



# Promuovere la resilienza con la creatività

Guida con raccomandazioni e buone pratiche per  
replicare i risultati del Progetto #MeRest



## Indice

<b>1. Introduzione .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Impatto dell'emergenza sanitaria da Covid-19 .....</b>	<b>4</b>
<b>3. Buone pratiche .....</b>	<b>5</b>
<b>4. Laboratori di registrazione #MeRest .....</b>	<b>10</b>
<b>5. Principali risultati dei laboratori .....</b>	<b>13</b>
<b>6. Raccomandazioni per la replica .....</b>	<b>15</b>
<b>7. Formare i formatori .....</b>	<b>17</b>
<b>8. Conclusioni .....</b>	<b>19</b>
<b>Allegato I - Buone pratiche in Lituania.....</b>	<b>21</b>
<b>Allegato II - Buone pratiche in Italia .....</b>	<b>28</b>
<b>Allegato III - Buone pratiche in Romania .....</b>	<b>37</b>
<b>Allegato IV - Buone pratiche in Grecia .....</b>	<b>44</b>
<b>Allegato V - Report del laboratorio testato in Lituania.....</b>	<b>48</b>
<b>RISULTATI DELLA SPERIMENTAZIONE .....</b>	<b>48</b>
<b>Allegato VI - Report del laboratorio testato in Italia .....</b>	<b>50</b>
<b>RISULTATI DELLA SPERIMENTAZIONE .....</b>	<b>50</b>
<b>Allegato VII - Report del laboratorio testato in Romania .....</b>	<b>52</b>
<b>RISULTATI DELLA SPERIMENTAZIONE .....</b>	<b>52</b>
<b>Allegato VIII - Report del laboratorio testato in Grecia .....</b>	<b>54</b>
<b>RISULTATI DELLA SPERIMENTAZIONE .....</b>	<b>54</b>

## 1. Introduzione

Il progetto #MeRest mira a rafforzare la resilienza e a offrire maggiori opportunità di inclusione a gruppi svantaggiati o emarginati, sviluppando e sperimentando attività educative informali per rafforzare le abilità di resilienza basate sulla narrazione di sé attraverso la scrittura creativa, le arti visive e il teatro. Il progetto si rivolge principalmente ad alcuni gruppi target particolarmente colpiti dalla pandemia COVID-19: anziani o persone con disabilità, persone con problemi di salute mentale e operatori sanitari. L'obiettivo principale è guidarli nel raccontare le loro storie di adattamento e trasformazione dopo la pandemia, utilizzando queste esperienze come base per rafforzare le loro competenze attraverso metodi artistici. Il progetto contribuisce anche alla ricerca pedagogica nell'ambito dei metodi creativi applicati alla formazione per adulti.

**Il manuale**, complementare ai risultati precedenti del Progetto, **fornisce linee guida, raccomandazioni e buone pratiche per chi lavora con gli adulti e le loro organizzazioni.** Uno strumento utile **affinché si possano replicare e adattare i materiali forniti** per rafforzare la resilienza e l'inclusione sociale dei gruppi maggiormente vulnerabili e colpiti da eventi di vita difficili a livello personale e/o collettivo, secondo il Quadro di riferimento sulla resilienza.

Verranno presentati i **background e gli aspetti teorici del Quadro di riferimento sulla Resilienza, fornendo le abilità e le competenze necessarie per realizzare i laboratori** a livello locale all'interno di un quadro coerente e di obiettivi pedagogici.

Questi obiettivi supportano lo sviluppo professionale dei formatori per adulti, come previsto dall'obiettivo generale del progetto.

Seguendo le linee guida, i formatori metteranno in gioco la propria esperienza professionale e si formeranno nelle tecniche proposte

— narrazione, arti visive e teatro —

con l'obiettivo di potenziare la resilienza dei partecipanti ai laboratori.



Figura 1 - da Freepik

## 2. Impatto dell'emergenza sanitaria da Covid-19

*Come nel resto del mondo, anche in Lituania, Italia, Grecia e Romania l'emergenza Covid-19 ha visto una risposta incentrata principalmente su misure sanitarie e di contenimento dei contagi, con l'adozione di provvedimenti di isolamento sociale. Queste misure, tuttavia, hanno avuto un impatto significativo sulla salute mentale della popolazione, con un aumento dei casi di ansia e depressione (Ornell et al., 2020). La pandemia ha quindi messo a dura prova il sistema sanitario europeo, causando carenze di risorse, sovraccarico degli ospedali e difficoltà nel fornire adeguato supporto psicologico. Inoltre, è stato dimostrato che la quarantena e l'autoisolamento possono influire negativamente sulle attività quotidiane, aggravando ansia, depressione, solitudine e insonnia, e favorendo comportamenti a rischio come l'aumento del consumo di alcol, tabacco o sostanze, fino a casi estremi di suicidio. (OMS, 2020)<sup>1</sup>.*



In **Lituania**, durante l'emergenza Covid-19, chi soffriva di depressione ha spesso visto peggiorare la propria condizione, scontrandosi con nuove dinamiche, a volte dovute a relazioni conflittuali, esperienze di violenza fisica e/o psicologica e difficoltà legate all'apprendimento a distanza. Anche i disturbi d'ansia sono aumentati, manifestandosi con fobie sociali, disturbi di panico, stress post-traumatico, ansia generalizzata e da separazione.



In **Italia** la pandemia COVID-19 ha avuto importanti ripercussioni su coloro che ricoprono ruoli di cura, sia formalmente come operatori che informalmente come caregiver. Infatti, uno studio condotto nel 2021 da INRCA in collaborazione con Eurocarers<sup>2</sup> ha rivelato che i caregiver in Italia hanno avuto impatti negativi significativi in diverse aree della loro vita, in particolare dal punto di vista relazionale e di partecipazione sociale, riguardo la qualità della vita, la salute mentale e psicologica, le condizioni fisiche e l'accesso ai servizi sociali e sanitari.



In **Grecia**, le chiusure, il distanziamento sociale e le diverse restrizioni hanno intensificato l'isolamento sociale, aggravando situazioni di solitudine, depressione e ansia, specialmente tra coloro con problemi di salute mentale. Le persone che vivono in contesti di supporto alla salute mentale sono risultate particolarmente vulnerabili, a

<sup>1</sup> Organizzazione mondiale della sanità (2020). *Considerazioni sulla salute mentale e psicosociale durante l'epidemia COVID-19*. Disponibile online: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331490> (visitato il 30 ottobre 2021).

<sup>2</sup> Eurocarers/IRCCS-INRCA (2021). *Impatto dell'epidemia COVID-19 sui caregiver informali in Europa - Rapporto finale*. Bruxelles/Ancona. <https://eurocarers.org/publications/impact-of-the-covid-19-outbreak-on-informal-carers-across-europe/>

causa della difficoltà nel gestire lo stress, delle ricadute e dell'obbligo di seguire protocolli sanitari.

Analogamente, in **Romania** è stato documentato che la quarantena e le misure di isolamento hanno influito sulle attività quotidiane della popolazione peggiorando l'ansia, la depressione, la solitudine, l'insonnia e lo sviluppo di comportamenti che hanno portato a un aumento del consumo di alcol, tabacco o sostanze. La COVID-19 ha scatenato o amplificato problemi di salute mentale molto più gravi e un gran numero di persone ha riportato disagio psicologico e sintomi di depressione, ansia o stress post-traumatico.

### 3. Buone pratiche

*Al fine di condividere maggiori informazioni sulle attuali politiche e linee guida delle istituzioni competenti che mirano a rafforzare le capacità di resilienza attraverso l'arte e le tecniche creative, ogni organizzazione partner del Progetto ha identificato tre buone pratiche nel proprio contesto nazionale, in particolare in **Italia, Lituania, Romania e Grecia**.*

*Sono state identificate buone pratiche, il quadro politico e le iniziative sviluppate e attuate dalle organizzazioni e istituzioni nazionali competenti, così come dalla letteratura accademica. Queste iniziative comprendono esempi di attività creative e artistiche che aiutano i gruppi più vulnerabili a rafforzare la resilienza, le capacità di fronteggiare le difficoltà e l'innovazione, promuovendo un adattamento positivo alle avversità.*

Di seguito è riportato un elenco di buone pratiche nazionali e internazionali realizzate nei diversi Paesi del partenariato:

Titolo	Luogo	Organizzazione	Sito web	Allegato
<b>Arteterapia</b>	Lettonia, Riga	Collegio di stile e moda di Riga	-	!
<b>Biblioterapia durante la pandemia</b>	Vilnius, Lituania	Martynas Mažvydas Biblioteca nazionale della Lituania	<a href="#">Biblioterapia per pandemija: naujausi leidiniai</a>	!
<b>Mail Art 4 Seniors</b>	Online	ONG EDUKACINIAI PROJEKTAI, Lituania	<a href="http://mailart4seniors.eu">mailart4seniors.eu</a>	!

		<p>STANDO LTD, Kipras Pirkanmaan muotoilu- ja taideteollisuusyhdistys Modus ry, Finlandia Istituto Internazionale di Psicologia Applicata e Scienze Umane associazione culturale, Italia Associazione culturale e di solidarietà sociale Raquel Lombardi, Portogallo ANAZITITES THEATROU, Grecia</p>		
<b>Resilienza attraverso l'arte - attività artistiche per promuovere lo sviluppo della resilienza in contesti psicosociali.</b>	Italia	AVSI - Persone per lo sviluppo	<a href="#">Manuale in inglese</a>	<a href="#">II</a>
<b>Sostenere la resilienza in tempi di pandemia</b>	Italia	Università di Bolzano	-	<a href="#">II</a>
<b>Progetto di Photovoice durante il periodo di lockdown per l'emergenza</b>	Italia	Il metodo dei diari fotografici per cogliere l'esperienza quotidiana degli studenti universitari italiani durante il lockdown	-	<a href="#">II</a>

<b>sanitaria da Covid-19</b>			Covid-19 - Gaboardi et al (2022)		
<b>Superare burnout attraverso le arti. Un progetto pilota</b>	il	Romania	Centro culturale di Cluj (RO) nell'ambito del progetto Art Well-being.	<a href="http://arte-benessere.eu">arte-benessere.eu</a>	<a href="#">III</a>
<b>Mente movimento. Laboratori di arteterapia, ricerca e creazione artistica</b>	in	Romania, Norvegia	Indie Box	<a href="http://indiebox.ro">indiebox.ro</a>	<a href="#">III</a>
<b>Orticoltura sociale e terapeutica per la riabilitazione della salute mentale</b>	e	Regno Unito	Il progetto Nurture	<a href="http://thenurtureproject.co">thenurtureproject.co</a>	<a href="#">III</a>
<b>NEFELE Residenze artistiche nelle strutture di salute mentale</b>		Grecia, Atene	Scuola di Belle Arti di Atene nell'ambito del 1° Festival europeo delle arti e della salute mentale NEFELE nel 2016.	<a href="http://art4more.org">art4more.org</a>	<a href="#">IV</a>
<b>Colori e Menti - laboratori artistici</b>		Grecia, Atene	Museo Nazionale d'Arte Contemporanea di Atene	<a href="http://www.skep.gr/en/colors-and-minds-art-workshops">www.skep.gr/en/colors-and-minds-art-workshops</a>	<a href="#">IV</a>

<b>Benessere di comunità. Un programma di sviluppo personale</b>	Grecia, Atene	Museo d'arte cicladica di Atene	<a href="http://cicladico.gr">cicladico.gr</a>	<a href="#">IV</a>
------------------------------------------------------------------	---------------	---------------------------------	------------------------------------------------	--------------------

In particolare, queste pratiche hanno coinvolto varie categorie di partecipanti, tra cui anziani e persone con disabilità, bambini, assistenti familiari, persone con problemi di salute mentale e operatori sanitari, che sono stati alcuni dei soggetti più colpiti dalla pandemia Covid-19. Le buone pratiche sono presentate nel dettaglio negli allegati e forniscono una panoramica delle iniziative raccolte, evidenziando le diverse caratteristiche chiave in termini di impatto e innovazione, sostenibilità e trasferibilità dell'iniziativa.

*Durante la pandemia, sono state sviluppate numerose pratiche innovative per aiutare le persone a gestire le difficoltà psicologiche legate allo stress, all'isolamento e al disagio emotivo. Di seguito, offriamo una breve panoramica di alcune iniziative particolarmente rilevanti. Molte di queste pratiche includono attività realizzate a distanza, concepite per rispondere ai bisogni emersi durante l'emergenza sanitaria da Covid-19.*

Tra le diverse iniziative realizzate durante il periodo della pandemia, è stata utilizzata anche la **biblioterapia** ([Allegato I](#)) che può essere uno strumento significativo per favorire un maggiore benessere psicologico. I ricercatori del Club del National Library Readers' hanno prodotto una serie di video che illustrano i vantaggi, le tecniche e la letteratura consigliata per interventi di biblioterapia nel contesto della salute mentale. È stato dimostrato che questa pratica sia fortemente adattabile e possa offrire supporto a persone con problemi di salute, come il cancro, la depressione, i disturbi dello spettro autistico e anche in situazioni di burnout. È stato osservato che dare un nome alle emozioni difficili ed esprimerle attraverso la poesia e la lettura possa portare benefici dal punto di vista psicologico, riducendo l'ansia e rafforzando le abilità di resilienza negli individui.

Inoltre, anche la scrittura durante il periodo della pandemia è stata utilizzata come risorsa in risposta all'isolamento vissuto dalla popolazione. In particolare, il **progetto MailArt4Seniors** ([Allegato I](#)) ha introdotto un programma di formazione per chi lavora con adulti con lo scopo di formarli a supportare le persone anziane durante la pandemia. L'iniziativa ha permesso ad assistenti sociali, psicologi geriatrici e artisti di coinvolgere gli

anziani attraverso la mail art, una forma di espressione creativa attraverso la posta. Il programma mirava a ridurre la solitudine, a rafforzare i legami sociali e a promuovere il benessere, aumentando così la resilienza degli anziani allo stress.

In Italia, **in una scuola primaria di quarta elementare** ([Allegato II](#)) **uno studio di ricerca** ha esaminato le sfide affrontate dai bambini durante la pandemia. L'iniziativa ha previsto programmi di apprendimento a distanza e in presenza ed attività di collaborazione, narrazione e creazione di un giornale scolastico digitale. Le attività, coordinate quotidianamente dal personale docente, hanno fornito sostegno emotivo e favorito un senso di comunità tra studenti, genitori e insegnanti. I genitori sono stati fondamentali nell'assistere i figli nell'utilizzo delle piattaforme digitali e nel completamento dei compiti, facilitando così un processo di riflessione tra scuola e famiglia. L'iniziativa si è conclusa con la creazione di un diario digitale, che è servito a rafforzare il senso di appartenenza e di resilienza dei bambini durante il periodo di chiusura.

Anche i giovani sono stati un gruppo particolarmente colpito dalle conseguenze della pandemia di Covid19, in Italia è stata condotta una ricerca per esplorare come gli studenti universitari abbiano vissuto il periodo di quarantena, concentrandosi sui loro stati emotivi e sui meccanismi di coping (di adattamento alle avversità) messi in atto mentre erano a casa. Lo **studio di Photovoice** ([Allegato II](#)) ha coinvolto 109 partecipanti di sei università italiane, servendosi della fotografia come mezzo di espressione. Ai partecipanti è stato dato il compito di scattare una fotografia al giorno per un periodo di due settimane, accompagnando un titolo e una descrizione ad ogni fotografia scattata. È stata un'occasione per riflettere ed esprimersi in modo creativo in un momento in cui i contatti con l'esterno erano complicati e fortemente limitati. Le immagini sono state poi analizzate dai ricercatori, che hanno individuato temi ricorrenti e una vasta gamma di emozioni, dalla gioia alla paura. La documentazione visiva ha fornito preziose informazioni sulle strategie di coping adottate e sui diversi stati emotivi degli studenti durante un periodo estremamente difficile.

Un'altra iniziativa segnalata dal partenariato è il manuale di **“Resilienza attraverso l'arte”** ([Allegato II](#)), uno strumento pratico per promuovere la resilienza in contesti psicosociali attraverso attività artistiche. Questo manuale, presenta attività adatte sia ai bambini che agli adulti, comprende un'introduzione che presenta il costrutto e spiega l'importanza dell'arte per rafforzare le abilità di resilienza. Propone inoltre 12 attività artistiche dettagliate, applicabili in vari contesti e con diversi gruppi target, volte a sviluppare le abilità di vita essenziali per la resilienza.

*Inoltre, diverse pratiche innovative dimostrano la profonda intersezione tra arte e salute mentale, evidenziando diversi approcci alla promozione del benessere psico-sociale.*

Un'iniziativa degna di nota, "**Colours and Minds - art workshops | Colori e Mente – laboratori di arte**" ([Allegato IV](#)), coinvolge giovani provenienti da contesti diversi, tra cui studenti e utenti dei servizi di salute mentale, per esplorare opere d'arte attraverso vari mezzi, come ad esempio il disegno, la fotografia e la scultura. Questo programma mira non solo a educare, ma anche a costruire una società più inclusiva e comprensiva attraverso l'espressione artistica.

Analogamente, il programma "**Benessere collettivo. Programma di sviluppo personale**" ([Allegato IV](#)) utilizza mostre presso dei musei e tecniche di arteterapia per migliorare il benessere mentale dei giovani. Integrando interventi psicologici e attività di arti visive, questo programma non solo educa i partecipanti, ma li mette anche in grado di sviluppare capacità di vita e una maggiore consapevolezza emotiva.

In aggiunta, il **Progetto Nurture** ([Allegato III](#)) utilizza l'Ortoterapia per coinvolgere persone con problemi di salute mentale come ansia, depressione e autismo. Questo approccio utilizza l'ambiente naturale per promuovere la salute sociale, psicologica e fisica, fornendo uno spazio di sostegno per la crescita personale e una migliore salute fisica. Attraverso laboratori a stretto contatto con la natura ed esercizi di mindfulness, il Nurture Project amplia la sua offerta terapeutica per includere sia individui singoli che gruppi che cercano un approccio olistico alla cura della salute mentale.

Ognuna di queste pratiche sottolinea il potere trasformativo dell'arte nella promozione della salute mentale, nella promozione di comunità inclusive e nella responsabilizzazione degli individui nel loro percorso di rafforzamento della resilienza. Queste pratiche dimostrano il modo creativo e adattivo in cui le persone potrebbero essere in grado di migliorare e rafforzare la propria resilienza, affrontando gli impatti psicologici della pandemia, offrendo lezioni preziose per le difficoltà future.

#### **4. Laboratori di registrazione #MeRest**

*Per la realizzazione dei laboratori, il partenariato ha sviluppato un quadro comune per il raggiungimento degli obiettivi, implementando attività finalizzate alla realizzazione di podcast. Ogni partner, a seconda del contesto e del gruppo target coinvolto, ha poi adattato la realizzazione del laboratorio, ottenendo così percorsi specifici e adeguati alle diverse esigenze.*



*In conclusione, sono stati realizzati e pubblicati i podcast #MeRest disponibili sul canale YouTube del progetto, consultabili a questo link: [www.youtube.com/@MeRestProject](http://www.youtube.com/@MeRestProject)*



**In Lituania** sono stati realizzati tre laboratori che si sono svolti presso il Centro di Psicologia dell'Arte con due gruppi di persone sorde e con un gruppo di operatori sociali che lavorano con persone anziane e con disabilità. I laboratori sono stati condotti da due professionisti (uno psicologo e un operatore specializzato in attività artistiche). I seminari hanno coinvolto dieci persone per sessione.

I partecipanti erano membri delle due organizzazioni di sordi e non udenti di Klaipeda e Telsiai e operatori sociali del Centro di assistenza sociale di Klaipėda.

I partecipanti sordi erano persone anziane, con più di 60 anni e con problemi di udito, che vivevano in modo indipendente, ma che spesso si incontravano in luoghi comunitari, dove trascorrevano attivamente il tempo libero, studiavano, organizzavano mostre, concerti, quiz e gare sportive. A causa della pandemia, sono stati costretti a limitare fortemente la loro vita sociale e la comunicazione con l'esterno. Solo pochi di loro sapevano come usare gli strumenti digitali, come i siti di chat online o le mail, quindi stare chiusi in casa ha avuto un impatto negativo significativo sulla loro salute mentale.

Gli assistenti sociali del Centro di sostegno sociale si occupano degli anziani, non solo della loro famiglia ma anche della loro salute mentale, quindi erano molto interessati alle pratiche di arteterapia per potenziare la resilienza degli utenti. Il loro obiettivo è di applicare anche in seguito queste pratiche nel loro lavoro con i gruppi di persone più vulnerabili.



**In Italia**, il laboratorio di registrazione dei podcast #MeRest è stato suddiviso in tre incontri in presenza, ciascuno della durata di due ore. Oltre ai facilitatori di ANS, il corso ha visto la collaborazione di un docente esperto di podcast e recitazione, che ha guidato cinque partecipanti over 50, tra cui tre ex caregiver, nell'espressione e registrazione delle proprie storie di resilienza. I racconti, sviluppati nel precedente laboratorio #MeRest dedicato alla scrittura creativa, sono stati al centro dell'esperienza.

Il primo incontro è stato dedicato all'introduzione dei partecipanti al mondo dei podcast, con la presentazione delle loro caratteristiche e l'analisi di esempi specifici. Successivamente, il docente ha illustrato le tecniche di lettura e interpretazione espressiva, realizzando prove di lettura teatrale insieme ai partecipanti. Nel secondo incontro si è proceduto con la prima registrazione delle storie, durante la quale il docente

ha fornito supporto individuale, offrendo suggerimenti per migliorare i risultati. Il terzo e ultimo incontro è stato dedicato alla finalizzazione delle registrazioni.

In aggiunta ai tre incontri in presenza, i partecipanti hanno lavorato in autonomia in modo asincrono tra una sessione e l'altra, mantenendo un contatto costante con il docente, che ha supervisionato il materiale presentato.



Il laboratorio in Grecia è stato organizzato in un contesto di salute mentale, dove risiedono adulti con disabilità mentali. Due professionisti del settore, un assistente sociale e un terapeuta occupazionale che lavorano regolarmente in questa struttura, hanno condotto il laboratorio. Le esigenze e le capacità specifiche dei partecipanti sono state valutate attentamente prima di iniziare il laboratorio e le attività sono state pianificate di conseguenza. Il laboratorio è stato realizzato in due sessioni con sei persone ciascuna. I partecipanti erano utenti e professionisti dei centri di salute mentale.

Tra gli utenti, vi erano due uomini e una donna, tutti di età superiore ai 50 anni, che vivevano nel centro da più di quattro anni. Questi partecipanti avevano vissuto il periodo della pandemia all'interno della struttura, affrontando difficoltà significative nelle loro interazioni sociali a causa della distanza fisica e dei rigidi protocolli sanitari. Anche i tre professionisti che hanno partecipato al laboratorio (un assistente sociale, uno psicologo e un caregiver) hanno affrontato l'impatto della pandemia lavorando in questo contesto, dove i protocolli sanitari stringenti hanno influenzato anche le loro vite personali. La responsabilità di lavorare con gruppi vulnerabili ha imposto loro un'attenzione ancora maggiore nella vita quotidiana, poiché le persone assistite nel centro avevano contatti limitati esclusivamente con loro, risultando particolarmente vulnerabili.



In **Romania**, il laboratorio si è svolto in tre sessioni distinte. La prima sessione ha coinvolto otto anziani di un villaggio rurale, la seconda sette anziani che vivono soli in città, e la terza nove anziani residenti in modo permanente in un centro per anziani. Ogni laboratorio è stato condotto da un formatore esperto, affiancato da un'attrice professionista.

Gli anziani del villaggio di campagna avevano più di 68 anni e non avevano mai partecipato prima a un laboratorio di teatro e registrazione creativa. Erano persone impegnate in attività agricole e con un livello di istruzione di base, trascorrendo la maggior parte del tempo all'aperto nei loro giardini e cortili. All'inizio della sessione, è stata necessaria un'introduzione ai concetti di resilienza e arte drammatica.

Il secondo laboratorio ha visto la partecipazione di anziani istruiti, con una rete sociale attiva composta da familiari e amici, e solitamente coinvolti in numerose attività sociali e

culturali come teatro, spettacoli d'opera, mostre e tour turistici. La pandemia ha avuto un impatto significativo sul loro stile di vita, limitando le loro attività abituali e privandoli del contatto diretto con la loro rete di supporto.

Il terzo laboratorio ha coinvolto anziani residenti permanentemente in un centro per anziani, tutti di età superiore ai 65 anni. Questo gruppo era eterogeneo, composto sia da persone con un alto livello di istruzione sia da altre con un livello inferiore. Durante la pandemia, questi anziani sono rimasti isolati all'interno del centro, con i contatti con l'esterno limitati al personale del centro e alle notizie televisive.

Per saperne di più sui laboratori realizzati nei diversi Paesi partner, si possono visionare gli [allegati](#) di seguito.

## 5. Principali risultati dei laboratori

*Durante i diversi laboratori di registrazione teatrale, i partecipanti hanno avuto l'opportunità di riesaminare e raccontare le storie da loro sviluppate nei laboratori precedenti. Questo approccio si è rivelato vantaggioso per i partecipanti, in quanto ha permesso loro non solo di rileggere e riflettere sulle proprie storie, ma anche di esprimerle utilizzando nuove tecniche teatrali acquisite. I partecipanti hanno mostrato grande interesse per l'apprendimento delle tecniche di podcasting e hanno risposto molto positivamente alle attività ed esercizi proposti. Tuttavia, da un punto di vista emotivo, alcuni hanno trovato impegnativo il processo di rilettura e registrazione delle proprie storie, sentendosi profondamente immersi e colpiti dalle proprie narrazioni. Grazie alla guida del formatore, si sono sentiti supportati e hanno portato a termine le registrazioni del podcast con grande rispetto e sensibilità.*

*Nel complesso, il laboratorio ha ricevuto un feedback molto positivo da parte dei partecipanti, che hanno particolarmente apprezzato l'opportunità di leggere e registrare le proprie esperienze con la propria voce. Non tutti i partecipanti hanno effettivamente finalizzato il loro podcast, infatti, in un Paese alcuni partecipanti temevano di non essere all'altezza; tuttavia, alla fine del laboratorio hanno sottolineato come sia stata un'esperienza straordinaria per loro che li ha fatti sentire vivi e in connessione con gli altri.*

I partecipanti hanno sottolineato diversi aspetti innovativi e apprezzati del laboratorio:

- Acquisire familiarità con le tecniche di creazione di registrazioni coinvolgenti.

- Collaborare con gli altri partecipanti - *"Lavorare con gli altri nelle attività di registrazione ed interpretazione espressiva mi ha aiutato a uscire dal mio guscio. Ora mi sento più a mio agio nell'esprimermi"*.
- Mettersi alla prova con la lettura espressiva. - *"Storicamente sono sempre stata timida nel parlare in pubblico. Tuttavia, durante il seminario mi sono sentita a mio agio"*.
- Ricordare la pandemia e discutere di ciò che hanno imparato da essa. – *"Riflettere sulle mie esperienze durante il laboratorio mi ha reso più consapevole di me stesso. Sento che ora mi conosco a un livello più profondo"*.
- Potenziamento delle abilità di resilienza - *"Durante la pandemia era spaventoso; non sapevo cosa fare, ma dopo questi seminari mi sento molto più forte e non ho più paura di nulla"*.
- Aumentare la positività e la motivazione - *"Questo laboratorio mi ha aiutato a capire che ho il potere di cambiare la mia visione della vita. Mi sento più fiducioso e motivato che mai"*.

Inoltre, la continuità con le sessioni precedenti è stata particolarmente apprezzata, in quanto ha permesso una continuazione del percorso svolto, approfondendo ulteriormente le tematiche affrontate. Le dinamiche di gruppo hanno inoltre favorito il sostegno, la comprensione e l'apertura reciproca, che hanno contribuito alla buona riuscita del laboratorio.

In conclusione, ci si aspetta che le competenze acquisite durante il laboratorio si rivelino utili per i partecipanti anche in futuro. Tra queste spiccano lo sviluppo delle capacità di espressione personale, registrazione e recitazione teatrale, nonché la riflessione sulla propria resilienza. Il confronto e la condivisione delle esperienze legate alla pandemia hanno favorito una maggiore consapevolezza di sé, portando alla scoperta di punti in comune e strategie innovative tra i partecipanti.

Per saperne di più sui risultati dei laboratori sperimentati nei Paesi partner, si vedano gli [allegati](#) qui di seguito.

## 6. Raccomandazioni per la replica

*Il modello di laboratorio di registrazione sviluppato e testato nel progetto #MeRest è facilmente replicabile. Durante la fase di sperimentazione, i partner hanno raccolto ed elaborato una serie di raccomandazioni per facilitarne la replica, oltre a consigli pratici per adattare e accompagnare i partecipanti in modo appropriato ed efficace.*



Figura 2 - Da Freepik

Per quanto riguarda l'**organizzazione del laboratorio**, si consiglia di tenere conto di quanto segue:

- È fondamentale includere attività introduttive ai laboratori e momenti di condivisione sui contenuti dell'iniziativa. Questo permetterà ai partecipanti di riflettere anticipatamente sui temi proposti e di prendere una decisione consapevole riguardo alla loro partecipazione.
- È importante spiegare molto chiaramente l'argomento, gli obiettivi, la durata, le modalità di registrazione dei podcast, le aspettative per ogni attività da parte dei partecipanti e i risultati attesi. A questo proposito, si raccomanda ai partecipanti di comprendere bene cosa si intende per podcast, mostrando esempi di podcast e spiegando i vari aspetti relativi al contenuto multimediale.
- È necessario spiegare il concetto di resilienza e fare esempi utilizzando un linguaggio semplice.
- Si consiglia di coinvolgere un professionista esperto di registrazione di podcast e di espressione teatrale. Questo sarà fondamentale per accompagnare i partecipanti in un percorso coinvolgente per sviluppare e rafforzare le proprie capacità oratorie e per elaborare la propria narrazione in modo adeguato.
- Per quanto riguarda gli strumenti, non è necessario disporre di apparecchiature particolari, gli smartphone sono dotati di strumenti di registratore e sono strumenti adeguati per

registrare amatorialmente. Tuttavia, è importante lasciare ai partecipanti il tempo necessario per condividere il proprio audio con il docente, in modo che possa esserci uno confronto utile e formativo per migliorare la tecnica e i risultati finali.

Per promuovere un clima di gruppo positivo e di rispetto si consiglia:

- Proporre iniziative per far conoscere ai partecipanti precedentemente l'ambiente dove si svolgerà il laboratorio;
- Favorire un'atmosfera sicura e di sostegno in cui i partecipanti si sentano a proprio agio nell'esprimersi e nell'esporsi. Incoraggiare una comunicazione aperta, l'ascolto attivo e il rispetto reciproco sia tra i partecipanti del laboratorio e sia con i conduttori del laboratorio.
- Iniziare con un'attività di riscaldamento e "rompi ghiaccio" per favorire un clima bendisposto tra i partecipanti.
- Fornire indicazioni e supporto, se necessario, per chiarimenti o per superare eventuali difficoltà.
- La presenza dell'insegnante esperto e dei facilitatori è molto importante perché insieme possono cogliere e accogliere vari aspetti emotivi e pratici rispetto alla partecipazione delle varie persone coinvolte. Considerando la delicatezza di ciò che si sta trattando, è importante approfondire con sensibilità, accogliere ciò che viene condiviso e le eventuali sfide emotive che possono emergere, in modo che siano risorse e non ostacoli al proseguimento dell'intervento e rendano la partecipazione e la condivisione aperta e sicura.
- Sottolineare l'importanza della collaborazione e del lavoro di squadra durante le attività del laboratorio, incoraggiando i partecipanti a lavorare insieme, a condividere le idee e a sostenersi a vicenda.
- Mantenere il laboratorio coinvolgente e dinamico incorporando una varietà di attività teatrali ed esercizi di registrazione. Incoraggiate la creatività e la sperimentazione, consentendo ai partecipanti di esplorare ruoli, prospettive e soluzioni diverse in un ambiente di supporto.
- Dedicate del tempo alla riflessione e alla discussione dopo ogni attività, per aiutare i partecipanti a elaborare le loro esperienze e intuizioni. Incoraggiate i partecipanti a condividere pensieri, sentimenti e osservazioni, favorendo un senso di comunità e di apprendimento reciproco.

Il modello di laboratorio #MeRest si è dimostrato altamente adattabile a diversi gruppi target. Tuttavia, è importante garantire che le attività siano pensate sulla base delle specifiche **esigenze e capacità dei partecipanti**. Fattori come il funzionamento cognitivo, gli stili di comunicazione e le sensibilità sensoriali devono essere considerati nella progettazione e nella realizzazione del laboratorio. Nel caso specifico di persone con problemi di udito o sorde, è importante che i facilitatori e i partecipanti udenti seguano queste raccomandazioni:

- Le persone sorde possono comunicare in diversi modi: attraverso un traduttore di segni, leggendo dalle labbra, scrivendo un testo su carta. Se volete parlare con una persona sorda, dovete prima scoprire quale tipo di comunicazione è più adatta a lui.
- Se le informazioni da trasmettere sono molto difficili, il modo più efficace è ricorrere a un traduttore di segni qualificato.
- Se avete difficoltà a capire il sordo, diteglielo e cercate altri modi per comunicare.
- Se coinvolgete un traduttore di segni, è importante mantenere il contatto visivo con il sordo. Ponete le domande direttamente alla persona sorda. Ad esempio, chiedete: "Cosa vuoi?", invece di riferirvi prima al traduttore: "Chiedigli cosa vuole".
- Le persone sorde devono essere coinvolte nella conversazione sulle decisioni importanti che li riguardano, non prendete le decisioni per loro.
- Prima di iniziare una conversazione con una persona sorda, assicuratevi che vi stia prestando attenzione. A seconda della situazione, si può allungare la mano, salutare, toccare la spalla o richiamare l'attenzione in altro modo. Solo allora si potrà iniziare una conversazione.
- Se il non udente o l'ipoacusico non ha capito quello che avete detto, non è necessario ripetere le frasi frantese, ma parafrasare il vostro pensiero.
- È necessario guardare in faccia l'interlocutore. È meglio comunicare in una stanza tranquilla e ben illuminata. È necessario stare in piedi in modo che la luce non sia dietro di voi, poiché per una persona sorda sarà difficile vedere il vostro volto.
- Parlate chiaramente. La maggior parte delle persone con problemi di udito vi capirà, soprattutto guardando le vostre labbra. Mentre comunicate con una persona sorda è meglio non fumare, masticare o coprirsi la bocca durante la conversazione.
- Non è necessario gridare ai sordi o ai non udenti. Le persone sorde non sentiranno quello che avete detto e il suono sarà offuscato.
- È meglio inviare messaggi SMS a persone con problemi di udito.

## 7. Formare i formatori

*Nell'ambito del progetto #MeRest è stato organizzato un breve evento di formazione congiunta del personale a sostegno dello sviluppo dei risultati del progetto.*

*L'evento di formazione si è svolto in 3 giornate con l'obiettivo di adeguare le conoscenze di tutti i partner in relazione a:*

- *Contesto e background teorici del Quadro di Resilienza*
- *Background e teoria di ciascuna delle tecniche scelte (narrazione, arti visive e teatro) in relazione all'obiettivo di aumentare la resilienza.*
- *Comprensione condivisa dei bisogni specifici di ciascun gruppo target e di come sono stati colpiti dalla pandemia di Covid-19 e acquisizione delle abilità e competenze necessarie per il personale.*

*Inoltre, durante le giornate di formazione è stato realizzato un laboratorio in cui i vari partecipanti, partendo dal proprio contesto, hanno riflettuto sull'impatto dell'emergenza Covid-19 nel lungo periodo.*

In particolare, dalla riflessione sono emersi i seguenti aspetti:

Sono stati considerati i principali **gruppi colpiti dall'emergenza sanitaria da Covid-19**:

- Persone con demenza
- Anziani
- Tutti coloro che erano all'inizio di un percorso (educativo, di crescita, lavorativo, relazionale, ecc.).
- Giovani, adolescenti e bambini
- Persone del mondo dell'istruzione: Studenti e insegnanti
- Persone con disturbi mentali
- Persone con responsabilità di cura: Genitori di bambini piccoli o genitori single e caregiver familiari.
- Persone vittime di violenza domestica
- Pazienti in cure palliative o in fase di fine vita
- Credenti
- Artisti e operatori culturali
- Lavoratori del sistema sanitario

Il gruppo ha inoltre indagato le **principali conseguenze dovute alla pandemia** dei gruppi individuati:

- Problemi economici: Problemi finanziari, mancanza di risorse economiche, chiusura delle attività commerciali
- Problemi sociali e di salute: lontananza dalla rete sociale, morte, aumento del consumo di antidepressivi e alcol, isolamento sociale e psicologico, aumento dei problemi psicologici e di ansia, maggiori difficoltà di comunicazione, solitudine, difficoltà nella cura dei figli, sovraccarico e poco tempo per sé stessi a causa delle responsabilità di cura, aumento della violenza domestica, aumento dei divorzi, meno opportunità di un'istruzione adeguata, difficoltà nella crescita e nello sviluppo.
- Problemi culturali: Meno eventi culturali, disoccupazione artistica

Sono state inoltre condivise le **strategie messe in atto individualmente e autonomamente** dalle persone:

- Aumento delle competenze informatiche e digitali;
- Creazione di nuove modalità di commercio;
- Utilizzo degli strumenti online per il lavoro, formazione, apprendimento, comunicazione, shopping, ecc;
- Adozione di animali domestici;

- Aumento della comunicazione e della collaborazione tra le persone;
- Supporto alla famiglia e nuovi modi per sostenere i bambini e i membri più giovani della famiglia;
- Più persone si sono rivolte alla terapia online;
- Desiderio di svolgere attività all'aperto;
- Innovazione e creatività nel tempo libero;
- Eventi culturali e concerti online;
- Aumento dei tassi di natalità;

Infine, a conclusione delle giornate di formazione, si è discusso di come i risultati, le attività e le proposte del progetto #MeRest possano essere diffusi e condivisi con la rete di stakeholder. Tra i principali destinatari ai quali condividere risultati e materiali del Progetto #MeRest, sono stati individuati:

- Reti di organizzazioni e professionisti del benessere socio-psicologico;
- Il mondo del volontariato;
- La comunità in generale; che può essere raggiunta anche tramite eventi di sensibilizzazione, articoli e risorse online (come il sito del Progetto);
- Scuole e studenti;
- Enti che promuovono il benessere sul posto di lavoro;
- Sindacati;
- Associazioni locali e di quartiere;
- Fornitori di IFP.



## 8. Conclusioni

La pandemia di Covid-19 ha rappresentato una sfida globale che ha generato numerosi sentimenti e cambiamenti in vari ambiti della vita di molte persone. L'emergenza ha avuto un impatto non solo sanitario, ma anche sociale, esponendo ulteriormente i gruppi già socialmente vulnerabili a rischi di maggiore emarginazione. In particolare, le persone con disabilità hanno subito in modo sproporzionato le conseguenze della pandemia, a causa di fattori come l'isolamento sociale, l'interruzione dei sistemi di supporto e l'aumento dei

fattori di stress. Inoltre, i caregiver informali si sono trovati a dover affrontare un carico di lavoro ancora più gravoso, aggravato dal rischio e dalla paura di trasmettere il virus ai loro assistiti. L'impatto della pandemia è stato complesso e multifattoriale, richiedendo attenzione e risposte innovative per promuovere la resilienza. In questo contesto, i laboratori di creatività e arteterapia, svolti sia all'interno che all'aperto, giocano un ruolo cruciale nel superare periodi difficili, sia a livello personale che sociale. Questi laboratori, concentrandosi sugli aspetti positivi della vita, favoriscono l'espressione dei sentimenti profondi, lo sviluppo dell'immaginazione e dell'intelligenza emotiva. Se praticati con regolarità, i laboratori di creatività possono ridurre significativamente ansia e burnout, contribuendo al miglioramento della salute mentale.

I laboratori #MeRest sono stati ideati per rispondere alle esigenze emerse e alla mancanza di metodi e attività specifiche in questo ambito. Dopo aver individuato e analizzato i bisogni dei gruppi più colpiti e vulnerabili al contagio e alle misure di salvaguardia, sono stati sviluppati percorsi su misura. I partecipanti del progetto #MeRest, tra cui anziani, persone con disabilità o disturbi mentali, operatori socio-sanitari e assistenti familiari, hanno partecipato a percorsi di narrazione creativa e resilienza.

Grazie al loro coinvolgimento nelle attività, i partecipanti hanno mostrato maggiori capacità dell'espressione di sé, dell'empowerment e della connessione sociale. L'approccio personalizzato, che ha tenuto conto delle esigenze e degli interessi individuali, ha contribuito all'efficacia e all'accessibilità dei programmi. Durante il primo ciclo di laboratori i partecipanti hanno esplorato il mondo della scrittura narrativa, elaborando uno scritto sulle proprie esperienze e rappresentandolo artisticamente. Successivamente, i partecipanti hanno sviluppato un podcast sulle loro storie di resilienza. Mettersi nei panni di un'altra persona e identificarsi con la sua storia è sempre una sfida impegnativa che richiede apertura e fiducia in se stessi. I partecipanti hanno condiviso che ascoltare le storie degli altri li ha aiutati a comprendere meglio i propri sentimenti e a rafforzare la propria resilienza.

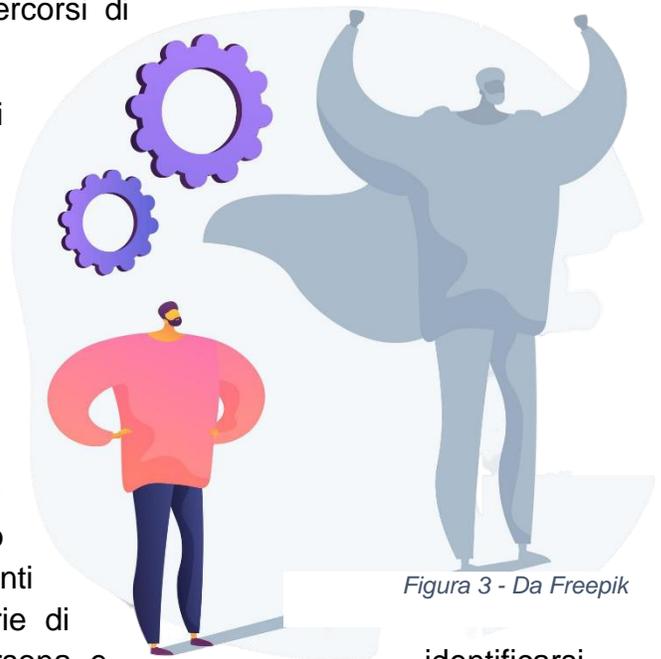


Figura 3 - Da Freepik

I percorsi hanno presentato sfide emotive, principalmente legate alla difficile esperienza del periodo vissuto, ma grazie all'accompagnamento adeguato e allo sviluppo delle competenze necessarie, sono stati raggiunti risultati molto soddisfacenti. Questi risultati

si sono concretizzati sia in prodotti tangibili, come i podcast sviluppati, sia in risultati intangibili, come la crescita delle capacità artistiche e narrative, ma soprattutto nello sviluppo delle abilità di resilienza.

In conclusione, si può quindi affermare che laboratori di questo tipo sono molto utili per rielaborare esperienze significative come quella del periodo Covid-19, soprattutto per lavorare sulle risorse e sulle capacità di resilienza messe in campo per superare le difficoltà della vita. I laboratori #MeRest in questo senso si sono rivelati fondamentali, soprattutto per lavorare sui vissuti e accompagnare i partecipanti a rimodellare le loro esperienze traendone preziosi insegnamenti.

## Allegato I - Buone pratiche in Lituania

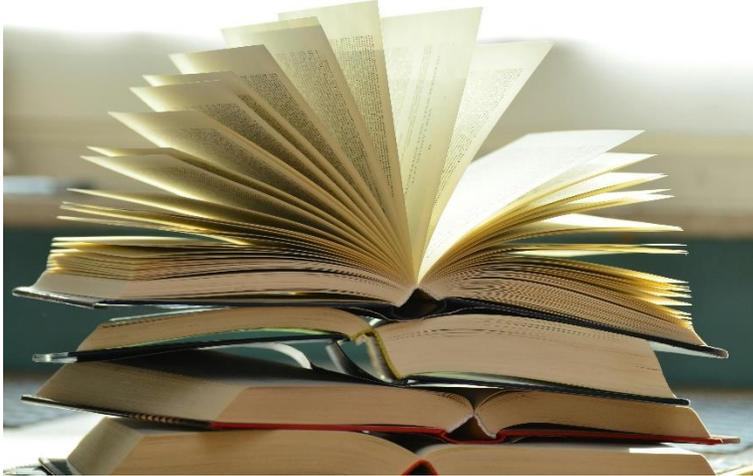
### 1. ARTE TERAPIA

<b>Titolo</b>	<b>Arteterapia - un caso di studio</b>
<b>Immaginare</b>	 <p><a href="#">Immagine di cottonbro studio su Pexels</a></p>
<b>Luogo</b>	Lettonia, Riga
<b>Lingua</b>	Inglese
<b>Organizzazione</b>	Collegio di stile e moda di Riga
<b>Sito web</b>	-

<p><b>Panoramica</b></p>	<p>Aleksey, il vero nome del giovane (la cui famiglia ha dato il consenso alla pubblicazione di materiale su di lui), è affetto da paralisi cerebrale infantile. I suoi genitori hanno trovato la forza di crescerlo e sostenerlo, ottenendo importanti risultati: Aleksey ha fatto progressi nell'apprendimento, ha acquisito alcune competenze informatiche e ha appreso le basi del web design. Tuttavia, la comunicazione, in particolare quella verbale, rimane una sfida.</p> <p>L'incontro con la professoressa Irina Kopeykina, durante il Master in Educazione e Arti, si è rivelato un vero dono del destino. Irina è riuscita a far emergere il potenziale nascosto di Aleksey e a trasformare la sua vita, introducendolo al mondo dell'arte.</p> <p>All'inizio, Aleksey faceva fatica persino a tenere correttamente un pennello a causa delle sue difficoltà motorie. Nella sua prima lezione, stringendo il pennello nel pugno, riuscì a impugnarlo fino alla base metallica nel tentativo di tracciare qualche linea, e perforò persino la carta. Sembrava quasi impossibile che potesse migliorare. Tuttavia, Irina decise di dedicargli un'attenzione speciale, lavorando con lui in modo individuale. Il percorso è stato lungo, ma grazie alla pazienza e alla determinazione di Irina, Aleksey ha iniziato a vedere un obiettivo e a migliorare progressivamente, imparando persino a tenere correttamente il pennello e la matita. Dopo le lezioni, Irina rimaneva con lui per continuare il processo di formazione attraverso l'arteterapia, aiutandolo a sviluppare le sue capacità artistiche.</p>
<p><b>Impatto e innovazione</b></p>	<p>E hanno ottenuto un risultato davvero grandioso: Aleksey è diventato un artista! Ora disegna con colori, matite e pastelli e le sue opere si contano già a centinaia. Inoltre, conosce molto bene la storia dell'arte, gli artisti e le loro opere. Seguendo il link sottostante è possibile vedere il video della sua mostra personale, in cui Aleksey stesso si esibisce.</p> <p>Questa è una vera e propria dimostrazione di come, sotto la guida di un professionista esperto e sensibile, si possano davvero ottenere risultati soddisfacenti e migliorare il benessere psico-sociale di persone con maggiori difficoltà.</p>
<p><b>Sostenibilità</b></p>	<p>L'arteterapia richiede strumenti per il disegno: colori, carta, pennelli, pennarelli, ecc. Le persone devono iniziare queste attività con i formatori, ma in seguito possono farlo individualmente.</p> <p>Per motivare correttamente, è fondamentale conoscere e considerare il tipo di disabilità della persona. Le disabilità possono essere di vario genere, ma possiamo suddividerle principalmente in difficoltà fisiche e mentali.</p> <p>Nel caso delle disabilità fisiche, il formatore spesso deve considerare che la persona coinvolta potrebbe manifestare fragilità emotive e psicologiche. In questi casi, il formatore ha il compito di accogliere tali fragilità, approfondire e sostenere la persona coinvolta, incoraggiandola a indagare strategie per affrontare le proprie difficoltà.</p>

	<p>Nel caso delle disabilità mentali, è essenziale motivare la persona coinvolta, insegnandogli l'uso corretto degli strumenti e dei materiali. È fondamentale mantenere vivo l'interesse, incoraggiandolo e valorizzando il suo lavoro e i suoi sforzi.</p> <p>Il formatore può lavorare sia individualmente sia in gruppo, ma è preferibile che i gruppi siano piccoli, per poter seguire adeguatamente tutti i partecipanti, fornendo assistenza e regolando il flusso di lavoro secondo le necessità.</p>
<b>Trasferibilità</b>	Questa pratica può essere applicata in contesti diversi: in caso di disabilità fisiche o mentali, in contesti di conflitto, in caso di depressione o difficoltà psicologiche.

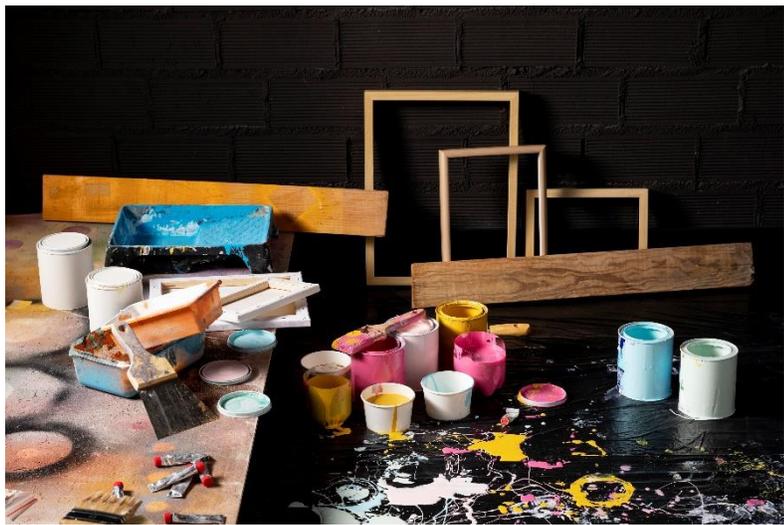
## 2. BIBLIOTERAPIA DURANTE LA PANDEMIA

<b>Titolo</b>	<b>Biblioterapia durante la pandemia</b>
<b>Immaginare</b>	 <p><a href="#">Immagine da Pixabay su Pexels</a></p>
<b>Luogo</b>	Vilnius, Lituania
<b>Lingua</b>	Inglese
<b>Organizzazione</b>	Martynas Mažvydas Biblioteca nazionale della Lituania
<b>Sito web</b>	<a href="#">Biblioterapia per pandemija: naujausi leidiniai</a>
<b>Panoramica</b>	<p>Durante la pandemia, si è iniziato a parlare del potere terapeutico della lettura e di come possa essere utilizzato per migliorare il benessere psicologico, dando vita al concetto di biblioterapia. La psiche umana è particolarmente sensibile al forte stress, e con l'aumentare dello stress, il benessere individuale può essere compromesso. La poesia e la lettura offrono un'opportunità per dare un nome, esplorare ed esprimere sentimenti ed emozioni.</p> <p>La direttrice del Club dei Lettori della Biblioteca Nazionale, la dott.ssa Daiva Janavičienė, insieme a Rasa Derėnčienė, ha realizzato diversi video dedicati alla nascita della biblioterapia, alle sue diverse tipologie, metodologie e modalità di applicazione, ai benefici che offre e alla scelta dei libri più adatti a seconda del tipo di stress. I cambiamenti nei ritmi di vita e le opportunità limitate di incontrare gli amici del Book Club hanno spinto queste professioniste a esplorare nuovi modi di lavorare, raggiungendo il loro pubblico in maniera virtuale.</p>

<p><b>Impatto e innovazione</b></p>	<p>Con l'arrivo della pandemia, i libri hanno vissuto una vera rinascita, poiché molte persone, costrette a rimanere in casa, hanno riscoperto il piacere della lettura. L'isolamento sociale e il peggioramento della salute mentale hanno spinto molti a trovare rifugio nei libri, portando alla crescente popolarità della biblioterapia, un metodo terapeutico che utilizza la lettura per il benessere psicologico.</p> <p>In questo periodo di incertezza e stress, la biblioterapia è diventata più rilevante che mai. Con più tempo dedicato all'introspezione, molti hanno visto peggiorare la propria salute mentale. Non a caso, la biblioterapia è considerata una forma di terapia non tradizionale che, attraverso la letteratura, aiuta a migliorare lo stato d'animo e a ritrovare equilibrio.</p> <p>La biblioterapia è una pratica terapeutica in cui, leggendo libri, si affrontano temi di autoriflessione e autoanalisi, ricercando risposte a domande interiori. È un modo per approfondire la conoscenza di sé e del mondo da una prospettiva psicologica, guidando i pensieri negativi verso una direzione positiva. La letteratura terapeutica incoraggia a osservare i propri sentimenti dall'esterno, aiutando a lavorare su questioni interiori profonde, fornendo un senso di connessione e forza interiore quando il lettore scopre di non essere solo nelle sue difficoltà.</p> <p>La lettura terapeutica influisce sulla psiche e, di conseguenza, sul benessere fisico. La biblioterapia si distingue dalla semplice lettura poiché il testo viene selezionato appositamente per affrontare e indagare specifiche tematiche personali. Gli specialisti suddividono la biblioterapia in due categorie: passiva e attiva.</p> <p>La <b>biblioterapia passiva</b> si basa sulla lettura di libri terapeutici consigliati, con particolare attenzione a testi che affrontano argomenti rilevanti per la salute mentale. Questi libri possono presentare un protagonista che affronta problemi simili a quelli del lettore, o essere autobiografie di persone che hanno superato prove difficili, offrendo così al lettore la speranza che anche le difficoltà più grandi possano essere superate.</p> <p>La <b>biblioterapia attiva</b>, invece, prevede la discussione del libro terapeutico insieme allo psicoterapeuta che lo ha suggerito. Gli specialisti sostengono che il confronto verbale sul contenuto letto favorisca una comprensione più profonda e consenta di ottenere risultati migliori nel trattamento di traumi gravi. La biblioterapia attiva esercita un effetto potente grazie ai legami sociali che crea e al senso di comunità che promuove; essa rafforza la fiducia in sé stessi, infonde energia ed è particolarmente utile per chi si sente solo, rendendola altamente raccomandata soprattutto per le persone anziane.</p>
<p><b>Sostenibilità</b></p>	<p>La biblioterapia richiede di individuare libri specifici e adatti. Secondo gli specialisti di biblioterapia, quando si sceglie un libro, è importante prestare attenzione al personaggio principale del libro: deve provare sentimenti simili, esperienze dolorose, lottare problemi simili a quelli che sta vivendo il lettore. È una metodologia che può essere utile per tutte le persone, ma in particolare si può proporre, individualizzando</p>

	<p>la proposta, a persone con depressione, ansia, sindrome da stress post-traumatico, dolore per una perdita, dipendenza.</p> <p>Nello specifico, durante l'iniziativa gli specialisti della Biblioteca Nazionale di Lituania hanno consigliato nel loro video quali libri scegliere in diverse circostanze. Inoltre, si può pensare a indirizzare le persone presso le biblioteche locali, così da ridurre i costi da parte dei partecipanti.</p>
<b>Trasferibilità</b>	<p>Questa pratica può essere applicata in una varietà di contesti: affrontare il cancro, vivere in un clima di conflitto, soffrire di depressione o convivere con un disturbo dello spettro autistico. Esiste anche una forma speciale di biblioterapia dedicata ai medici che affrontano il burnout, utile per valutare l'applicabilità di questa tecnica in differenti situazioni.</p>

### 3. MAIL ART 4 SENIOR

<b>Titolo</b>	Mail Art 4 Seniors
<b>Immaginare</b>	 <p>Immagine su <a href="#">Freepik</a></p>
<b>Luogo</b>	Online
<b>Lingua</b>	Inglese
<b>Organizzazione</b>	ONG EDUKACINIAI PROJEKTAI, Lituania STANDO LTD, Kipras Pirkanmaan muotoilu- ja taideteollisuusyhdistys Modus ry, Finlandia

	<p>Istituto Internazionale di Psicologia Applicata e Scienze Umane associazione culturale, Italia          Associazione culturale e di solidarietà sociale Raquel Lombardi, Portogallo          ANAZITITES THEATROU, Grecia</p>
<b>Sito web</b>	<a href="http://mailart4seniors.eu">mailart4seniors.eu</a>
<b>Panoramica</b>	<p>Durante la pandemia, è stato necessario creare opportunità per le persone anziane, i senior, per sostenerli nell'affrontare realtà di solitudine e isolamento, che influenzano negativamente la loro salute fisica e mentale, e per aumentare la loro resilienza.</p> <p>Il progetto MailArt4Seniors ha contribuito a far fronte a questa problematica. Il progetto ha creato un nuovo programma di formazione non formale per professionisti che lavorano con anziani (assistenti sociali, specialisti che lavorano nelle case di riposo, psicologi, geriatri, infermieri, artisti, operatori che organizzano corsi per anziani) su come supportare gli anziani in situazioni di isolamento e di solitudine, a garantire il benessere personale, a mantenere e valorizzare le reti sociali e a godere di una vita di qualità durante la pandemia. La metodologia utilizzata in questo Progetto è stata la mail art.</p> <p>La mail art non è una novità, ma durante la pandemia è stata ripresa e utilizzata per l'espressione artistica.</p> <p>Obiettivo: Contribuire a ridurre la solitudine e l'isolamento e ad aumentare le capacità di affrontare lo stress delle persone anziane attraverso la mail art.</p>
<b>Impatto e innovazione</b>	<p>La mail art non è una novità, ma durante la pandemia è stata ripresa e utilizzata per aumentare la resistenza allo stress e l'espressione artistica degli anziani.</p> <p>Dopo aver sperimentato l'iniziativa negli studi pilota del Progetto, è stata effettuata una valutazione dell'impatto della MailArt sugli anziani. È stato dimostrato che questa attività ha ridotto i sentimenti di isolamento e solitudine, ha aiutato i partecipanti ad affrontare le avversità e ha promosso sentimenti positivi.</p> <p>Il progetto ha fornito a formatori e formatrici per adulti un altro strumento per supportarli nel lavoro con gli adulti, in particolare con coloro che vivono particolari situazioni di stress, di solitudine e isolamento.</p>
<b>Sostenibilità</b>	<p>Il programma di formazione creato può essere replicato in diverse comunità, anche in contesti internazionali. La metodologia può essere adattata a diverse realtà culturali e sociali, rendendo il progetto versatile e replicabile. Il coinvolgimento di professionisti di diverse discipline (assistenti sociali, psicologi, artisti, ecc.) assicura che il progetto possa essere portato avanti anche in futuro, creando una rete di supporto ampia e solida.</p>
<b>Trasferibilità</b>	<p>Questa Buona Pratica può essere applicata a diversi gruppi target: bambini, giovani, adulti, anziani, disabili, ecc. È un'attività che aiuta non solo ad aumentare la resistenza allo stress, ma anche a ridurre l'isolamento e la solitudine. Le attività di</p>

	Mail Art promuovono la creatività, la capacità di comunicare e cooperare e di lavorare in gruppo.
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------

## Allegato II - Buone pratiche in Italia

### 1. RESILIENZA ATTRAVERSO L'ARTE

<b>Titolo</b>	<b>Resilienza attraverso l'arte - attività artistiche per promuovere lo sviluppo della resilienza in contesti psicosociali.</b> AVSI - Persone per lo sviluppo Autori: Cecilia Laker Pizzi e Maya Rechdane
<b>Immaginare</b>	 <p style="text-align: center;"><i><a href="#">Immagine di Berna Tosun su Pexels</a></i></p>
<b>Luogo</b>	Italia
<b>Lingua</b>	Inglese e italiano
<b>Organizzazione</b>	AVSI - Persone per lo sviluppo
<b>Sito web</b>	Resilienza attraverso l'arte - Manuale in <a href="#">inglese</a> e in <a href="#">italiano</a>
<b>Panoramica</b>	<p>È un manuale che propone attività manuali e artistiche per favorire lo sviluppo della resilienza nella sfera psicosociale. Uno strumento che può essere di supporto per un uso più consapevole dell'arte come strumento di aiuto in situazioni di difficoltà. Il manuale descrive una serie di attività artistiche adatte sia ai bambini che agli adulti.</p> <p>In questo manuale, si può trovare un paragrafo introduttivo che presenta come l'arte possa essere uno strumento utile per sviluppare la resilienza, spiegando in modo chiaro e innovativo cosa si intende per "resilienza" e</p>

	<p>quali abilità di vita possono contribuire allo sviluppo di una maggiore resilienza.</p> <p>Successivamente, vengono presentate 12 attività per promuovere una maggiore capacità di resilienza; le attività proposte possono essere attuate in contesti diversi e con gruppi target diversi.</p>
<b>Impatto e innovazione</b>	<p>Il suo impatto e le sue componenti innovative sono evidenti in diversi aspetti chiave:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>chiarezza e accessibilità:</b> il manuale è uno strumento concreto e di facile lettura per gli operatori, le attività sono descritte in modo chiaro e pratico. Ogni attività è presentata in modo chiaro e semplice per facilitarne l'adozione da parte degli operatori che lavorano in contesti difficili.</li> <li>- <b>integrazione delle life skills:</b> un aspetto innovativo del manuale è l'enfasi posta sull'integrazione delle life skills nelle attività artistiche. Collegando esplicitamente la costruzione della resilienza con l'insieme di abilità sociali, cognitive e personali che consentono di affrontare positivamente le richieste e le sfide che riserva la vita quotidiana, il manuale garantisce un approccio olistico allo sviluppo di queste capacità.</li> <li>- <b>attività mirate:</b> il manuale presenta 12 attività attentamente studiate per rafforzare la resilienza. Questi interventi su misura garantiscono la pertinenza e l'efficacia delle attività.</li> <li>- <b>versatilità:</b> il manuale garantisce la sua applicabilità a diversi gruppi di età, sia bambini che adulti. Inoltre, la sua adattabilità ne consente l'utilizzo in diversi contesti.</li> </ul>
<b>Sostenibilità</b>	<p>Il manuale intende fornire spunti e idee agli operatori che desiderano proporre attività artistiche mirate in contesti di vulnerabilità, crisi o emergenza, offrendo così un valido supporto all'intervento educativo e terapeutico.</p> <p>La sostenibilità di questa proposta è garantita da diversi fattori chiave. In primo luogo, il manuale è disponibile gratuitamente, rendendolo accessibile a un'ampia gamma di professionisti e istituzioni. Ciò facilita la diffusione e l'adozione delle pratiche proposte, contribuendo alla loro continuità nel tempo. Inoltre, la struttura chiara e intuitiva del manuale ne facilita l'uso, consentendo agli operatori di integrare facilmente le attività proposte nei loro programmi già esistenti.</p>
<b>Trasferibilità</b>	<p>L'accessibilità del manuale è ulteriormente rafforzata dalla sua natura adattabile. Le attività possono essere personalizzate per essere realizzate in una grande varietà di contesti e gruppi di partecipanti, garantendo la pertinenza e l'efficacia delle pratiche proposte in situazioni diverse. Questo adattamento è essenziale per garantire che le attività siano appropriate e pertinenti alle esigenze specifiche dei partecipanti, contribuendo così al successo a lungo termine del progetto.</p>

Ogni attività richiede un'attenta valutazione di diversi aspetti:

- **obiettivi:** è importante chiarire agli operatori gli obiettivi dell'attività in modo che possano guidare efficacemente i partecipanti verso l'acquisizione delle competenze desiderate. Dopo l'attività, si tiene un momento di restituzione per condividere le esperienze e riflettere sugli obiettivi raggiunti.
- **contesto:** occorre tenere conto dello spazio disponibile per l'attività, garantire la sicurezza e adattare l'attività al contesto specifico. È inoltre importante comprendere la cultura di riferimento per evitare elementi conflittuali o stereotipi che potrebbero influenzare negativamente l'esperienza.
- **gruppo target:** le attività devono essere adattate all'età, alla vulnerabilità e all'esperienza dei partecipanti. È essenziale assicurarsi che le azioni proposte siano appropriate e non siano in conflitto con le difficoltà/traumi vissuti. Ad esempio, con le persone che hanno subito abusi fisici, si deve evitare un contatto fisico eccessivo e l'idoneità delle attività di gruppo deve essere valutata in base alle risposte dei partecipanti.
- **materiali:** è importante verificare la disponibilità e il costo dei materiali e considerare le loro caratteristiche che possono influenzare positivamente o negativamente lo svolgimento delle attività. La scelta dei materiali deve essere consapevole delle loro qualità e del loro impatto sul processo creativo.

Considerare attentamente questi aspetti aiuta a garantire che le attività artistiche siano efficaci e appropriate per tutti i partecipanti, creando un ambiente sicuro e favorevole alla crescita e alla riflessione.

## 2. SOSTENERE LA RESILIENZA IN TEMPI DI PANDEMIA

<b>Titolo</b>	Malusà, G. (2023). Sostenere la resilienza in tempi di pandemia: Le prospettive dei bambini in un giornale (digitale) della scuola primaria. <i>Encyclopaideia</i> , 27(66), 13-31. <a href="https://doi.org/10.6092/issn.1825-8670/16429">https://doi.org/10.6092/issn.1825-8670/16429</a>
<b>Immaginare</b>	 <p><i><a href="#">Immagine di Katerina Holmes su Pexels</a></i></p>
<b>Luogo</b>	<i>Italia</i>
<b>Lingua</b>	<i>Italiano</i>
<b>Organizzazione</b>	Università di Bolzano
<b>Sito web</b>	<a href="#">Prospettive dei bambini in una scuola primaria (digitale)</a>
<b>Panoramica</b>	<p>Lo studio, condotto in una scuola primaria di quarta elementare, analizza come i bambini hanno affrontato il periodo di lockdown dovuto alla pandemia da Covid-19. Il periodo di didattica a distanza ha comportato attività di collaborazione e narrazione con l'essenziale supporto della tecnologia, culminate nella realizzazione di un giornale scolastico digitale.</p> <p>In particolare, sono state organizzate attività di lavoro cooperativo con piccoli gruppi di bambini (4-5 membri), coordinati da un insegnante diverso ogni giorno della settimana. Gli incontri sono stati un'occasione per la classe di condividere esperienze ed emozioni, al termine dei quali sono stati assegnati incarichi e compiti per la volta successiva.</p> <p>Al fine di costruire un processo riflessivo condiviso tra scuola e famiglia per aiutare i bambini ad affrontare questo periodo di fragilità (marzo - giugno</p>

	<p>2020), sono state integrate nel progetto di educazione alla cittadinanza attiva anche specifiche attività di narrazione autobiografica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Diario della gratitudine" per annotare le esperienze quotidiane positive.</li> <li>- filastrocche e poesie ispirate al lavoro di Piumini (2020) sul Coronavirus per trasformare emozioni e paure in poesia.</li> <li>- lettere o e-mail ai compagni di classe e all'insegnante per mantenere i legami con la classe.</li> <li>- testi autobiografici per raccontare i propri desideri e pensare al futuro.</li> <li>- raccontare mestieri, ricette e storie attraverso la condivisione di una cartella speciale creata su Drive.</li> <li>- testi argomentativi per discutere ciò che è stato elaborato dai compagni di classe</li> </ul> <p>Le proposte didattiche sono state presentate dagli insegnanti durante gli incontri, poi elaborate individualmente, a coppie o in piccoli gruppi dai bambini, con l'aiuto richiesto dai genitori, che hanno fornito un supporto indispensabile sia nell'uso delle piattaforme digitali sia nell'elaborazione dei testi. Infine, sono stati condivisi con i loro coetanei durante il lavoro di gruppo online e durante gli incontri dedicati del venerdì.</p> <p>La formazione è poi culminata nella creazione di un giornale digitale, che aveva lo scopo di aumentare il senso di appartenenza e di resilienza dei bambini durante il lockdown del 2020. Ogni bambino ha avuto la libertà di scegliere quali testi includere nel fumetto, da loro prodotti durante la pandemia.</p> <p>Infine, l'analisi dei dati, compresi i testi e le immagini raccolti nel giornale, ha rivelato tre categorie principali: vivere la pandemia, adottare strategie di coping e sperimentare un ambiente scolastico cambiato. Questi risultati evidenziano l'importanza dell'educazione alla resilienza nelle classi, non solo durante le crisi ma anche come pratica continua.</p>
<p><b>Impatto e innovazione</b></p>	<p>Il progetto ha avuto diversi impatti su studenti, genitori e insegnanti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Approccio collaborativo e insegnamento attivo:</b> l'uso dell'approccio collaborativo, già sperimentato in presenza, ha fornito una solida base pedagogica per l'insegnamento attivo, anche a distanza. Questo approccio ha permesso di guidare i bambini della scuola primaria verso l'uso cooperativo della tecnologia in ambienti di apprendimento significativi, sviluppando al contempo un senso di autoefficacia in relazione ai risultati ottenuti nella relazione educativa con gli insegnanti.</li> <li>- <b>Strategie per superare l'isolamento:</b> Grazie al percorso promosso dagli insegnanti e all'attento supporto dei genitori, i</li> </ul>

	<p>bambini hanno messo in atto diverse strategie per affrontare l'isolamento e la distanza dai loro coetanei. Questo ha contribuito a costruire la resilienza e a mitigare gli effetti negativi della pandemia, favorendo il senso di appartenenza alla classe e sviluppando strategie adattive positive condivise all'interno del gruppo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Supporto necessario per le vulnerabilità educative:</b> In presenza di particolari vulnerabilità educative o di caregiver sovraccaricati, i risultati evidenziano la necessità di attivare un attento supporto, anche psicologico, in stretta sinergia tra scuola, famiglia e servizi locali. Questo supporto è essenziale per il superamento dell'emergenza e per un'efficace educazione alla resilienza.</li> <li>- <b>Spazio per riconoscere le esperienze personali:</b> La proposta pedagogica ha permesso ai bambini di trovare uno spazio fisico nel diario per riconoscere le loro esperienze personali. Questo ha permesso loro di mettere insieme anche esperienze faticose o dolorose e di dare loro un senso e un significato. Dare voce alle difficoltà e sofferenze vissute ha permesso ai bambini di esprimere i propri sentimenti, condividerli con i coetanei e le figure educative, diventarne più consapevoli e trasformare le paure in opportunità di apprendimento e crescita personale.</li> </ul>
<p><b>Sostenibilità</b></p>	<p>La sostenibilità di questo progetto risiede nella sua adattabilità, nella collaborazione e nell'impatto a lungo termine:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Adattabilità:</b> Il progetto ha dimostrato la sua adattabilità passando senza problemi dall'apprendimento a distanza a quello in presenza, dimostrando l'efficacia delle attività collaborative e della narrazione a prescindere dall'ambiente di apprendimento. Questa adattabilità garantisce che il progetto possa continuare a essere attuato in diversi contesti educativi al di là della pandemia Covid-19.</li> <li>- <b>Collaborazione:</b> La collaborazione tra insegnanti, studenti e genitori è stata essenziale per il successo del progetto. Coinvolgendo più parti interessate, il progetto ha favorito un senso di comunità e di responsabilità condivisa per l'istruzione e il benessere dei bambini. Questo approccio collaborativo può essere mantenuto nel tempo attraverso una comunicazione e una partnership continue tra scuole e famiglie.</li> <li>- <b>Impatto a lungo termine:</b> L'attenzione del progetto alla costruzione della resilienza attraverso la narrazione autobiografica e le attività collaborative ha implicazioni a lungo termine per lo sviluppo socio-emotivo degli studenti. Fornendo ai bambini strumenti e strategie per affrontare le sfide e le incertezze, il progetto li dota di competenze essenziali per la vita che vanno oltre il contesto immediato della pandemia. Questa enfasi sull'educazione alla</li> </ul>

	resilienza come pratica continua garantisce che i benefici si faranno sentire nelle classi anche in futuro.
<b>Trasferibilità</b>	Il campione limitato esaminato non consente di generalizzare i risultati, tuttavia questa ricerca indica alcune direzioni che possono essere condivise con la più ampia comunità scolastica. Queste indicazioni possono favorire, all'interno dell'ambiente scolastico, non solo una risposta all'emergenza, ma anche un'educazione alla resilienza.

### 3. METODO DEI DIARI FOTOGRAFICI

<b>Titolo</b>	<p><i>Il metodo dei diari fotografici per cogliere l'esperienza quotidiana degli studenti universitari italiani durante il lockdown COVID-19 - Gaboardi et al (2022)</i></p> <p>Gaboardi, M., Gatti, F., Santinello, M., Gandino, G., Guazzini, A., Guidi, E., ... Procentese, F. (2022). <i>The photo diaries method to catch the daily experience of Italian university students during COVID-19 lockdown. Community Psychology in Global Perspective, 8(2), 59–80. <a href="https://doi.org/10.1285/i24212113v8i2p59">https://doi.org/10.1285/i24212113v8i2p59</a></i></p>
<b>Immaginare</b>	 <p><a href="#">Immagine di cottonbro studio su Pexels</a></p>
<b>Luogo</b>	<i>Italia</i>
<b>Lingua</b>	Inglese e italiano
<b>Organizzazione</b>	Articolo di ricerca pubblicato in "Community Psychology in Global Perspective".

<b>Sito web</b>	<a href="#">IL METODO DEI DIARI FOTOGRAFICI PER COGLIERE L'ESPERIENZA QUOTIDIANA DEGLI STUDENTI UNIVERSITARI ITALIANI DURANTE IL LOCKDOWN DI COVID-19</a> <a href="#">E poi... è arrivato il Covid-19</a>
<b>Panoramica</b>	<p>La ricerca mirava a esplorare il modo in cui gli studenti universitari hanno vissuto la pandemia di Covid-19, concentrandosi sui loro stati emotivi e sui meccanismi di coping messi in atto mentre erano a casa. Utilizzando la fotografia come mezzo di espressione, lo studio ha coinvolto 109 partecipanti di sei università italiane. Ai partecipanti è stato chiesto di scattare una foto al giorno per due settimane, accompagnata da un titolo e da una breve descrizione, utilizzando la metodologia del Photovoice. In totale sono state raccolte e analizzate 1.526 foto con testo. I soggetti più comuni sono stati gli oggetti e le attività di svago messe in atto come strategie di coping. I partecipanti hanno espresso una vasta varietà di emozioni: dalla gioia e dall'attesa alla tristezza e alla paura. La ricerca ha esplorato in modo approfondito le relazioni tra le caratteristiche delle foto e le emozioni e le strategie di coping documentate dai partecipanti.</p>
<b>Impatto e innovazione</b>	<p>L'aspetto innovativo dello studio risiede nell'uso della fotografia come strumento di riflessione e di espressione immediata, per esplorare le esperienze difficili e le strategie di coping messe in atto dai partecipanti. Utilizzando la metodologia SHOWED Photovoice, il progetto ha fornito un modo unico per gli individui di riflettere criticamente sulle proprie esperienze e avviare riflessioni personali e sociali. Questo approccio non solo ha fornito ai partecipanti un mezzo per condividere i loro sentimenti e le loro strategie di coping, ma li ha anche incoraggiati a identificare quali aspetti della loro vita erano significativi in quel momento di difficoltà. La metodologia del Photovoice fornisce un potente strumento per dare voce alle persone che spesso sono escluse dai processi decisionali e sono maggiormente emarginate dalla società. Permettendo loro di esprimere le proprie esperienze attraverso le immagini, la metodologia incoraggia l'inclusione e la rappresentazione di prospettive meno ascoltate, contribuendo così a un cambiamento più equo e sostenibile.</p>
<b>Sostenibilità</b>	<p>La sostenibilità della metodologia Photovoice si basa sulla sua capacità di promuovere l'empowerment della comunità, stimolare la partecipazione attiva e favorire il cambiamento sociale attraverso l'uso di immagini fotografiche.</p> <p>Il Photovoice si basa sulla partecipazione attiva dei membri della comunità al processo decisionale e all'identificazione di problemi e risorse. Questo approccio inclusivo promuove un senso di responsabilità per il cambiamento, rendendo più probabile che le iniziative vengano sostenute e mantenute nel tempo.</p>

	<p>L'uso della fotografia consente una comunicazione immediata e accessibile che può raggiungere un pubblico ampio e diversificato, aumentando così la visibilità e l'impatto delle storie e dei messaggi condivisi.</p>
<p><b>Trasferibilità</b></p>	<p>Il Photovoice è stato applicato in vari contesti e con diversi gruppi di persone. Questa metodologia presenta numerosi vantaggi che ne facilitano l'adattamento.</p> <p><b>Flessibilità:</b> I partecipanti sono coinvolti attivamente nel processo di Photovoice, ad esempio possono decidere il tema, le fotografie da scattare, l'organizzazione dell'evento finale e le persone da coinvolgere. Questa flessibilità consente di adattare la metodologia alle esigenze e alle preferenze specifiche dei partecipanti e del contesto.</p> <p><b>Linguaggio inclusivo:</b> Utilizzando un linguaggio visivo, i metodi di Photovoice consentono anche alle persone che potrebbero avere difficoltà a esprimersi verbalmente di raccontare la propria esperienza. Le immagini possono comunicare emozioni, esperienze e prospettive in modo potente e universale.</p> <p><b>Partecipazione attiva:</b> I partecipanti guidano l'analisi delle fotografie discutendo insieme le questioni e i fattori determinanti che influenzano il problema o le risorse affrontate. Questo approccio partecipativo favorisce un coinvolgimento più profondo e una comprensione più ricca delle questioni affrontate.</p>

## Allegato III - Buone pratiche in Romania

### 1. AFFRONTARE IL BURNOUT ATTRAVERSO L'ARTE

<b>Titolo</b>	<b>Affrontare il burnout attraverso l'arte. Un progetto pilota</b>
<b>Immagini</b>	 <p><i>Fonte: Wikimedia Commons</i></p>
<b>Luogo</b>	Romania
<b>Lingua</b>	<i>Inglese</i>
<b>Organizzazione</b>	Centro culturale di Cluj (RO) nell'ambito del progetto Art Well-being.
<b>Sito web</b>	<a href="http://www.art-wellbeing.eu">www.art-wellbeing.eu</a>
<b>Panoramica</b>	<p>Il progetto “Overcoming Burnout through Arts” esplora il potenziale delle arti per migliorare il benessere individuale e della comunità ed è stato cofinanziato dal Programma Europa Creativa dell'Unione Europea. Nel periodo settembre-novembre 2020, il progetto ha realizzato un ciclo di 7 laboratori creativi appositamente progettati e facilitati da un artista con un gruppo di 11 persone con sintomi di burnout. Basati su esercizi pratici che utilizzavano varie tecniche artistiche, i laboratori miravano a contribuire allo sviluppo dell'immaginazione e dell'intelligenza emotiva, a stimolare la capacità di espressione, a ridurre l'ansia e a coltivare l'autostima con l'obiettivo finale di aiutare le persone a superare i sintomi del burnout nel tempo.</p> <p>Il gruppo target del progetto comprendeva professionisti di diversi settori: sanitario, artistico, tecnologico, ruoli dirigenziali, istruzione, marketing o disoccupati (studenti). Non avevano alcun legame precedente con l'arte, ad eccezione di una persona che praticava musica a livello professionale. Prima dell'intervento tutti i partecipanti vivevano alti livelli di burnout e avevano più esperienze negative che positive. Il loro livello di burnout ha rappresentato un importante criterio di selezione nel progetto pilota.</p>

	<p>La struttura dei laboratori creativi è stato il risultato della collaborazione tra ricercatori ed esperti del settore artistico e sanitario. La loro struttura comprendeva:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incontro introduttivo;</li> <li>• Fidarsi degli altri e ascoltare le proprie emozioni;</li> <li>• Identificare le fonti di stress e osservare i comportamenti in situazioni di stress;</li> <li>• Sostituire lo stress con il rilassamento;</li> <li>• Gestire lo stress attraverso la musica;</li> <li>• Gestire lo stress attraverso la fotografia;</li> <li>• Educazione e prevenzione.</li> </ul> <p>I risultati del progetto sono stati:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dopo sette settimane di intervento, i partecipanti tendevano ad avere un livello più basso di burnout, un livello più alto di benessere, un numero maggiore di esperienze positive e una proporzione più alta di esperienze positive rispetto a quelle negative.</li> <li>• Per tutti i partecipanti, il livello di burnout è diminuito da alto (76-125) a medio (51-75) o basso (35-50). 9 persone su 11 avevano un livello di burnout medio dopo l'intervento e 2 avevano un livello di burnout basso.</li> <li>• I partecipanti sono stati persino in grado di trasferire nella loro routine quotidiana alcune delle tecniche apprese, per beneficiare dei risultati positivi dell'intervento.</li> <li>• Al termine dell'intervento, i partecipanti notano un miglioramento del rapporto con le arti, un maggiore interesse per il mondo dell'arte e un'esperienza diretta di co-creazione.</li> </ul>
<p><b>Impatto e innovazione</b></p>	<p>L'aspetto innovativo dello studio risiede nell'approccio ai criteri culturali, un tipo di iniziativa che incoraggia le persone che soffrono di diverse condizioni sanitarie a superare i loro stati negativi e a migliorare la loro salute e il loro benessere utilizzando le arti.</p> <p>Arts on prescription (AoP), istituito a metà degli anni Novanta, comprende laboratori per sostenere i pazienti che soffrono di ansia e altre condizioni di salute mentale. Include teatro, danza, film, musica, fotografia e poesia.</p> <p>Secondo la revisione della letteratura citata nello studio e i risultati del progetto pilota attuato durante le pandemie, l'attività creativa ha un effetto positivo sulla salute mentale, in particolare per quanto riguarda l'espressione di sé e l'autostima. Inoltre, ha dato vita a un'opportunità di contatto sociale e di partecipazione. I suoi effetti sono quelli di far sentire i partecipanti più sicuri di sé e di ridurre la sensazione di isolamento.</p> <p>Nel contesto della prevenzione e del trattamento del burnout professionale, le attività artistiche contribuiscono al concetto di sé dell'individuo, al senso di inclusione sociale, al miglioramento della salute mentale, al rafforzamento della coscienza sociale, alla gestione dello stress, alla riduzione dello stress biologico e dell'ansia quotidiana.</p>

<b>Sostenibilità</b>	<p>I laboratori creativi realizzati per prevenire e trattare il burnout, complementari alla terapia specifica e non sostitutivi, possono essere utili per una varietà di professionisti del sistema sanitario, educativo, sociale, del management, dell'informatica, delle professioni creative, ecc. e per le persone in situazioni di stress, come molti di noi sono stati durante le pandemie.</p> <p>Le attività artistiche contribuiscono a portare uno stato di benessere, a modificare positivamente i comportamenti, a rendere i partecipanti consapevoli dei meccanismi di cambiamento del comportamento sotto l'influenza del facilitatore e del gruppo, a migliorare la comunicazione e l'interazione sociale. Un altro vantaggio che hanno portato è l'approccio mentale alla vita e il legame duraturo con l'arte.</p>
<b>Trasferibilità</b>	<p>Il progetto pilota descritto nei dettagli nella relazione finale può essere replicato come tale su un gruppo target più ampio o i laboratori creativi possono essere utilizzati per prevenire e trattare il burnout tra i professionisti. Inoltre, possono essere realizzati con successo per aumentare il benessere in situazioni di stress e acquisire meccanismi di coping, per riconnettersi con il proprio contesto e uscire dall'isolamento.</p>

## 2. MIND-MOVING - MENTE IN MOVIMENTO. LABORATORI DI ARTETERAPIA, RICERCA E CREAZIONE ARTISTICA

<b>Titolo</b>	<b>Mind-moving - Mente in movimento. Laboratori di arteterapia, ricerca e creazione artistica</b>
<b>Immagino</b>	 <p><i>Fonte: Pexels.com</i></p>
<b>Luogo</b>	Romania, Norvegia
<b>Lingua</b>	Inglese
<b>Organizzazione</b>	Indie Box
<b>Sito web</b>	<a href="http://www.indiebox.ro">www.indiebox.ro</a>

<p><b>Panoramica</b></p>	<p>Indie Box ha realizzato il progetto Mind-moving - Mente in movimento, un approccio nato dal desiderio di ridurre le disparità tra il pubblico in generale e le persone con diagnosi psichiatriche attraverso la musica e la danza contemporanea. Il progetto è stato finanziato con il sostegno delle sovvenzioni SEE 2014 - 2021 nell'ambito del programma RO-CULTURE.</p> <p>Il progetto si svolge in due ospedali psichiatrici con i quali il team del progetto ha avuto esperienze di lavoro positive in passato: L'ospedale Voila di Câmpina e l'ospedale di Bălăceanca, con l'obiettivo di rafforzare la posizione dell'arteterapia come mezzo di riabilitazione negli ospedali, ma anche di migliorare l'immersione degli artisti in questi ambienti.</p> <p>Negli ospedali si sono svolti 48 laboratori e 2 spettacoli di improvvisazione di danza contemporanea tenuti da Indie Box adattati alle esigenze specifiche dei pazienti che sono diventati il pubblico.</p> <p>La missione artistica del progetto era la produzione e la presentazione, in Romania e in Norvegia, di un'installazione performativa che illustrasse le molteplici prospettive dei disturbi mentali e le sfide invisibili di chi vive queste esperienze. 2 coreografi, 3 performer, 3 musicisti e facilitatori di laboratori di arteterapia hanno lavorato insieme per connettersi al livello più profondo con il tema proposto e trovare modi creativi per portare questo tipo di discussione fuori dal tabù e dello stigma. Nell'ambito del progetto, nei due ospedali si sono svolti 48 laboratori di terapia basati su danza, pittura e fotografia. Ogni incontro ha riunito da 10 a 30 partecipanti, per un totale di oltre 600 persone.</p> <p>Alcuni pazienti hanno confessato che il ballo ha offerto loro la forza di andare avanti, la luce che arriva alla fine di percorsi difficili e la gioia di trovare sostegno negli altri. Le testimonianze dei pazienti parlano di come l'evento abbia fatto loro dimenticare per un momento i problemi, rilassandosi e divertendosi.</p>
<p><b>Impatto e innovazione</b></p>	<p>Il progetto Mind-moving - Mente in movimento è un esercizio di empatia, comprensione e destigmatizzazione, che trasforma la nostra visione della salute mentale da un'etichettatura a un'esplorazione delle autentiche esperienze umane. L'aspetto innovativo del progetto è che sfida le persone a riflettere sull'impatto dell'ambiente e della comunità nella formazione della nostra mente e a scoprire quanto sia importante l'espressione artistica per mantenere l'equilibrio mentale.</p> <p>L'impatto delle attività di Mind moving è stato quello di portare luce, armonia e divertimento ai pazienti psichiatrici. Gli artisti sono riusciti a far sorridere i pazienti e a rompere la loro routine attraverso l'improvvisazione di spettacoli di musica e danza contemporanea. Alcuni pazienti si sono uniti alla danza. Gli artisti hanno praticato la pazienza, l'ascolto, il rispecchiamento, il sostegno reciproco e la libertà di espressione individuale.</p> <p>L'impatto del progetto è stato molto forte sul benessere e sull'integrazione sociale dei pazienti, oltre che sugli artisti che hanno preso coscienza di una nuova realtà e dei mezzi per trasformarla attraverso l'arte.</p>

<b>Sostenibilità</b>	<p>La sostenibilità del progetto è data dalle pratiche acquisite per lavorare con i pazienti psichiatrici in modo non convenzionale utilizzando la musica, la danza, la pittura e la fotografia e dai chiari effetti positivi che queste attività artistiche hanno sul benessere e sull'integrazione sociale dei pazienti.</p> <p>È molto importante l'effetto terapeutico dell'arteterapia nella riabilitazione dei pazienti negli ospedali, così come il ruolo dell'arteterapia nella destigmatizzazione dei pazienti psichiatrici.</p> <p>Inoltre, incoraggia approcci non convenzionali negli interventi psichiatrici e nell'inclusione sociale.</p>
<b>Trasferibilità</b>	<p>La trasferibilità del progetto è data dal successo di questa pratica, che può essere replicata da organizzazioni di arteterapia o anche da gruppi di pazienti stessi in collaborazione con esperti psichiatrici. Tali pratiche artistiche possono essere replicate con pazienti con problemi di salute mentale meno gravi o con altre categorie di gruppi vulnerabili per riflettere meglio la loro condizione e produrre cambiamenti positivi e integrazione.</p>

### 3. ORTICOLTURA SOCIALE E TERAPEUTICA PER LA RIABILITAZIONE DELLA SALUTE MENTALE

<b>Titolo</b>	<b>Orticoltura sociale e terapeutica per la riabilitazione della salute mentale</b>
<b>Immaginare</b>	 <p><i><a href="#">Immagine di Kampus Production su Pexels</a></i></p>
<b>Luogo</b>	Regno Unito
<b>Lingua</b>	Inglese
<b>Organizzazione</b>	Il progetto Nurture

<b>Sito web</b>	<a href="http://thenurtureproject.it">thenurtureproject.it</a>
<b>Panoramica</b>	<p>Il Progetto Nuture pratica l'orticoltura sociale e terapeutica per coinvolgere persone con problemi di salute mentale, tra cui ansia, depressione, depressione post-parto, disturbo bipolare, autismo e demenza. Il Nuture Project può anche sostenere le famiglie e gli assistenti di coloro che soffrono di disturbi mentali.</p> <p>L'orticoltura terapeutica è l'uso delle piante e del mondo naturale per migliorare il benessere sociale, spirituale, fisico, mentale ed emotivo delle persone che vi partecipano.</p> <p>L'obiettivo è fornire agli adulti uno spazio sicuro per migliorare il loro benessere mentale e fisico in un ambiente informale ma strutturato. Non è richiesta alcuna esperienza di giardinaggio e la partecipazione è offerta sia su base individuale che in piccoli gruppi, oltre che per attività di sensibilizzazione.</p> <p>Il Nuture Project offre anche una serie di laboratori di benessere basati sulla natura e sul verde, che consistono in meditazione, qi gong, lavoro sul respiro ed esercizi di mindfulness basati sull'arte.</p>
<b>Impatto e innovazione</b>	<p>I suoi componenti d'impatto e innovativi sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- che può essere adattato a molte persone diverse e alle loro esigenze e capacità.</li> <li>- può essere utilizzato con qualsiasi pubblico, indipendentemente dall'età, dalle conoscenze e dalle capacità fisiche e mentali.</li> <li>- l'orticoltura terapeutica è una pratica flessibile che può svolgersi in qualsiasi ambiente che coinvolga le piante o la natura.</li> </ul> <p>I benefici della terapia dell'orticoltura sono molteplici. Le sedute possono evocare sentimenti estremamente positivi di connessione, appartenenza e calma. Si tratta di una pratica nutriente e delicata che sostiene le persone in:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sperimentando un recupero psicologico e un maggiore benessere mentale generale;</li> <li>- miglioramento dell'autostima, della fiducia e dell'umore;</li> <li>- aumento della capacità attentiva e della cognizione;</li> <li>- miglioramento della felicità, della soddisfazione e della qualità della vita;</li> <li>- senso di pace, di calma e di ristabilimento;</li> <li>- sensazioni di sicurezza e protezione.</li> </ul>
<b>Sostenibilità</b>	<p>L'orticoltura terapeutica può svolgersi in molti contesti diversi, sia all'interno che all'esterno. Possono essere svolte attività come scavare in un giardino, sedersi su una panchina in un parco, lavorare con piante da interno in vaso, passeggiare nei boschi, fare attività con un terapeuta orticolo autorizzato e molto altro ancora.</p>

	<p>L'orticoltura terapeutica può essere un'attività individuale o un evento di gruppo collaborativo.</p> <p>Il progetto Nurture mira a fornire ispirazione e idee su come il potere della natura possa essere sfruttato per aiutare a nutrire il benessere mentale e migliorare la vita in generale: dall'esperienza della natura all'interazione con la natura come esercizio verde, alla coltivazione di cibo nella comunità o alla conservazione dell'ambiente come intervento terapeutico.</p>
<b>Trasferibilità</b>	<p>L'orticoltura sociale e terapeutica è considerata uno dei tre interventi più popolari tra quelli basati sulla natura ed è riconosciuta a livello governativo e dai responsabili politici come parte della nuova soluzione per la salute mentale. Secondo gli studi e le pratiche, può essere utilizzata con successo negli interventi sugli anziani e su coloro che sono socialmente vulnerabili, in quanto contribuisce a promuovere l'esercizio fisico a bassa intensità e a migliorare le capacità motorie, a stimolare la memoria, a incoraggiare le interazioni sociali positive e la connessione con la natura, a promuovere la mindfulness.</p> <p>Gli anziani possono riconnettersi alla natura e scoprire che anche con grandi limitazioni fisiche o intellettuali hanno la capacità di divertirsi, imparare, insegnare, raccontare storie, ridere ed essere felici.</p>
<b>Informazioni aggiuntive</b>	<p>Le attività di arteterapia possono essere incluse nei laboratori di orticoltura terapeutica, come dipingere fiori e foglie e stamparli su carta per creare opere d'arte personalizzate, creare diversi disegni di cartoline incollando foglie su carta, decorare mandala di semi, suonare il vento con conchiglie, da appendere alla finestra o come decorazione murale, dipingere rocce, decorare vasi di fiori, comporre fiori, ecc.</p>

## Allegato IV - Buone pratiche in Grecia

### 1. RESIDENZE ARTISTICHE NELLE UNITÀ DI SALUTE MENTALE

<b>Titolo</b>	<b>NEFELE   Residenze artistiche nelle unità di salute mentale</b>
<b>Luogo</b>	Atene, Grecia
<b>Lingua</b>	Greco
<b>Organizzazione</b>	Scuola di Belle Arti di Atene nell'ambito del 1° Festival europeo delle arti e della salute mentale NEFELE nel 2016.
<b>Sito web</b>	<a href="#">NEFELE   Residenze artistiche nelle unità di salute mentale</a>
<b>Panoramica</b>	Dodici studenti della Scuola di Belle Arti di Atene visitano otto unità di salute mentale e conducono laboratori creativi a breve termine con i membri. La loro permanenza nelle unità è supervisionata dall'arteterapeuta dell'unità e dall'artista Nikos Kanarelis, supervisore del progetto. Le opere d'arte create durante questo progetto sono state esposte durante il festival.
<b>Impatto e innovazione</b>	Gli studenti pensano e propongono temi e titoli creativi, ai quali i membri contribuiscono in modo creativo, in modo che tutti producano un manufatto partecipativo finale. Si tratta di una sorta di "assemblaggio" creativo di molte opere d'arte diverse, con un valore terapeutico e gratificante.
<b>Sostenibilità</b>	Il progetto di residenze artistiche viene mandato avanti con cadenza settimanale nei centri di salute mentale di KSDEO "EDRA".
<b>Trasferibilità</b>	La pratica delle residenze artistiche può essere attuata anche in un contesto diverso.

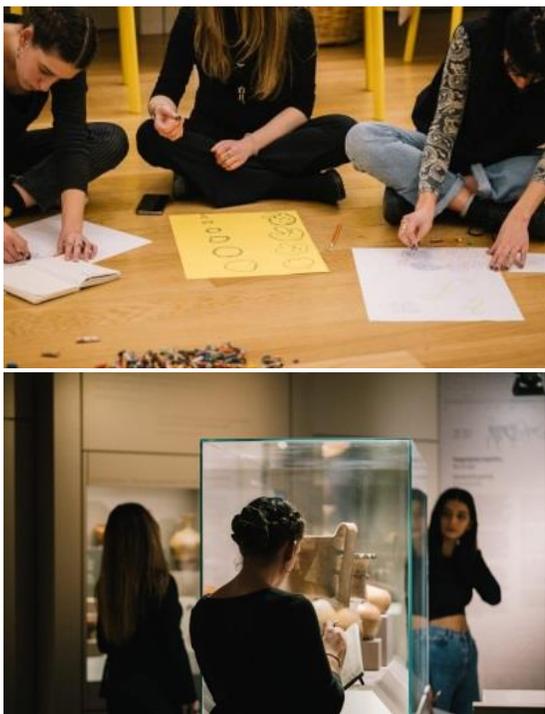
### 2. COLORI E MENTI - LABORATORI D'ARTE

<b>Titolo</b>	<b>Colori e Menti - laboratori artistici</b>
<b>Immagine</b>	

	 <p style="text-align: center;"><i>Vlassis Kaniaris, To Koutso, 1974</i></p>
<b>Luogo</b>	Atene, Grecia
<b>Lingua</b>	Greco
<b>Organizzazione</b>	Museo Nazionale d'Arte Contemporanea di Atene
<b>Sito web</b>	<a href="#">Colori e Menti - laboratori artistici</a>
<b>Panoramica</b>	<p>“Colori e menti” è un programma artistico esperienziale di sensibilizzazione nel settore psicosociale per i giovani e ha l'obiettivo di utilizzare le arti visive per promuovere la comprensione e l'accettazione del mondo che ci circonda.</p> <p>I partecipanti sono giovani (studenti della Scuola di Belle Arti di Atene, del Centro di Arte e Psicoterapia e volontari) e beneficiari di servizi di salute mentale.</p> <p>I partecipanti al programma educativo sono stati invitati ad avvicinarsi ai vari aspetti concettuali di un'opera d'arte tratta dalla collezione del Museo nazionale d'arte contemporanea di Atene EMΣΤ (EMST), attraverso diverse prospettive artistiche (disegno, fotografia/video, scultura, installazione, performance) e testuali con l'obiettivo finale di creare una società più accogliente per tutti noi.</p>
<b>Impatto e innovazione</b>	<p>Avendo come strumento l'elaborazione e la comprensione degli aspetti concettuali dell'opera specifica, i partecipanti di “Colori e menti” daranno forma, attraverso le opere individuali e di gruppo che creeranno, a una nuova visione artistica basata sulla connessione tra la realtà moderna e l'arte contemporanea. Allo stesso tempo, la loro espressione individuale, la co-creazione e l'interazione sono elementi rafforzati dalla struttura degli 8 laboratori e ispirati all'Hopscotch di Vlassis Caniaris. I laboratori permetteranno ai partecipanti di familiarizzare con i mezzi artistici</p>

	contemporanei e di avvicinarsi a temi sociali come l'esclusione, l'identità, la realtà, l'esperienza, la storia personale e l'esperienza collettiva. Attraverso concetti inerenti a quelli introdotti da Caniaris nel suo lavoro, i partecipanti trarranno ispirazione per sviluppare un campo condiviso di creazione artistica che sia accogliente, aperto e amichevole per tutti.
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3. BENESSERE COLLETTIVO. PROGRAMMA DI SVILUPPO PERSONALE

<b>Titolo</b>	<b>Benessere collettivo. Programma di sviluppo personale</b>
<b>Immaginare</b>	 <p style="text-align: center;"><i>Foto: Paris Tavitian Museo d'arte cicladica</i></p>
<b>Luogo</b>	Atene, Grecia
<b>Lingua</b>	Greco
<b>Organizzazione</b>	Museo d'arte cicladica di Atene
<b>Sito web</b>	<a href="#">Benessere collettivo</a> - Programma di <a href="#">sviluppo personale</a>
<b>Panoramica</b>	Il programma "Benessere collettivo. Programma di sviluppo personale" mira ad aumentare la consapevolezza e l'accesso a informazioni concrete sui temi della salute mentale, nonché a sviluppare competenze che migliorino

	<p>il benessere mentale e la qualità della vita. Il programma prevede tre cicli di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• laboratori per adolescenti, che includono interventi psicologici che utilizzano le mostre del museo, tecniche psicodinamiche e di arteterapia, nonché attività di arti visive;</li> <li>• visite guidate mensili su misura alle mostre permanenti del Museo per gruppi specifici, come insegnanti, professionisti della salute mentale e studenti delle scuole superiori. Durante queste visite guidate si svolge un tour "insolito" delle mostre del Museo, offrendo stimoli per la consapevolezza, l'elaborazione e la discussione su temi legati alla salute mentale e al benessere, come il riconoscimento e la regolazione delle emozioni, ma anche altre attività interattive;</li> <li>• conferenze pubbliche diffuse online in tutta la Grecia con l'obiettivo di informare e sensibilizzare sui temi della salute mentale. In totale si sono tenute sei conferenze su argomenti diversi.</li> </ul>
<b>Impatto e innovazione</b>	<p>L'innovativo programma "Benessere collettivo" mira ad aumentare la consapevolezza e l'accesso a informazioni concrete sui temi della salute mentale, nonché a sviluppare competenze che migliorino il benessere mentale e la qualità della vita. Il programma comprende tre pilastri d'azione, attraverso i quali i beneficiari saranno adeguatamente informati e messi in grado di elaborare le questioni relative alla salute mentale e al benessere, nonché di scoprire e sfruttare il ruolo sostanziale dell'arte.</p>

## Allegato V - Report del laboratorio testato in Lituania

In Lituania si sono tenuti tre sessioni. Sono stati realizzati presso il Centro di Psicologia dell'Arte con due gruppi di persone non udenti e con un gruppo di operatori sociali che lavorano con persone anziane e disabili. I laboratori sono stati condotti da due specialisti (uno psicologo e un operatore creativo) e si sono svolti in sessioni di dieci persone.

I partecipanti erano membri delle due organizzazioni di non udenti di Klaipeda e Telsiai e operatori sociali del Centro di assistenza sociale di Klaipėda.

Le persone non udenti erano persone anziane, oltre i 60 anni, con problemi di udito che vivono in modo indipendente, ma che spesso si incontravano per trascorrere attivamente il tempo libero, studiando e organizzando mostre, concerti, quiz e gare sportive. A causa della pandemia, sono stati costretti a limitare fortemente la loro vita sociale e la comunicazione. Solo la metà di loro sapeva come usare i siti di chat online, quindi rimanere chiusi in casa ha avuto un impatto negativo sulla loro salute mentale.

Gli assistenti sociali del Centro di sostegno sociale si occupano degli anziani, non solo della loro famiglia ma anche della loro salute mentale, quindi erano molto interessati alle pratiche di arteterapia per aumentare la resilienza. Il loro obiettivo è applicare queste pratiche in seguito nel loro lavoro con i gruppi vulnerabili.

### RISULTATI DELLA SPERIMENTAZIONE

I seguenti risultati evidenziano il potenziale trasformativo degli interventi basati sul teatro per promuovere la resilienza e il benessere degli adulti con disabilità uditive.

Durante i laboratori di arte terapia e teatro, i partecipanti hanno potuto dire ad alta voce come si sentono ora, parlare delle loro difficoltà durante la pandemia, come e perché si sentivano stressati, cosa li ha aiutati a superare le difficoltà e a diventare più resistenti. Lavorando in gruppo con i loro coetanei, hanno ascoltato le impressioni degli altri partecipanti e si sono consigliati a vicenda. Questo ha contribuito notevolmente alla resilienza e al benessere generale. Alcuni partecipanti hanno dimostrato maggiore adattabilità e resilienza in risposta a crisi, cambiamenti di vita inaspettati o contrattempi. Alcuni partecipanti non sapevano cosa fosse lo stress. Uno psicologo li ha aiutati a dare un nome alle loro emozioni.

Durante le riflessioni, i partecipanti hanno discusso molto delle loro emozioni, hanno acquisito una visione dei loro punti di forza e di debolezza e hanno acquisito molte conoscenze sull'aumento della resilienza.

Infine, i partecipanti hanno mostrato segni di maggiore resilienza dopo il laboratorio. La loro fiducia nella capacità di affrontare le crisi e le sfide della vita è aumentata e guardano in modo più positivo alle loro prospettive future.

Alcune interessanti citazioni dei partecipanti sulla loro esperienza di questi laboratori di arte terapia e teatro:

- *"Lavorare con le carte MAK è stato molto interessante, le carte mi hanno aiutato a capire meglio me stesso".*
- *"Ho sempre avuto paura di parlare in pubblico, ma durante il seminario mi sono sentito rilassato".*
- *"Durante la pandemia era spaventoso, non sapevo cosa fare, ma dopo questi seminari mi sento molto più forte e non ho più paura di nulla".*

## Allegato VI - Report del laboratorio testato in Italia

In Italia, il laboratorio di podcast #MeRest “Narrarsi al tempo del Covid-19” si è svolto tra dicembre 2023 e gennaio 2024, articolato in 3 incontri in presenza di 2 ore ciascuno, specificamente su

- 05/12/2023
- 13/12/2023
- 10/01/2024

Oltre ai facilitatori ANS, il corso ha previsto la co-investigazione di un docente esperto di podcast che ha accompagnato 5 partecipanti nell'elaborazione delle storie, sviluppate nel laboratorio di scrittura creativa #MeRest, per creare una narrazione per il podcast.

I 5 partecipanti erano 4 femmine e 1 maschio e avevano un'età compresa tra i 50 e i 70 anni, di cui 3 erano ex caregiver familiari.

Il primo incontro ha avuto lo scopo di introdurre i partecipanti ai prodotti podcast, esaminando esempi specifici e analizzandone le caratteristiche. In seguito, il docente ha illustrato le tecniche di lettura dei podcast e sono state effettuate delle prove di lettura.

Il secondo incontro è stato dedicato alla prima registrazione delle storie dei partecipanti e il docente ha assistito ciascuno di loro individualmente per fornire commenti e suggerimenti per il miglioramento.

Il terzo e ultimo incontro ha avuto lo scopo di finalizzare le registrazioni.

Sebbene ci siano stati tre incontri faccia a faccia, i partecipanti hanno lavorato in modo asincrono tra un incontro e l'altro, con un contatto costante e la supervisione del docente sul materiale presentato.

Il laboratorio è stato quindi progettato con fasi sincrone, per il lavoro faccia a faccia e di gruppo, e fasi asincrone, che hanno permesso ai partecipanti di lavorare ed esercitarsi nella registrazione con il feedback del docente.

Oltre agli smartphone di tutti, all'altoparlante Bluetooth se necessario, sono stati richiesti altri dispositivi o supporti speciali.

### RISULTATI DELLA SPERIMENTAZIONE

Durante il laboratorio di drammatizzazione è stato possibile, dopo qualche tempo, riprendere le storie elaborate nei laboratori precedenti e questo è stato molto utile per i partecipanti caregiver in quanto hanno avuto l'opportunità non solo di scrivere, ma anche di raccontarsi nuovamente attraverso la loro voce e con le tecniche di drammatizzazione appena apprese. In effetti, tutti i partecipanti del contesto italiano erano molto interessati

ad apprendere le tecniche del podcast e hanno risposto molto positivamente. Tuttavia, da un punto di vista emotivo, la riletture e la registrazione della propria storia è stata impegnativa per alcuni, che hanno espresso di averla vissuta molto profondamente e di averla sentita come un peso. Grazie ai suggerimenti dell'insegnante, però, si sono sentiti accompagnati e sostenuti nel compito richiesto e la registrazione del podcast della propria storia è stata completata, con rispetto e sensibilità da parte di tutti i partecipanti.

Nel complesso, il laboratorio è stato valutato molto positivamente da tutti i partecipanti, che hanno apprezzato particolarmente la proposta e l'opportunità di leggere e registrare la propria esperienza attraverso la propria voce. Inoltre, la continuità con quanto fatto in precedenza è stata particolarmente significativa. La possibilità di svolgere le attività e di apprendere le tecniche in gruppo e poi di lavorare individualmente è stato un aspetto che ha sicuramente contribuito al successo dell'iniziativa.

Infatti, è stato possibile osservare come nel gruppo si siano create dinamiche di complicità e sostegno reciproco, oltre che di comprensione e apertura.

I principali commenti ricevuti in merito all'innovatività e a ciò che è stato maggiormente apprezzato sono stati:

- Acquisire familiarità con le caratteristiche necessarie per realizzare una registrazione che attiri l'attenzione.
- Collaborare con altri partecipanti.
- Mettermi alla prova nella lettura espressiva
- Non avevo mai fatto nulla di simile. È stato come entrare in una nuova dimensione dove si ascolta e si viene ascoltati. Un'esperienza importante.

Possiamo quindi affermare che tra i risultati ottenuti c'è una maggiore propensione all'apertura e al coinvolgimento e che il laboratorio è stato un'occasione, oltre che per apprendere nuove tecniche, per confrontarsi con altre esperienze in modo sensibile ed empatico.

## Allegato VII - Report del laboratorio testato in Romania

In Romania è stato realizzato un laboratorio diviso in 3 sessioni nella contea di Iași. Il primo incontro ha riunito 8 persone anziane di un villaggio di campagna, il secondo 7 persone anziane che vivono da sole in città e il terzo 9 persone anziane che vivono permanentemente in un centro per anziani. I laboratori sono stati facilitati da un formatore esperto e da un'attrice professionista.

Gli anziani del villaggio di campagna avevano più di 68 anni e non avevano mai partecipato prima a un laboratorio di teatro creativo. Tutti erano impegnati in attività agricole e avevano un'istruzione di base. Trascorrevano la maggior parte del tempo all'aperto nei loro giardini e cortili. All'inizio del laboratorio è stata necessaria un'introduzione sul concetto di resilienza e sull'arte drammatica. Anche se all'inizio erano riservati e molto timidi, sono entrati nei ruoli fino alla fine del laboratorio.

Gli anziani che hanno partecipato al secondo laboratorio vivevano da soli nella città di Iași. Erano persone istruite, con un'ampia rete sociale composta da familiari e amici e solitamente coinvolte in molte attività sociali e creative - teatro, spettacoli d'opera, mostre, tour turistici, ecc. La pandemia ha colpito molto il loro stile di vita, limitando le loro attività di routine e privandoli del contatto diretto con la loro rete di supporto. Avevano familiarità con il tema della resilienza ed erano molto desiderosi di essere coinvolti nelle attività.

Gli anziani che vivono stabilmente in un centro per anziani e che hanno partecipato al terzo laboratorio avevano più di 65 anni. Un gruppo misto di persone altamente istruite e meno istruite. Hanno vissuto nel centro durante la pandemia e sono stati collegati con l'esterno dal personale del centro e dai notiziari televisivi. Erano piuttosto spaventati all'idea di non contattare il Covid-19, inoltre in TV venivano trasmesse notizie allarmanti sui centri di assistenza per anziani. Erano desiderosi di ricordare e raccontare i tempi della pandemia e come hanno resistito.

### RISULTATI DELLA SPERIMENTAZIONE

Tutti i partecipanti sono stati molto contenti di aver preso parte ai laboratori, perché si sono sentiti ascoltati, la loro storia e la loro esperienza di vita contavano ed erano importanti.

Hanno condiviso facilmente sentimenti e ricordi durante la pandemia, come se si conoscessero da tempo e conoscessero gli addestratori. Sono rimasti colpiti dal fatto che una vera attrice sia venuta a lavorare con loro. Ha spiegato di essere anche un'insegnante di teatro per bambini, adolescenti e talvolta adulti, non solo un'attrice. La sua presenza li ha aiutati a superare il nervosismo suscitato dalla notizia di dover recitare e registrare una storia di vita.

Si sono commossi per le storie raccolte e hanno discusso molto su queste situazioni, hanno trovato analogie con le loro situazioni durante la pandemia, hanno dato esempi di coraggio e resilienza dalla loro vita.

Alcuni partecipanti non hanno avuto il coraggio di registrare, temevano di non essere all'altezza, ma alla fine hanno detto che il laboratorio è stato straordinario per loro e li ha fatti sentire vivi e la loro esperienza è stata apprezzata.

Altri partecipanti hanno realizzato registrazioni molto buone, si sono divertiti e hanno detto di aver scoperto un nuovo hobby. Il laboratorio ha dato loro l'idea di registrare i propri ricordi. Hanno anche apprezzato molto l'attività.

I partecipanti hanno convenuto che è bene ricordare la pandemia, parlarne e parlare delle lezioni apprese, soprattutto per le persone anziane che sono fragili, spaventate, isolate e anche per le generazioni più giovani che hanno bisogno di essere incoraggiate.

## Allegato VIII - Report del laboratorio testato in Grecia

Il laboratorio è stato realizzato in un ambiente di salute mentale in cui vivono adulti con disabilità mentali. Il laboratorio è stato condotto da due professionisti della salute mentale (una sociologa e una terapeuta occupazionale) che lavorano nel contesto. Prima del laboratorio sono state valutate le esigenze e le capacità specifiche dei partecipanti e le attività sono state pianificate di conseguenza. Il laboratorio è stato realizzato in due sessioni con sei persone ciascuna. I partecipanti erano utenti e professionisti dei centri di salute mentale. I tre utenti del centro di salute mentale erano due uomini e una donna di oltre 50 anni che vivono nel centro da più di quattro anni e hanno vissuto il periodo della pandemia all'interno del centro, con la distanza sociale e i rigidi protocolli sanitari che causavano molte difficoltà nelle loro interazioni sociali quotidiane. Allo stesso modo, i professionisti (un assistente sociale, uno psicologo e un caregiver) che hanno partecipato al laboratorio hanno vissuto l'esperienza della pandemia di Covid-19 lavorando in questo contesto di salute mentale con rigidi protocolli sanitari che hanno influenzato anche le loro vite personali. La responsabilità di lavorare con gruppi vulnerabili ha aggiunto una responsabilità più pesante per loro, per essere ancora più attenti nella loro vita quotidiana, dal momento che le persone nel contesto della salute mentale erano in contatto solo con loro ed erano troppo vulnerabili.

### RISULTATI DELLA SPERIMENTAZIONE

I seguenti risultati evidenziano il potenziale trasformativo degli interventi basati sul teatro per promuovere la resilienza e il benessere tra gli adulti con disabilità mentali.

Attraverso le attività di teatro collaborativo, i partecipanti hanno sviluppato legami più forti con i loro coetanei e hanno sperimentato un senso di appartenenza all'interno del gruppo di lavoro. Questa rete di sostegno sociale può contribuire alla resilienza e al benessere generale. Alcuni partecipanti hanno dimostrato una maggiore adattabilità e resilienza in risposta a cambiamenti o battute d'arresto inaspettati. Hanno mostrato la volontà di sperimentare ruoli, prospettive e strategie diverse durante le attività teatrali, riflettendo una mentalità complessivamente più flessibile. Inoltre, grazie agli aspetti riflessivi del laboratorio, hanno acquisito una maggiore consapevolezza dei propri punti di forza, dei propri limiti e delle proprie reazioni emotive. Sono diventati più attenti ai propri sentimenti e bisogni e a quelli degli altri, migliorando l'autoregolazione e le abilità interpersonali.

Infine, i partecipanti hanno mostrato segni di maggiore ottimismo, resilienza e autoefficacia dopo il laboratorio. Hanno espresso maggiore fiducia nella loro capacità di affrontare le sfide della vita e una visione più positiva delle loro prospettive future.

Di seguito sono riportate alcune interessanti citazioni dei partecipanti sulla loro esperienza di questo laboratorio teatrale:

- *"Imparare a gestire lo stress in modo diverso mi ha cambiato la vita. Mi sento più attrezzata per gestire qualsiasi cosa la vita mi proponga".*
- *"Le tecniche di rilassamento che abbiamo praticato durante il laboratorio mi hanno salvato la vita. Le uso ogni volta che inizio a sentirmi sopraffatta".*
- *"Potermi calare in ruoli diversi durante le attività teatrali mi ha mostrato quanto posso essere adattabile. È una cosa che mi dà forza".*
- *"Lavorare con gli altri nelle attività teatrali mi ha aiutato a uscire dal mio guscio. Ora mi sento più a mio agio nell'esprimermi".*
- *"Riflettere sulle mie esperienze durante il laboratorio mi ha reso più consapevole di me stessa. Sento che ora mi conosco a un livello più profondo".*
- *"Questo laboratorio mi ha aiutato a capire che ho il potere di cambiare la mia visione della vita. Mi sento più fiducioso e motivato che mai".*

Ci auguriamo che a lungo termine le competenze e le intuizioni acquisite durante il laboratorio possano tradursi in miglioramenti tangibili del funzionamento quotidiano dei partecipanti, dei risultati in termini di salute mentale e della qualità di vita complessiva. La pratica continua e il rafforzamento delle abilità legate alla resilienza possono portare a effetti positivi duraturi nel lungo periodo.



# MeRest

**Emotional Support for Adults  
using creative methods**

*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.*

***Per saperne di più sul progetto e sui  
risultati, visita il sito:***

**[www.merestproject.eu/](http://www.merestproject.eu/)**

**[www.youtube.com/@ProgettoMeRest](https://www.youtube.com/@ProgettoMeRest)**

