



MeRest

www.merestproject.eu



#MEREST_PROJECT
#RESILIENCE

NEWSLETTER #1 – Ottobre 2023

Gli effetti della pandemia di Covid-19: Il progetto #MeRest esplora la resilienza dei gruppi vulnerabili attraverso l'espressione creativa

La pandemia COVID-19 ha sconvolto la normale esistenza di gran parte della popolazione mondiale, richiedendo un notevole sforzo per far fronte alla nuova realtà imposta dallo stato di emergenza sanitaria. Le persone hanno vissuto una situazione di vita nuova ed estremamente stressante, che ha colpito ogni individuo in modo diverso e ha indubbiamente portato con sé conseguenze psicologiche a medio e lungo termine (Holmes et al., 2020). Così come ognuno ha vissuto la pandemia e i suoi effetti in modo differente, anche le risposte alle sfide e alle difficoltà sono state molto diverse.

Considerando il ruolo fondamentale della resilienza nel sostenere la salute mentale, il progetto #MeRest, lanciato a gennaio 2023, mira a esplorare e rafforzare la resilienza per favorire l'inclusione sociale dei gruppi emarginati che sono stati particolarmente colpiti dalla pandemia COVID-19: anziani o persone con disabilità, persone con problemi di salute mentale e operatori sanitari.

Laboratori creativi per rafforzare la resilienza

Durante i primi mesi del progetto #MeRest sono stati progettati e realizzati due tipi di workshop basati su diverse tecniche creative e rivolti ai gruppi target del progetto. Entrambi i laboratori hanno lo scopo di promuovere e sviluppare competenze legate alla resilienza.

Il primo è un **workshop basato sulla narrazione** "*La mia storia di resilienza*", nel quale i partecipanti sono stati invitati ad elaborare le proprie storie riguardo a momenti di esperienza quotidiana che li hanno messi profondamente alla prova nel periodo di COVID-19 e su come hanno risposto a queste sfide in modo resiliente. Gli obiettivi del workshop sono principalmente quelli di prendere coscienza delle esperienze da loro vissute in quel periodo, con lo scopo elaborarle e identificare le abilità messe in pratica per adattarsi alle difficoltà che stavano incontrando.

Il secondo è un **intervento basato sull'arte visiva** "*Esprimere la mia resilienza*" che mira a sviluppare una serie di componenti fondamentali della resilienza, permettendo ai partecipanti di parlare della propria resilienza in relazione alla propria esperienza o in gruppo e, infine, a utilizzare le attività artistiche per promuovere l'empowerment sociale e comunicare l'esperienza vissuta dei partecipanti a comunità più ampie. Gli obiettivi sono di aumentare la fiducia, il senso di identità, la consapevolezza di sé e l'autostima, rafforzare la resilienza degli adulti alle sfide della vita e cooperare e condividere i propri vissuti.

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

Incontro di partenariato ad Atene

Il 14 e 15 settembre 2023 il partenariato del progetto si è riunito ad Atene ed è stata un'importante occasione per conoscersi meglio, analizzare i risultati raggiunti e pianificare le attività future del progetto.

Durante l'incontro sono state condivise le attività attualmente in corso e i risultati dei progetti pilota nazionali. Le attività future per lo sviluppo dei prossimi risultati del progetto riguarderanno: dei podcast per condividere le storie di resilienza dei gruppi target, un manuale con le linee guida e raccomandazioni per poter replicare i risultati del Progetto e l'evento di formazione dello staff che si terrà in Italia.

Ringraziamo ancora a EDRA per la calorosa accoglienza ad Atene e per l'organizzazione di questo incontro.

Attività future

Nel prossimo futuro saranno raccolti e analizzati i risultati dei vari progetti pilota di ciascun paese e saranno condivise le linee guida per la replica dei workshop #MeRest e dei suoi risultati.



Sarà quindi possibile conoscere meglio le esperienze di anziani o persone con disabilità, persone con problemi di salute mentale e operatori sanitari che vivono in Lituania, Grecia, Italia e Romania, nonché le capacità di resilienza emerse, al fine di condividere e migliorare le competenze di resilienza di varie persone in diversi contesti europei.

Vuoi saperne di più?

Per rimanere aggiornato sul progetto visita il nostro sito web www.merestproject.eu o seguiteci sui social network più popolari con #merest_project e #resilienza

Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente le opinioni degli autori, e l'Agenzia nazionale e la Commissione non possono essere ritenute responsabili per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.