

## #Me-Rest: Exploring and designing Resilience in response to Covid-19

Ένα έργο Erasmus+ που οργανώνουν 4 ευρωπαϊκές χώρες και παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη σε ενήλικες χρησιμοποιώντας δημιουργικές μεθόδους. Σύμφωνα με την πιο πρόσφατη έρευνα που διεξήχθη στο ευρωπαϊκό πλαίσιο στον απόηχο του COVID-19, το #Me-Rest απευθύνεται στις ομάδες που πλήττονται περισσότερο από την πανδημία, προκειμένου να ενισχυθεί η ανθεκτικότητα και όλες εκείνες οι δεξιότητες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αντιμετώπιση των σύγχρονων προκλήσεων.

#MeRest\_Project

#Resilience

[WWW.MERESTPROJECT.EU](http://WWW.MERESTPROJECT.EU)

Η **ανθεκτικότητα** αναφέρεται στην ικανότητα ενός συστήματος, είτε αυτό το σύστημα είναι άτομο, είτε οικογένεια, οικονομία ή κοινότητα, να προσαρμοστεί επιτυχώς στις προκλήσεις που απείλησαν τη λειτουργία, την επιβίωση ή την ανάπτυξη αυτού του συστήματος. Οι ικανότητες ανθεκτικότητας αμφισβητούνται συνεχώς από κρίσεις, τραύματα και αντιξοότητες σε ατομικό και κοινωνικό επίπεδο, με την πρόσφατη κρίση του κορωνοϊού να είναι μόνο το τελευταίο παράδειγμα. Ενώ η ανθεκτικότητα θεωρείται γενικά ως μάλλον «φυσικό» χαρακτηριστικό των ανθρώπων, πρόσφατη έρευνα (Infurna and Luthar, 2016) έδειξε ότι, όταν έρχονται αντιμέτωπα με σημαντικούς στρεσογόνους παράγοντες της ζωής, τα περισσότερα άτομα επηρεάζονται βαθιά και μπορεί να χρειαστούν αρκετά χρόνια για να αναρρώσουν και να επιστρέψουν στα προηγούμενα επίπεδα λειτουργίας.

Από την άλλη πλευρά, αν και δεν υπάρχει συναίνεση για το εάν η ανθεκτικότητα πρέπει να θεωρείται ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας ή ως δεξιότητα –και επομένως κάτι που μπορεί να σκεφτεί κανείς και να μάθει–, υπάρχει ομοφωνία για το γεγονός ότι η ανθεκτικότητα μπορεί να ενισχυθεί και να προωθηθεί και έτσι είναι οι δεξιότητες που υποστηρίζουν την αντιμετώπιση και την προσαρμογή σε νέες καταστάσεις.

Αλλά η ανθεκτικότητα δεν είναι η μόνη ικανότητα που χρειάζονται οι Ευρωπαίοι να ασκήσουν για να ευδοκιμήσουν. Όπως αναφέρεται επίσης σε έκθεση της Ευρωπαϊκής Ένωσης/ΚΚΕρ, η πανδημία COVID-19

*«Για τη διάρκεια και την έντασή του, ζητήστε μας να υπερβούμε [την ανθεκτικότητα], εκμεταλλευόμενοι την ευκαιρία για πρόοδο και «αναπήδηση προς τα εμπρός» μέσω προσαρμογής και μετασχηματισμού».*

Η δημιουργικότητα, η ευελιξία, το άνοιγμα στην καινοτομία είναι επομένως ικανότητες που πρέπει να ενισχύσουν και να αναπτύξουν περαιτέρω οι Ευρωπαίοι όλων των ηλικιών, ώστε να ανταποκριθούν στις σύγχρονες προκλήσεις.



Co-funded by  
the European Union

Το έργο #Me-Rest Erasmus+ στοχεύει ακριβώς να ανταποκριθεί σε αυτές τις ανάγκες, αναπτύσσοντας και δοκιμάζοντας μη τυπικές εκπαιδευτικές δραστηριότητες που ενισχύουν την ανθεκτικότητα που βασίζεται στην αυτο-αφήγηση, μέσω εικαστικών τεχνών και δράματος, εμπλέκοντας τις τρεις κοινωνικές κατηγορίες που πλήττονται περισσότερο από την πανδημία: τους ηλικιωμένους ή άτομα με αναπηρίες, άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας και επαγγελματίες υγείας. Η συνεργασία #MeRest, πράγματι, θα τους οδηγήσει σε μονοπάτια για να πουν τις ιστορίες προσαρμογής και μεταμόρφωσής τους μετά την πανδημία, μέσω της χρήσης δημιουργικών μεθόδων. Στους 24 μήνες της διάρκειάς του, το έργο θα σχεδιάσει, θα εφαρμόσει και θα επικυρώσει 3 κύρια αποτελέσματα:

- Οδηγίες εργαστηρίου που βασίζονται σε αφήγηση για να προκαλέσουν στοχαστικές ιστορίες και ιστορίες ανθεκτικότητας που σχετίζονται με τον COVID-19.
- Οδηγίες εργαστηρίων εικαστικών τεχνών για να συνοδεύσουν τους συμμετέχοντες στην οπτική έκφραση της εμπειρίας, της ελπίδας και των δυνατοτήτων τους με δημιουργικούς τρόπους.
- Ένα εγχειρίδιο που παρέχει οδηγίες, συστάσεις και βέλτιστες πρακτικές για το πώς οι εκπαιδευτές ενηλίκων μπορούν να αναπαράγουν και να προσαρμόζουν τους πόρους του έργου στην καθημερινή τους εργασία.

Το έργο #MeRest περιλαμβάνει μια ομάδα 4 εταίρων, που προέρχονται από 4 διαφορετικές χώρες

1. ASOCIACIJA KURYBINES ATEITIES IDEJOS – KAI (Λιθουανία): είναι ο συντονιστής του έργου και μια λιθουανική ΜΚΟ που εργάζεται με διαφορετικές ομάδες και οργανώσεις νέων και ενηλίκων στον τομέα της μη τυπικής εκπαίδευσης.
2. ASOCIATIA DEMETRIUS (Ρουμανία): είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός που οργανώνει δραστηριότητες με δημόσιο αντίκτυπο, που απευθύνεται σε ενήλικες, επαγγελματίες, νέους και παιδιά με επίκεντρο τις δυσμενείς ομάδες από αστικές και αγροτικές περιοχές.
3. ΕΔΡΑ (Ελλάδα): είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός-κοινωνικός συνεταιρισμός που δραστηριοποιείται στους τομείς της ψυχικής υγείας και της νοητικής υστέρησης από το 2001, με στόχο την προαγωγή της ψυχικής υγείας, την προάσπιση των δικαιωμάτων των ευάλωτων ομάδων και την ευαισθητοποίηση σε θέματα ψυχικής υγείας.
4. ANZIANI E NON SOLO – ANS (Ιταλία): είναι μια ΜΚΟ με εκτενή τεχνογνωσία στη διαχείριση έργων και την υλοποίηση υπηρεσιών και προϊόντων στον τομέα της πρόνοιας και της κοινωνικής ένταξης.

Η σύμπραξη του έργου #Me-Rest είναι στην ευχάριστη θέση να λανσάρει τον νέο ιστότοπο του έργου: [www.merestproject.eu](http://www.merestproject.eu). Μέσω της διαδικτυακής πλατφόρμας θα μοιραστούμε όλα τα βήματα και τα αποτελέσματα του έργου μας, που στοχεύει στην παροχή ενός καινοτόμου εκπαιδευτικού πακέτου για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας των ενηλίκων στις προκλήσεις της ζωής και καινοτόμων εργαλείων για την επαγγελματική ανάπτυξη των εκπαιδευτών ενηλίκων, σε σχέση με τον στόχο της αύξησης της ανθεκτικότητας.

**Τα φυλλάδια του έργου είναι διαθέσιμα στα Αγγλικά, τα Λιθουανικά, τα Ρουμάνικα, τα Ελληνικά και τα Ιταλικά, στην ιστοσελίδα του έργου: <https://merestproject.eu/downloads/>**

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΑΚΤΕΣ

- Για να μάθετε περισσότερα για το έργο #MeRest και να εμπλακείτε στις δραστηριότητες, ακολουθήστε τον σύνδεσμο [www.merestproject.eu](http://www.merestproject.eu)
- Το #MeRest συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή στο πλαίσιο της Συμφωνίας Επιχορήγησης: Erasmus+2022-1-LT01-KA220-ADU-000085035



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