



Ελλάδα

# Ο ΚΥΚΛΟΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΣΟΥ

ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ ΜΟΝΟΣ/Η



## 1 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ ΦΙΛΟΙ

Συζητήστε με την οικογένεια ή τους φίλους σας για το τι σας ενοχλεί. Μπορούν να σας ακούσουν, να σας παράσχουν συναισθηματική υποστήριξη και να σας βοηθήσουν να βρείτε περισσότερη βοήθεια εάν τη χρειάζεστε.

## 2 ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ, ΣΧΟΛΙΚΟΙ ΣΥΜΒΟΥΛΟΙ, ΨΥΧΟΛΟΓΟΙ

Οι εκπαιδευτικοί δεν είναι εκεί μόνο για να διδάσκουν αλλά και για να υποστηρίζουν την ευημερία σας. Πολλά σχολεία έχουν σχολικούς συμβούλους ή ψυχολόγους που μπορούν να σας βοηθήσουν με συναισθηματικές, κοινωνικές ή μαθησιακές δυσκολίες. Παράδειγμα: Το Διεθνές Σχολείο Αθηνών και ο οργανισμός Μέρμνα

## 3 ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΙ, ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ, ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Οι κοινωνικοί λειτουργοί και οι δημόσιες υπηρεσίες μπορούν να βοηθήσουν με την ψυχική υγεία, τα οικογενειακά ζητήματα ή την προετοιμασία για ανεξάρτητη διαβίωση. Η FAH, η Ύπατη Αρμοστεία του ΟΗΕ για τους Πρόσφυγες και το SolidarityNow προσφέρουν συναισθηματική υποστήριξη, βοήθεια προς τους μετανάστες και εκπαίδευση.

Στα KESYs, μπορείτε να λάβετε βοήθεια με τον σχολικό ή επαγγελματικό σχεδιασμό.

## 4 ΤΟΠΙΚΕΣ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ, ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ

ΜΚΟ όπως οι IASIS και FAH διοργανώνουν εργαστήρια, εθελοντισμό και προγράμματα για την ενίσχυση της ευημερίας, της αυτοπεποίθησής σας και της κοινωνικής σας ένταξης.

Είναι ασφαλείς χώροι για να μαθαίνεις, να συνδέεσαι και να νιώθεις υποστήριξη.

## 5 ΓΡΑΜΜΕΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ, ΔΗΜΟΣΙΕΣ ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ, ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ERASMUS+

Μπορείτε να καλέσετε το ME Ypostirizo (80011 80015) ή τη Μέρμνα για δωρεάν υποστήριξη στην Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη. Η ελληνική κυβέρνηση υποστηρίζει τους νέους με προγράμματα εκπαίδευσης, υγείας και απασχόλησης.

Με το Erasmus+ ή το Ευρωπαϊκό Σώμα Αλληλεγγύης, μπορείτε να σπουδάσετε ή να κάνετε εθελοντισμό στην Ελλάδα ή στο εξωτερικό.



Co-funded by the  
European Union