προορίζονται μόνο για μια κρίση, ούτε είναι ένα τελικό κομμάτι της πολιτικής. Για τις νέες πρωτοβουλίες, αντιμετωπίστε με σύνεση τους όρους επιδότησης και αποτρέψτε τις ίδιες πρωτοβουλίες από το να χάσουν λόγω αυστηρών κανονισμών.

- Εξετάστε νέες μορφές χρηματοδότησης όπου οι κάτοικοι έχουν την κυριότητα. Να είστε προετοιμασμένοι για την οικονομική στενότητα και να τη συνδέσετε με νέες μορφές ανθεκτικότητας και ιδιοκτησίας, επιλέγοντας ένα κοινωνικό μοντέλο χρηματοδότησης από την κυβέρνηση, την αγορά και την ιδιωτική πρωτοβουλία. Αφήστε τις επιχειρήσεις, αλλά κυρίως τους ιδιώτες κατοίκους, να έχουν "μερίδιο" σε βιβλιοθήκες, κοινοτικά κέντρα, κολυμβητήρια, θέατρα ή οργανισμούς περίθαλψης. Όχι με σκοπό το κέρδος, αλλά ως έκφραση κοινωνικής δέσμευσης και εκτίμησης της ύπαρξης αυτών των εγκαταστάσεων.
- Ως δήμοι, αναλάβετε το ρόλο του διαμεσολαβητή συνασπισμού. Αναγνωρίστε την ευθύνη σας για τις δημόσιες εγκαταστάσεις, αλλά αφήστε άλλα μέρη να συναποφασίσουν και να τις (συν)κατέχουν. Ως δήμος, δείξτε επίσης τη δέσμευσή σας σε ενώσεις επί των οποίων δεν έχετε έλεγχο, όπως οι εκκλησίες και τα τζαμιά, με το σύνθημα "Ακόμα κι αν δεν τις ελέγχετε, ανήκετε σε αυτές". Η ανθεκτικότητα προκύπτει κυριολεκτικά από τις επαφές και τις συνεργασίες, ad hoc και δομικές.
- Αξιοποιήστε τις ευκαιρίες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Η συμβίωση με το COVID έδωσε ώθηση στην ψηφιοποίηση της καθημερινής ζωής. Επιτέλους, ακούστηκε ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης χρησιμοποιούνται για τον προορισμό τους. Ταυτόχρονα, ο κίνδυνος επιβεβαίωσης μέσα στην ίδια την ομάδα παραμένει υψηλός.
- Δείτε τις διαδικτυακές συναντήσεις ως μια ευκαιρία για μεγαλύτερη συνοχή, αλλά προσέξτε τον κίνδυνο να μείνετε στη δική σας φούσκα.

### 3. ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ



Τόσο τα παραδείγματα στις διαδικτυακές έρευνες όσο και οι συνεντεύξεις σε βάθος δείχνουν την ανθεκτικότητα και τη δημιουργική ικανότητα τόσο των τοπικών αρχών όσο και των οργανώσεων, των εθελοντών και των ατόμων.

Σε αυτούς τους σκοτεινούς καιρούς, οι οργανωμένες πολιτιστικές δραστηριότητες από τα κάτω προς τα πάνω συνέβαλαν ουσιαστικά στην ευημερία των κατοίκων της περιοχής.

Με τη διοργάνωση δραστηριοτήτων, υπήρχε σύνδεση, συνοχή και φροντίδα για την κοινότητα. Ο κοινός στόχος να ξεπεράσουμε μαζί την κρίση του COVID 19 υποστηρίχθηκε με πολλές θαυμάσιες πρωτοβουλίες.

Σε αυτή την περίοδο του COVID 19 μπορούν να εντοπιστούν παραδείγματα πρακτικών για συγκεκριμένες ομάδες-στόχους με συγκεκριμένη ανάγκη για βοήθεια, καθώς και παραδείγματα βέλτιστων πρακτικών που ήταν προσβάσιμες σε όλους στην κοινότητα.

Δεν υπάρχει αρκετός χώρος για να περιγράψουμε όλες τις βέλτιστες πρακτικές που αναφέρθηκαν στις έρευνες και τις συνεντεύξεις, οπότε σε αυτή την ενότητα αρκούμαστε σε μια σύντομη περιγραφή των πιο σημαντικών βέλτιστων πρακτικών.

Πρόκειται για βέλτιστες πρακτικές σε μια εποχή που η φυσική επαφή περιορίστηκε στο ελάχιστο και οι οργανωμένες διαδικτυακές δραστηριότητες έγιναν η νέα κανονικότητα.



Στην αρχή του αποκλεισμού, πολλές υπάρχουσες πολιτιστικές δραστηριότητες συνεχίστηκαν όσο το δυνατόν περισσότερο σε διαδικτυακό περιβάλλον.

Αλλά αυτό ακριβώς το διαδικτυακό περιβάλλον έχει επίσης δημιουργήσει το χώρο για εντελώς νέες πρωτοβουλίες στο πλαίσιο των πολιτιστικών προσφορών. Ορισμένες δραστηριότητες απευθύνονταν σε συγκεκριμένες ομάδες-στόχους και άλλες ήταν ανοικτές σε όλα τα κοινωνικά στρώματα.

Τα προαναφερθέντα μέτρα COVID 19 πλήττουν ιδιαίτερα σκληρά τις ήδη ευάλωτες ομάδες-στόχους. Το λουκέτο αύξησε την απόσταση από την κοινωνία για τους ηλικιωμένους και τους ανύπαντρους και η μοναξιά караδοκούσε. Ως εκ τούτου, δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι πολλές οργανώσεις άρχισαν σύντομα να οργανώνουν διάφορες πρωτοβουλίες για την πρόληψη αυτής της μοναξιάς.

Στην παρούσα ενότητα συγκεντρώνονται ορισμένες βέλτιστες πρακτικές.

### 3.1. Πρωτοβουλίες για την καταπολέμηση της μοναξιάς

Οι παρακάτω πρωτοβουλίες είναι τόσο φυσικές όσο και διαδικτυακές:

Η σοφία των κεραμιδιών, οι ένοικοι των οίκων ευγηρίας επινοούν ξόρκια και τα ανταλλάσσουν στο περιβάλλον τους και σε οικογενειακούς φίλους και γνωστούς.



(αν νοιαζόμαστε όλοι, τότε δεν χρειάζεται να ανησυχούμε)

- Τα λουλούδια φέρνουν χρώμα στη ζωή σας, οι κάτοικοι των κέντρων περίθαλψης φτιάχνουν και ανταλλάσσουν λουλούδια. Η εθελοντική οργάνωση διένειμε τα απαραίτητα υλικά στους ενοίκους που ήθελαν να συμμετάσχουν σε αυτή τη δραστηριότητα. Σύντομα έγινε σαφές ότι οι συμμετέχοντες εφοδιάζαν τα λουλούδια με ποιήματα και ιστορίες, μοιράζοντας τη μοναξιά τους με τους γύρω τους.
- Ψηφιακές ή τηλεφωνικές συναντήσεις μεταξύ ευάλωτων ατόμων/οικογενειών και καλλιτεχνών
- Συναυλίες όπερας και ζωντανών τραγουδιών σε εξωτερικούς χώρους στον κήπο ενός οίκου ευγηρίας.

Αυτό που ξεκίνησε ως ατομική πρωτοβουλία από γνωστούς και άγνωστους τραγουδιστές και τραγουδίστριες σύντομα αγκαλιάστηκε από τοπικές αρχές και οργανισμούς, επιτρέποντας την οργάνωση ενός αποτελεσματικού δικτύου παραστάσεων.

- Μίνι-παραστάσεις στο YouTube, ειδικά για σπίτια φροντίδας.
- Συν-χορευτικές ταινίες 15 λεπτών για ηλικιωμένους και νοικοκυραίους.
- Δημιουργήστε λίστες αναπαραγωγής για τον εαυτό σας, τους γονείς σας ή τους ηλικιωμένους σε μια μονάδα φροντίδας.
- Ιστορίες καρδιάς που διοργανώνονται από το Ίδρυμα Καρδιάς.



- Δημιουργήστε μικρές προσωπικές ιστορίες και ποιήματα για κάποιον που είναι μόνος.
- Βιταμίνες για το μυαλό, φυλλάδια με καλλιτεχνικές εργασίες για τους ενοίκους των κέντρων φροντίδας.
- Ειδικές χορευτικές εκδηλώσεις (στον κήπο ή στο κατώφλι) για τους κατοίκους και τους δημότες των οίκων ευγηρίας.
- Οι ηλικιωμένοι που ζουν μόνοι τους σε πολυκατοικίες μπορούν να οργανώνουν τακτικές συναντήσεις στο διάδρομο για ένα συγκεκριμένο θέμα. π.χ.: λέσχη λογοτεχνίας - τα μέλη μπορούν να διαβάσουν το ίδιο βιβλίο και να συζητήσουν γι' αυτό όταν συναντιούνται στο διάδρομο. Μπορούν να συμμετάσχουν και διαδικτυακοί συμμετέχοντες.

Όπως και σε πολλές άλλες διαδικτυακές πρωτοβουλίες, υπήρχαν αρκετά εμπόδια για την προσέγγιση των ηλικιωμένων στο διαδίκτυο. Οι υπολογιστές δεν ήταν διαθέσιμοι και πολλοί ηλικιωμένοι δεν είχαν τις δεξιότητες πρόσβασης στο διαδικτυακό περιβάλλον. Στο πλαίσιο αυτού του έργου, λοιπόν, ξεκίνησε ένα τμήμα στο οποίο οι ηλικιωμένοι μπορούσαν να λάβουν ψηφιακή υποστήριξη από εθελοντές και η αγορά υπολογιστών κατέστη δυνατή μέσω crowdfunding και σε συνεργασία με την τοπική αυτοδιοίκηση και εταιρείες. Ένα εξαιρετικό παράδειγμα όπου όχι μόνο η δραστηριότητα ήταν αποτελεσματική, αλλά και οι συμμετέχοντες και οι οργανισμοί μπορούσαν να αναπτύξουν δεξιότητες και ταλέντα. Χωρίς οριζόντια σύνδεση και συνεργασία με επιχειρήσεις, η δραστηριότητα αυτή μπορεί να μην ήταν τόσο επιτυχής.

### 3.2. Διαδικτυακή πρωτοβουλία

- ανταλλαγή συνταγών από διαφορετικούς πολιτισμούς
- να οργανώσετε τα γενέθλια της οικογένειας και των φίλων σας online
- γιορτάζοντας φεστιβάλ στο διαδίκτυο, π.χ.: Πάσχα, καρναβάλι
- online μπίνγκο, κοινή χρήση καφετέριας στο Facebook
- νέοι υποστηρίζουν ηλικιωμένους στην εκμάθηση ψηφιακών δεξιοτήτων
- μαθήματα και ομιλίες για την ψυχική και σωματική υγεία στο διαδίκτυο
- διαδικτυακός καταγισμός ιδεών σχετικά με τρόπους προετοιμασίας μαθημάτων στο διαδίκτυο
- online ποτά



- μαθήματα γιόγκα
- ροή θεατρικών και μουσικών παραστάσεων
- οικιακή βιβλιοθήκη
- στιγμές ανάγνωσης από εθελοντές για μικρά παιδιά.

**Sing-along café:** Ο τοπικός ραδιοτηλεοπτικός φορέας διοργανώνει σε καθορισμένη ώρα κατά τη διάρκεια της εβδομάδας το καφενείο τραγουδιού. Συστατικά: ζωντανή μουσική, υπέροχα αειθαλή τραγούδια, σαφείς στίχοι και πολύ κέφι. Πριν από το COVID αυτό ήταν φυσικό, αλλά κατά τη διάρκεια του COVID ήταν εξ ολοκλήρου ψηφιακό. Η δύναμη του Sing-along cafe είναι ότι οι άνθρωποι τραγουδούν μαζί, σε ένα ζεστό περιβάλλον. Για να δοθεί στους ανθρώπους η αίσθηση ότι τραγουδούν μαζί, δημιουργήθηκε το ψηφιακό Meezingcafé. Φιλοξενείται από ζωντανούς μουσικούς και όλοι όσοι συμμετέχουν μπορούν να βλέπουν ο ένας τον άλλον. Ως επισκέπτης, μπορείτε να ακούσετε τους μουσικούς και τους ανθρώπους στο σαλόνι σας. Δεν μπορείτε να ακούσετε τους άλλους επισκέπτες, αλλά επειδή μπορείτε να τους βλέπετε όλους, έχετε την αίσθηση ότι τραγουδάτε μαζί. Και φυσικά, λαμβάνεται μέριμνα ώστε να είναι διαθέσιμοι οι στίχοι. Πέντε τραγούδια τραγουδιούνται κάθε φορά, με το τραγούδι του COVID Cafe να αποτελεί το φινάλε.

Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου του COVID, ξεκίνησε επίσης ένας μικρός αριθμός φυσικών δραστηριοτήτων που δημιούργησαν συντροφικότητα και ένταξη στην οικιστική περιοχή:

- ψώνια για τους γείτονες
- μέτρα υποστήριξης σε περίπτωση μόλυνσης και απομόνωσης
- λουλούδια για τους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας για να δείξουν ότι έχουν σημασία
- κοινή κηπουρική και διατήρηση του περιβάλλοντος

Εκτός από τα παραδείγματα βέλτιστων πρακτικών που αναφέρθηκαν παραπάνω, πολλά άλλα παραδείγματα αναφέρθηκαν στην έρευνα και τις συνεντεύξεις. Ακολουθούν ορισμένες από τις δραστηριότητες που βοήθησαν να φωτιστούν αυτές οι σκοτεινές εποχές για τις τοπικές κοινότητες.

**Πρωτοβουλία ανοικτής πόρτας για την πόλη Έρντ:** η Ένωση 2030 δημιούργησε ένα διαδικτυακό δωμάτιο γνώμης για την τοπική κοινότητα, με σκοπό να δώσει τη δυνατότητα στους κατοίκους του Έρντ να αναφέρουν ατομικά εργασίες, προβλήματα και ιδέες που πιστεύουν ότι πρέπει να επιλυθούν στο οικιστικό τους περιβάλλον. Πρόκειται για ένα διαδικτυακό δωμάτιο γνώμης όπου κάθε κάτοικος της Έρντ μπορεί να δημοσιεύει σχόλια σχετικά με το περιβάλλον διαβίωσής του. Ο σύλλογος προσπάθησε επίσης να πείσει τους εκπροσώπους (μέλη της τοπικής αυτοδιοίκησης) να συνεργαστούν για την εξεύρεση λύσεων με τη συμμετοχή των πολιτών. Ο σύλλογος δημιούργησε μια φόρμα στο google ώστε οι πολίτες να μπορούν να αναφέρουν προβλήματα ή να θέτουν ερωτήσεις σχετικά με την πόλη, τις μεταφορές, οτιδήποτε σχετίζεται με το Έρντ. Οι πολίτες μπορούν να αναφέρουν το όνομα του δρόμου και οι πληροφορίες αποστέλλονται στους αρμόδιους που προσπαθούν να

λύσουν το πρόβλημα. Όλα τα δημοτικά προβλήματα ή παράπονα αποστέλλονται σε αυτό το κέντρο - λειτουργεί από εθελοντές.

Online ραντεβού: Η πραγματοποίηση ηλεκτρονικών ραντεβού μπορεί να είναι πολύ ωραία για ηλικιωμένους που είναι σωματικά περιορισμένοι και ζουν μακριά ο ένας από τον άλλον.

Πράσινο φύλλο / κόκκινο φύλλο στο παράθυρο: Σε μια γειτονιά υπήρχε επίσης μια δράση με την ανάρτηση ενός πράσινου φύλλου μπροστά από το παράθυρο όταν όλα πήγαιναν καλά και την ανάρτηση ενός κόκκινου φύλλου σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, ώστε να μπορεί κάποιος κοντινός σας να σας βοηθήσει. Παρατηρείτε ότι όλοι είναι πρόθυμοι να εμπλακούν και να αναζητήσουν μαζί τις κατάλληλες λύσεις. Η ομοφωνία σε αυτό ήταν ωραίο να το βλέπεις.

Υπάρχουν πολλές δημιουργικές κοινότητες στην Ουγγαρία και γύρω από αυτήν που πρέπει να συνδεθούν και να κάνουν brainstorming μαζί. Ένα καλό παράδειγμα στη Sázhalomhatta είναι η OMNYE (Ένωση Συνταξιούχων Βιομηχανίας Πετρελαίου και Τεχνικών), Nocsak κατά τη διάρκεια της επιδημίας, η οποία έχει μακρά ιστορία και πλούσιο φάσμα δραστηριοτήτων που έχουν φέρει αποτελεσματικά την κοινότητα κοντά. Υπάρχουν κοινά μέλη, που κατά καιρούς παρευρίσκονται ο ένας στις εκδηλώσεις του άλλου.

Όταν οργανώθηκε "συλλογή ειδών παντοπωλείου και σοκολάτας" για τους εργαζόμενους στο Korányi, τα οποία εκτυπώθηκαν και διανεμήθηκαν μαζί με σοκολάτες στους εργαζόμενους που πήγαιναν στη δουλειά, για παράδειγμα, κινητοποιήθηκε πολύς κόσμος από τη γειτονιά, ορισμένοι από τους οποίους ζήτησαν οι ίδιοι ένα πακέτο με είδη παντοπωλείου και το πήγαν σε άλλο νοσοκομείο. Έφερε επίσης κοντά πολύ διαφορετικούς ανθρώπους, καθώς όλοι ένιωσαν ότι μπορούσαν προσωπικά να συνεισφέρουν κάτι, να δώσουν κάτι για να βοηθήσουν να ξεπεραστούν οι δυσκολίες της κατάστασης.

Για την υποστήριξη των εργαζομένων στον τομέα της υγείας κατά τη διάρκεια του COVID ξεκίνησαν πολλές πρωτοβουλίες: άτομα άρχισαν να στέλνουν δέματα, σοκολάτες, κέικ και ευχαριστήριες κάρτες. Πιο δραστήριοι πολίτες άρχισαν να συνδέουν τους μεμονωμένους υποστηρικτές μεταξύ τους και με τα νοσοκομεία που είχαν ανάγκη. Για τους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας που εργάζονται γενναία για την καταπολέμηση της επιδημίας COVID δημιουργήθηκε μια [ειδική πλατφόρμα δωρεών](#), όπου οι γιατροί και οι νοσηλευτές μπορούν να καταγράψουν τις ανάγκες τους και οι δωρητές μπορούν να απευθύνονται στοχευμένα για την κάλυψή τους.

Η σελίδα/ομάδα "Ζωντανές μεταδόσεις κατά τη διάρκεια του Covid" στο Facebook απαριθμούσε τέτοιες εκδηλώσεις. Μεταξύ αυτών ήταν και ο Ádám Móser, ο ακορντεονίστας, ο οποίος μετέδιδε καθημερινά μια ζωντανή συναυλία στο μπαλκόνι. Μια άλλη ενοποιητική, βελγική πρωτοβουλία "Η θέα από το παράθυρό μου", ήταν η κοινότητα του Facebook, της οποίας οι συγκεντρωμένες φωτογραφίες έχουν ήδη χρησιμοποιηθεί για ένα φωτογραφικό βιβλίο 2 τόμων.



Το Ίδρυμα Cromo συνέλεξε και μοιράστηκε περιεχόμενο σε διάφορες κατηγορίες κατά τη διάρκεια της επιδημίας COVID: 2. το ίδρυμα άρχισε να συλλέγει και να μοιράζεται τα [καλά παραδείγματα ατομικής και επιχειρηματικής προσφοράς και δωρεάς](#) στο Facebook και στη σελίδα του στο

διαδίκτυο, 3. [εθνικά παραδείγματα και καλές πρακτικές αλληλεγγύης](#). Αν και το περιεχόμενο είναι στα ουγγρικά, η ίδια η πρωτοβουλία αξίζει να παρακολουθηθεί, καθώς βοήθησε πολλές ομάδες-στόχους, όπως εκπαιδευτικούς που έπρεπε να αντιμετωπίσουν την ηλεκτρονική εκπαίδευση από τη μια μέρα στην άλλη, ηλικιωμένους που κλειδώθηκαν μόνοι στα σπίτια τους, οικογένειες που έπρεπε να φροντίζουν τα παιδιά στο σπίτι όλη μέρα και νύχτα.

Το Ίδρυμα Ökotárs στην Ουγγαρία δημοσίευσε πρόσκληση υποβολής προτάσεων με τίτλο Second Wave (Δεύτερο κύμα), με στόχο την αναγνώριση και την ανάδειξη του έργου των ΜΚΟ που παρέχουν στοχευμένη και αποτελεσματική βοήθεια στις ευάλωτες ομάδες-στόχους που επλήγησαν περισσότερο από το πρώτο εαρινό κύμα της επιδημίας COVID και τη στήριξη της συνέχισης της υποστήριξής τους. [Μοιράστηκαν 25 καλές πρακτικές](#) από όλη την Ουγγαρία.

Υπάρχει μεγαλύτερη συνεργασία μεταξύ του δήμου, άλλων φορέων και οργανισμών και των πολιτών.



MÁSODIK HULLÁM  
- civil szervezeti jó gyakorlatok  
a koronavírus-járványban

 **ökotárs**  
alapítvány

Στην Κύπρο διοργανώθηκαν μεγάλες διαδικτυακές συναυλίες, οι οποίες παρείχαν στήριξη και κίνητρα στους συμμετέχοντες καλλιτέχνες, ενώ παράλληλα έδωσαν ψυχολογική ώθηση στους κρατούμενους που τις παρακολούθησαν. Εμφανίστηκαν δικοινοτικά φεστιβάλ με ένα συγκρότημα που δημιουργήθηκε από τις δύο κοινότητες της Κύπρου να προσφέρει δωρεάν τη μουσική του σε κεντρικά σημεία στα νότια και βόρεια της Λευκωσίας.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Όλα αυτά τα ωραία παραδείγματα σε διάφορες περιοχές είχαν σημαντική προστιθέμενη αξία κατά την περίοδο της κρίσης. Αυτές οι βέλτιστες πρακτικές δείχνουν ότι, ιδίως σε δύσκολους καιρούς, ο πληθυσμός έχει τη δυνατότητα και τη βούληση να βρει από κοινού δημιουργικές λύσεις σε όλους τους περιορισμούς που αντιμετώπισε η κοινωνία κατά τη διάρκεια της κρίσης.

Πολλές από αυτές τις δραστηριότητες θα μπορούσαν να συνεχιστούν ακόμη και μετά την περίοδο της κρίσης, ενισχύοντας το φάσμα των προσφερόμενων πολιτιστικών δραστηριοτήτων. Όχι μόνο το φάσμα των προσφερόμενων δραστηριοτήτων, αλλά και οι δεξιότητες και οι ικανότητες της τοπικής αυτοδιοίκησης, των οργανώσεων, των εθελοντών

και των ενεργά εμπλεκόμενων πολιτών αυξήθηκαν ακριβώς λόγω αυτής της πρόκλησης. Επίσης, η σημασία της σύνδεσης, της οριζόντιας ευθυγράμμισης και της υποστήριξης, διάβαζε "εντατικοποιημένη συνεργασία" μεταξύ της τοπικής αυτοδιοίκησης, των εθελοντικών οργανώσεων και των δραστηριοτήτων "από κάτω προς τα πάνω", αποδείχθηκε σημαντικό φυτώριο για μελλοντικές πολιτιστικές δραστηριότητες.

## ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Ottone, E. (2022). In moments of crises people need culture. Retrieved on 01/10/2022 from: <https://en.unesco.org/news/moments-crisis-people-need-culture>

G.Szolnoki: 3 December 2021. retrieved on 1/10/2022 from: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/BFJ-04-2021-0438/full/html>

Kenniscentrum voor kunst, cultuur en beleid (2021). Retrieved on 01/10/2022 from <https://www.boekman.nl/actualiteit/online-cultureel-initiatieven/>

## EIKONEΣ

<https://www.den.nl/digitaal-als-alternatief-voor-fysiek>

<https://www.cultuuroost.nl/cultuureducatie-thuis/>

<https://www.theaterkrant.nl/nieuws/theater-zonder-publiek-een-lijst-met-streams-en-online-registraties/>

<https://www.cultuurconnectie.nl/onderwerpen/dossiers/COVID-19-19-pandemie/branchespecifiek/online-activiteiten>

<https://www.keunstwurk.nl/dwars-door-de-winter-breng-jouw-kunsten-in-beeld/>

[https://www.youtube.com/watch?v=OGIOR\\_MgB4k](https://www.youtube.com/watch?v=OGIOR_MgB4k)

<https://www.youtube.com/watch?v=fXPiP3B7Mxo>

[file:///C:/Users/penmv/Downloads/Covid+en+de+betekenis+van+het+Culturele+leven%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/penmv/Downloads/Covid+en+de+betekenis+van+het+Culturele+leven%20(2).pdf)

## ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕΡΓΟ

CRESTART- CReative rESilient leARning communiTies meeting COVID challenges

Το έργο αυτό αποσκοπεί στην οικοδόμηση ανθεκτικών κοινοτήτων με την ανάπτυξη της ικανότητας των κατοίκων να συμμετέχουν ενεργά στη διαμόρφωση του πολιτισμού και την οργάνωση της κοινότητας σε τοπικό επίπεδο. Κατά τη διάρκεια του έργου, [οι εταίροι](#) συγκέντρωσαν τα διδάγματα από το COVID, προκειμένου να συνδέσουν κοινωνικές ομάδες, να ενθαρρύνουν προγράμματα επαφής με μικρο-κοινότητες, να εμπλέξουν ενεργά τους κατοίκους, να παρέχουν κοινοτικούς χώρους.

Θέλουμε να εξοπλίσουμε τους διαχειριστές των τοπικών κοινοτήτων και τους ενδιαφερόμενους φορείς με γνώσεις και εργαλείοθήκη, για να οργανώνουν εκδηλώσεις και δραστηριότητες στις τοπικές κοινότητες σε δύσκολους καιρούς: που θα έχουν αντίκτυπο στην ψυχική υγεία της κοινότητας και θα συμβάλουν στη συνοχή της. Το σχέδιό μας επικεντρώνεται σε διαχειριστές κοινοτήτων από τον τομέα του πολιτισμού, αλλά οι γνώσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν και σε άλλους τομείς. Έχουμε προσδιορίσει τους ακόλουθους στόχους:

- Κατανόηση και χαρτογράφηση των παλαιών συνεκτικών παραδόσεων των τοπικών κοινωνιών και των πιθανοτήτων τους να επιβιώσουν στον 21ο αιώνα.
- Χαρτογράφηση των επιπτώσεων της πανδημίας COVID στην κουλτούρα των τοπικών κοινωνιών στις συμμετέχουσες χώρες και στους πιλοτικούς οικισμούς.
- Χαρτογράφηση των κοινοτικών πόρων στους πιλοτικούς οικισμούς, με ιδιαίτερη προσοχή στη δημιουργική ικανότητα των ομάδων-στόχων.
- Μέσω της χαρτογράφησης σκοπεύουμε να προσεγγίσουμε και τους ενεργούς πολίτες (μη επαγγελματίες διοργανωτές της κοινότητας), καθώς και να εντοπίσουμε επίσημες και ανεπίσημες τοπικές ομάδες.
- Συλλογή βέλτιστων πρακτικών για την πολιτιστική κατανάλωση και τη διαμόρφωση του πολιτισμού στις συμμετέχουσες χώρες, με ιδιαίτερη αναφορά στις γεωπολιτικές και πολιτιστικές διαφορές στις Κάτω Χώρες, την Ουγγαρία, τη Βουλγαρία και την Κύπρο.
- Αναζήτηση ευκαιριών για τη συμμετοχή των ντόπιων ανά ομάδα-στόχο (νέοι, ηλικιωμένοι, ενήλικες εργάσιμης ηλικίας) προκειμένου να επιτευχθεί ο κύριος στόχος.
- Αξιολόγηση των δυνατοτήτων των offline και online δραστηριοτήτων και ανάπτυξη νέων λύσεων ανά ομάδα-στόχο στους πιλοτικούς οικισμούς.
- Ανάπτυξη ικανοτήτων των τοπικών κατοίκων ώστε να γίνουν ενεργά ενδιαφερόμενοι για τη διαμόρφωση του πολιτισμού και οργανωτές της κοινότητας σε τοπικό επίπεδο.
- Διεθνής ανταλλαγή δημιουργικών λύσεων, προσαρμογή νέων δημιουργικών μεθόδων σε τοπικό επίπεδο.
- Διάθεση ενός φιλικού προς το χρήστη και εύκολα προσαρμόσιμου εργαλείου μέτρησης του κοινωνικού αντίκτυπου για οικισμούς που επιθυμούν να υποστηρίξουν κοινοτικές πρωτοβουλίες.