



**Have your Say! Engage, Connect, Empower Youth**

**Η Αξία του εθελοντισμού:  
Κίνητρα και Δεξιότητες**

**Τώνια - Φλέρυ Αρτέμη, PhD**  
 Λέκτορας Κλινικής Ψυχολογίας  
 Πανεπιστήμιο Νεάπολις  
 t.artemi@nup.ac.cy

Κυπριακός Οργανισμός Κέντρων Νεότητας  
 KOKEN

Neapolis University Pafos

κυπριακός οργανισμός κέντρων νεότητας

1

*Η σπίθα*



- Πότε ήταν η τελευταία φορά που βοηθήσατε κάποιον χωρίς να περιμένετε τίποτα σε αντάλλαγμα;
- Θυμάστε πώς νιώσατε εκείνη τη στιγμή;

2

Άρα πώς θα μπορούσαμε να  
ορίσουμε την έννοια του  
εθελοντισμού;

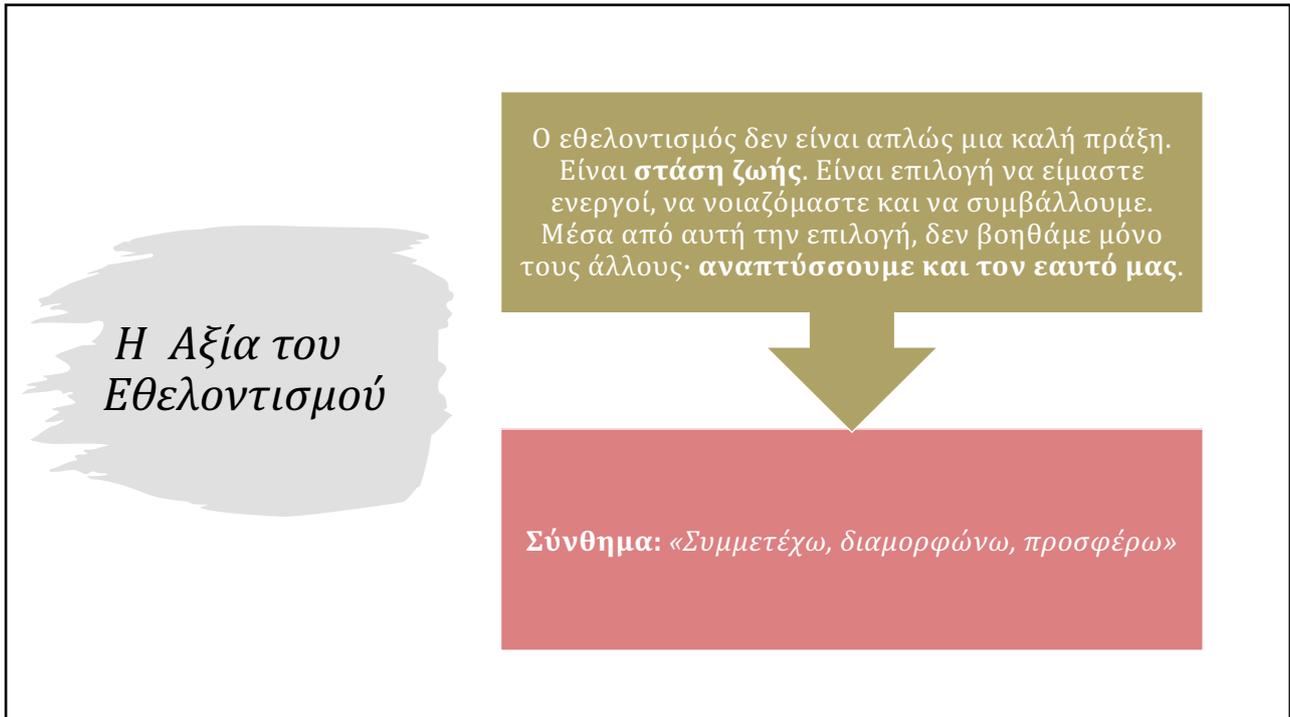
3

*Εθελοντισμός:  
Μία πράξη  
προσφοράς, ένα  
σχολείο ζωής*

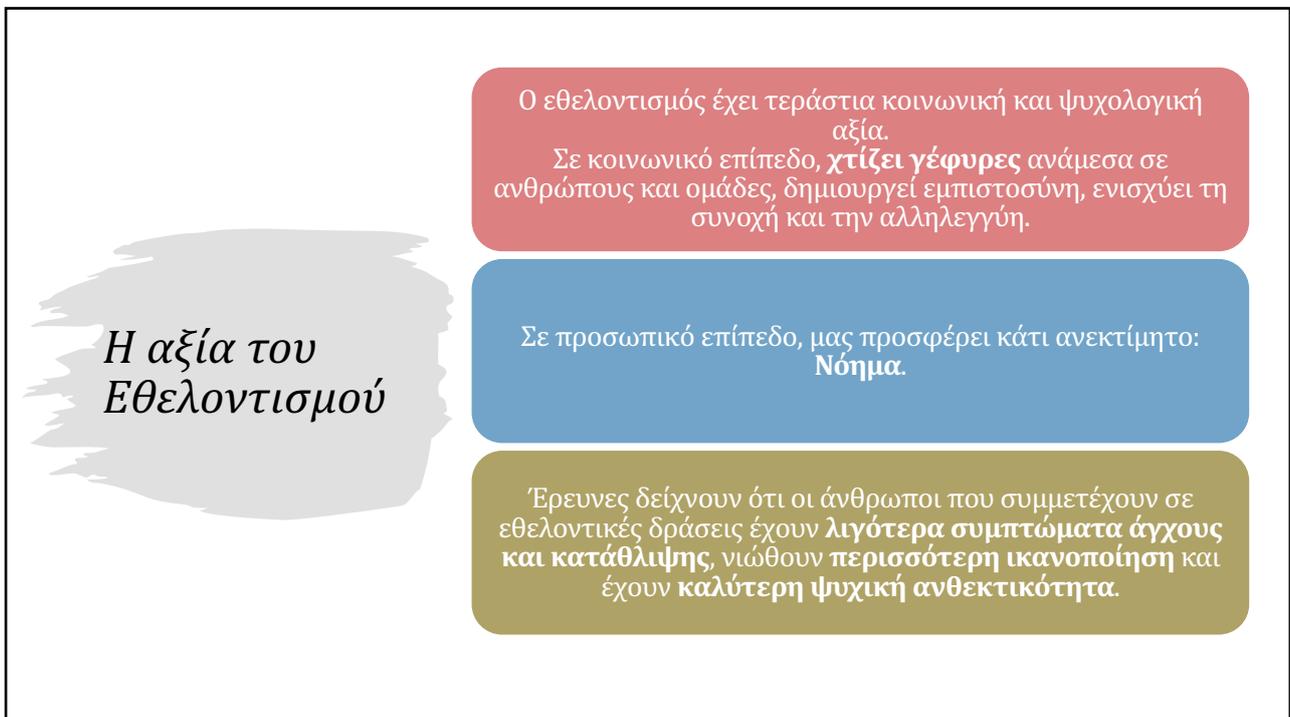
- **Ενεργός Πολιτότητα και Κοινωνική Συνεισφορά**
- Ο εθελοντισμός είναι μια συνειδητή, μη αμειβόμενη δράση που στοχεύει στη βελτίωση της κοινωνίας.
- Αναπτύσσει δεξιότητες, δημιουργεί αίσθηση σκοπού.



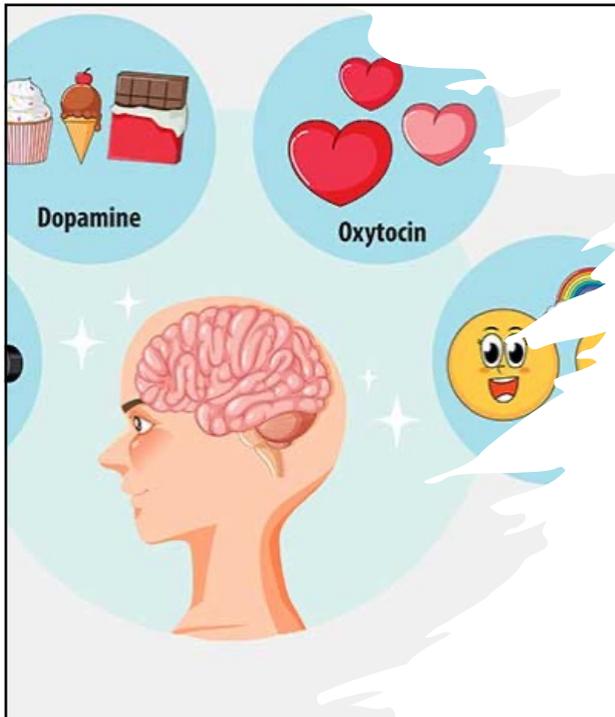
4



5



6



## Η αξία του Εθελοντισμού

Όταν νιώθουμε ότι η πράξη μας έχει αντίκτυπο, ο εγκέφαλος εκκρίνει ντοπαμίνη και οξυτοκίνη, τις ίδιες ορμόνες που ενεργοποιούνται όταν βιώνουμε αγάπη και ευγνωμοσύνη όπως και το αίσθημα της αμοιβής.

- Ο εθελοντισμός μας βοηθά να **βγούμε από τη ζώνη ασφαλείας μας** και να δούμε τον κόσμο μέσα από τα μάτια του άλλου.
- Μας διδάσκει **ενσυναίσθηση, συνεργασία και ταπεινότητα**. Και ίσως αυτό να είναι το μεγαλύτερο δώρο που μπορεί να προσφέρει.

7



## Ιστορική Εξέλιξη και Σύγχρονη Ανάγκη

**Ιστορικό:**

- Από τις αρχαίες κοινωνίες μέχρι τις σύγχρονες οργανώσεις, ο εθελοντισμός υπήρξε πυλώνας κοινωνικής συνοχής.
- **Ευρωπαϊκή διάσταση:** Στην Ε.Ε., ο εθελοντισμός αναγνωρίζεται ως μορφή **μη τυπικής μάθησης**, ενισχύοντας δεξιότητες, ενεργό πολιτότητα και προσωπική ανάπτυξη των νέων.

**Σύγχρονη Ανάγκη:**

- Κοινωνικά προβλήματα (φτώχεια, ανισότητες).
- Φυσικές καταστροφές, προσφυγικές κρίσεις.
- Ενίσχυση κοινωνικής συνοχής και καταπολέμηση αποκλεισμών

8

# ΝΕ ΒΟΛΥΝΤΙΣΜΟΣ

## Τα Οφέλη για Άτομα και Κοινωνία



**Ατομικά Οφέλη:**

- Ανάπτυξη δεξιοτήτων: ομαδικότητα, επίλυση προβλημάτων.
- Ενίσχυση αυτοεκτίμησης και αίσθησης σκοπού.
- Ευκαιρίες δικτύωσης και επαγγελματικής εμπειρίας.

**Κοινωνικά Οφέλη:**

- Προώθηση κοινωνικής δικαιοσύνης.
- Ενίσχυση της συνεργασίας και της αλληλεγγύης.

**Οικονομικά Οφέλη:**

- Συμβολή στην οικονομική ανάπτυξη μέσω ενίσχυσης του ανθρώπινου κεφαλαίου.
- Σε πολλές χώρες, η οικονομική αξία των ωρών εθελοντικής εργασίας αντιστοιχεί σε εκατομμύρια ευρώ ετησίως.

9

## Εθελοντισμός και *Soft Skills*

Αν το σκεφτούμε λίγο διαφορετικά, ο εθελοντισμός είναι το καλύτερο εκπαιδευτικό εργαστήριο για τις λεγόμενες "ήπιες δεξιότητες" - soft skills.

Σε κάθε δράση εθελοντική, μαθαίνουμε:

- Επικοινωνία:** Πώς να εκφραζόμαστε με σαφήνεια και σεβασμό.
- Ομαδικότητα:** Πώς να συνεργαζόμαστε με ανθρώπους διαφορετικών ηλικιών, ιδεών και προσωπικοτήτων.
- Ενσυναίσθηση:** Πώς να ακούμε, να κατανοούμε και να φροντίζουμε.
- Προσαρμοστικότητα:** Πώς να αντιμετωπίζουμε αλλαγές και δυσκολίες.
- Ηγεσία και πρωτοβουλία:** Πώς να παίρνουμε αποφάσεις και να αναλαμβάνουμε ευθύνη.







10

## Εθελοντισμός και *Soft Skills*

Όλα αυτά είναι δεξιότητες που οι εργοδότες ζητούν περισσότερο από ποτέ.

Σύμφωνα με διεθνείς μελέτες, οι ήπιες δεξιότητες είναι **ο πιο ισχυρός δείκτης επιτυχίας** στον χώρο εργασίας, πιο σημαντικός ακόμη και από τις τεχνικές δεξιότητες.

Εθελοντισμός - σχετίζεται με **ηγεσία → διαχείριση συγκρούσεων**.

11

## Δικαιώματα και Υποχρεώσεις Εθελοντών



12

## Ηγεσία μέσα από τον εθελοντισμό



Συχνά νομίζουμε ότι η ηγεσία σημαίνει εξουσία. Όμως η αληθινή ηγεσία δεν είναι να δίνεις εντολές· είναι να εμπνέεις, να υπηρετείς και να παρακινείς.

Ο εθελοντισμός είναι **το πιο γνήσιο σχολείο ηγεσίας**. Μας μαθαίνει να ηγούμαστε **μέσα από την προσφορά**, όχι μέσα από τον τίτλο. Αυτό ονομάζεται **“servant leadership” – ηγεσία υπηρεσίας**. Είναι η ικανότητα να βάζεις τον εαυτό σου στην υπηρεσία ενός σκοπού μεγαλύτερου από εσένα.

13

## Ηγεσία μέσα από τον εθελοντισμό

Κάθε εθελοντής που αναλαμβάνει δράση, που παρακινεί άλλους, που δείχνει επιμονή και ενσυναίσθηση, είναι ηγέτης - ακόμα κι αν δεν το συνειδητοποιεί.

Η ηγεσία του εθελοντισμού είναι **συμμετοχική, συμπεριληπτική και ανθρώπινη**. Δεν ξεχωρίζει φύλο, ηλικία ή υπόβαθρο, ξεχωρίζει **όραμα και συνέπεια**.

14

## Θέματα φύλου και ισότητας

Ο εθελοντισμός προσφέρει έναν σπάνιο χώρο **ισότητας**. Δίνει φωνή σε άνδρες, γυναίκες, άτομα κάθε ταυτότητας και προέλευσης.

Ιστορικά, πολλές γυναίκες βρήκαν στον εθελοντισμό το πρώτο πεδίο για να ασκήσουν **κοινωνική ηγεσία**, να δημιουργήσουν δίκτυα, να συμβάλουν στη δημόσια ζωή.



15

## Θέματα φύλου και ισότητας



Σε εποχές όπου οι ευκαιρίες συμμετοχής στους θεσμούς ήταν περιορισμένες, ο εθελοντισμός λειτούργησε ως μια μορφή κοινωνικής ενδυνάμωσης, προσφέροντας χώρο για δράση, ορατότητα και προσφορά.

Μέχρι σήμερα, ο εθελοντισμός εξακολουθεί να αποτελεί ένα από τα πιο ισχυρά μέσα κοινωνικής συμμετοχής και ανάπτυξης δεξιοτήτων ανεξαρτήτως φύλου, αλλά με ιστορικά σημαντική επιρροή στη γυναικεία κοινωνική παρουσία.

16

## Θέματα φύλου και ισότητας

Σήμερα, μπορούμε να δούμε τον εθελοντισμό και ως **εργαλείο ενδυνάμωσης**, ειδικά για ομάδες που χρειάζονται περισσότερες ευκαιρίες ορατότητας και συμμετοχής.  
-Η έννοια της **ισότιμης συμμετοχής** δεν είναι μόνο κοινωνικό αίτημα, αλλά και προϋπόθεση για ουσιαστική πρόοδο.

Όταν οι εθελοντικές ομάδες είναι **πολυφωνικές και συμπεριληπτικές**, τότε οι δράσεις τους είναι και πιο δημιουργικές, πιο δίκαιες, πιο αποτελεσματικές.



17

## Εθελοντισμός και Ψυχική Υγεία

- Ζούμε σε μια εποχή που πολλοί νέοι παλεύουν με άγχος, ανασφάλεια, αίσθημα μοναξιάς.
- Η εθελοντική δράση μπορεί να λειτουργήσει ως **αντίδοτο**. Όχι γιατί λύνει τα προβλήματα, αλλά γιατί **δίνει νόημα, σύνδεση και σκοπό**.
- Η συμμετοχή σε μια ομάδα, το ότι κάποιος σε χρειάζεται, το ότι συνεισφέρεις, χτίζει **ψυχική ανθεκτικότητα**.



18

## Εθελοντισμός και Ψυχική Υγεία

Volunteering is good for  
your mental health!  
So put up your hand!



Έρευνες δείχνουν ότι οι εθελοντές αναφέρουν λιγότερη μοναξιά, υψηλότερη αυτοεκτίμηση και μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή.

Ο εθελοντισμός είναι μια μορφή “θεραπείας μέσω δράσης”. Δεν χρειάζεται να μιλήσεις για να θεραπευτείς· αρκεί να πράξεις, να συμμετάσχεις, να συνδεθείς.

Θα μπορούσαμε να πούμε πως ο εθελοντισμός είναι **ψυχική βιταμίνη** -ένα φυσικό αντικαταθλιπτικό της καθημερινότητας.

19

## Προσέγγιση νέων εθελοντών και ενθάρρυνση πρωτοβουλίας

Πώς προσελκύουμε νέους;  
Όχι με λόγια, αλλά με **όραμα και εμπιστοσύνη**.

Οι νέοι θέλουν να νιώσουν ότι **η φωνή τους μετράει**, ότι δεν είναι απλώς «βοηθοί» αλλά **συνδημουργοί**.



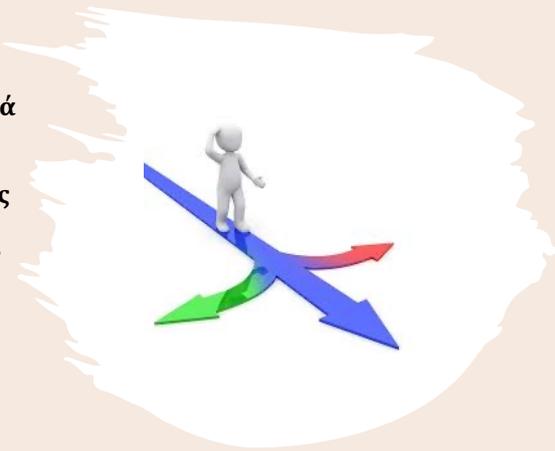
20

## Προσέγγιση νέων εθελοντών και ενθάρρυνση πρωτοβουλίας

Για να τους εμπνεύσουμε:

- Να τους δίνουμε **χώρο να εκφράζονται** και να σχεδιάζουν οι ίδιοι δράσεις.
- Να συνδέουμε τις δράσεις με **πραγματικά κοινωνικά ζητήματα** που τους αφορούν (π.χ. περιβάλλον, ισότητα, ψυχική υγεία).
- Να αξιοποιούμε τη **δύναμη των μέσων ενημέρωσης** για να επικοινωνούν το έργο τους.
- Και, κυρίως, να τους δίνουμε **ευθύνη**. Όταν ένας νέος αναλαμβάνει ευθύνη, **ανθίζει**.
- Ο εθελοντισμός δεν πρέπει να θεωρείται «δουλειά χωρίς μισθό».

Πρέπει να είναι **χώρος εμπειριών και ανάπτυξης!**



21

## Η Προοπτική του Εθελοντισμού στο Μέλλον

- Περισσότερες ψηφιακές πλατφόρμες για εξ αποστάσεως εθελοντισμό.
- Προώθηση της διαπολιτισμικής κατανόησης μέσω διεθνών εθελοντικών προγραμμάτων.
- Διεύρυνση της συμμετοχής μέσω ευαισθητοποίησης



22

## Εμπνευσμένοι να Δράσουμε

- Ο εθελοντισμός προάγει την κοινωνική αλλαγή και την προσωπική ανάπτυξη.
- Αν κάθε άνθρωπος πρόσφερε λίγο από τον χρόνο, την ενέργεια και την καρδιά του, ο κόσμος μας θα ήταν πιο δίκαιος, πιο φωτεινός, πιο ανθρώπινος. Και αυτός ο κόσμος μπορεί να ξεκινήσει **εδώ, σήμερα, με εμάς.**
- «Γίνετε η αλλαγή που θέλετε να δείτε στον κόσμο!»



23

Σας ευχαριστώ!

24