

Επιπτώσεις της πανδημίας Covid-19: Το έργο #MeRest διερευνά την ανθεκτικότητα των ευάλωτων ομάδων μέσω δημιουργικής έκφρασης

Η πανδημία COVID-19 διέκοψε την κανονική ύπαρξη μεγάλου μέρους του παγκόσμιου πληθυσμού, απαιτώντας σημαντική προσπάθεια για την αντιμετώπιση της νέας πραγματικότητας που επιβάλλει η έκτακτη ανάγκη. Οι άνθρωποι βίωσαν μια εξαιρετικά αγχωτική και νέα κατάσταση ζωής, η οποία επηρέασε το κάθε άτομο διαφορετικά και αναμφίβολα έφερε μαζί της μεσοπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες ψυχολογικές συνέπειες (Holmes et al., 2020). Ακριβώς όπως όλοι βίωσαν την πανδημία και τις επιπτώσεις της διαφορετικά, ο τρόπος με τον οποίο ανταποκρίθηκαν στις προκλήσεις και τις δυσκολίες διέφερε πολύ. Δεδομένου του θεμελιώδους ρόλου της ανθεκτικότητας στη διατήρηση της ψυχικής υγείας, το έργο #MeRest, που ξεκίνησε τον Ιανουάριο του 2023, στοχεύει στη διερεύνηση και ενίσχυση της ανθεκτικότητας για κοινωνική ένταξη σε περιθωριοποιημένες ομάδες που έχουν πληγεί ιδιαίτερα από την πανδημία COVID-19: ηλικιωμένους ή άτομα με αναπηρίες, άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας και επαγγελματίες υγείας.

Δημιουργικά εργαστήρια για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας

Κατά τους πρώτους μήνες του έργου #MeRest έχουν σχεδιαστεί και υλοποιηθεί δύο είδη εργαστηρίων που απευθύνονται στις ομάδες-στόχους του έργου και βασίζονται σε διαφορετικές δημιουργικές τεχνικές. Και τα δύο εργαστήρια στοχεύουν στην ανάπτυξη δεξιοτήτων που σχετίζονται με την ανθεκτικότητα.



www.merestproject.eu



#MEREST_PROJECT
#RESILIENCE

Το πρώτο είναι ένα εργαστήριο βασισμένο σε αφήγηση «My Resilience Story», όπου οι συμμετέχοντες καλούνται να αποσπασουν ιστορίες για στιγμές καθημερινής εμπειρίας που τους έχουν προκαλέσει βαθιά στην εποχή του COVID-19 και πώς έχουν ανταποκριθεί σε αυτές τις προκλήσεις. Οι στόχοι της πρότασης του εργαστηρίου είναι κυρίως να αποκτήσουν επίγνωση της δικής τους εμπειρίας από την εποχή του COVID-19, με στόχο να εντοπίσουν τις δεξιότητες που μπόρεσαν να εφαρμόσουν στην πράξη για να προσαρμοστούν στις δυσκολίες που συνάντησαν.

Η δεύτερη είναι μια παρέμβαση βασισμένη σε εικαστικές τέχνες «Εκφράζοντας την ανθεκτικότητά μου» που μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη μιας σειράς βασικών στοιχείων της ανθεκτικότητας, στο να μιλήσουν για την ανθεκτικότητά τους ατομικά ή ομαδικά και τελικά στη χρήση καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων για την προώθηση της κοινωνικής ενδυνάμωσης και κοινοποιούν τη βιωμένη εμπειρία των συμμετεχόντων σε ευρύτερες κοινότητες. Οι στόχοι είναι να αυξηθεί η αυτοπεποίθηση, η αίσθηση ταυτότητας, η αυτογνωσία και η αυτοεκτίμηση, η ενίσχυση της ανθεκτικότητας των ενηλίκων στις προκλήσεις της ζωής, η συνεργασία και η ανταλλαγή εμπειριών.

References:

Holmes E. A., O'Connor R. C., Perry V. H., Tracey I., Wessely S., Arseneault L., et al. (2020). *Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science*. *Lancet Psychiatry* 7 547–560. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30168-1



Co-funded by
the European Union

Η Διακρατική Συνάντηση Εταίρων στην Αθήνα

Στις 14 και 15 Σεπτεμβρίου 2023 οι εταίροι του έργου συναντήθηκαν στην Αθήνα και ήταν μια σημαντική ευκαιρία να γνωριστούν καλύτερα, να αναλύσουν τα αποτελέσματα που επιτεύχθηκαν και να σχεδιάσουν τις μελλοντικές δραστηριότητες του έργου. Κατά τη διάρκεια της συνάντησης, κοινοποιήθηκαν οι δραστηριότητες που βρίσκονται σε εξέλιξη και τα αποτελέσματα από τους εθνικούς πιλότους. Οι μελλοντικές δραστηριότητες για τα επόμενα αποτελέσματα του έργου θα αφορούν: podcast για την κοινοποίηση των ιστοριών ανθεκτικότητας των ομάδων-στόχων, ένα εγχειρίδιο με οδηγίες και συστάσεις για αναπαραγωγή και την εκδήλωση εκπαίδευσης προσωπικού που θα πραγματοποιηθεί στην Ιταλία.

Ευχαριστούμε και πάλι τον φορέα ΚΣΔΕΟ «ΕΔΡΑ», για τη θερμή υποδοχή στην Αθήνα και για τη διοργάνωση της συνάντησης.

Επόμενα βήματα

Στο εγγύς μέλλον, τα αποτελέσματα των διαφόρων εθνικών πιλοτικών θα συλλεχθούν, θα αναλυθούν και θα κοινοποιηθούν οι κατευθυντήριες γραμμές των εργαστηρίων #MeRest για την αναπαραγωγή και τα αποτελέσματα.



Στη συνέχεια, θα είναι δυνατό να μάθουμε περισσότερα για τις εμπειρίες ηλικιωμένων ή ατόμων με αναπηρίες, ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας και επαγγελματιών υγείας από τη Λιθουανία, την Ελλάδα, την Ιταλία και τη Ρουμανία, καθώς και τις ικανότητες ανθεκτικότητας που έχουν προκύψει, προκειμένου να βελτιωθούν οι δεξιότητες ανθεκτικότητας διαφόρων ανθρώπων σε διαφορετικό ευρωπαϊκό πλαίσιο.

Θέλετε να μάθετε περισσότερα;

Για να μάθετε περισσότερα για το έργο, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας www.merestproject.eu ή ακολουθήστε μας στα δίκτυα με hashtag: #merest_project and #resilience

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