



Εγχειρίδιο θεατρικού εργαστηρίου

Προτάσεις και βέλτιστες πρακτικές για εκπαιδευτές
ενηλίκων για την αναπαραγωγή των αποτελεσμάτων του
έργου #MeRest και την προώθηση της ανθεκτικότητας
των ομάδων-στόχων τους

Περιεχόμενα

1. Εισαγωγή.....	3
2. Επιπτώσεις της έκτακτης ανάγκης για την υγεία από το Covid-19.....	4
3. Καλές Πρακτικές.....	5
4. #MeRest Θεατρικά Εργαστήρια	11
5. Κύρια αποτελέσματα των εργαστηρίων.....	13
6. Συστάσεις για αναπαραγωγή.....	15
7. Εκπαίδευση των εκπαιδευτών	18
8. Συμπεράσματα	21
Παράρτημα I – Καλές Πρακτικές στη Λιθουανία	22
Παράρτημα II – Καλές πρακτικές στην Ιταλία	30
Παράρτημα III – Καλές πρακτικές στη Ρουμανία.....	39
Παράρτημα IV – Καλές Πρακτικές στην Ελλάδα.....	47
Παράρτημα V – Έκθεση εργαστηρίου που διεξήχθη πιλοτικά στη Λιθουανία	51
Παράρτημα VI – Έκθεση εργαστηρίου που διεξήχθη πιλοτικά στην Ιταλία	53
Παράρτημα VII – Έκθεση εργαστηρίου που διεξήχθη πιλοτικά στη Ρουμανία.....	55
Παράρτημα VIII – Έκθεση εργαστηρίου που διεξήχθη πιλοτικά στην Ελλάδα	57

1. Εισαγωγή

Το έργο #MeRest έχει ως στόχο να ενισχύσει την ανθεκτικότητα και να προσφέρει την ευκαιρία για κοινωνική ένταξη σε περιθωριοποιημένες ομάδες, αναπτύσσοντας και δοκιμάζοντας μη τυπικές εκπαιδευτικές δραστηριότητες που ενισχύουν την ανθεκτικότητα και βασίζονται στην αυτοαφήγηση μέσω της δημιουργικής γραφής, των εικαστικών τεχνών και του δράματος. Απευθύνεται κυρίως σε ορισμένες από τις ομάδες-στόχους που έχουν πληγεί ιδιαίτερα από την πανδημία COVID-19: ηλικιωμένα άτομα ή άτομα με αναπηρία, άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας και επαγγελματίες υγείας. Ο τελικός στόχος είναι να τους συνοδεύσει ώστε να αφηγηθούν τις ιστορίες προσαρμογής και μετασχηματισμού τους μετά την πανδημία και να στηριχτούν σε αυτό για να ενισχύσουν τις δεξιότητες με τη χρήση καλλιτεχνικών μεθόδων. Το έργο θα συμβάλει επίσης στην παιδαγωγική έρευνα στον τομέα των δημιουργικών μεθόδων που εφαρμόζονται στην εκπαίδευση ενηλίκων.

Το **εγχειρίδιο** έχει σχεδιαστεί ως συμπληρωματικό όλων των προηγούμενων αποτελεσμάτων και παρέχει **κατευθυντήριες γραμμές, συστάσεις και βέλτιστες πρακτικές** για το πώς οι εκπαιδευτές ενηλίκων και οι οργανισμοί τους μπορούν να αναπαράγουν και να προσαρμόσουν τους πόρους του έργου στο έργο τους για να υποστηρίξουν την ανθεκτικότητά τους και την κοινωνική ένταξη των ομάδων-στόχων τους που επηρεάζονται από δύσκολα γεγονότα ζωής σε προσωπικό ή/και κοινωνικό επίπεδο, σύμφωνα με το πλαίσιο ανθεκτικότητας.

Η σύνταξη του εγχειριδίου θα ευθυγραμμίσει τις γνώσεις όλων των εταίρων σε σχέση με: το ιστορικό και τη θεωρία του πλαισίου ανθεκτικότητας και θα παρέχει τις απαραίτητες δεξιότητες και ικανότητες στο προσωπικό για την υλοποίηση των εργαστηρίων σε τοπικό επίπεδο εντός ενός συνεκτικού πλαισίου και παιδαγωγικών στόχων.

Οι στόχοι αυτοί συμβάλλουν στην αύξηση της επαγγελματικής ανάπτυξης των εκπαιδευτών ενηλίκων, όπως αναφέρεται στο γενικό στόχο του έργου. Οι εκπαιδευτές θα εργαστούν πάνω σε συγκεκριμένες κατευθυντήριες γραμμές και εγχειρίδιο, θα μοιραστούν την εμπειρία τους, θα εκπαιδεύσουν κάθε μία από τις επιλεγμένες τεχνικές (αφήγηση, εικαστικές τέχνες και δράμα) σε σχέση με τον στόχο της αύξησης της ανθεκτικότητας..



2. Επιπτώσεις της έκτακτης ανάγκης για την υγεία από το Covid-19

Όπως και στον υπόλοιπο κόσμο, η κατάσταση έκτακτης ανάγκης για την πανδημία Covid-19 στη Λιθουανία, την Ιταλία, την Ελλάδα και τη Ρουμανία αφορούσε κυρίως την αντιμετώπιση από ιατρικής άποψης και τον περιορισμό των λοιμώξεων, μέσω μέτρων κοινωνικής απομόνωσης, τα οποία, ωστόσο, είχαν ισχυρό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία του πληθυσμού, αυξάνοντας ιδιαίτερα τα κρούσματα άγχους και κατάθλιψης (Ornell et al., 2020) . Υπό αυτή την έννοια, η πανδημία επιβάρυνε το ευρωπαϊκό σύστημα υγειονομικής περίθαλψης, προκαλώντας ελλείψεις πόρων, υπερφόρτωση των νοσοκομείων και δυσκολίες στην παροχή επαρκούς υποστήριξης της ψυχικής υγείας. Επιπλέον, έχει τεκμηριωθεί ότι η καραντίνα και η αυτοαπομόνωση μπορούν να επηρεάσουν τις καθημερινές δραστηριότητες του πληθυσμού, επιδεινώνοντας το άγχος, την κατάθλιψη, τη μοναξιά, την αϋπνία και την ανάπτυξη συμπεριφορών που μπορούν να οδηγήσουν σε αυξημένη χρήση αλκοόλ, καπνού ή ουσιών, ακόμη και σε αυτοκτονία (WHO, 2020) .



Στη Λιθουανία, κατά την περίοδο της έκτακτης ανάγκης Covid-19, η κατάθλιψη επηρεάστηκε από τις κακές σχέσεις, τις αναδυόμενες συγκρούσεις, τη σωματική ή/και ψυχολογική βία και τις προκλήσεις στον τομέα της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Επιπλέον, αυξήθηκαν και τα προβλήματα άγχους: κοινωνικές φοβίες, διαταραχή πανικού, διαταραχή μετατραυματικού στρες, άγχος αποχωρισμού, γενικευμένο άγχος και φόβος παραβίασης.



Στην Ιταλία, η πανδημία COVID-19 είχε σημαντικές επιπτώσεις για όσους είχαν ρόλο φροντιστή, τόσο επίσημα ως επαγγελματίες όσο και ανεπίσημα ως φροντιστές. Πράγματι, μια μελέτη που διεξήχθη το 2021 από το INRCA σε συνεργασία με το Eurocarers έδειξε ότι οι φροντιστές στην Ιταλία είχαν σημαντικές αρνητικές επιπτώσεις σε διάφορους τομείς της ζωής τους, ιδίως στα δίκτυα σχέσεων/κοινωνική συμμετοχή, στην ποιότητα ζωής, στην κατάσταση της ψυχικής και ψυχολογικής υγείας, στη φυσική κατάσταση και στην πρόσβαση σε κοινωνικές και υγειονομικές υπηρεσίες.



Ειδικά τα άτομα που ζουν σε χώρους ψυχικής υγείας ήταν ιδιαίτερα ευάλωτα στις αρνητικές επιπτώσεις της πανδημίας λόγω παραγόντων όπως η δυσκολία αντιμετώπισης του στρες, οι υποτροπές και το γεγονός ότι έπρεπε να τηρούν πολύ αυστηρά υγειονομικά πρωτόκολλα.



Ομοίως, στη Ρουμανία καταγράφηκε ότι η καραντίνα και η αυτοαπομόνωση επηρέασαν τις καθημερινές δραστηριότητες του πληθυσμού επιδεινώνοντας το άγχος, την κατάθλιψη, τη μοναξιά, την αϋπνία και την ανάπτυξη συμπεριφορών που οδήγησαν σε αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ, καπνού ή ουσιών, ακόμη και σε αυτοκτονία. Το COVID-19 πυροδότησε ή ενίσχυσε πολύ σοβαρότερα προβλήματα ψυχικής υγείας και μεγάλος αριθμός ανθρώπων ανέφερε ψυχολογική δυσφορία και συμπτώματα κατάθλιψης, άγχους ή μετατραυματικού στρες.

Καλές Πρακτικές

*Προκειμένου να μοιραστούν περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις τρέχουσες πολιτικές και κατευθυντήριες γραμμές των σχετικών φορέων που στοχεύουν στην ενίσχυση των δεξιοτήτων ανθεκτικότητας μέσω της τέχνης και των δημιουργικών τεχνικών, κάθε οργανισμός εταίρος προσδιόρισε τρεις βέλτιστες πρακτικές στο εθνικό του πλαίσιο, συγκεκριμένα στην **Ιταλία, τη Λιθουανία, τη Ρουμανία και την Ελλάδα**.*

Οι οργανώσεις-εταίροι εντόπισαν τις βέλτιστες πρακτικές, το πλαίσιο πολιτικής και τις πρωτοβουλίες που παρήχθησαν από τους σχετικούς εθνικούς φορείς και τις οργανώσεις της κοινωνίας των πολιτών, την ακαδημαϊκή βιβλιογραφία και τις πηγές των μέσων ενημέρωσης. Οι πρωτοβουλίες αυτές περιλαμβάνουν παραδείγματα δημιουργικών και καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων που βοηθούν τις πιο ευάλωτες ομάδες να βελτιώσουν την ανθεκτικότητα, τις δεξιότητες αντιμετώπισης και την καινοτομία, προωθώντας τη θετική προσαρμογή στις αντιξοότητες.

Ακολουθεί ένας κατάλογος εθνικών και διεθνών καλών πρακτικών που εντοπίστηκαν μέσω της ανάλυσης που πραγματοποιήθηκε σε διάφορες χώρες:

Τίτλος	Τοποθεσία	Οργανισμός	Website	Παράρτημα
Art Therapy	Λετονία, Ρίγα	Riga College of Style and Fashion	-	!
Bibliotherapy during pandemy	Βίλνιους, Λιθουανία	Martynas Mažvydas National Library of Lithuania	Biblioterapija per pandemija: naujausi leidiniai	!
Mail Art 4 Seniors	Online	NGO EDUKACINIAI PROJEKTAI, Lithuania	mailart4seniors.eu	!

		<p>STANDO LTD, Kipras Pirkanmaan muotoilu- ja taideteollisuusyhdistys Modus ry, Finland International Institute of Applied Psychology and Human Sciences associazione culturale, Italy Associação Cultural e de solidariedade Social Raquel Lombardi, Portugal ANAZITITES THEATROU, Greece</p>		
Resilience through art – art activities to promote the development of resilience in psychosocial settings.	Ιταλία	AVSI – people for development	Manual in english	
Supporting Resilience in Pandemic Times	Ιταλία	University of Bolzano	-	
Project of Photovoice during Covid-19 lockdown	Ιταλία	Η μέθοδος φωτογραφικών ημερολογίων για να καταγράψετε την καθημερινή εμπειρία των Ιταλών φοιτητών πανεπιστημίου κατά τη διάρκεια του lockdown COVID-19 – Gaboardi et al (2022)	-	

Overcoming Burnout through Arts. A pilot project of Cultural Prescriptions	Ρουμανία	Cluj Cultural Centre (RO) within the Art Well-being Project.	art-wellbeing.eu	<u>III</u>
Mind Moving. Art therapy workshops, research and artistic creation	Ρουμανία Νορβηγία	Indie Box	indiebox.ro	<u>III</u>
Social and therapeutic horticulture for mental health rehabilitation	Ηνωμένο Βασίλειο	The Nurture Project	thenurtureproject.co	<u>III</u>
NEFELE Art Residencies in Mental Health Units	Αθήνα, Ελλάδα	Athens School of Fine Arts in the framework of the 1st European Arts and Mental Health Festival NEFELE in 2016.	art4more.org	<u>IV</u>
Colors and Minds - art workshops	Αθήνα, Ελλάδα	National Museum of Contemporary Art in Athens	www.skep.gr/en/colors-and-minds-art-workshops	<u>IV</u>
Collective Well-being.	Αθήνα, Ελλάδα	Museum of Cycladic Art in Athens	cycladic.gr	<u>IV</u>

Personal Development Program				
-------------------------------------	--	--	--	--

Ειδικότερα, αυτές οι πρακτικές αφορούσαν διάφορες κατηγορίες συμμετεχόντων, συμπεριλαμβανομένων ηλικιωμένων και ατόμων με αναπηρία, παιδιών, οικογενειακών φροντιστών, ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας και εργαζομένων στον τομέα της υγείας, που ήταν μεταξύ εκείνων που επλήγησαν περισσότερο από την πανδημία Covid-19. Οι βέλτιστες πρακτικές που παρουσιάζονται λεπτομερώς στα παραρτήματα παρέχουν μια επισκόπηση των συλλεγόμενων πρωτοβουλιών, τονίζοντας πολλά βασικά χαρακτηριστικά όσον αφορά τον αντίκτυπο και την καινοτομία, τη βιωσιμότητα και τη δυνατότητα μεταφοράς της πρακτικής.

Στο πλαίσιο της πανδημίας, εμφανίστηκαν διάφορες καινοτόμες πρακτικές με στόχο να βοηθήσουν τα άτομα να αντιμετωπίσουν τις ψυχολογικές προκλήσεις που σχετίζονται με το άγχος, την απομόνωση και τη συναισθηματική δυσφορία. Ακολουθεί μια σύντομη επισκόπηση ορισμένων αξιοσημείωτων πρωτοβουλιών. Ορισμένες από αυτές τις πρακτικές παρέχουν απομακρυσμένες πρωτοβουλίες που ανταποκρίνονται στην αυξημένη ζήτηση από την έναρξη της κρίσης Covid-19.

Μεταξύ αυτών, προέκυψε ότι η χρήση της βιβλιοθεραπείας ([Παράρτημα I](#)) μπορεί να αποτελέσει ένα σημαντικό εργαλείο για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας, το οποίο αυξήθηκε σημαντικά κατά την περίοδο πρωτοφανούς άγχους που βιώνουν πολλά άτομα. Οι ερευνητές της Λέσχης Αναγνωστών της Εθνικής Βιβλιοθήκης δημιούργησαν μια σειρά από βίντεο που διευκρινίζουν τα πλεονεκτήματα, τις τεχνικές και τη συνιστώμενη βιβλιογραφία για τη βιβλιοθεραπεία στο πλαίσιο ποικίλων στρεσογόνων παραγόντων. Η πρακτική αυτή έχει αποδειχθεί ότι μπορεί να προσαρμοστεί, προσφέροντας βοήθεια σε άτομα με καρκίνο, κατάθλιψη, διαταραχές του φάσματος του αυτισμού, ακόμη και σε γιατρούς που βιώνουν επαγγελματική εξουθένωση. Η πράξη της κατονομασίας και της έκφρασης δύσκολων συναισθημάτων μέσω της ποίησης και της ανάγνωσης έχει παρατηρηθεί ότι ανακουφίζει το άγχος και ενισχύει την ανθεκτικότητα των ατόμων.

Επιπλέον, η συγγραφή κατά την περίοδο της πανδημίας χρησιμοποιήθηκε ως πηγή για την αντιμετώπιση της απομόνωσης που βίωσε ο πληθυσμός. Συγκεκριμένα, το έργο **MailArt4Seniors** (Παράρτημα I) εισήγαγε ένα πρόγραμμα κατάρτισης για εκπαιδευτές ενηλίκων για την υποστήριξη των ηλικιωμένων κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Η πρωτοβουλία αυτή επέτρεψε σε κοινωνικούς λειτουργούς, γηριατρικούς ψυχολόγους και καλλιτέχνες να ασχοληθούν με τους ηλικιωμένους μέσω του mail art, μιας δημιουργικής

μορφής έκφρασης μέσω του ταχυδρομείου. Το πρόγραμμα αποσκοπούσε στη μείωση της μοναξιάς, την ενίσχυση των κοινωνικών δεσμών και την προαγωγή της ευημερίας, αυξάνοντας έτσι την ανθεκτικότητα των ηλικιωμένων στο στρες.

Μια μελέτη σε ένα δημοτικό σχολείο τέταρτης τάξης (Παράρτημα II) εξέτασε πώς τα παιδιά αντιμετώπισαν τις προκλήσεις της πανδημίας. Τόσο τα προγράμματα σπουδών εξ αποστάσεως όσο και διαπροσωπικής μάθησης περιλάμβαναν δραστηριότητες συνεργασίας, αφήγηση ιστοριών και τη δημιουργία μιας ψηφιακής σχολικής εφημερίδας. Αυτές οι δραστηριότητες, οι οποίες συντονίζονταν σε καθημερινή βάση από το διδακτικό προσωπικό, παρείχαν συναισθηματική υποστήριξη και ενθάρρυναν την αίσθηση της κοινότητας. Οι γονείς συνέβαλαν καθοριστικά στο να βοηθήσουν τα παιδιά τους στη χρήση ψηφιακών πλατφορμών και στην ολοκλήρωση των εργασιών τους, διευκολύνοντας έτσι μια διαδικασία προβληματισμού μεταξύ σχολείου και οικογένειας. Η πρωτοβουλία κατέληξε στο τέλος της με τη δημιουργία ενός ψηφιακού περιοδικού, το οποίο χρησίμευσε στην ενίσχυση της αίσθησης του ανήκειν και της ανθεκτικότητας των παιδιών κατά την περίοδο του lockdown.

Ακόμη και οι νέοι ήταν μια ομάδα που επηρεάστηκε ιδιαίτερα από τις συνέπειες λόγω της πανδημίας Covid19, έρευνα διεξήχθη στην Ιταλία για να διερευνηθεί πώς οι φοιτητές βίωσαν την περίοδο του lockdown, εστιάζοντας στις συναισθηματικές τους καταστάσεις και τους μηχανισμούς αντιμετώπισης ενώ βρίσκονταν στο σπίτι. Χρησιμοποιώντας τη φωτογραφία ως μέσο έκφρασης, η μελέτη Photovoice (Παράρτημα II) συμμετείχαν 109 συμμετέχοντες από έξι ιταλικά πανεπιστήμια. Οι συμμετέχοντες έβγαλαν μια φωτογραφία σε καθημερινή βάση για μια περίοδο δύο εβδομάδων, με κάθε φωτογραφία να συνοδεύεται από τίτλο και περιγραφή. Ήταν μια ευκαιρία για αυτούς να προβληματιστούν και να εκφραστούν δημιουργικά σε μια εποχή που οι εξωτερικές επαφές ήταν περίπλοκες και πολύ περιορισμένες. Οι εικόνες αναλύθηκαν από τους ερευνητές, οι οποίοι εντόπισαν κοινά θέματα αυτοπερισπασμού και μια σειρά συναισθημάτων, από τη χαρά μέχρι τον φόβο. Η οπτική τεκμηρίωση παρείχε πληροφορίες για τις στρατηγικές αντιμετώπισης και τα συναισθηματικά τοπία των μαθητών κατά τη διάρκεια μιας δύσκολης περιόδου.

Μια άλλη πρωτοβουλία που αναφέρθηκε από τη συνεργασία είναι το **Εγχειρίδιο Resilience through Art** (Παράρτημα II), ένα πρακτικό εργαλείο για την προώθηση της ανθεκτικότητας σε ψυχοκοινωνικά πλαίσια μέσω καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων. Αυτό το εγχειρίδιο, κατάλληλο τόσο για παιδιά όσο και για ενήλικες, περιλαμβάνει μια εισαγωγή που εξηγεί τη σημασία της τέχνης για την ανθεκτικότητα και μια σαφή περιγραφή της έννοιας. Παρουσιάζει 12 λεπτομερείς δραστηριότητες τέχνης,

εφαρμόσιμες σε διάφορα πλαίσια και με διαφορετικές ομάδες-στόχους, με στόχο την ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής απαραίτητες για την ανθεκτικότητα.

Επιπλέον, αρκετές καινοτόμες πρακτικές καταδεικνύουν τη βαθιά τομή μεταξύ τέχνης και ψυχικής υγείας, τονίζοντας διαφορετικές προσεγγίσεις για την προώθηση της ευημερίας.

Μια αξιοσημείωτη πρωτοβουλία, «Colors and Minds - καλλιτεχνικά εργαστήρια» (Παράρτημα IV), προσελκύει νέους από διαφορετικά υπόβαθρα, συμπεριλαμβανομένων φοιτητών και χρηστών υπηρεσιών ψυχικής υγείας, να εξερευνήσουν έργα τέχνης μέσω διαφόρων μέσων όπως το σχέδιο, η φωτογραφία και η γλυπτική. Αυτό το πρόγραμμα στοχεύει όχι μόνο στην εκπαίδευση, αλλά και στην καλλιέργεια μιας κοινωνίας με μεγαλύτερη κατανόηση και κατανόηση μέσω της καλλιτεχνικής έκφρασης.

Ομοίως, η «Συλλογική Ευημερία. Το Πρόγραμμα Προσωπικής Ανάπτυξης» (Παράρτημα IV) χρησιμοποιεί εκθέματα μουσείων και τεχνικές θεραπείας τέχνης για τη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας των νέων. Ενσωματώνοντας ψυχολογικές παρεμβάσεις και δραστηριότητες εικαστικών τεχνών, αυτό το πρόγραμμα όχι μόνο εκπαιδεύει τους συμμετέχοντες, αλλά και τους δίνει τη δυνατότητα να αναπτύξουν κριτική ζωή δεξιότητες και συναισθηματική επίγνωση.

Συγκριτικά, το Nurture Project (Παράρτημα III) χρησιμοποιεί κηπουρική θεραπεία για να εμπλέξει άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας όπως άγχος, κατάθλιψη και αυτισμός. Αυτή η προσέγγιση χρησιμοποιεί το φυσικό περιβάλλον για την προώθηση της κοινωνικής, ψυχολογικής και σωματικής υγείας, παρέχοντας έναν υποστηρικτικό χώρο για προσωπική ανάπτυξη και θεραπεία. Μέσα από εργαστήρια με βάση τη φύση και ασκήσεις ενσυνειδητότητας, το The Nurture Project επεκτείνει τις θεραπευτικές του προσφορές για να συμπεριλάβει τόσο άτομα όσο και ομάδες που αναζητούν ολιστικές προσεγγίσεις στη φροντίδα της ψυχικής υγείας.

Κάθε μία από αυτές τις πρακτικές δίνει έμφαση στη μεταμορφωτική δύναμη της τέχνης στην προαγωγή της ψυχικής υγείας, στην προώθηση κοινοτήτων χωρίς αποκλεισμούς και στην ενδυνάμωση των ατόμων στο ταξίδι τους για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας. Αυτές οι πρακτικές καταδεικνύουν τον δημιουργικό και προσαρμοστικό τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι θα μπορούσαν να ενισχύσουν και να ενισχύσουν την ανθεκτικότητά τους, αντιμετωπίζοντας τις ψυχολογικές επιπτώσεις της πανδημίας, προσφέροντας πολύτιμα μαθήματα για μελλοντικές δυσκολίες

#MeRest Θεατρικά Εργαστήρια

Για την υλοποίηση των εργαστηρίων, η σύμπραξη ανέπτυξε ένα κοινό πλαίσιο για την επίτευξη των στόχων με την υλοποίηση δραστηριοτήτων που αποσκοπούν στην υλοποίηση των podcasts. Κάθε εταίρος, ανάλογα με το πλαίσιο και την ομάδα-στόχο, προσάρμοσε στη συνέχεια την υλοποίηση του εργαστηρίου, αποκτώντας έτσι ειδικές και προσαρμοσμένες διαδρομές για διαφορετικές ανάγκες.

Εν κατακλείδι, υλοποιήθηκαν και δημοσιεύθηκαν τα podcast #MeRest που είναι διαθέσιμα στο κανάλι του έργου στο YouTube, διαθέσιμα σε αυτόν τον σύνδεσμο: www.youtube.com/@MeRestProject



Τρία εργαστήρια πραγματοποιήθηκαν στη Λιθουανία. Υλοποιήθηκαν στο Κέντρο Ψυχολογίας Τέχνης με δύο ομάδες κωφών και με ομάδα κοινωνικών λειτουργών, που εργάζονται με ηλικιωμένους και άτομα με ειδικές ανάγκες. Τα εργαστήρια πραγματοποιήθηκαν από δύο ειδικούς (μια ψυχολόγο και μια δημιουργική εργαζόμενη). Τα σεμινάρια έγιναν σε συνεδρίες δέκα ατόμων.

Οι συμμετέχοντες ήταν μέλη των δύο οργανώσεων κωφών και βαρήκων από την Klaipėda και το Telsiai, και κοινωνικοί λειτουργοί από το Κέντρο Κοινωνικής Υποστήριξης Klaipėda.

Οι κωφοί ήταν άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, 60+, με προβλήματα ακοής, ζούσαν ανεξάρτητα, αλλά συχνά συναντιόντουσαν στην κοινωνία, όπου περνούσαν ενεργό ελεύθερο χρόνο, μελετούσαν, διοργάνωναν εκθέσεις, συναυλίες, κουίζ και αθλητικούς αγώνες. Λόγω της πανδημίας, αναγκάστηκαν να περιορίσουν σοβαρά την κοινωνική τους ζωή και επικοινωνία. Μόνο οι μισοί από αυτούς ήξεραν πώς να χρησιμοποιούν διαδικτυακούς ιστότοπους συνομιλίας, οπότε το να κλειστούν στο σπίτι επηρέασε την ψυχική τους υγεία.



Οι κοινωνικοί λειτουργοί από το Κέντρο Κοινωνικής Υποστήριξης φροντίζουν τους ηλικιωμένους, όχι μόνο για το νοικοκυριό τους αλλά και για την ψυχική τους υγεία, γι' αυτό ενδιαφέρθηκαν πολύ για πρακτικές θεραπείες τέχνης για την αύξηση της ανθεκτικότητας. Στόχος τους είναι να εφαρμόσουν αυτές τις πρακτικές αργότερα στη δουλειά τους με ευάλωτες ομάδες. Στην Ιταλία, το εργαστήριο δράματος podcast #MeRest έχει χωριστεί σε 3 προσωπικές συναντήσεις των 2 ωρών η καθεμία. Εκτός από τους συντονιστές ANS, το μάθημα περιλάμβανε τη συνδιερεύνηση ενός έμπειρου εισηγητή podcast που συνόδευε 5 50+ συμμετέχοντες, εκ των οποίων 3 ήταν πρώην φροντιστές, στην επεξεργασία ιστοριών, που αναπτύχθηκαν στο εργαστήριο δημιουργικής γραφής #MeRest, για τη δημιουργία μια αφήγηση για το podcast.

Στόχος της πρώτης συνάντησης ήταν να γνωρίσουν οι συμμετέχοντες τα προϊόντα podcast, να εξετάσουν συγκεκριμένα παραδείγματα και να αναλύσουν τα χαρακτηριστικά τους. Στη συνέχεια, ο διδάσκων εξήγησε τις τεχνικές ανάγνωσης podcast και πραγματοποιήθηκαν πρόβες όσον αφορά τις δικές τους αναγνώσεις. Η δεύτερη συνάντηση ήταν αφιερωμένη στην πρώτη ηχογράφηση των ιστοριών των συμμετεχόντων και ο λέκτορας υποστήριξε τον καθένα ξεχωριστά για να διατυπώσει σχόλια και προτάσεις βελτίωσης. Η τρίτη και τελευταία συνάντηση αποσκοπούσε στην οριστικοποίηση των ηχογραφήσεων. Παρόλο που πραγματοποιήθηκαν τρεις δια ζώσης συναντήσεις, οι συμμετέχοντες εργάστηκαν ασύγχρονα μεταξύ των συναντήσεων, με συνεχή επαφή και εποπτεία του λέκτορα επί του υλικού που υπέβαλαν.



Το εργαστήριο στην **Ελλάδα** υλοποιήθηκε σε χώρο ψυχικής υγείας όπου ζουν ενήλικες με ψυχικές διαταραχές. Το εργαστήριο διεξήχθη από δύο επαγγελματίες ψυχικής υγείας (έναν κοινωνικό επιστήμονα και έναν εργοθεραπευτή) που εργάζονταν στο περιβάλλον. Οι ειδικές ανάγκες και ικανότητες των συμμετεχόντων αξιολογήθηκαν πριν από το εργαστήριο και οι δραστηριότητες σχεδιάστηκαν ανάλογα. Το εργαστήριο υλοποιήθηκε σε δύο συνεδρίες με έξι άτομα η καθεμία. Οι συμμετέχοντες ήταν χρήστες του περιβάλλοντος ψυχικής υγείας και επαγγελματίες. Οι τρεις χρήστες του χώρου ψυχικής υγείας ήταν δύο άνδρες και μία γυναίκα άνω των 50 ετών που ζούσαν στο χώρο για περισσότερα από τέσσερα χρόνια και είχαν βιώσει την περίοδο της πανδημίας μέσα στο χώρο με την κοινωνική απόσταση και τα αυστηρά πρωτόκολλα υγείας που προκάλεσαν πολλές δυσκολίες στις καθημερινές κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις. Παρομοίως, οι επαγγελματίες (έναν κοινωνικός λειτουργός, ένας ψυχολόγος και ένας φροντιστής) που συμμετείχαν στο εργαστήριο είχαν την εμπειρία της πανδημίας του κολοβώματος εργαζόμενοι σε αυτό το περιβάλλον ψυχικής υγείας με αυστηρά πρωτόκολλα υγείας που επηρεάζουν και την προσωπική τους ζωή. Η ευθύνη της εργασίας με ευάλωτες ομάδες τους πρόσθεσε μια βαρύτερη ευθύνη, να είναι ακόμα πιο προσεκτικοί στην καθημερινότητά τους, καθώς οι άνθρωποι στο πλαίσιο της ψυχικής υγείας είχαν επαφή μόνο με αυτούς και ήταν πολύ ευάλωτοι.



Στη Ρουμανία το εργαστήριο υλοποιήθηκε σε 3 συνεδρίες. Το πρώτο εργαστήριο συγκέντρωσε 8 ηλικιωμένους από ένα χωριό της υπαίθρου, το δεύτερο 7 ηλικιωμένους που ζουν μόνοι τους στην πόλη και το τρίτο εργαστήριο 9 ηλικιωμένους που ζουν μόνιμα σε ένα κέντρο φροντίδας ηλικιωμένων. Τα εργαστήρια διευκόλυναν ένας έμπειρος εκπαιδευτής και μια επαγγελματίας ηθοποιός.

Οι ηλικιωμένοι από το χωριό της υπαίθρου ήταν ηλικίας 68 ετών και άνω και δεν είχαν συμμετάσχει ποτέ στο παρελθόν σε ένα δημιουργικό εργαστήριο με βάση το δράμα. Όλοι τους ασχολούνταν με γεωργικές δραστηριότητες και είχαν βασική εκπαίδευση.

Περνούσαν τον περισσότερο χρόνο τους σε εξωτερικούς χώρους, στους κήπους και τις αυλές τους. Στην αρχή του εργαστηρίου χρειάστηκε μια εισαγωγή σχετικά με την έννοια της ανθεκτικότητας και της δραματικής τέχνης. Οι ηλικιωμένοι που συμμετείχαν στο δεύτερο εργαστήριο ήταν μορφωμένα άτομα, που είχαν ένα μεγάλο κοινωνικό δίκτυο αποτελούμενο από συγγενείς και φίλους και συνήθως συμμετείχαν σε πολλές κοινωνικές και δημιουργικές δραστηριότητες - θέατρο, παραστάσεις όπερας, εκθέσεις, τουριστικές εκδρομές κ.λπ. Η πανδημία επηρέασε πολύ τον τρόπο ζωής τους περιορίζοντας τις συνήθειες δραστηριοτήτες τους και στερώντας τους την άμεση επαφή με το δίκτυο υποστήριξής τους. Οι ηλικιωμένοι που ζούσαν μόνιμα σε κέντρο φροντίδας ηλικιωμένων και συμμετείχαν στο τρίτο εργαστήριο ήταν 65+. Μια μικτή ομάδα ατόμων με υψηλό και χαμηλό μορφωτικό επίπεδο. Ζούσαν στο κέντρο κατά τη διάρκεια της πανδημίας και συνδέονταν με το εξωτερικό μέσω του προσωπικού του κέντρου και των τηλεοπτικών ειδήσεων.

Για να μάθετε περισσότερα για τα συγκεκριμένα εργαστήρια που υλοποιήθηκαν στις χώρες εταίρους, δείτε τα Παραρτήματα παρακάτω.

Κύρια αποτελέσματα των εργαστηρίων

Κατά τη διάρκεια των διαφόρων εργαστηρίων θεάτρου, οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να επανεξετάσουν και να αφηγηθούν ιστορίες που είχαν αναπτύξει σε προηγούμενα εργαστήρια. Η προσέγγιση αυτή αποδείχθηκε επωφελής για τους συμμετέχοντες, καθώς τους επέτρεψε όχι μόνο να γράψουν τις ιστορίες τους αλλά και να τις εκφωνήσουν χρησιμοποιώντας νεοαποκτηθείσες τεχνικές δράματος. Οι συμμετέχοντες έδειξαν μεγάλο ενδιαφέρον για την εκμάθηση τεχνικών podcasting και ανταποκρίθηκαν πολύ θετικά στις ασκήσεις. Ωστόσο, από συναισθηματική άποψη, ορισμένοι βρήκαν τη διαδικασία της εκ νέου ανάγνωσης και ηχογράφησης των δικών τους ιστοριών προκλητική, νιώθοντας βαθιά βυθισμένοι και επιβαρυνμένοι από τις αφηγήσεις τους. Με την καθοδήγηση του εκπαιδευτή, αισθάνθηκαν υποστήριξη και ολοκλήρωσαν τις ηχογραφήσεις του podcast με σεβασμό και ευαισθησία.

Συνολικά, το εργαστήριο έλαβε πολύ θετικά σχόλια από τους συμμετέχοντες, οι οποίοι εκτίμησαν ιδιαίτερα την ευκαιρία να διαβάσουν και να καταγράψουν τις εμπειρίες τους με τη δική τους φωνή. Δεν ολοκλήρωσαν στην πραγματικότητα όλοι οι συμμετέχοντες το podcast τους, στην πραγματικότητα, σε μια χώρα ορισμένοι συμμετέχοντες δεν είχαν την αυτοπεποίθηση να ηχογραφήσουν, φοβόντουσαν ότι δεν θα αποδώσουν καλά- ωστόσο, ανέφεραν στο τέλος ότι το εργαστήριο ήταν εξαιρετικό γι' αυτούς και τους έκανε να νιώσουν ζωντανοί και να εκτιμήσουν την εμπειρία τους.

Οι συμμετέχοντες τόνισαν διάφορες καινοτόμες και αξιόλογες πτυχές του εργαστηρίου:

- Εξοικειώθηκαν με τεχνικές για τη δημιουργία ελκυστικών ηχογραφήσεων.
- Συνεργασία με άλλους συμμετέχοντες - «Η συνεργασία με άλλους στις δραματικές δραστηριότητες με βοήθησε να βγω από το καβούκι μου. Τώρα νιώθω πιο άνετα να εκφράζομαι».
- Να δοκιμάζουν τον εαυτό τους στην εκφραστική ανάγνωση. - «Διαχρονικά ήμουν ανήσυχη για τη δημόσια ομιλία. Ωστόσο, ένιωσα μια αίσθηση άνεσης κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου».
- Να θυμούνται την πανδημία και να συζητούν τι έμαθαν από αυτήν. - «Ο αναστοχασμός των εμπειριών μου κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου με έκανε να αποκτήσω μεγαλύτερη αυτογνωσία. Αισθάνομαι ότι τώρα γνωρίζω τον εαυτό μου σε ένα βαθύτερο επίπεδο».
- Βελτιωμένη ανθεκτικότητα - «Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, ήταν τρομακτικό-δεν ήξερα τι να κάνω, αλλά μετά από αυτά τα σεμινάρια, νιώθω πολύ πιο δυνατή και δεν φοβάμαι πια τίποτα».
- Αύξηση της θετικότητας και των κινήτρων - «Αυτό το σεμινάριο με βοήθησε να δω ότι έχω τη δύναμη να αλλάξω την άποψή μου για τη ζωή. Αισθάνομαι πιο αισιόδοξη και με περισσότερα κίνητρα από ποτέ».

Επιπλέον, η συνέχεια από τις προηγούμενες συνεδρίες εκτιμήθηκε ιδιαίτερα, καθώς επέτρεψε την απρόσκοπτη εξέλιξη της μάθησής τους. Η δυναμική των ομάδων προώθησε την αμοιβαία υποστήριξη, την κατανόηση και το άνοιγμα, γεγονός που συνέβαλε στην επιτυχία του εργαστηρίου.

Συμπερασματικά, οι δεξιότητες που αποκτήθηκαν κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου αναμένεται να ωφελήσουν τους συμμετέχοντες στο μέλλον. Αυτές περιλαμβάνουν την ανάπτυξη της προσωπικής έκφρασης, των δεξιοτήτων καταγραφής και θεάτρου και την ικανότητα προβληματισμού σχετικά με την ανθεκτικότητά τους. Ο αναστοχασμός και η ανταλλαγή των εμπειριών τους από την πανδημία οδήγησε σε αυξημένη αυτογνωσία και στην ανακάλυψη κοινών σημείων και καινοτόμων στρατηγικών μεταξύ των συμμετεχόντων.

Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τα αποτελέσματα των εργαστηρίων που πραγματοποιήθηκαν πιλοτικά στις χώρες εταίρους, ανατρέξτε στα Παραρτήματα που ακολουθούν.

Συστάσεις για αναπαραγωγή

Το μοντέλο εργαστηρίου δράματος που αναπτύχθηκε και δοκιμάστηκε στο πλαίσιο του προγράμματος #MeRest είναι εύκολα αναπαραγωγίμο. Κατά τη διάρκεια της πιλοτικής φάσης, οι εταίροι συνέλεξαν και επεξεργάστηκαν μια σειρά συστάσεων για τη διευκόλυνση της αναπαραγωγής, καθώς και πρακτικές συμβουλές για την προσαρμογή και τη συνοδεία των συμμετεχόντων με κατάλληλο και αποτελεσματικό τρόπο.



Figure 2 - From Freepik

Όσον αφορά την οργάνωση του εργαστηρίου, πρέπει να ληφθούν υπόψη τα εξής:

- Απαιτούνται προπαρασκευαστικές δραστηριότητες πριν από τα εργαστήρια ή τουλάχιστον δραστηριότητες που πρέπει να ανακοινωθούν, προκειμένου να φέρουν τους συμμετέχοντες σε κατάσταση προβληματισμού και αποδοχής των προτεινόμενων δραστηριοτήτων.
- Είναι πολύ σημαντικό να εξηγηθεί με μεγάλη σαφήνεια το θέμα, οι στόχοι, η διάρκεια, ο τρόπος με τον οποίο θα χρησιμοποιηθούν τα podcasts, οι προσδοκίες για κάθε δραστηριότητα στους συμμετέχοντες και τα αποτελέσματα των δημιουργικών δραστηριοτήτων. Στο πλαίσιο αυτό, συνιστάται να κατανοήσουν οι συμμετέχοντες καλά τι εννοείται με τα podcasts, παρουσιάζοντας τα τελικά αποτελέσματα, παραδείγματα podcasts και εξηγώντας τις διάφορες πτυχές των podcasts.
- Χρειάζεται επεξήγηση της έννοιας της ανθεκτικότητας και παραδείγματα χρησιμοποιώντας μια απλή γλώσσα.

- Συνιστάται η συμμετοχή ενός επαγγελματία εμπειρογνώμονα στις τεχνικές podcast και στις φωνητικές και ρητορικές δεξιότητες. Αυτό θα είναι θεμελιώδες για να συνοδεύσει τους συμμετέχοντες σε μια ελκυστική πορεία για να αναπτύξουν και να ενισχύσουν τις ομιλητικές τους δεξιότητες και να επεξεργαστούν τη δική τους ιστορία με τρόπο που να είναι κατάλληλος για τον σκοπό των podcasts.
- Όσον αφορά τα εργαλεία, δεν είναι απαραίτητο να υπάρχει κάποιος ειδικός εξοπλισμός, καθώς όλα τα smartphones είναι εξοπλισμένα με μαγνητόφωνο και αποτελούν επαρκές εργαλείο. Ωστόσο, είναι σημαντικό να δοθεί στους συμμετέχοντες επαρκής χρόνος για την εξέταση του ήχου τους από τον διδάσκοντα, ώστε να λάβουν στοχευμένες συμβουλές για τη βελτίωση της τεχνικής και των αποτελεσμάτων.
Όσον αφορά την ατμόσφαιρα που πρέπει να προωθηθεί εντός της ομάδας, θα πρέπει να ληφθεί υπόψη:

- Είναι ευπρόσδεκτη η υλοποίηση δραστηριοτήτων για τη γνωριμία των συμμετεχόντων μεταξύ τους σε αυτό το νέο περιβάλλον.

- Προώθηση μιας ασφαλούς και υποστηρικτικής ατμόσφαιρας όπου οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα να εκφράζονται και να παίρνουν ρίσκα. Ενθαρρύνετε την ανοιχτή επικοινωνία, την ενεργή ακρόαση και τον αμοιβαίο σεβασμό μεταξύ όλων των συμμετεχόντων στο εργαστήριο και του προσωπικού.

- Εφαρμόστε δραστηριότητες προθέρμανσης για να εισαγάγετε τους συμμετέχοντες στο νέο τους ρόλο ως δημιουργοί.

- Παροχή καθοδήγησης και υποστήριξης ανάλογα με τις ανάγκες, ώστε να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες να συμμετάσχουν πλήρως στο εργαστήριο και να ξεπεράσουν τυχόν προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσουν.

- Η παρουσία του ειδικού εκπαιδευτή και των συντονιστών είναι πολύ σημαντική, καθώς από κοινού μπορούν να κατανοήσουν και να προσαρμόσουν διάφορες συναισθηματικές και πρακτικές πτυχές σε σχέση με τη συμμετοχή των διαφόρων εμπλεκόμενων ατόμων. Λαμβάνοντας υπόψη την ευαισθησία αυτού που αντιμετωπίζεται, είναι σημαντικό να διερευνήσετε, να καλωσορίσετε και να αντιμετωπίσετε τυχόν συναισθηματικές προκλήσεις που μπορεί να προκύψουν, έτσι ώστε να αποτελέσουν πόρους και όχι εμπόδια και να καταστήσουν τη συμμετοχή και την ανταλλαγή απόψεων ανοιχτή και ασφαλή.

- Δώστε έμφαση στη σημασία της συνεργασίας και της ομαδικής εργασίας καθ' όλη τη διάρκεια των δραστηριοτήτων του εργαστηρίου. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συνεργάζονται, να μοιράζονται ιδέες και να αλληλοϋποστηρίζονται καθώς εξερευνούν δεξιότητες και έννοιες που σχετίζονται με την ανθεκτικότητα.

- Διατηρήστε το εργαστήριο ελκυστικό και δυναμικό ενσωματώνοντας μια ποικιλία δραματικών δραστηριοτήτων και ασκήσεων. Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα και τον πειραματισμό, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν διαφορετικούς ρόλους, προοπτικές και λύσεις σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον.

Το μοντέλο εργαστηρίου #MeRest έχει αποδειχθεί ότι μπορεί να προσαρμοστεί σε μεγάλο βαθμό σε διαφορετικές ομάδες-στόχους. Ωστόσο, είναι σημαντικό να διασφαλιστεί ότι οι δραστηριότητες είναι προσαρμοσμένες στις συγκεκριμένες ανάγκες και ικανότητες των συμμετεχόντων. Παράγοντες όπως η γνωστική λειτουργία, τα στυλ επικοινωνίας και οι αισθητηριακές ευαισθησίες θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά το σχεδιασμό και την υλοποίηση του εργαστηρίου. Στην ειδική περίπτωση των ατόμων με προβλήματα ακοής ή κωφών, είναι σημαντικό οι συντονιστές και οι ακούοντες συμμετέχοντες να ακολουθούν αυτές τις συστάσεις:

- Οι κωφοί μπορούν να επικοινωνούν με διάφορους τρόπους - μέσω ενός μεταφραστή νοημάτων, διαβάζοντας από τα χείλη, γράφοντας κείμενο σε χαρτί. Αν θέλετε να μιλήσετε με έναν κωφό, θα πρέπει πρώτα να μάθετε ποιο είδος επικοινωνίας είναι αποδεκτό από αυτόν.
- Εάν οι πληροφορίες που μεταδίδονται είναι πολύ δύσκολες, ο πιο αποτελεσματικός τρόπος είναι να χρησιμοποιήσετε έναν εξειδικευμένο μεταφραστή νοηματικής. Η αλληλογραφία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για μια απλή συνομιλία.
- Αν δυσκολεύεστε να καταλάβετε τον κωφό, πείτε του το και αναζητήστε άλλους τρόπους επικοινωνίας.
- Με τη βοήθεια ενός μεταφραστή νοημάτων, κρατήστε οπτική επαφή με τον κωφό. Κάντε ερωτήσεις στον κωφό, όχι γι' αυτόν. Για παράδειγμα, ρωτήστε: «Τι θέλεις;», αντί να ρωτήσετε τον μεταφραστή: «Ρωτήστε τον τι θέλει».
- Οι κωφοί πρέπει να συμπεριληφθούν στη συζήτηση για τις αποφάσεις που είναι σημαντικές γι' αυτούς, όχι για τις αποφάσεις που λαμβάνονται γι' αυτούς.
- -Πριν ξεκινήσετε μια συζήτηση με ένα κωφό άτομο, βεβαιωθείτε ότι σας προσέχει. Ανάλογα με την κατάσταση, μπορείτε να απλώσετε το χέρι, να χαιρετήσετε, να αγγίξετε τον ώμο σας ή να τραβήξετε με άλλο τρόπο την προσοχή. Και μόνο τότε μπορεί να ξεκινήσει μια συζήτηση.
- Αν ο κωφός ή ο βαρήκοος δεν κατάλαβε τι είπατε, δεν χρειάζεται να επαναλάβετε τις παρεξηγημένες προτάσεις, αλλά να παραφράσετε τις σκέψεις σας.
- Πρέπει να κοιτάξετε το πρόσωπο του ατόμου με το οποίο μιλάτε. Είναι καλύτερο να επικοινωνείτε σε ένα ήσυχο, καλά φωτισμένο δωμάτιο. Πρέπει να στέκεστε έτσι ώστε το

φως να μην πέφτει πάνω σας από πίσω, καθώς θα είναι δύσκολο για ένα κωφό άτομο να δει το πρόσωπό σας.

- Μιλήστε καθαρά. Τα περισσότερα άτομα με προβλήματα ακοής θα σας καταλάβουν, ιδίως κοιτάζοντας τα χείλη σας. Δεν πρέπει να καπνίζετε, να μασάτε ή να καλύπτετε το στόμα σας κατά τη διάρκεια της συζήτησης.
- Δεν χρειάζεται να φωνάζετε στους κωφούς ή τους βαρήκοους. Οι κωφοί δεν θα ακούσουν τι είπατε και ο ήχος των κωφών θα είναι θολός.
- Είναι καλύτερο να στέλνετε μηνύματα SMS σε άτομα με προβλήματα ακοής.

3. Εκπαίδευση των εκπαιδευτών

Στο πλαίσιο του έργου #MeRest διοργανώθηκε μια σύντομη κοινή εκδήλωση κατάρτισης του προσωπικού για την υποστήριξη της ανάπτυξης των αποτελεσμάτων του έργου.

Στόχος της κοινής εκδήλωσης κατάρτισης προσωπικού ήταν μια τριήμερη εκδήλωση κατάρτισης με στόχο την ευθυγράμμιση των γνώσεων όλων των εταίρων σε σχέση με:

- Ιστορικό και θεωρία του πλαισίου ανθεκτικότητας
- Υπόβαθρο και θεωρία καθεμιάς από τις επιλεγμένες τεχνικές (αφήγηση ιστοριών, εικαστικές τέχνες και δράμα) σε σχέση με τον στόχο της αύξησης της ανθεκτικότητας
- Κοινή επίγνωση των ειδικών αναγκών κάθε μιας από τις ομάδες-στόχους και του τρόπου με τον οποίο έχουν επηρεαστεί από την πανδημία Covid-19 και απόκτηση των απαραίτητων δεξιοτήτων και ικανοτήτων για το προσωπικό.

Κατά τη διάρκεια των ημερών κατάρτισης, πραγματοποιήθηκε ένα εργαστήριο στο οποίο οι διάφοροι συμμετέχοντες, ξεκινώντας από το δικό τους πλαίσιο, προβληματίστηκαν σχετικά με τον αντίκτυπο της έκτακτης ανάγκης Covid-19 μακροπρόθεσμα.

Συγκεκριμένα, από τον προβληματισμό προέκυψαν οι ακόλουθες πτυχές:

Εξετάστηκαν οι κύριες **ομάδες που επηρεάστηκαν:**

- Άτομα με άνοια
- ηλικιωμένοι

- Όλοι όσοι βρίσκονταν στην αρχή μιας πορείας (εκπαιδευτικής, αναπτυξιακής, εργασιακής, σχεσιακής κ.λπ.)
- Νέοι, έφηβοι και παιδιά
- Άνθρωποι από τον κόσμο της εκπαίδευσης: Φοιτητές και εκπαιδευτικοί
- Άτομα με ψυχικές διαταραχές
- Άτομα με ευθύνες φροντίδας: Γονείς μικρών παιδιών ή μονογονεϊκές οικογένειες και φροντιστές
- Άτομα που είναι θύματα ενδοοικογενειακής βίας
- Ασθενείς με ανακουφιστική φροντίδα ή στο τέλος της ζωής τους
- Πιστοί
- Καλλιτέχνες και πολιτιστικοί λειτουργοί
- Εργαζόμενοι στο σύστημα υγειονομικής περίθαλψης

Η ομάδα παρουσίασε επίσης τις κύριες συνέπειες των ομάδων που εντοπίστηκαν:

- Οικονομικά θέματα: Οικονομικά προβλήματα, Έλλειψη οικονομικών πόρων, Κλειστές επιχειρήσεις
- Κοινωνικά θέματα και θέματα υγείας: Απόσταση, Θάνατος, Αυξημένη κατανάλωση αντικαταθλιπτικών και αλκοόλ, Κοινωνική και ψυχολογική απομόνωση, Αυξημένα ψυχολογικά προβλήματα και προβλήματα άγχους, Προβλήματα επικοινωνίας, Μοναξιά, Δυσκολία στη φροντίδα των παιδιών, Υπερφόρτωση και ελάχιστος χρόνος για τον εαυτό μας λόγω υποχρεώσεων φροντίδας, Υπέρβαρη, Αυξημένη ενδοοικογενειακή βία, Αυξημένα διαζύγια, Λιγότερες ευκαιρίες για εκπαίδευση, μάθηση και ανταλλαγές, Δυσκολίες στην ανάπτυξη και εξέλιξη
- Πολιτιστικά ζητήματα: Λιγότερες πολιτιστικές εκδηλώσεις, Καλλιτεχνική ανεργία

Μοιράστηκαν επίσης στρατηγικές που εφαρμόστηκαν μεμονωμένα και ανεξάρτητα:

- Αύξηση των δεξιοτήτων πληροφορικής και ψηφιακών δεξιοτήτων
- Νέοι επιχειρηματικοί τρόποι
- Αξιοποίηση του διαδικτύου για εργασία, κατάρτιση, μάθηση, επικοινωνία, αγορές κ.λπ.
- Υιοθεσία κατοικίδιων ζώων
- Αύξηση της επικοινωνίας και της ομαδικής έρευνας

- Οικογενειακή υποστήριξη και νέοι τρόποι υποστήριξης των παιδιών και των νεότερων μελών της οικογένειας
- Διαδικτυακή θεραπεία
- Δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους
- Καινοτομία στον ελεύθερο χρόνο
- Πολιτιστικές εκδηλώσεις και συναυλίες στο διαδίκτυο
- Αύξηση των γεννήσεων

Τέλος, κατά την ολοκλήρωση των εκπαιδευτικών ημερών, συζητήθηκε ο τρόπος με τον οποίο τα αποτελέσματα, οι δραστηριότητες και οι προτάσεις του έργου #MeRest θα μπορούσαν να διαδοθούν και να μοιραστούν με τους ενδιαφερόμενους φορείς. Μεταξύ των κύριων αποδεκτών των αποτελεσμάτων και του υλικού του #MeRest προσδιορίστηκαν:

- Δίκτυα οργανισμών και επαγγελματιών
- Ο κόσμος του εθελοντισμού
- Εκδηλώσεις ευαισθητοποίησης του κοινού
- Συμμετοχή σχολείων και μαθητών σε εργαστήρια
- Τύπος και άρθρα
- Προώθηση της πρόνοιας στον εργασιακό χώρο
- Συνδικάτα
- Τοπικές ενώσεις και ενώσεις γειτονιάς

Πάροχοι VET



4. Συμπεράσματα

Η πανδημία Covid-19 έχει γίνει μια πρόκληση που έχει προκαλέσει πολλά συναισθήματα και αλλαγές σε διάφορους τομείς της ζωής σε πολλούς ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Η κατάσταση έκτακτης ανάγκης δεν είχε αντίκτυπο μόνο από υγειονομικής άποψης αλλά και από κοινωνικής, εκθέτοντας τις ήδη κοινωνικά ευάλωτες ομάδες σε περαιτέρω κινδύνους περιθωριοποίησης. Οι ευάλωτες ομάδες, όπως τα άτομα με αναπηρία, έχουν πληγεί δυσανάλογα από την πανδημία λόγω παραγόντων όπως η κοινωνική απομόνωση, τα διαταραγμένα συστήματα υποστήριξης και οι αυξημένοι στρεσογόνοι παράγοντες. Πιπλέον, έχει διαπιστωθεί ότι οι άτυποι φροντιστές είναι ιδιαίτερα εκτεθειμένοι σε ένα πρόσθετο βάρος φροντίδας, το οποίο επιδεινώνεται από τον κίνδυνο και τον φόβο μόλυνσης των αγαπημένων τους προσώπων που λαμβάνουν φροντίδα. Ο αντίκτυπος που σχετίζεται με την έκτακτη ανάγκη του Covid-19 είναι μια πολυπαραγοντική κατάσταση που περιλαμβάνει διάφορες πτυχές και ζητήματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη και να αντιμετωπιστούν μέσω καινοτόμων οδών που προωθούν την ανθεκτικότητα. Τα εργαστήρια δημιουργικότητας και εικαστικής θεραπείας σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους έχουν σημαντική συμβολή στην υπέρβαση δύσκολων προσωπικών και κοινωνικών περιόδων με την εστίασή τους στη φωτεινή πλευρά της ζωής, με την αποκάλυψη βαθιών συναισθημάτων, με την ανάπτυξη της φαντασίας και της συναισθηματικής νοημοσύνης. Τα εργαστήρια δημιουργικότητας μπορεί να μειώσουν σημαντικά το άγχος και την εξουθένωση και να βελτιώσουν την ψυχική υγεία, εάν εξασκούνται τακτικά.



Τα εργαστήρια #MeRest επιδίωξαν να αντιμετωπίσουν αυτές τις ανάγκες και την έλλειψη μεθόδων και δραστηριοτήτων προς αυτή την κατεύθυνση. Μετά τον εντοπισμό και την ανάλυση των αναγκών των ομάδων που θεωρούνται ότι επηρεάζονται περισσότερο και είναι ευάλωτες στους κινδύνους που σχετίζονται με τη μετάδοση και τα μέτρα διασφάλισης, αναπτύχθηκαν ad hoc μονοπάτια. Οι δικαιούχοι του έργου #MeRest, δηλαδή άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, άτομα με αναπηρίες ή ψυχικές διαταραχές, κοινωνικοϊατρικοί επαγγελματίες και οικογενειακοί φροντιστές, συμμετείχαν σε δημιουργικές διαδρομές αφήγησης και ανθεκτικότητας. Οι συμμετέχοντες έχουν


επιδείξει αυξημένη αυτοέκφραση, ενδυνάμωση και κοινωνική σύνδεση μέσω της εμπλοκής τους στις δραστηριότητες. Η προσαρμοσμένη προσέγγιση στην υλοποίηση, η οποία λαμβάνει υπόψη τις ατομικές ανάγκες και ενδιαφέροντα, συνέβαλε στην αποτελεσματικότητα και την προσβασιμότητα των προγραμμάτων. Μέσα από τον πρώτο κύκλο εργαστηρίων αφηγηματικής γραφής της δικής τους εμπειρίας και καλλιτεχνικής έκφρασης, έφτασε στο τελευταίο μέρος όπου οι συμμετέχοντες ανέπτυξαν podcast με τις ιστορίες τους. Το να είσαι στη θέση κάποιου άλλου και να ταυτίζεσαι με την ιστορία του/της είναι πάντα μια δύσκολη κατάσταση και τις περισσότερες φορές απαιτεί μεγάλη προσπάθεια, καθώς και ανοιχτότητα και αυτοπεποίθηση. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι το να ακούνε και να παίζουν τις ιστορίες άλλων ανθρώπων τους βοήθησε να κατανοήσουν καλύτερα τα συναισθήματά τους και αύξησαν τη δική τους ανθεκτικότητα. Όλα τα μονοπάτια περιείχαν συναισθηματικές προκλήσεις, που σχετίζονταν κυρίως με τη δύσκολη εμπειρία της περιόδου, αλλά χάρη στην κατάλληλη συνοδεία και ανάπτυξη δεξιοτήτων που ήταν χρήσιμες για την πραγματοποίηση των δραστηριοτήτων, επιτεύχθηκαν πολύ ικανοποιητικά αποτελέσματα. Αυτά αποτελούνταν από απτά αποτελέσματα, όπως τα προϊόντα που αναπτύχθηκαν, και μη απτά αποτελέσματα, όπως καλλιτεχνικές δεξιότητες και δεξιότητες αφήγησης, αλλά πάνω από όλα ανθεκτικότητα.

Συμπερασματικά, μπορεί να ειπωθεί ότι τα εργαστήρια αυτού του τύπου είναι πολύ χρήσιμα για την εκ νέου επεξεργασία σημαντικών εμπειριών όπως αυτή της περιόδου Covid-19, ειδικά για την εργασία στους πόρους και τις δεξιότητες ανθεκτικότητας που έχουν δημιουργηθεί για να ξεπεραστούν οι δυσκολίες της ζωής. Τα εργαστήρια #MeRest με αυτή την έννοια αποδείχθηκαν θεμελιώδη, ειδικά για την εργασία πάνω σε εμπειρίες και τη συνοδεία των συμμετεχόντων στην αναμόρφωση των εμπειριών τους αντλώντας πολύτιμα διδάγματα από αυτές.

Παράρτημα I – Καλές Πρακτικές στη Λιθουανία

1. Θεραπεία μέσω τέχνης

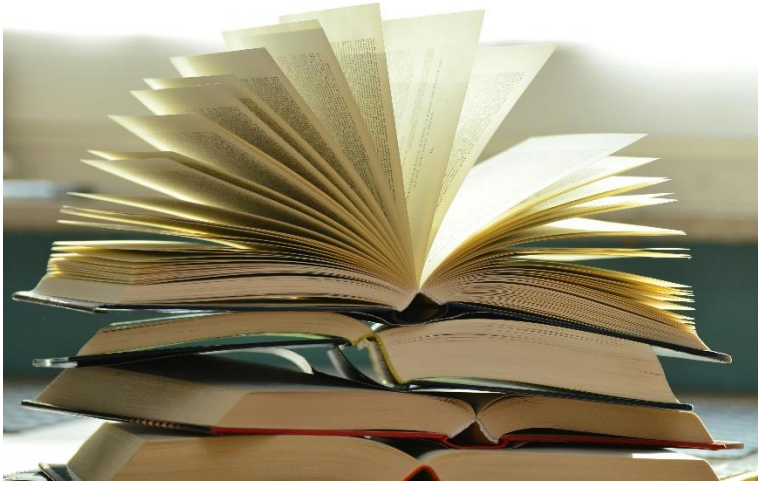
Τίτλος	Art Therapy –μελέτη περίπτωσης
Εικόνα	

	 <p style="text-align: center;">Picture by cottonbro studio on Pexels</p>
Τοποθεσία	Λετονία, Ρίγα
Γλώσσα	Αγγλικά
Οργανισμός	Riga College of Style and Fashion
Website	-
Επισκόπηση	<p>Ο Aleksey (είναι το πραγματικό όνομα του νεαρού. Η συγκατάθεση για τη δημοσίευση υλικού για αυτόν δόθηκε από τους γονείς του) έχουν παιδική εγκεφαλική παράλυση. Οι γονείς του βρήκαν τη δύναμη να τον μεγαλώσουν και να τον στηρίξουν. Και έχουν επιτευχθεί πολλά - ο νεαρός είχε πρόοδο στη μάθηση, απέκτησε λίγο γνώσεις υπολογιστών, έμαθε τα βασικά του σχεδιασμού ιστοσελίδων στο αρχικό επίπεδο. Όμως η επικοινωνία και η λεκτική επικοινωνία παρέμεναν δύσκολη. Οι κινητικές δεξιότητες επίσης δεν ήταν στο σωστό επίπεδο.</p> <p>Ξαφνικά φτάνει στο Master of Education and Arts, αναπληρώτρια καθηγήτρια Irina Koreykina. Και αποδεικνύεται σαν ένα αληθινό δώρο της μοίρας. Μπόρεσε να αποκαλύψει τις ικανότητές του και στην πραγματικότητα του έδωσε μια νέα ζωή - τη ζωή ενός καλλιτέχνη.</p> <p>Στην αρχή, ο Aleksey, όταν ήρθε στα μαθήματά της, δεν μπορούσε καν να κρατήσει σωστά τη βούρτσα στο χέρι του λόγω των ιδιαιτεροτήτων των κινητικών δεξιοτήτων. Και, κρατώντας το πινέλο σφιγμένο στη γροθιά του, κατά το πρώτο μάθημα έτριψε το πινέλο σε μια μεταλλική βάση σε μια ώρα και έτριψε το χαρτί σε μια τρύπα, ενώ προσπαθούσε να σχεδιάσει τουλάχιστον μερικές πινελιές. Πρώτα φαινόταν ότι δεν υπήρχε σχεδόν καμία ελπίδα ότι θα τα καταφέρει. Αλλά η δασκάλα του Irina άρχισε να του δίνει προσωπική προσοχή και να μελετά μαζί του περαιτέρω ατομικά. Φυσικά, η διαδικασία ήταν μεγάλη. Βρήκε όμως μια προσέγγιση, κατάφερε να τον ενδιαφέρει, τον βοήθησε να δει το στόχο και απλά να εξασκηθεί στο να κρατάει</p>

	σωστά το πινέλο και το μολύβι. Έμεινε μαζί του μετά τη δουλειά και συνέχισαν την εκπαιδευτική διαδικασία - Art Therapy.
Αντίκτυπος και καινοτομία	Και πέτυχαν ένα πραγματικά μεγαλειώδες αποτέλεσμα - ο Αλεξί έγινε καλλιτέχνης! Τώρα σχεδιάζει με μπιογιά, μολύβια και ξυλομπογιές και τα έργα του είναι ήδη μετρημένα σε εκατοντάδες. Ακολουθώντας τον παρακάτω σύνδεσμο μπορείτε να δείτε το βίντεο της προσωπικής του έκθεσης, όπου εμφανίζεται ο ίδιος ο Alexey. Αναπτύχθηκε επίσης πνευματικά - γνωρίζει πολύ καλά την ιστορία της τέχνης, τους καλλιτέχνες και τα έργα τέχνης τους. Αυτή είναι μια πραγματική απεικόνιση του πώς, υπό την καθοδήγηση ενός έμπειρου και ευαίσθητου εκπαιδευτή, μπορεί κανείς να κάνει πραγματικά θαύματα στην ανάπτυξη ενός ατόμου με περιορισμένες ικανότητες.
Βιωσιμότητα	Η θεραπεία τέχνης απαιτεί εργαλεία σχεδίασης: χρώματα, χαρτί, πινέλα, μαρκαδόρους κ.λπ. Οι άνθρωποι πρέπει να ξεκινήσουν αυτές τις δραστηριότητες με εκπαιδευτές, αλλά αργότερα μπορούν να το κάνουν μεμονωμένα. Για το σωστό κίνητρο, είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε και να λαμβάνουμε υπόψη το είδος της αναπηρίας. Υπάρχουν διάφοροι τύποι αναπηρίας, αλλά θα τη χωρίσουμε υπό όρους σε σωματική και ψυχική. Στην περίπτωση της σωματικής αναπηρίας, στις περισσότερες περιπτώσεις ο εκπαιδευτής αντιμετωπίζει ένα αίσθημα κατωτερότητας, έλλειψη αυτοπεποίθησης. Και σε αυτές τις περιπτώσεις, ο εκπαιδευτής πρέπει να βοηθήσει να ξεπεραστούν αυτά τα συναισθήματα, να κατανοήσει τις αιτίες της αβεβαιότητας, να βρει έναν τρόπο να κάνει ένα άτομο να θέλει να προσπαθήσει και να τα ξεπεράσει. Στην περίπτωση της νοητικής αναπηρίας, είναι σημαντικό να παρακινήσετε τον ασκούμενο, να τον μάθετε να χρησιμοποιεί σωστά τα εργαλεία και να χρησιμοποιεί σωστά τα υλικά. Είναι πολύ σημαντικό να διατηρείτε το ενδιαφέρον, να ενθαρρύνετε τον εκπαιδευόμενο και να εκτιμάτε τη δουλειά και τις προσπάθειές του. Ο εκπαιδευτής μπορεί να εργαστεί μεμονωμένα ή σε ομάδες, αλλά οι ομάδες είναι επιθυμητό να είναι μικρές, να διατηρούν την ικανότητα να παρακολουθούν όλους τους συμμετέχοντες και να μπορούν να προσεγγίζουν τον καθένα, να βοηθούν ή να προσαρμόζουν τη ροή εργασίας.
Μεταβιβασιμότητα	Αυτή η πρακτική μπορεί να εφαρμοστεί σε διαφορετικό πλαίσιο: έχοντας σωματικές, νοητικές αναπηρίες, ζώντας στο ψυχρό του πολέμου, εμπειρία κατάθλιψης, διαταραχή του φάσματος του αυτισμού.

2. ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ

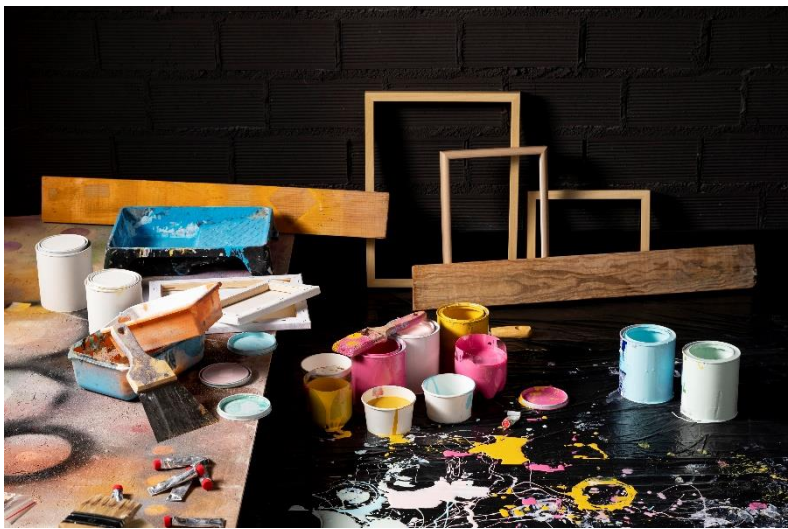
Τίτλος	Βιβλιοθεραπεία κατά την πανδημία
Εικόνα	

	 <p style="text-align: center;">Picture by Pixabay on Pexels</p>
Τοποθεσία	Βίλνιους, Λιθουανία
Γλώσσα	Αγγλικά
Οργανισμός	Martynas Mažvydas National Library of Lithuania
Website	Biblioterapija per pandemija: naujausi leidiniai
Επισκόπηση	<p>Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, οι άνθρωποι άρχισαν να μιλούν για τη θεραπευτική δύναμη της ανάγνωσης. Υπήρχαν επίσης περισσότεροι που ήθελαν να εφαρμόσουν βιβλιοθεραπεία.</p> <p>Ο ανθρώπινος ψυχισμός αντιδρά με ευαισθησία όταν αντιμετωπίζει μεγάλο άγχος και καθώς το άγχος συνεχίζεται, η ευημερία του ατόμου αλλάζει. Η ποίηση και η ανάγνωση μπορούν να ανταποκριθούν σε δύσκολα συναισθήματα ονομάζοντας και εκφράζοντάς τα. Έτσι αρχίζουμε να βγαίνουμε από καταστάσεις άγχους και ανικανότητας και η αντίσταση στο στρες αυξάνεται</p> <p>Ο επικεφαλής της Λέσχης Αναγνωστών της Εθνικής Βιβλιοθήκης, Δρ. Daiva Jananičienė και Rasa Derenčienė έχουν κάνει πολλά βίντεο σχετικά με το φαινόμενο της εμφάνισης της βιβλιοθεραπείας, τους τύπους, τις μεθοδολογίες και τις μεθόδους εφαρμογής της, τα οφέλη της βιβλιοθεραπείας, ποια βιβλία να διαλέξετε σε περίπτωση ή άλλο άγχος. Ο αλλαγμένος ρυθμός της ζωής και οι ευκαιρίες για να συναντήσετε άλλους φίλους της Λέσχης Βιβλίου άνοιξαν έναν διαφορετικό τρόπο εργασίας για τις γυναίκες - να προσεγγίσουν το κοινό τους με έναν εικονικό τρόπο.</p>
Αντίκτυπος και καινοτομία	Μετά την είσοδο της πανδημίας στον κόσμο, τα βιβλία είχαν μια περίοδο αναγέννησης - πολλά, κλειδωμένα στο σπίτι, περνούσαν χρόνο με ένα βιβλίο και οι πωλήσεις βιβλίων αυξήθηκαν αρκετές φορές τον περασμένο χρόνο. Η απομάκρυνση από την κοινωνική ζωή και η επιδείνωση της ψυχικής υγείας

	<p>ενθάρρυνε τους ανθρώπους να αναζητούν απαντήσεις σε βιβλία, έτσι η θεραπευτική μέθοδος που χρησιμοποιείται στην ψυχοθεραπεία - βιβλιοθεραπεία, ή με άλλα λόγια - θεραπεία με βιβλία - έγινε δημοφιλής.</p> <p>Σε αυτήν την απρόβλεπτη και αγχωτική εποχή, η βιβλιοθεραπεία έχει γίνει πιο απαραίτητη από ποτέ - με τον αυξημένο χρόνο που αφιερώνεται στην εστίαση στον εαυτό του, η ψυχική υγεία πολλών έχει επιδεινωθεί σημαντικά. Δεν είναι τυχαίο που η βιβλιοθεραπεία θεωρείται μια μέθοδος μη παραδοσιακής ιατρικής που βοηθάει ένα άτομο να αισθάνεται καλύτερα με τη βοήθεια της θεραπευτικής βιβλιογραφίας.</p> <p>Η Βιβλιοθεραπεία είναι μια μέθοδος θεραπείας όταν, κατά την ανάγνωση βιβλίων, τίθενται ερωτήματα αυτογνωσίας, ο αναγνώστης εμπλέκεται σε αυτοανάλυση και αναζητά απαντήσεις στα ερωτήματα που τον απασχολούν. Είναι ένας τρόπος εμπάθουσας της γνώσης για τον εαυτό και τον κόσμο από ψυχολογική άποψη, κατευθύνοντας τις νοσηρές σκέψεις του μυαλού σε θετική κατεύθυνση. Η θεραπευτική λογοτεχνία σας ενθαρρύνει να κοιτάξετε τα συναισθήματά σας από έξω, βοηθά στην επούλωση βαθιών και επώδυνων εσωτερικών πληγών, παρέχει μια αίσθηση ενότητας και εσωτερικής δύναμης, όταν ο αναγνώστης μαθαίνει ότι δεν είναι ο μόνος που αντιμετωπίζει δυσκολίες.</p> <p>Η θεραπευτική ανάγνωση επηρεάζει τον ανθρώπινο ψυχισμό, και άμεσα μέσω αυτής, τη φυσική κατάσταση του ατόμου. Η βιβλιοθεραπεία διαφέρει από την απλή ανάγνωση στο ότι το περιεχόμενο του κειμένου, το κύριο θέμα και η αναπτυσσόμενη ιδέα επιλέγονται σκόπιμα για να αγγίξουν τον κατεστραμμένο ψυχισμό και να τον θεραπεύσουν. Οι ειδικοί της βιβλιοθεραπείας χωρίζουν αυτή τη μέθοδο σε δύο τύπους - παθητική και ενεργητική.</p> <p>Η παθητική βιβλιοθεραπεία είναι η ανάγνωση προτεινόμενων θεραπευτικών βιβλίων. Η μεγαλύτερη προσοχή δίνεται σε βιβλιογραφικές προτάσεις για ένα συγκεκριμένο θέμα που σχετίζεται με την ανθρώπινη υγεία. Το βιβλίο μπορεί να έχει έναν ήρωα που παλεύει με παρόμοια προβλήματα με τον αναγνώστη ή μπορεί να είναι ένα αυτοβιογραφικό βιβλίο ενός ανθρώπου που έχει περάσει από δύσκολες δοκιμασίες και δίνει στον αναγνώστη ελπίδα ότι όλα περνούν.</p> <p>Ενεργή βιβλιοθεραπεία - όταν το διαβασμένο θεραπευτικό βιβλίο συζητείται μαζί με τον ψυχοθεραπευτή που το συνέστησε. Σύμφωνα με τους ειδικούς, η γνώση απορροφάται πολύ καλύτερα εάν το περιεχόμενο που διαβάζεται συζητείται φωνητικά, επομένως, προκειμένου να επιτευχθούν καλύτερα αποτελέσματα και να επουλωθούν σοβαροί τραυματισμοί, χρησιμοποιείται αυτός ο τύπος θεραπείας. Η ενεργή βιβλιοθεραπεία έχει ισχυρό αποτέλεσμα λόγω των κοινωνικών σχέσεων που δημιουργεί, της αίσθησης συνοχής που δημιουργεί—αυξάνει την αυτοπεποίθηση, σας κάνει να νιώθετε ενεργητικοί και είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για όσους νιώθουν μοναξιά και συνιστάται ιδιαίτερα για ηλικιωμένους.</p>
Βιωσιμότητα	<p>Η βιβλιοθεραπεία απαιτεί βιβλία με θεραπευτικές ιδιότητες. Σύμφωνα με ειδικούς της βιβλιοθεραπείας, όταν επιλέγετε ένα βιβλίο, είναι σημαντικό να δίνετε προσοχή στον κύριο χαρακτήρα του βιβλίου - θα πρέπει να βιώσει παρόμοια συναισθήματα,</p>

	<p>επώδυνες εμπειρίες, να παλέψει με το ίδιο πρόβλημα ή προβλήματα που θέλει να θεραπεύσει ο αναγνώστης. Μπορεί να είναι κατάθλιψη, άγχος, σύνδρομο μετατραυματικού στρες, πόνος απώλειας, έντονο αίσθημα φόβου, εξάρτησης ή αναξιοσύνης.</p> <p>Οι ειδικοί της Εθνικής Βιβλιοθήκης της Λιθουανίας προτείνουν ποια βιβλία να επιλέξουν σε μια ή την άλλη περίπτωση στο βίντεο irasus τους. Εάν οι άνθρωποι που βιώνουν άγχος έχουν οικονομικά προβλήματα, δεν είναι απαραίτητο να αγοράσουν βιβλία, προσφέρονται από βιβλιοθήκες σε όλη τη χώρα.</p>
Μεταβιβασιμότητα	<p>Αυτή η πρακτική μπορεί να εφαρμοστεί σε διαφορετικό πλαίσιο: καρκίνος, ζωή στο ψυχρό του πολέμου, κατάθλιψη, διαταραχή του φάσματος του αυτισμού. Υπάρχει επίσης μια ειδική βιβλιοθεραπεία για τους γιατρούς που ασχολούνται με το burnoutaborate εάν αυτή η πρακτική μπορεί να εφαρμοστεί σε διαφορετικό πλαίσιο.</p>

3. MAIL ART 4 SENIORS

Τίτλος	Mail Art 4 Seniors
Εικόνα	 <p>Picture on Freepik</p>
Τοποθεσία	Online
Γλώσσα	English
Οργανισμός	NGO EDUKACINIAI PROJEKTAI, Lithuania STANDO LTD, Kipras Pirkanmaan muotoilu- ja taideteollisuusyhdistys Modus ry, Finland

	<p>International Institute of Applied Psychology and Human Sciences associazione culturale, Italy Associação Cultural e de solidariedade Social Raquel Lombardi, Portugal ANAZITITES THEATROU, Greece</p>
Website	mailart4seniors.eu
Επισκόπηση	<p>Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, ήταν απαραίτητο να δημιουργηθούν ευκαιρίες για ηλικιωμένους, ηλικιωμένους, να βοηθήσουν να ξεπεράσουν τα συναισθήματα μοναξιάς και απομόνωσης, που επηρεάζουν αρνητικά τη σωματική και ψυχική τους υγεία και να αυξήσουν την ανθεκτικότητά τους.</p> <p>Το έργο MailArt4Seniors συνέβαλε στην επίλυση αυτού του προβλήματος. Το έργο δημιούργησε ένα νέο πρόγραμμα κατάρτισης μη τυπικής εκπαίδευσης για εκπαιδευτές ενηλίκων (κοινωνικοί λειτουργοί που εργάζονται με ηλικιωμένους, ειδικοί που εργάζονται σε οίκους ευγηρίας, γηριατρικοί ψυχολόγοι, νοσοκόμες, καλλιτέχνες, οργάνωση μαθημάτων για ηλικιωμένους) σχετικά με το πώς να βοηθήσουν τους ηλικιωμένους να ξεπεράσουν τα αισθήματα απομόνωσης και τη μοναξιά, διασφαλίζουν την προσωπική ευημερία, τη διατήρηση κοινωνικών δεσμών και την απόλαυση μιας ποιοτικής ζωής κατά τη διάρκεια της πανδημίας μέσω της mail art.</p> <p>Η τέχνη του ταχυδρομείου δεν είναι νέα, αλλά κατά τη διάρκεια της πανδημίας μπορεί να αναβιώσει και να χρησιμοποιηθεί για καλλιτεχνική έκφραση.</p> <p>Στόχος: Συμβολή στη μείωση της μοναξιάς και της απομόνωσης και στην αύξηση της ανθεκτικότητας στο στρες στους ηλικιωμένους μέσω του mail art.</p>
Αντίκτυπος και καινοτομία	<p>Η τέχνη της αλληλογραφίας δεν είναι νέα, αλλά κατά τη διάρκεια της πανδημίας αναβίωσε και χρησιμοποιήθηκε για να αυξήσει την αντίσταση στο άγχος και την καλλιτεχνική έκφραση για τους ηλικιωμένους.</p> <p>Μετά τις πιλοτικές εκπαιδεύσεις του έργου, πραγματοποιήθηκε αξιολόγηση της επίδρασης του MailArt στους ηλικιωμένους. Έδειξε ότι αυτή η δραστηριότητα μείωσε τα αισθήματα απομόνωσης και μοναξιάς, βοήθησε να ξεχαστούν οι αντιξοότητες και προώθησε θετικά συναισθήματα.</p> <p>Το έργο έδωσε σε εκπαιδευτές ενηλίκων και εκπαιδευτές ένα άλλο εργαλείο για να τους βοηθήσει να εργαστούν με ενήλικες, ειδικά εκείνους που βιώνουν άγχος, μοναξιά και φόβο για τις αντιξοότητες της ζωής.</p>
Βιωσιμότητα	<p>Η τέχνη, μια ακατάσχετη ανθρώπινη δραστηριότητα, είναι μια καθολική και διαρκής απάντηση στο περιβάλλον μας. Η σύνδεση της τέχνης με τον φυσικό κόσμο είναι ισχυρή. Συχνά, η φύση χρησιμεύει ως μούσα, εμπνευσμένο περιεχόμενο και σχόλια, και οι καλλιτέχνες μπορούν να χρησιμοποιούν φυσικά υλικά για να δημιουργήσουν τέχνη. Εξίσου συχνά, το περιβάλλον θεωρείται βασικό συστατικό των εθνικών μας πολιτιστικών κληρονομιών.</p> <p>Μοναδικοί για τις τέχνες είναι οι λόγοι που μας επιτρέπουν να συλλάβουμε, να</p>

	<p>επηρεάσουμε, ακόμη και να δημιουργήσουμε τον κόσμο στον οποίο ζούμε. Με άλλα λόγια, οι τέχνες επηρεάζουν σημαντικά τον πολιτισμό. Ως εκ τούτου, θα πρέπει να είναι κεντρικά σε μια βιώσιμη κοσμοθεωρία. Οι τέχνες μπορεί να έχουν επίδραση στην περιβαλλοντική βιωσιμότητα μέσω του πολιτισμού.</p> <p>Οι αιεφόροι καλλιτέχνες προσπαθούν να βελτιστοποιήσουν τη χρήση των φυσικών πόρων για να μειώσουν το περιβαλλοντικό αποτύπωμα της δουλειάς τους και να προτρέψουν την κοινωνία να συνειδητοποιήσει περισσότερο την επιρροή της στο περιβάλλον και το μέλλον του πλανήτη μας.</p> <p>Ανάλογα με τα υλικά που χρησιμοποιούνται και την πρόθεση της δημιουργίας, η βιωσιμότητα στην τέχνη μπορεί να λάβει διάφορες μορφές λόγω της πολυσχιδούς εφευρετικότητας των καλλιτεχνών. Ακόμη και τα γυάλινα μπουκάλια, οι πλαστικές σακούλες και άλλα σκουπίδια μπορεί να γίνουν ένα είδος βιώσιμης τέχνης στα χέρια ορισμένων λαμπρών καλλιτεχνών. Αυτή η τάση της τέχνης, γνωστή και ως Upcycled Art ή Recycled Art, εφιστά την προσοχή στην υποβάθμιση του κόσμου και ευαισθητοποιεί σχετικά με τις οικολογικές ανησυχίες.</p> <p>Το δημιουργικό δυναμικό των καλλιτεχνών περιορίζεται μόνο από τη φαντασία τους.</p> <p>Κατά συνέπεια, ένας αυξανόμενος αριθμός καλλιτεχνών, γνωστών και ως upcyclers, είναι αφοσιωμένοι σε αυτή τη μορφή βιώσιμης τέχνης, χρησιμοποιώντας το ταχυδρομείο για να δημιουργήσουν τη δική τους ατομική πρακτική. Έτσι, η Mail Art με όλους τους προσαρμοστικούς και περιεκτικούς τρόπους της για να επικρατήσει στις καλλιτεχνικές προσεγγίσεις, μπορεί να ξεκινήσει να μετατοπίσει το συνολικό όραμα όλων των εφικτών προσπαθειών σε υψηλότερο βαθμό προσέγγισης. Το τελευταίο αλλά όχι λιγότερο σημαντικό, ο καθένας μπορεί να πετύχει απλές χειροτεχνίες, να εργαστεί όσο πιο απλά και γρήγορα μπορεί και να δημοσιεύσει την αλληλογραφία ή να μοιραστεί σε πλατφόρμες για να προσεγγίσει ευρύτερο κοινό.</p>
<p>Μεταβιβασιμότητα</p>	<p>Αυτή η Καλή Πρακτική μπορεί να εφαρμοστεί για διαφορετικές ομάδες-στόχους: παιδιά, νέους, ενήλικες, ηλικιωμένους, άτομα με ειδικές ανάγκες κ.λπ. Είναι μια δραστηριότητα που βοηθά όχι μόνο στην αύξηση της αντίστασης στο στρες, αλλά και στη μείωση της απομόνωσης και της μοναξιάς. Οι δραστηριότητες Mail Art προωθούν τη δημιουργικότητα, την ικανότητα επικοινωνίας και συνεργασίας, καθώς και την ομαδική εργασία.</p>

Παράρτημα II – Καλές πρακτικές στην Ιταλία


1. Ανθεκτικότητα μέσω τέχνης

Τίτλος	<p>Ανθεκτικότητα μέσω της τέχνης – δραστηριότητες τέχνης για την προώθηση της ανάπτυξης της ανθεκτικότητας σε ψυχοκοινωνικά περιβάλλοντα.</p> <p>AVSI – people for development Authors: Cecilia Laker Pizzi e Maya Rechdane</p>
Εικόνα	 <p style="text-align: center;"><i>Picture by Berna Tosun on Pexels</i></p>
Τοποθεσία	Ιταλία
Γλώσσα	Αγγλικά και Ιταλικά
Οργανισμός	AVSI – people for development
Website	<p>Resilience through art - Εγχειρίδιο στα αγγλικά</p> <p>Resilience through art – Εγχειρίδιο στα Ιταλικά</p>
Επισκόπηση	<p>Είναι ένα εγχειρίδιο που προτείνει χειρωνακτικές και καλλιτεχνικές δραστηριότητες για την προώθηση της ανάπτυξης της ανθεκτικότητας στον ψυχοκοινωνικό τομέα. Ένα εργαλείο που μπορεί να βοηθήσει στη χρήση της τέχνης πιο συνειδητά ως εργαλείου για να βοηθήσει σε δύσκολες καταστάσεις. Το εγχειρίδιο περιγράφει μια σειρά από καλλιτεχνικές δραστηριότητες κατάλληλες τόσο για παιδιά όσο και για ενήλικες.</p>

	<p>Σε αυτό το εγχειρίδιο, υπάρχει μια εισαγωγική παράγραφος που παρουσιάζει πώς η τέχνη μπορεί να είναι χρήσιμο εργαλείο για την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας, εξηγώντας με σαφή και καινοτόμο τρόπο τι σημαίνει «ανθεκτικότητα» και ποιες δεξιότητες ζωής μπορούν να συμβάλουν στην ανάπτυξη μεγαλύτερης ανθεκτικότητας.</p> <p>Στη συνέχεια, παρουσιάζονται 12 δραστηριότητες βήμα προς βήμα για την ενίσχυση της ανάπτυξης ικανοτήτων για μεγαλύτερη ανθεκτικότητα, οι προτεινόμενες δραστηριότητες μπορούν να υλοποιηθούν σε διαφορετικά πλαίσια και με διαφορετικές ομάδες-στόχους.</p>
<p>Αντίκτυπος και καινοτομία</p>	<p>Ο αντίκτυπός του και τα καινοτόμα στοιχεία του είναι εμφανή σε πολλές βασικές πτυχές:</p> <ul style="list-style-type: none"> - σαφήνεια και προσβασιμότητα: το εγχειρίδιο είναι ένα συγκεκριμένο και ευανάγνωστο εργαλείο για τους χειριστές, οι δραστηριότητες περιγράφονται με σαφή και πρακτικό τρόπο. Κάθε δραστηριότητα περιγράφεται με σαφή, βήμα προς βήμα τρόπο, διευκολύνοντας την εύκολη υιοθέτηση από επαγγελματίες που εργάζονται σε δύσκολα περιβάλλοντα. - ενσωμάτωση δεξιοτήτων ζωής: μια καινοτόμος πτυχή του εγχειριδίου είναι η έμφαση που δίνει στην ενσωμάτωση των δεξιοτήτων ζωής στις καλλιτεχνικές δραστηριότητες. Συνδέοντας ρητά την οικοδόμηση ανθεκτικότητας με βασικές δεξιότητες ζωής, όπως η επίλυση προβλημάτων, η επικοινωνία και η συναισθηματική ρύθμιση, το εγχειρίδιο διασφαλίζει μια ολιστική προσέγγιση στην ανάπτυξη ικανοτήτων. - στοχευμένες δραστηριότητες: το εγχειρίδιο παρουσιάζει 12 προσεκτικά σχεδιασμένες δραστηριότητες που έχουν σχεδιαστεί για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας. Αυτές οι δραστηριότητες προσαρμόζονται σε διαφορετικά πλαίσια και δημογραφικά στοιχεία, καλύπτοντας τις διαφορετικές ανάγκες διαφορετικών ομάδων-στόχων. Τέτοιες προσαρμοσμένες παρεμβάσεις εξασφαλίζουν συνάφεια και αποτελεσματικότητα στην πράξη. - ευελιξία: το εγχειρίδιο διασφαλίζει την εφαρμογή του σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, τόσο σε παιδιά όσο και σε ενήλικες. Επιπλέον, η προσαρμοστικότητά του επιτρέπει τη χρήση του σε διαφορετικά περιβάλλοντα.
<p>Βιώσιμότητα</p>	<p>Το εγχειρίδιο στοχεύει να παρέχει έμπνευση και ιδέες σε επαγγελματίες που επιθυμούν να προτείνουν στοχευμένες καλλιτεχνικές δραστηριότητες σε ευάλωτα περιβάλλοντα, κρίσεις ή καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, προσφέροντας έτσι πολύτιμη υποστήριξη για εκπαιδευτική και θεραπευτική παρέμβαση.</p> <p>Η βιωσιμότητα αυτής της πρότασης διασφαλίζεται από πολλούς βασικούς παράγοντες. Πρώτον, το εγχειρίδιο διατίθεται δωρεάν, καθιστώντας το προσβάσιμο σε ένα ευρύ φάσμα επαγγελματιών και ιδρυμάτων. Αυτό διευκολύνει τη διάδοση και υιοθέτηση των προτεινόμενων πρακτικών,</p>

	<p>συμβάλλοντας στη συνέχειά τους διαχρονικά. Επιπλέον, η σαφής και διαισθητική δομή του εγχειριδίου διευκολύνει τη χρήση του, επιτρέποντας στους επαγγελματίες να ενσωματώσουν εύκολα τις προτεινόμενες δραστηριότητες στα υπάρχοντα προγράμματά τους.</p>
<p>Μεταβιβασιμότητα</p>	<p>Η προσβασιμότητα του εγχειριδίου ενισχύεται περαιτέρω από την προσαρμόσιμη φύση του. Οι δραστηριότητες μπορούν να προσαρμοστούν ώστε να ταιριάζουν σε ποικίλα πλαίσια και ομάδες συμμετεχόντων, διασφαλίζοντας τη συνάφεια και την αποτελεσματικότητα των προτεινόμενων πρακτικών σε διαφορετικές καταστάσεις. Αυτή η προσαρμογή είναι απαραίτητη για να διασφαλιστεί ότι οι δραστηριότητες είναι κατάλληλες και σχετικές με τις συγκεκριμένες ανάγκες των συμμετεχόντων, συμβάλλοντας έτσι στη μακροπρόθεσμη επιτυχία του έργου.</p> <p>Κάθε δραστηριότητα απαιτεί προσεκτική αξιολόγηση πολλών πτυχών:</p> <ul style="list-style-type: none"> - στόχοι: είναι σημαντικό να διευκρινιστούν στους επαγγελματίες οι στόχοι της δραστηριότητας, ώστε να μπορούν να καθοδηγήσουν αποτελεσματικά τους συμμετέχοντες στην απόκτηση των επιθυμητών δεξιοτήτων. Μετά τη δραστηριότητα, πραγματοποιείται μια στιγμή αποκατάστασης για την ανταλλαγή εμπειριών και τον προβληματισμό σχετικά με τους στόχους που επιτεύχθηκαν. - πλαίσιο: πρέπει να λαμβάνεται υπόψη ο διαθέσιμος χώρος για τη δραστηριότητα, διασφαλίζοντας την ασφάλεια και προσαρμόζοντας τη δραστηριότητα στο συγκεκριμένο πλαίσιο. Είναι επίσης σημαντικό να κατανοήσουμε την κουλτούρα αναφοράς για να αποφύγουμε αντικρουόμενα στοιχεία ή στερεότυπα φύλου που θα μπορούσαν να επηρεάσουν αρνητικά την εμπειρία. - ομάδα στόχος: οι δραστηριότητες πρέπει να προσαρμόζονται στην ηλικία, την ευπάθεια και την εμπειρία των συμμετεχόντων. Είναι σημαντικό να διασφαλιστεί ότι οι προτεινόμενες ενέργειες είναι κατάλληλες και δεν έρχονται σε αντίθεση με τις δυσκολίες/τραύματα που αντιμετωπίζονται. Για παράδειγμα, με άτομα που έχουν υποστεί σωματική κακοποίηση, η υπερβολική σωματική επαφή θα πρέπει να αποφεύγεται και η καταλληλότητα των ομαδικών δραστηριοτήτων θα πρέπει να αξιολογείται με βάση τις απαντήσεις των συμμετεχόντων. - υλικά: είναι σημαντικό να ελέγχεται η διαθεσιμότητα και το κόστος των υλικών και να λαμβάνονται υπόψη τα χαρακτηριστικά τους που μπορεί να επηρεάσουν θετικά ή αρνητικά τη διεξαγωγή των δραστηριοτήτων. Η επιλογή των υλικών πρέπει να γνωρίζει τις ιδιότητές τους και τον αντίκτυπό τους στη δημιουργική διαδικασία. <p>Η προσεκτική εξέταση αυτών των πτυχών βοηθά να διασφαλιστεί ότι οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες είναι αποτελεσματικές και κατάλληλες για όλους τους συμμετέχοντες, δημιουργώντας ένα ασφαλές περιβάλλον που ευνοεί την ανάπτυξη και τον προβληματισμό.</p>

2. Υποστήριξη ανθεκτικότητας σε καιρούς πανδημίας

Τίτλος	Malusà, G. (2023). Supporting Resilience in Pandemic Times: Children's Perspectives in a Primary School (Digital) Newspaper. Encyclopaideia, 27(66), 13–31. https://doi.org/10.6092/issn.1825-8670/16429
Εικόνα	 <p><i>Picture by Katerina Holmes on Pexels</i></p>
Τοποθεσία	Ιταλία
Γλώσσα	Ιταλικά
Οργανισμός	University of Bolzano
Website	Children's Perspectives in a Primary School (Digital)
Επισκόπηση	<p>Η μελέτη, που διεξήχθη σε ένα δημοτικό σχολείο της τέταρτης τάξης, εξετάζει πώς τα παιδιά αντιμετώπισαν την πανδημία του Covid-19. Τόσο η εξ αποστάσεως όσο και η μάθηση πρόσωπο με πρόσωπο περιλάμβαναν συνεργατικές δραστηριότητες και αφήγηση με χρήση τεχνολογίας, με αποκορύφωμα μια ψηφιακή σχολική εφημερίδα.</p> <p>Συγκεκριμένα, οργανώθηκαν δραστηριότητες συνεργασίας με μικρές ομάδες παιδιών (4-5 μέλη), που συντονίζονταν από διαφορετικό δάσκαλο κάθε μέρα της εβδομάδας. Οι συναντήσεις ήταν μια ευκαιρία για την τάξη να μοιραστεί εμπειρίες και συναισθηματικά συναισθήματα, στο τέλος των οποίων δόθηκαν εργασίες και εργασίες για την επόμενη φορά.</p> <p>Προκειμένου να οικοδομηθεί μια κοινή διαδικασία προβληματισμού μεταξύ</p>

	<p>σχολείου και οικογένειας για να βοηθηθούν τα παιδιά να αντιμετωπίσουν αυτήν την περίοδο αστάθειας (Μάρτιος - Ιούνιος 2020), συγκεκριμένες δραστηριότητες αυτοβιογραφικής αφήγησης ενσωματώθηκαν επίσης στο έργο Active Citizenship Education:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «ημερολόγιο ευγνωμοσύνης» για καταγραφή θετικών καθημερινών εμπειριών. - παιδικές ρίμες και ποιήματα εμπνευσμένα από το έργο του Piumini (2020) για τον κορωνοϊό για να μετατρέψουν τα συναισθήματα και τους φόβους σε ποίηση. - επιστολές ή e-mail σε συμμαθητές και τον δάσκαλο για να διατηρήσει δεσμούς με την τάξη. - αυτοβιογραφικά κείμενα για να πουν τις επιθυμίες τους και να σκεφτούν το μέλλον. - αφήγηση χειροτεχνιών, συνταγών και ιστοριών μέσω της κοινής χρήσης ενός ειδικού φακέλου που δημιουργήθηκε στο Drive. - επιχειρηματολογικά κείμενα για να συζητήσουν τι έχουν επεξεργαστεί οι συμμαθητές <p>Οι διδακτικές προτάσεις παρουσιάστηκαν από τους εκπαιδευτικούς κατά τη διάρκεια των Συναντήσεων, στη συνέχεια εργάστηκαν ατομικά, σε ζευγάρια ή σε μικρές ομάδες από τα παιδιά, με τη βοήθεια που ζητήθηκε από τους γονείς τους, οι οποίοι παρείχαν την απαραίτητη υποστήριξη τόσο στη χρήση των ψηφιακών πλατφορμών όσο και στην επεξεργασία των κειμένων. Τέλος, μοιράστηκαν με τους συνομηλίκους τους κατά τη διάρκεια της διαδικτυακής ομαδικής εργασίας και κατά τη διάρκεια των Συναισθηματικών Συναντήσεων της Παρασκευής.</p> <p>Η εκπαίδευση στη συνέχεια κορυφώθηκε με τη δημιουργία ενός ψηφιακού περιοδικού, η εφημερίδα είχε στόχο να αυξήσει την αίσθηση του ανήκειν και την ανθεκτικότητα των παιδιών κατά τη διάρκεια του lockdown του 2020. Κάθε παιδί είχε την ελευθερία να επιλέξει ποια κείμενα θα συμπεριλάβει στο κόμικ, από αυτά που παράγονται κατά τη διάρκεια της πανδημίας.</p> <p>Τέλος, η ανάλυση των δεδομένων, συμπεριλαμβανομένων των κειμένων και των εικόνων που συλλέχθηκαν στην εφημερίδα, αποκάλυψε τρεις βασικές κατηγορίες: την αντεπίθεση της πανδημίας, την υιοθέτηση στρατηγικών αντιμετώπισης και την εμπειρία ενός αλλαγμένου σχολικού περιβάλλοντος. Αυτά τα ευρήματα υπογραμμίζουν τη σημασία της εκπαίδευσης για την ανθεκτικότητα στις τάξεις, όχι μόνο κατά τη διάρκεια κρίσεων αλλά ως συνεχούς.</p>
Αντίκτυπος και	Το έργο είχε ποικίλες επιπτώσεις τόσο σε μαθητές, γονείς και

<p>καινοτομία</p>	<p>εκπαιδευτικούς:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Συνεργατική προσέγγιση και ενεργητική διδασκαλία: Η χρήση της συνεργατικής προσέγγισης, η οποία είχε ήδη πειραματιστεί πρόσωπο με πρόσωπο, παρείχε στέρεα παιδαγωγικά θεμέλια για ενεργητική διδασκαλία, ακόμη και εξ αποστάσεως. Αυτή η προσέγγιση κατέστησε δυνατή την καθοδήγηση των παιδιών του δημοτικού σχολείου προς τη συνεργατική χρήση της τεχνολογίας σε ουσιαστικά μαθησιακά περιβάλλοντα, αναπτύσσοντας παράλληλα μια αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας σε σχέση με τα επιτεύγματα σε μια εκπαιδευτική σχέση με τους δασκάλους. - Στρατηγικές για να ξεπεραστεί η απομόνωση: Χάρη στο μονοπάτι που προωθείται από τους δασκάλους και την προσεκτική υποστήριξη των γονέων, τα παιδιά έχουν εφαρμόσει διάφορες στρατηγικές για να αντιμετωπίσουν την απομόνωση και την απόσταση από τους συνομηλίκους τους. Αυτό συνέβαλε στην οικοδόμηση ανθεκτικότητας και στον μετριασμό των αρνητικών επιπτώσεων της πανδημίας, ενισχύοντας την αίσθηση του ανήκειν στην τάξη και αναπτύσσοντας προσαρμοστικές θετικές στρατηγικές που μοιράζονται μέσα στην ομάδα. - Απαραίτητη υποστήριξη για εκπαιδευτικά τρωτά σημεία: Με την παρουσία ιδιαίτερων εκπαιδευτικών τρωτών σημείων ή εξαντλημένων φροντιστών, τα αποτελέσματα υπογραμμίζουν την ανάγκη ενεργοποίησης προσεκτικής υποστήριξης, συμπεριλαμβανομένης της ψυχολογικής υποστήριξης, σε στενή συνέργεια μεταξύ σχολείου, οικογένειας και τοπικών υπηρεσιών. Αυτή η υποστήριξη είναι απαραίτητη για την υπέρβαση της έκτακτης ανάγκης και για την αποτελεσματική εκπαίδευση για την ανθεκτικότητα. - Χώρος αναγνώρισης προσωπικών εμπειριών: Η παιδαγωγική πρόταση επέτρεψε στα παιδιά να βρουν ένα φυσικό χώρο στο ημερολόγιο για να αναγνωρίσουν τις προσωπικές τους εμπειρίες. Αυτό τους επέτρεψε να συνδυάσουν ακόμη και οδυνηρά κομμάτια των δικών τους εμπειριών και να τους δώσουν νόημα και σημασία. Δίνοντας φωνή στα βάσανα που είχαν υποστεί επέτρεψε στα παιδιά να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, να τα μοιραστούν με συνομηλίκους και εκπαιδευτικά πρόσωπα, να τα συνειδητοποιήσουν περισσότερο και να μετατρέψουν τους φόβους σε ευκαιρίες για μάθηση και προσωπική ανάπτυξη.
<p>Βιωσιμότητα</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Η βιωσιμότητα αυτού του έργου έγκειται στην προσαρμοστικότητα, τη συνεργασία και τον μακροπρόθεσμο αντίκτυπό του: - Προσαρμοστικότητα: Το έργο έδειξε προσαρμοστικότητα μετακινώντας απρόσκοπτα μεταξύ της εξ αποστάσεως και της μάθησης πρόσωπο με πρόσωπο, επιδεικνύοντας την αποτελεσματικότητα των συνεργατικών δραστηριοτήτων και της αφήγησης, ανεξάρτητα από το μαθησιακό περιβάλλον. Αυτή η προσαρμοστικότητα διασφαλίζει ότι το έργο μπορεί να συνεχίσει

	<p>να εφαρμόζεται σε διαφορετικά εκπαιδευτικά περιβάλλοντα πέρα από την πανδημία Covid-19.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Συνεργασία: Η συνεργασία μεταξύ δασκάλων, μαθητών και γονέων ήταν απαραίτητη για την επιτυχία του έργου. Με τη συμμετοχή πολλών ενδιαφερομένων, το έργο ενθάρρυνε την αίσθηση της κοινότητας και την κοινή ευθύνη για την εκπαίδευση και την ευημερία των παιδιών. Αυτή η συλλογική προσέγγιση μπορεί να διατηρηθεί με την πάροδο του χρόνου μέσω της συνεχούς επικοινωνίας και συνεργασίας μεταξύ σχολείων και οικογενειών. - Μακροπρόθεσμος αντίκτυπος: Η εστίαση του έργου στην οικοδόμηση ανθεκτικότητας μέσω αυτοβιογραφικής αφήγησης και συνεργατικών δραστηριοτήτων έχει μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στην κοινωνικο-συναισθηματική ανάπτυξη των μαθητών. Παρέχοντας στα παιδιά εργαλεία και στρατηγικές για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις και τις αβεβαιότητες, το έργο τα εξοπλίζει με βασικές δεξιότητες ζωής που εκτείνονται πέρα από το άμεσο πλαίσιο της πανδημίας. Αυτή η έμφαση στην εκπαίδευση για την ανθεκτικότητα ως διαρκή πρακτική διασφαλίζει ότι τα οφέλη θα γίνουν αισθητά στις τάξεις για πολύ καιρό στο μέλλον.
Μεταβιβασιμότητα	<p>Το περιορισμένο δείγμα που εξετάστηκε δεν επιτρέπει γενικεύσεις, ωστόσο, αυτή η έρευνα δείχνει ορισμένες κατευθύνσεις που μπορούν να μοιραστούν με την ευρύτερη σχολική κοινότητα. Αυτές οι κατευθύνσεις μπορούν να προωθήσουν, εντός του σχολικού περιβάλλοντος, όχι μόνο μια ανταπόκριση σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, αλλά και εκπαίδευση για την ανθεκτικότητα.</p>

3. ΜΕΘΟΔΟΣ ΦΩΤΟΗΜΕΡΟΛΟΓΙΩΝ


Τίτλος	<p><i>The photo diaries method to catch the daily experience of Italian university students during COVID-19 lockdown – 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</i>, 8(2), 59–80. https://doi.org/10.1285/i24212113v8i2p59</p>
---------------	---

Εικόνα	 <p><i>Picture by cottonbro studio on Pexels</i></p>
Τοποθεσία	Ιταλία
Γλώσσα	Αγγλικά και Ιταλικά
Οργανισμός	Ερευνητικό άρθρο που δημοσιεύτηκε στο «Community Psychology in Global Perspective»
Website	<p>THE PHOTO DIARIES METHOD TO CATCH THE DAILY EXPERIENCE OF ITALIAN UNIVERSITY STUDENTS DURING COVID-19 LOCKDOWN</p> <p>E poi...è arrivato il Covid-19</p>
Επισκόπηση	<p>Η έρευνα είχε στόχο να διερευνήσει πώς οι φοιτητές πανεπιστημίου βίωσαν την πανδημία Covid-19, εστιάζοντας στις συναισθηματικές τους καταστάσεις και τους μηχανισμούς αντιμετώπισης ενώ βρίσκονταν στο σπίτι. Χρησιμοποιώντας τη φωτογραφία ως μέσο έκφρασης, στη μελέτη συμμετείχαν 109 συμμετέχοντες από έξι ιταλικά πανεπιστήμια. Ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να τραβήξουν μία φωτογραφία την ημέρα για δύο εβδομάδες, συνοδευόμενη από τίτλο και σύντομη περιγραφή, χρησιμοποιώντας τη μεθοδολογία Photovoice. Συνολικά συλλέχθηκαν και αναλύθηκαν 1.526 φωτογραφίες με κείμενο. Τα κοινά θέματα περιελάμβαναν αντικείμενα, με την αυτοπερισπασμό να είναι μια κοινή στρατηγική αντιμετώπισης. Οι συμμετέχοντες εξέφρασαν συναισθήματα που κυμαίνονταν από χαρά και προσμονή μέχρι λύπη και φόβο. Η έρευνα διερεύνησε περαιτέρω τις σχέσεις μεταξύ των χαρακτηριστικών των φωτογραφιών και των τεκμηριωμένων συναισθημάτων και των στρατηγικών αντιμετώπισης των συμμετεχόντων.</p>
Αντίκτυπος και καινοτομία	<p>Η καινοτόμος πτυχή της μελέτης έγκειται στη χρήση της φωτογραφίας ως εργαλείου προβληματισμού και άμεσης έκφρασης, για τη διερεύνηση των δύσκολων εμπειριών και των στρατηγικών αντιμετώπισης των</p>

	<p>συμμετεχόντων. Χρησιμοποιώντας τη μεθοδολογία SHOWED Photovoice, το έργο παρείχε έναν μοναδικό τρόπο για τα άτομα να αναλογιστούν κριτικά τις εμπειρίες τους και να ξεκινήσουν την προσωπική και κοινωνική ενδοσκόπηση. Αυτή η προσέγγιση όχι μόνο παρείχε στους συμμετέχοντες ένα μέσο για να διατυπώσουν τα συναισθήματά τους και τις στρατηγικές αντιμετώπισης, αλλά επίσης τους ενθάρρυνε να προσδιορίσουν ποιες πτυχές της ζωής τους ήταν σημαντικές και ποιες έπρεπε να αλλάξουν. Το Photovoice παρέχει ένα ισχυρό εργαλείο για να δώσει φωνή σε άτομα που συχνά αποκλείονται από τις διαδικασίες λήψης αποφάσεων και περιθωριοποιούνται από την κοινωνία. Επιτρέποντάς τους να εκφράσουν τις εμπειρίες τους μέσω εικόνων, η μεθοδολογία ενθαρρύνει τη συμπερίληψη και την αναπαράσταση λιγότερο ακουστών προοπτικών, συμβάλλοντας έτσι σε πιο δίκαιη και βιώσιμη αλλαγή.</p>
Βιωσιμότητα	<p>Η βιωσιμότητα της μεθοδολογίας Photovoice βασίζεται στην ικανότητά της να προωθεί την ενδυνάμωση της κοινότητας, να τονώνει την ενεργό συμμετοχή και να ενθαρρύνει την κοινωνική αλλαγή μέσω της χρήσης φωτογραφικών εικόνων.</p> <p>Το Photovoice βασίζεται στην ενεργό συμμετοχή των μελών της κοινότητας στη λήψη αποφάσεων και στον εντοπισμό προβλημάτων και πόρων. Αυτή η προσέγγιση χωρίς αποκλεισμούς ενθαρρύνει το αίσθημα ευθύνης για την αλλαγή, καθιστώντας τις πρωτοβουλίες πιο πιθανό να διατηρηθούν και να διατηρηθούν με την πάροδο του χρόνου.</p> <p>Η χρήση της φωτογραφίας επιτρέπει την άμεση και προσβάσιμη επικοινωνία που μπορεί να προσεγγίσει ένα ευρύ και ποικίλο κοινό, αυξάνοντας έτσι την ορατότητα και τον αντίκτυπο των ιστοριών και των μηνυμάτων που κοινοποιούνται.</p>
Μεταβιβασιμότητα	<p>Το Photovoice έχει εφαρμοστεί σε διάφορα πλαίσια και με διαφορετικές ομάδες ανθρώπων. Αυτή η μεθοδολογία έχει πολλά πλεονεκτήματα που διευκολύνουν την προσαρμογή της.</p> <p>Ευελιξία: Οι συμμετέχοντες συμμετέχουν ενεργά στη διαδικασία Photovoice, για παράδειγμα μπορούν να αποφασίσουν το θέμα, τις φωτογραφίες που θα τραβήξουν, την οργάνωση της τελικής εκδήλωσης και τα άτομα που θα συμμετάσχουν. Αυτή η ευελιξία επιτρέπει στη μεθοδολογία να προσαρμόζεται στις συγκεκριμένες ανάγκες και προτιμήσεις των συμμετεχόντων και στο πλαίσιο.</p> <p>Περιληπτική οπτική γλώσσα: Χρησιμοποιώντας μια οπτική γλώσσα, οι μέθοδοι Photovoice επιτρέπουν ακόμη και σε άτομα που μπορεί να δυσκολεύονται να εκφραστούν προφορικά να πουν την εμπειρία τους. Οι εικόνες μπορούν να επικοινωνήσουν συναισθήματα, εμπειρίες και προοπτικές με ισχυρό και καθολικό τρόπο.</p> <p>Ενεργή συμμετοχή: Οι συμμετέχοντες καθοδηγούν την ανάλυση των φωτογραφιών συζητώντας μαζί τα ζητήματα και τους καθοριστικούς παράγοντες που επηρεάζουν το πρόβλημα ή τους πόρους που αντιμετωπίζονται. Αυτή η συμμετοχική προσέγγιση ενθαρρύνει τη βαθύτερη συμμετοχή και την πλουσιότερη κατανόηση των θεμάτων που εξετάζονται.</p>

Παράρτημα III – Καλές πρακτικές στη Ρουμανία


1. ΞΕΠΕΡΝΩΝΤΑΣ ΤΟ BURNOUT ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ

Τίτλος	Ξεπερνώντας το Burnout μέσω των Τεχνών. Ένα πιλοτικό πρόγραμμα Πολιτιστικών Συνταγών
Εικόνα	 <p>Source: Wikimedia Commons</p>
Τοποθεσία	Ρουμανία
Γλώσσα	Αγγλικά
Organisation	Cluj Cultural Centre (RO) within the Art Well-being Project.
Website	https://art-wellbeing.eu
Επισκόπηση	<p>Το έργο «Υπέρβαση της εξουθένωσης μέσω των τεχνών» διερευνά τις δυνατότητες των τεχνών για την ενίσχυση της ατομικής και κοινοτικής ευημερίας και συγχρηματοδοτήθηκε από το Πρόγραμμα Δημιουργική Ευρώπη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τον Σεπτέμβριο - Νοέμβριο 2020, το έργο υλοποίησε μια σειρά από 7 ειδικά σχεδιασμένα δημιουργικά εργαστήρια που διευκολύνθηκαν από έναν καλλιτέχνη με μια ομάδα 11 ατόμων με συμπτώματα επαγγελματικής εξουθένωσης. Βασισμένα σε πρακτικές ασκήσεις με διάφορες καλλιτεχνικές τεχνικές, τα εργαστήρια είχαν ως στόχο να συμβάλουν στην ανάπτυξη της φαντασίας και της συναισθηματικής νοημοσύνης, να τονώσουν την ικανότητα έκφρασης, να μειώσουν το άγχος και να καλλιεργήσουν την αυτοεκτίμηση με τελικό σκοπό να βοηθήσουν τους ανθρώπους να ξεπεράσουν έγκαιρα τα συμπτώματα εξουθένωσης.</p> <p>Η ομάδα-στόχος του έργου περιελάμβανε επαγγελματίες από διάφορους τομείς: Σύστημα Υγείας, Καλλιτεχνικό, Πληροφορική, Διοίκηση, Εκπαίδευση, Μάρκετινγκ ή Άνεργους (φοιτητές). Δεν είχαν προηγούμενη</p>

	<p>σχέση με τις τέχνες, εκτός από ένα άτομο που ασκούσε επαγγελματική μουσική. Πριν από την παρέμβαση όλοι οι συμμετέχοντες είχαν υψηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης και είχαν περισσότερες αρνητικές εμπειρίες παρά θετικές. Το επίπεδο εξουθένωσής τους αντιπροσώπευε ένα σημαντικό κριτήριο επιλογής στο πιλοτικό έργο.</p> <p>Ο σχεδιασμός των δημιουργικών εργαστηρίων ήταν το αποτέλεσμα της συνεργασίας ερευνητών και ειδικών από τον χώρο των τεχνών και της υγείας. Η δομή τους περιελάμβανε:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Εισαγωγική συνάντηση. -Εμπιστευτείτε τους άλλους και ακούστε τα συναισθήματά σας. -Εντοπισμός πηγών στρες και παρατήρηση συμπεριφορών σε στρεσογόνες καταστάσεις. -Αντικατάσταση του στρες με χαλάρωση. -Αντιμετώπιση του άγχους μέσω της μουσικής. -Αντιμετώπιση του άγχους μέσω της φωτογραφίας. -Εκπαίδευση και πρόληψη. <p>Τα αποτελέσματα του έργου ήταν:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Μετά από επτά εβδομάδες παρέμβασης οι συμμετέχοντες έτειναν να βιώνουν χαμηλότερο επίπεδο επαγγελματικής εξουθένωσης, υψηλότερο επίπεδο ευεξίας, μεγαλύτερο αριθμό θετικών εμπειριών και υψηλότερο ποσοστό θετικών εμπειριών σε σύγκριση με αρνητικές εμπειρίες. -Για όλους τους συμμετέχοντες, το επίπεδο εξουθένωσης μειώθηκε από υψηλό επίπεδο (76-125) σε μεσαίο (51-75) ή χαμηλό επίπεδο (35-50). 9 στα 11 άτομα είχαν μεσαίο επίπεδο επαγγελματικής εξουθένωσης μετά την παρέμβαση και 2 άτομα είχαν χαμηλά επίπεδα εξουθένωσης. -Οι συμμετέχοντες μπόρεσαν ακόμη και να μεταφέρουν στην καθημερινή τους ρουτίνα κάποιες από τις τεχνικές που έμαθαν, προκειμένου να επωφεληθούν από τα θετικά αποτελέσματα της παρέμβασης. -Στο τέλος της παρέμβασης, οι συμμετέχοντες διαπιστώνουν βελτιωμένη σχέση με τις τέχνες, έχοντας αυξημένο ενδιαφέρον για τον κόσμο της τέχνης και άμεση εμπειρία συνδημιουργίας.
<p>Αντίκτυπος και καινοτομία</p>	<p>Η καινοτόμος πτυχή της μελέτης έγκειται στην προσέγγιση των πολιτιστικών συνταγών, ένα είδος πρωτοβουλίας που ενθαρρύνει τους ανθρώπους που αντιμετωπίζουν διαφορετικές ιατρικές καταστάσεις να ξεπεράσουν τις αρνητικές τους καταστάσεις και να βελτιώσουν την υγεία και την ευημερία τους χρησιμοποιώντας τις τέχνες.</p> <p>Το Arts on Prescription (AoP), που ιδρύθηκε στα μέσα της δεκαετίας του 1990 περιλαμβάνει εργαστήρια για την υποστήριξη ασθενών που υποφέρουν από άγχος και άλλες παθήσεις ψυχικής υγείας. Περιλαμβάνει δράμα, χορό, κινηματογράφο, μουσική, φωτογραφία, ποίηση.</p> <p>Σύμφωνα με τη βιβλιογραφική ανασκόπηση που αναφέρεται στη μελέτη και τα αποτελέσματα του πιλοτικού έργου που εφαρμόστηκε κατά τη διάρκεια των πανδημιών, η δημιουργική δραστηριότητα έχει θετική επίδραση στην ψυχική υγεία, που σχετίζεται κυρίως με την αυτοέκφραση και την αυτοεκτίμηση. Ξεκίνησε επίσης την ευκαιρία για κοινωνική επαφή και συμμετοχή. Τα αποτελέσματά του είναι να κάνουν τους συμμετέχοντες</p>

	<p>να αισθάνονται μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και να μειώνουν το αίσθημα της απομόνωσης.</p> <p>Στο πλαίσιο της πρόληψης και ακόμη και της αντιμετώπισης της επαγγελματικής εξουθένωσης, οι καλλιτεχνικές, καλλιτεχνικές δραστηριότητες συμβάλλουν στην ατομική αυτοαντίληψη, στην αίσθηση κοινωνικής ένταξης, στη βελτίωση της ψυχικής υγείας, στην ενίσχυση της κοινωνικής συνείδησης, στη διαχείριση του στρες, στη μείωση του βιολογικού στρες και στο καθημερινό άγχος.</p>
Βιωσιμότητα	<p>Τα δημιουργικά εργαστήρια που υλοποιούνται για την πρόληψη και τη θεραπεία της επαγγελματικής εξουθένωσης, συμπληρωματικά σε συγκεκριμένη θεραπεία και όχι για την αντικατάστασή της, μπορούν να είναι χρήσιμα για διάφορους επαγγελματίες στον τομέα της υγείας, της εκπαίδευσης, του συστήματος κοινωνικής εργασίας, της διαχείρισης, της πληροφορικής, των δημιουργικών επαγγελμάτων κ.λπ. στρεσογόνες καταστάσεις, όπως πολλοί από εμάς κατά τη διάρκεια των πανδημιών.</p> <p>Οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες συμβάλλουν στη δημιουργία μιας κατάστασης ευημερίας, στην θετική τροποποίηση συμπεριφορών, στην ευαισθητοποίηση των συμμετεχόντων στους μηχανισμούς αλλαγής συμπεριφοράς υπό την επίδραση του συντονιστή και της ομάδας, ενισχύουν την επικοινωνία και την κοινωνική αλληλεπίδραση. Ένα άλλο πλεονέκτημα που έφεραν είναι η προσεκτική προσέγγιση της ζωής και η μακροχρόνια σύνδεση τέχνης.</p>
Μεταβιβασιμότητα	<p>Το πιλοτικό έργο που περιγράφεται λεπτομερώς στην τελική έκθεση μπορεί να αναπαραχθεί ως τέτοιο σε μια μεγαλύτερη ομάδα στόχο ή δημιουργικά εργαστήρια μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την πρόληψη και τη θεραπεία της εξουθένωσης μεταξύ των επαγγελματιών. Ωστόσο, μπορεί να εφαρμοστούν με επιτυχία για την αύξηση της ευεξίας σε στρεσογόνες καταστάσεις και την απόκτηση μηχανισμών αντιγραφής, για επανασύνδεση και έξοδο από την απομόνωση.</p>

2. Mind Moving. ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ


Τίτλος	Mind Moving. Εργαστήρια εικαστικής θεραπείας, έρευνα και καλλιτεχνική δημιουργία
Εικόνα	

	<i>Source: Pexels.com</i>
Τοποθεσία	Ρουμανία, Νορβηγία
Γλώσσα	Αγγλικά
Οργανισμός	Indie Box
Website	indiebox.ro
Επισκόπηση	<p>Το Indie Box υλοποίησε το εγχείρημα που κινεί το μυαλό, μια προσέγγιση που γεννήθηκε από την επιθυμία να μειωθούν οι ανισότητες μεταξύ του ευρύτερου κοινού και των ατόμων με ψυχιατρικές διαγνώσεις μέσω της σύγχρονης μουσικής και χορού. Το έργο χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη του EEA Grants 2014 – 2021 στο πλαίσιο του προγράμματος RO-CULTURE.</p> <p>Το έργο πραγματοποιείται σε δύο ψυχιατρικά νοσοκομεία με τα οποία η ομάδα του έργου είχε θετικές εργασιακές εμπειρίες στο παρελθόν: το Νοσοκομείο Voila στην Câmpina και το Νοσοκομείο Bălăceanca, με στόχο στο πλαίσιο αυτού του έργου να ενισχύσει τη θέση της θεραπείας τέχνης ως μέσου αποκατάστασης στα νοσοκομεία, αλλά επίσης καλύτερη εμβάπτιση των καλλιτεχνών σε αυτά τα περιβάλλοντα.</p> <p>Στα νοσοκομεία πραγματοποιήθηκαν 48 εργαστήρια και 2 παραγωγές Indie Box, αυτοσχεδιαστικές παραστάσεις σύγχρονου χορού προσαρμοσμένες στις ιδιαίτερες ανάγκες των ασθενών που έγιναν κοινό. Η καλλιτεχνική αποστολή του έργου ήταν η παραγωγή και παρουσίαση, στη Ρουμανία και τη Νορβηγία, μιας παραστατικής εγκατάστασης που απεικονίζει πολλαπλές προοπτικές των διαταραχών ψυχικής υγείας και τις αόρατες προκλήσεις όσων βιώνουν αυτές τις εμπειρίες. 2 χορογράφοι, 3 ερμηνευτές, 3 μουσικοί και συντονιστές εργαστηρίων εικαστικής θεραπείας συνεργάστηκαν για να συνδεθούν στο βαθύτερο επίπεδο με το προτεινόμενο θέμα και να βρουν δημιουργικούς τρόπους για να βγάλουν αυτού του είδους τη συζήτηση από τη σφαίρα του ταμπού και του στίγματος. Στο πλαίσιο του έργου πραγματοποιήθηκαν στα δύο νοσοκομεία 48 θεραπευτικά εργαστήρια βασισμένα στο χορό, τη ζωγραφική και τη φωτογραφία. Κάθε συνάντηση συγκέντρωνε από 10 έως 30 συμμετέχοντες, περισσότερους από 600 συνολικά.</p> <p>Κάποιοι από τους ασθενείς ομολόγησαν ότι ο χορός τους πρόσφερε τη δύναμη να προχωρήσουν, το φως που έρχεται στο τέλος των δύσκολων μονοπατιών και τη χαρά να βρεις υποστήριξη σε άλλους. Οι μαρτυρίες ασθενών μιλούν για το πώς το γεγονός τους έκανε να ξεχάσουν για μια στιγμή τα προβλήματά τους, να χαλαρώσουν και να απολαύσουν.</p>
Αντίκτυπος και καινοτομία	Το έργο «The Mind-Moving» είναι μια άσκηση ενσυναίσθησης, κατανόησης και αποσιγματισμού, μετατρέποντας την άποψή μας για την ψυχική υγεία από την επισήμανση σε μια εξερεύνηση αυθεντικών ανθρώπινων εμπειριών. Η καινοτομία πλευρά του έργου είναι ότι

	<p>προκαλεί τους ανθρώπους να αναλογιστούν τον αντίκτυπο του περιβάλλοντος και της κοινότητας στη διαμόρφωση του μυαλού μας και να ανακαλύψουν πόσο σημαντική είναι η καλλιτεχνική έκφραση στη διατήρηση της ψυχικής ισορροπίας.</p> <p>Ο αντίκτυπος των δραστηριοτήτων κίνησης του μυαλού είναι να φέρει φως, αρμονία και παιχνίδι στους ψυχιατρικούς ασθενείς. Οι καλλιτέχνες κατάφεραν να φέρουν χαμόγελα στα πρόσωπα των ασθενών και να σπάσουν τη ρουτίνα τους μέσω αυτοσχέδιων παραστάσεων σύγχρονης μουσικής και χορού. Μερικοί από τους ασθενείς συμμετείχαν στο χορό. Οι καλλιτέχνες άσκησαν την υπομονή, την ακρόαση, τον καθρέφτη, την αλληλουπίσθηξη και την ελευθερία της ατομικής έκφρασης.</p> <p>Ο αντίκτυπος του έργου ήταν πολύ ισχυρός στην ευημερία και την κοινωνική ένταξη του ασθενούς, καθώς και στους καλλιτέχνες που συνειδητοποιούν μια νέα πραγματικότητα και μέσα για να τη μεταμορφώσουν μέσω της τέχνης.</p>
Βιωσιμότητα	<p>Η βιωσιμότητα του έργου παρέχεται από τις πρακτικές που αποκτήθηκαν για εργασία με ψυχιατρικούς ασθενείς με μη συμβατικό τρόπο με τη χρήση μουσικής, χορού, ζωγραφικής και φωτογραφίας και από τις σαφείς θετικές επιπτώσεις που έχουν αυτές οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες στην ευημερία και την κοινωνική ζωή των ασθενών. ολοκλήρωση.</p> <p>Είναι πολύ σημαντικό το θεραπευτικό αποτέλεσμα της θεραπείας τέχνης στην αποκατάσταση ασθενών στα νοσοκομεία, καθώς και ο ρόλος της θεραπείας τέχνης στον αποστιγματισμό των ψυχιατρικών ασθενών.</p> <p>Ενθαρρύνει επίσης μη συμβατικές προσεγγίσεις στις ψυχιατρικές παρεμβάσεις και την κοινωνική ένταξη.</p>
Μεταβιβασιμότητα	<p>Η δυνατότητα μεταφοράς του έργου παρέχεται από την επιτυχία αυτής της πρακτικής, η οποία μπορεί να αναπαραχθεί από ερασιτεχνικούς οργανισμούς θεραπείας τέχνης ή ακόμη και από τις ίδιες τις ομάδες ασθενών σε συνεργασία με ειδικούς ψυχιάτρους. Τέτοιες καλλιτεχνικές πρακτικές μπορούν να αναπαραχθούν με ασθενείς με λιγότερο σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας ή άλλες κατηγορίες ευάλωτων ομάδων για καλύτερη αντανάκλαση της κατάστασής τους και για την παραγωγή θετικών αλλαγών και ένταξης.</p>

3. ΞΕΠΕΡΝΩΝΤΑΣ ΤΟ BURNOUT ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ

Τίτλος	Κοινωνική και θεραπευτική κηπουρική για αποκατάσταση ψυχικής υγείας
Εικόνα	

	 <p style="text-align: center;"><i>Picture by Kampus Production on Pexels</i></p>
Τοποθεσία	Ηνωμένο Βασίλειο
Γλώσσα	Αγγλικά
Οργανισμός	The Nurture Project
Website	thenurtureproject.co.uk
Επισκόπηση	<p>Το Nurture Project ασκεί κοινωνική και θεραπευτική κηπουρική για να συνεργαστεί με πελάτες με προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως άγχος, κατάθλιψη, μεταγεννητική κατάθλιψη, διπολική διαταραχή, αυτισμό και άνοια. Το Nurture Project μπορεί επίσης να υποστηρίξει τις οικογένειες και τους φροντιστές εκείνων που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας. Η κηπουρική θεραπεία είναι η χρήση των φυτών και του φυσικού κόσμου για τη βελτίωση της κοινωνικής, πνευματικής, σωματικής, ψυχικής και συναισθηματικής ευημερίας των ατόμων που συμμετέχουν σε αυτήν. Στόχος του είναι να παρέχει έναν αμερόληπτο και ασφαλή χώρο για τους ενήλικες ώστε να βελτιώσουν την ψυχική και σωματική τους ευεξία σε ένα φιλικό αλλά δομημένο περιβάλλον. Δεν απαιτείται εμπειρία κηπουρικής και η συμμετοχή προσφέρεται τόσο σε ατομική όσο και σε μικρές ομάδες, καθώς και σε εργασία προβολής.</p> <p>Το Nurture Project προσφέρει επίσης μια σειρά από Εργαστήρια Ευεξίας με βάση τη φύση που αποτελούνται από διαλογισμό, τσιγκόνγκ, ασκήσεις αναπνοής και βασισμένες στην τέχνη ασκήσεις επίγνωσης.</p>
Αντίκτυπος και καινοτομία	<p>Η επίδραση και τα καινοτόμα στοιχεία του είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> - που μπορεί να προσαρμοστεί σε πολλούς διαφορετικούς ανθρώπους και τις ανάγκες και τις ικανότητές τους. - μπορεί να χρησιμοποιηθεί με οποιοδήποτε κοινό, ανεξάρτητα από την ηλικία, τις γνώσεις, τη σωματική ή πνευματική του ικανότητα - Η θεραπεία κηπουρικών είναι μια ευέλικτη πρακτική που μπορεί να πραγματοποιηθεί σε οποιοδήποτε περιβάλλον που περιλαμβάνει φυτά ή

	<p>φύση. Υπάρχουν πολλά οφέλη που σχετίζονται με την κηπουρική θεραπεία. Οι συνεδρίες μπορούν να προκαλέσουν εξαιρετικά θετικά συναισθήματα σύνδεσης, συμμετοχής και ηρεμίας. Είναι μια φροντίδα και ήπια πρακτική που υποστηρίζει τους ανθρώπους σε:</p> <ul style="list-style-type: none"> - εμπειρία ψυχολογικής αποκατάστασης και αυξημένη γενική ψυχική ευεξία. -βελτιωμένη αυτοεκτίμηση, αυτοπεποίθηση και διάθεση. -αυξημένη ικανότητα προσοχής και γνώσης. -Βελτιωμένη ευτυχία, ικανοποίηση και ποιότητα ζωής. - αίσθηση γαλήνης, ηρεμίας και αποκατάστασης - αισθήματα ασφάλειας και ασφάλειας.
Βιωσιμότητα	<p>Η θεραπεία κηπευτικών μπορεί να λάβει χώρα σε πολλά διαφορετικά περιβάλλοντα, τόσο σε εσωτερικούς όσο και σε εξωτερικούς χώρους. Από το σκάψιμο σε έναν κήπο, το κάθισμα σε ένα παγκάκι σε ένα πάρκο, την εργασία με φυτά εσωτερικού χώρου σε γλάστρες, το περπάτημα στο δάσος, την άσκηση δραστηριοτήτων με έναν αδειούχο κηπουρό και πολλά άλλα.</p> <p>Η θεραπεία κηπουρικής μπορεί να είναι μια ατομική δραστηριότητα ή μια ομαδική εκδήλωση συνεργασίας.</p> <p>Το Nurture Project στοχεύει να παράσχει έμπνευση και ιδέες στις οποίες η δύναμη της φύσης μπορεί να αξιοποιηθεί για να βοηθήσει στην καλλιέργεια της ψυχικής ευεξίας και στη βελτίωση της ζωής γενικά: από την εμπειρία της φύσης έως την αλληλεπίδραση με τη φύση ως πράσινη άσκηση, την καλλιέργεια τροφίμων στην κοινότητα ή τη διατήρηση του περιβάλλοντος ως θεραπευτική παρέμβαση .</p>
Μεταβιβασιμότητα	<p>Η κοινωνική και θεραπευτική κηπουρική θεωρείται μία από τις τρεις πιο δημοφιλείς παρεμβάσεις με βάση τη φύση και αναγνωρίζεται σε κυβερνητικό επίπεδο και από τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής ως μέρος της νέας λύσης για την περίθαλψη ψυχικής υγείας. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί επιτυχώς σύμφωνα με μελέτες και πρακτικές σε παρεμβάσεις σε ηλικιωμένους και σε άτομα που είναι κοινωνικά ευάλωτα, καθώς συμβάλλει στην προώθηση της άσκησης χαμηλής έντασης και στη βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων, στην τόνωση της μνήμης, στην ενθάρρυνση θετικών κοινωνικών αλληλεπιδράσεων και σύνδεσης με τη φύση.</p> <p>Τα ηλικιωμένα άτομα μπορεί να επανασυνδεθούν με τη φύση και να ανακαλύψουν ότι ακόμη και με μεγάλους σωματικούς ή πνευματικούς περιορισμούς έχουν την ικανότητα να απολαμβάνουν, να μαθαίνουν, να διδάσκουν, να λένε ιστορίες, να γελούν και να είναι χαρούμενοι.</p>
Επιπρόσθετες πληροφορίες	<p>Δραστηριότητες καλλιτεχνικής θεραπείας μπορούν να συμπεριληφθούν στα εργαστήρια θεραπευτικής κηπουρικής, όπως η ζωγραφική λουλουδιών και φύλλων και η εκτύπωση τους σε χαρτί για τη δημιουργία εξατομικευμένων κομματιών τέχνης, η δημιουργία διαφορετικών σχεδίων καρτών με την επικόλληση φύλλων σε χαρτί, η διακόσμηση με σπόρους μάνταλα, η ανεμοδαργυρία με κοχύλια , που μπορεί να κρεμαστεί στο</p>

	παράθυρο ή ως διακόσμηση τοίχου, βραχογραφία, διακόσμηση γλάστρας, ανθοστολισμό κ.λπ.
--	---


Παράρτημα IV – Καλές Πρακτικές στην Ελλάδα

1. Καλλιτεχνικές Κατοικίες σε Μονάδες Ψυχικής Υγείας

Τίτλος	NEFELE Καλλιτεχνικές Κατοικίες σε Μονάδες Ψυχικής Υγείας
Εικόνα	<i>Το έργο φωτογράφισαν οι Φώτω Δεληγιάννη, Ινώ Κλώση, Μυρτώ Φωτεινού. Η φωτογραφική ομάδα ENSTANTANE με συντονιστή τον Βαγγέλη Ταμπάκο συμμετέχει με το έργο «Our Mirror».</i>
Τοποθεσία	Ελλάδα, Αθήνα
Γλώσσα	Ελληνικά
Οργανισμός	Η Ανωτάτη Σχολή Καλών Τεχνών της Αθήνας στο πλαίσιο του 1ου Ευρωπαϊκού Φεστιβάλ Τεχνών και Ψυχικής Υγείας ΝΕΦΕΛΕ το 2016.
Website	NEFELE Art Residencies in Mental Health Units
Επισκόπηση	Δώδεκα μαθητές της Ανωτάτης Σχολής Καλών Τεχνών της Αθήνας επισκέπτονται οκτώ μονάδες ψυχικής υγείας και πραγματοποιούν βραχυπρόθεσμα δημιουργικά εργαστήρια με τα μέλη. Η παραμονή τους στις μονάδες επιβλέπεται από τον εικαστικό θεραπευτή της μονάδας και τον επόπτη καλλιτέχνη του έργου Νίκο Καναρέλη. Τα έργα τέχνης που δημιουργήθηκαν κατά τη διάρκεια αυτού του έργου εκτέθηκαν κατά τη διάρκεια του φεστιβάλ.
Αντίκτυπος και καινοτομία	Οι μαθητές συλλαμβάνουν και φέρνουν δημιουργικά θέματα/τίτλους, στα οποία τα μέλη συμβάλλουν δημιουργικά, ώστε να παραχθεί ένα τελικό συμμετοχικό τεχνούργημα από όλους. Είναι ένα είδος δημιουργικής «συναρμολόγησης» πολλών διαφορετικών έργων τέχνης, με θεραπευτική και ανταποδοτική αξία.
Βιωσιμότητα	Το έργο Art Residences συνεχίστηκε σε εβδομαδιαία βάση στους χώρους ψυχικής υγείας του ΚΣΔΕΟ «ΕΔΡΑ».
Μεταβιβασιμότητα	Η πρακτική των κατοικιών τέχνης είναι δυνατό να εφαρμοστεί επίσης σε διαφορετικό πλαίσιο.

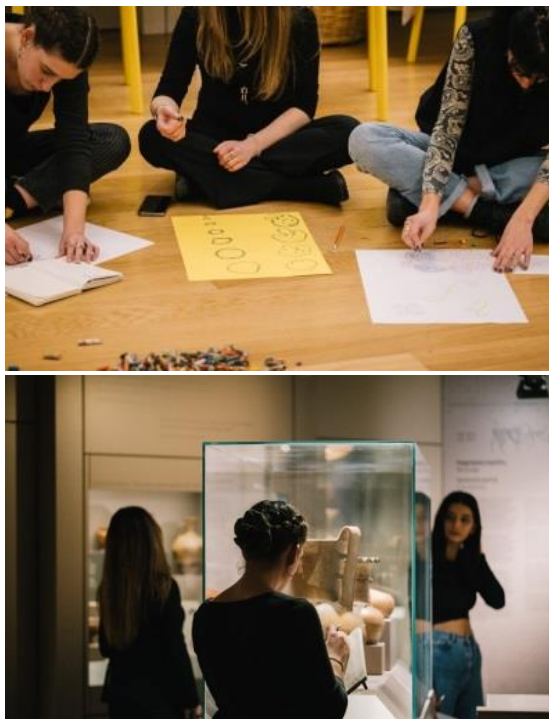
2. , ΧΡΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΝΟΥΣ – ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΤΕΧΝΗΣ

Τίτλος	Χρώματα και Νους - καλλιτεχνικά εργαστήρια
Εικόνα	

	 <p style="text-align: center;"><i>Vlasis Kaniaris, To Koutso, 1974</i></p>
Τοποθεσία	Ελλάδα, Αθήνα
Γλώσσα	Ελληνικά
Οργανισμός	Εθνικό Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης στην Αθήνα
Website	Colors and Minds - art workshops
Επισκόπηση	<p>Ένα βιωματικό Καλλιτεχνικό Πρόγραμμα ευαισθητοποίησης στον Ψυχοκοινωνικό Τομέα για Νέους</p> <p>Στόχος του είναι η ανάπτυξη εικαστικών τεχνών για την προώθηση της κατανόησης και της αποδοχής του κόσμου γύρω μας</p> <p>Οι συμμετέχοντες αποτελούνται από νέους του γενικού πληθυσμού (φοιτητές της Ανωτάτης Σχολής Καλών Τεχνών Αθηνών, του Κέντρου Τέχνης και Ψυχοθεραπείας και εθελοντές) καθώς και λήπτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας.</p> <p>Οι συμμετέχοντες του εκπαιδευτικού προγράμματος κλήθηκαν να προσεγγίσουν τις διάφορες εννοιολογικές πτυχές ενός έργου τέχνης που προέρχεται από τη συλλογή του ΕΜΣΤ, μέσα από διαφορετικές καλλιτεχνικές οπτικές γωνίες (σχέδιο, φωτογραφία/βίντεο, γλυπτική, εγκατάσταση, περφόρμανς) και κείμενο με απώτερο σκοπό τη δημιουργία ενός πιο φιλικού κοινωνία για όλους μας.</p>
Αντίκτυπος και καινοτομία	<p>Έχοντας ως εργαλείο την επεξεργασία και κατανόηση των εννοιολογικών πτυχών του συγκεκριμένου έργου, οι συμμετέχοντες του Colors & Minds θα διαμορφώσουν, μέσα από τα ατομικά και ομαδικά έργα τέχνης που θα δημιουργήσουν, ένα νέο καλλιτεχνικό όραμα βασισμένο στη σύνδεση της σύγχρονης πραγματικότητας με τη σύγχρονη τέχνη. Ταυτόχρονα, η ατομική τους έκφραση, η συν-δημιουργία και η αλληλεπίδρασή τους είναι στοιχεία που ενισχύονται από τη δομή των 8 εργαστηρίων και είναι εμπνευσμένα από το Hopscotch του Βλάση Κανιάρη. Τα εργαστήρια θα</p>

	<p>επιτρέψουν στους συμμετέχοντες να εξοικειωθούν βιωματικά με τα σύγχρονα καλλιτεχνικά μέσα και να προσεγγίσουν κοινωνικά ζητήματα όπως ο αποκλεισμός, η ταυτότητα, η πραγματικότητα, η εμπειρία, η προσωπική ιστορία και η συλλογική εμπειρία. Μέσα από έννοιες εγγενείς σε αυτές που εισήγαγε ο Κανιάρης στο έργο του, οι συμμετέχοντες θα αντλήσουν έμπνευση για να αναπτύξουν ένα κοινό πεδίο καλλιτεχνικής δημιουργίας που είναι φιλόξενο, ανοιχτό και πιο φιλικό για όλους.</p>
--	--

4. ΣΥΛΛΟΓΙΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Τίτλος	“Συλλογική Ευημερία. Πρόγραμμα προσωπικής ανάπτυξης”
Εικόνα	 <p><i>Photos: Paris Tavitian Museum of Cycladic Art</i></p>
Τοποθεσία	Ελλάδα, Αθήνα
Γλώσσα	Ελληνικά
Οργανισμός	Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης στην Αθήνα
Website	Collective Well-being – Personal Development Program
Επισκόπηση	“Συλλογική Ευημερία. Πρόγραμμα Προσωπικής Ανάπτυξης» στοχεύει

	<p>στην ευαισθητοποίηση και πρόσβαση σε πραγματικές πληροφορίες για θέματα ψυχικής υγείας, καθώς και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων που ενισχύουν την ψυχική ευεξία και την ποιότητα ζωής. Περιλαμβάνει τρεις κύκλους εργαστηρίων για εφήβους, που περιλαμβάνουν ψυχολογικές παρεμβάσεις που αξιοποιούν τα εκθέματα του μουσείου, τεχνικές ψυχοδυναμικής και καλλιτεχνικής θεραπείας, καθώς και δραστηριότητες εικαστικών τεχνών. Μηνιαίες εξατομικευμένες ξεναγήσεις στις μόνιμες εκθέσεις του Μουσείου για συγκεκριμένες ομάδες, όπως καθηγητές, επαγγελματίες ψυχικής υγείας και μαθητές γυμνασίου. Κατά τη διάρκεια αυτών των ξεναγήσεων, πραγματοποιείται μια «ασυνήθιστη» ξενάγηση στα εκθέματα του Μουσείου καθώς προσφέρουμε ερεθίσματα για ευαισθητοποίηση, επεξεργασία και συζήτηση για θέματα που σχετίζονται με την καλή ψυχική υγεία και ευεξία, όπως η αναγνώριση και ρύθμιση των συναισθημάτων, αλλά και άλλα διαδραστικά δραστηριότητες. Δημόσιες διαλέξεις που διαδίδονται διαδικτυακά σε όλη την Ελλάδα με στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση σε θέματα ψυχικής υγείας. Συνολικά θα πραγματοποιηθούν έξι διαλέξεις με διαφορετικά θέματα</p>
<p>Αντίκτυπος και καινοτομία</p>	<p>Το καινοτόμο πρόγραμμα «Συλλογική Ευημερία» στοχεύει στην ευαισθητοποίηση και την πρόσβαση σε πραγματικές πληροφορίες για θέματα ψυχικής υγείας, καθώς και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων που ενισχύουν την ψυχική ευεξία και την ποιότητα ζωής. Περιλαμβάνει τρεις πυλώνες δράσης, μέσω των οποίων οι δικαιούχοι θα ενημερώνονται επαρκώς και θα μπορούν να επεξεργάζονται θέματα ψυχικής υγείας και ευεξίας καθώς και να ανακαλύψουν και να επωφεληθούν από τον ουσιαστικό ρόλο της τέχνης.</p>

Παράρτημα V – Έκθεση εργαστηρίου που διεξήχθη πιλοτικά στη Λιθουανία

Τρία εργαστήρια πραγματοποιήθηκαν στη Λιθουανία. Υλοποιήθηκαν στο Κέντρο Ψυχολογίας Τέχνης με δύο ομάδες κωφών και με ομάδα κοινωνικών λειτουργών, που εργάζονται με ηλικιωμένους και άτομα με ειδικές ανάγκες. Τα εργαστήρια πραγματοποιήθηκαν από δύο ειδικούς (μια ψυχολόγο και μια δημιουργική εργαζόμενη). Τα σεμινάρια έγιναν σε συνεδρίες δέκα ατόμων.

Οι συμμετέχοντες ήταν μέλη των δύο οργανώσεων κωφών και βαρήκων από την Klaipėda και το Telsiai, και κοινωνικοί λειτουργοί από το Κέντρο Κοινωνικής Υποστήριξης Klaipėda.

Οι κωφοί ήταν άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, 60+, με προβλήματα ακοής, ζούσαν ανεξάρτητα, αλλά συχνά συναντιόντουσαν στην κοινωνία, όπου περνούσαν ενεργό ελεύθερο χρόνο, μελετούσαν, διοργάνωσαν εκθέσεις, συναυλίες, κουίζ και αθλητικούς αγώνες. Λόγω της πανδημίας, αναγκάστηκαν να περιορίσουν σοβαρά την κοινωνική τους ζωή και επικοινωνία. Μόνο οι μισοί από αυτούς ήξεραν πώς να χρησιμοποιούν διαδικτυακούς ιστότοπους συνομιλίας, οπότε το να κλειστούν στο σπίτι επηρέασε την ψυχική τους υγεία.

Οι κοινωνικοί λειτουργοί από το Κέντρο Κοινωνικής Υποστήριξης φροντίζουν τους ηλικιωμένους, όχι μόνο για το νοικοκυριό τους αλλά και για την ψυχική τους υγεία, γι' αυτό ενδιαφέρθηκαν πολύ για πρακτικές θεραπείες τέχνης για την αύξηση της ανθεκτικότητας. Στόχος τους είναι να εφαρμόσουν αυτές τις πρακτικές αργότερα στη δουλειά τους με ευάλωτες ομάδες.

ΕΥΡΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΦΑΣΗ

Τα ακόλουθα ευρήματα υπογραμμίζουν τις μεταμορφωτικές δυνατότητες των παρεμβάσεων που βασίζονται στο δράμα για την προώθηση της ανθεκτικότητας και της ευημερίας μεταξύ των ενηλίκων με προβλήματα ακοής.

Κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων εικαστικής θεραπείας και θεάματος, οι συμμετέχοντες μπορούσαν να αναφέρουν δυνατά πώς νιώθουν τώρα, να μιλήσουν για τις δυσκολίες τους κατά τη διάρκεια της πανδημίας, πώς και γιατί ένιωσαν άγχος, τι τους βοήθησε να ξεπεράσουν τις δυσκολίες και να γίνουν πιο ανθεκτικοί. Ενώ εργάζονταν σε μια ομάδα με τους συνομηλίκους τους, άκουγαν τις εντυπώσεις των άλλων συμμετεχόντων και συμβουλευόνταν ο ένας τον άλλον. Αυτό συνέβαλε σημαντικά στη συνολική ανθεκτικότητα και ευημερία. Μερικοί συμμετέχοντες επέδειξαν μεγαλύτερη προσαρμοστικότητα και ανθεκτικότητα σε ανταπόκριση σε κρίσεις, απροσδόκητες αλλαγές ζωής ή αναποδιές. Υπήρχαν κάποιοι συμμετέχοντες που δεν ήξεραν τι είναι το άγχος. Ένας ψυχολόγος τους βοήθησε να ονομάσουν τα συναισθήματά τους.

Κατά τη διάρκεια των στοχασμών, οι συμμετέχοντες συζήτησαν πολλά για τα συναισθήματά τους, απέκτησαν γνώσεις για τα δυνατά και αδύνατα σημεία τους και απέκτησαν πολλές γνώσεις σχετικά με την αύξηση της ανθεκτικότητας.

Τέλος, οι συμμετέχοντες έδειξαν σημάδια αυξημένης ανθεκτικότητας μετά το εργαστήριο. Η εμπιστοσύνη τους στην ικανότητά τους να αντιμετωπίσουν τις κρίσεις και τις προκλήσεις της ζωής έχει αυξηθεί και βλέπουν πιο θετικά τις μελλοντικές τους προοπτικές.

Μερικά ενδιαφέροντα αποσπάσματα από τους συμμετέχοντες σχετικά με την εμπειρία τους από αυτά τα εργαστήρια θεραπείας τέχνης και θεάματος:

«Η συνεργασία με κάρτες ΜΑΚ ήταν πολύ ενδιαφέρουσα, οι κάρτες με βοήθησαν να καταλάβω τον εαυτό μου καλύτερα»

«Πάντα φοβόμουν τη δημόσια ομιλία, αλλά ένιωθα χαλαρός κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου».

«Κατά τη διάρκεια της πανδημίας ήταν τρομακτικό, δεν ήξερα τι να κάνω, αλλά μετά από αυτά τα σεμινάρια νιώθω πολύ πιο δυνατός και δεν φοβάμαι τίποτα πια».

Παράρτημα VI – Έκθεση εργαστηρίου που διεξήχθη πιλοτικά στην Ιταλία

Στην Ιταλία, το εργαστήριο δράματος podcast #MeRest έλαβε χώρα μεταξύ Δεκεμβρίου 2023 και Ιανουαρίου 2024, χωρισμένο σε 3 πρόσωπο με πρόσωπο συναντήσεις διάρκειας 2 ωρών η καθεμία, συγκεκριμένα στις

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

Εκτός από τους συντονιστές ANS, το μάθημα περιελάμβανε τη συνδιερεύνηση ενός έμπειρου εισηγητή podcast που συνόδευσε 5 συμμετέχοντες στην επεξεργασία ιστοριών, που αναπτύχθηκαν στο εργαστήριο δημιουργικής γραφής #MeRest, για να δημιουργήσουν μια αφήγηση για το podcast.

Οι 5 συμμετέχοντες ήταν 4 γυναίκες και 1 άνδρας και ήταν ηλικίας από 50 έως 70 ετών, εκ των οποίων οι 3 ήταν πρώην φροντιστές.

Η πρώτη συνάντηση είχε ως στόχο την εισαγωγή των συμμετεχόντων στα προϊόντα podcast, την εξέταση συγκεκριμένων παραδειγμάτων και την ανάλυση των χαρακτηριστικών τους. Στη συνέχεια, ο εισηγητής εξήγησε τις τεχνικές ανάγνωσης podcast και έγιναν πρόβες σε σχέση με τις δικές τους αναγνώσεις.

Η δεύτερη συνάντηση ήταν αφιερωμένη στην πρώτη καταγραφή των ιστοριών των συμμετεχόντων και ο ομιλητής υποστήριξε τον καθένα ξεχωριστά για να δώσει σχόλια και προτάσεις για βελτίωση.

Η τρίτη και τελευταία συνάντηση είχε ως στόχο την οριστικοποίηση των ηχογραφήσεων.

Αν και έγιναν τρεις κατ' ιδίαν συναντήσεις, οι συμμετέχοντες εργάζονταν ασύγχρονα μεταξύ των συναντήσεων, με συνεχή επαφή και επίβλεψη του εισηγητή στο υλικό που υποβλήθηκε.

Ως εκ τούτου, το εργαστήριο σχεδιάστηκε με σύγχρονες φάσεις, για πρόσωπο με πρόσωπο και ομαδική εργασία, και ασύγχρονες φάσεις, οι οποίες επέτρεψαν στους συμμετέχοντες να εργαστούν και να εξασκηθούν στην ηχογράφιση με ανατροφοδότηση από τον εισηγητή.

Εκτός από τα smartphone όλων, χρειαζόταν ηχείο Bluetooth αν χρειαζόταν, τυχόν πρόσθετες συσκευές ή ειδικές ανάγκες υποστήριξης.

ΕΥΡΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΦΑΣΗ

Κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου δραματοποίησης, μπόρεσε μετά από κάποιο χρονικό διάστημα να ασχοληθώ με τις ιστορίες που αναλύθηκαν στα προηγούμενα εργαστήρια και αυτό ήταν πολύ χρήσιμο για τους συμμετέχοντες που φροντίζουν καθώς είχαν την ευκαιρία όχι μόνο να γράψουν, αλλά και να το αφηγηθούν ξανά με τη φωνή τους και με τις δραματικές τεχνικές που μόλις είχαν μάθει. Μάλιστα, όλοι οι συμμετέχοντες από το ιταλικό πλαίσιο ενδιαφέρθηκαν πολύ να μάθουν τις τεχνικές του podcast και ανταποκρίθηκαν πολύ θετικά. Ωστόσο, από συναισθηματικής σκοπιάς, η επανάγνωση και η καταγραφή της δικής τους ιστορίας ήταν πρόκληση για κάποιους, οι οποίοι εξέφρασαν τη ζωή της ιστορίας πολύ βαθιά και τη νιώθοντας ως βάρος. Χάρη στις υποδείξεις της δασκάλας, όμως, ένιωσαν συνοδεία και υποστήριξη στο απαιτούμενο έργο και ολοκληρώθηκε η ηχογράφηση του podcast της δικής τους ιστορίας, με σεβασμό και ευαισθησία από όλους τους εμπλεκόμενους.

Συνολικά, το εργαστήριο αξιολογήθηκε πολύ θετικά από όλους τους συμμετέχοντες που εκτίμησαν ιδιαίτερα την πρόταση και την ευκαιρία να διαβάσουν και να καταγράψουν τη δική τους εμπειρία μέσα από τη δική τους φωνή. Επιπλέον, η συνέχεια με όσα είχαν γίνει στο παρελθόν ήταν ιδιαίτερα σημαντική. Η δυνατότητα διεξαγωγής των δραστηριοτήτων και εκμάθησης των τεχνικών σε ομάδα και στη συνέχεια ατομικής εργασίας ήταν μια πτυχή που σίγουρα συνέβαλε στην επιτυχία της πρωτοβουλίας.

Στην πραγματικότητα, ήταν δυνατό να παρατηρηθεί πώς δημιουργήθηκαν στην ομάδα δυναμική συλλογική και αλληλοϋποστήριξης, καθώς και κατανόησης και διαφάνειας.

Τα κύρια σχόλια που ελήφθησαν σχετικά με την καινοτομία και αυτά που εκτιμήθηκαν περισσότερο ήταν:

- Εξοικειωθείτε με τα χαρακτηριστικά που απαιτούνται για να πραγματοποιήσετε μια εγγραφή που να τραβήξει την προσοχή.
- Συνεργασία με άλλους συμμετέχοντες.
- Να δοκιμάσω τον εαυτό μου στην εκφραστική ανάγνωση
- Δεν είχα κάνει ποτέ κάτι τέτοιο. Ήταν σαν να μπαίνεις σε μια νέα διάσταση όπου ακούς και σε ακούνε. Μια σημαντική εμπειρία.

Μπορούμε επομένως να δηλώσουμε ότι μεταξύ των αποτελεσμάτων που προέκυψαν είναι μια μεγαλύτερη τάση για άνοιγμα και συμμετοχή, και ότι το εργαστήριο ήταν μια ευκαιρία, εκτός από την εκμάθηση νέων τεχνικών, να αντιμετωπίσουμε άλλες εμπειρίες με ευαίσθητο και ενσυναίσθητο τρόπο.

Παράρτημα VII – Έκθεση εργαστηρίου που διεξήχθη πιλοτικά στη Ρουμανία

Έχουμε υλοποιήσει 3 εργαστήρια στην επαρχία Ιασίου της Ρουμανίας. Το πρώτο εργαστήριο συγκέντρωσε 8 ηλικιωμένους από ένα χωριό της επαρχίας, το δεύτερο 7 ηλικιωμένους που ζουν μόνοι τους στην πόλη και το τρίτο εργαστήριο 9 ηλικιωμένους που ζουν μόνιμα σε ένα κέντρο φροντίδας ηλικιωμένων. Τα εργαστήρια έχουν διευκολυνθεί από έναν έμπειρο εκπαιδευτή και μια επαγγελματία ηθοποιό.

Οι ηλικιωμένοι από το χωριό της υπαίθρου ήταν ηλικίας 68+ και δεν έχουν συμμετάσχει ποτέ στο παρελθόν σε εργαστήριο δημιουργικού θεάτρου. Όλοι τους ασχολούνταν με αγροτικές δραστηριότητες και είχαν βασική εκπαίδευση. Περνούσαν τον περισσότερο χρόνο σε εξωτερικούς χώρους στους κήπους και τις αυλές τους. Στην αρχή του εργαστηρίου χρειάστηκε μια εισαγωγή σχετικά με την έννοια της ανθεκτικότητας και τη δραματική τέχνη. Ακόμα κι αν ήταν συγκρατημένοι και πολύ ντροπαλοί στην αρχή, μπήκαν στους ρόλους μέχρι το τέλος του εργαστηρίου.

Τα ηλικιωμένα άτομα που συμμετείχαν στο δεύτερο εργαστήριο ζούσαν μόνοι τους στην πόλη του Ιασίου. Ήταν μορφωμένα άτομα, έχοντας ένα μεγάλο κοινωνικό δίκτυο αποτελούμενο από οικογένεια και φίλους και συνήθως εμπλέκονταν σε πολλές κοινωνικές και δημιουργικές δραστηριότητες - θέατρο, παραστάσεις όπερας, εκθέσεις, τουριστικές περιοδείες κ.λπ. Η πανδημία επηρέασε πολύ τον τρόπο ζωής τους περιορίζοντας τις καθημερινές τους δραστηριότητες και στερώντας τους με άμεση επαφή με το δίκτυο υποστήριξής τους. Ήταν εξοικειωμένοι με το θέμα της ανθεκτικότητας και ήταν πολύ πρόθυμοι να εμπλακούν σε δραστηριότητες.

Οι ηλικιωμένοι που ζούσαν μόνιμα σε κέντρο φροντίδας ηλικιωμένων που συμμετείχαν στο τρίτο εργαστήριο ήταν 65+. Μια μικτή ομάδα ατόμων υψηλής εκπαίδευσης και λιγότερο μορφωμένων ατόμων. Έμειναν στο κέντρο κατά τη διάρκεια της πανδημίας και συνδέονταν με το εξωτερικό από το προσωπικό του κέντρου και τις τηλεοπτικές ειδήσεις. Φοβόντουσαν αρκετά να μην επικοινωνήσουν με τον COVID 19, επιπλέον ανησυχητικές ειδήσεις για κέντρα φροντίδας ηλικιωμένων μεταδόθηκαν στην τηλεόραση. Ανυπομονούσαν να θυμηθούν και να διηγηθούν τις εποχές της πανδημίας και το πώς αντιστάθηκαν.

ΕΥΡΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΦΑΣΗ

Όλοι οι συμμετέχοντες ήταν πολύ χαρούμενοι που συμμετείχαν στα εργαστήρια καθώς ένιωσαν ότι τους άκουσαν, η ιστορία και η εμπειρία της ζωής τους είχαν σημασία και ήταν σημαντικές.

Μοιράστηκαν εύκολα, συναισθήματα και αναμνήσεις κατά τη διάρκεια της πανδημίας σαν να γνωρίζονταν ο ένας με τον άλλον και τους εκπαιδευτές για πολύ καιρό. Τους εντυπωσίασε μια πραγματική ηθοποιός που ήρθε να δουλέψει μαζί τους. Εξήγησε ότι είναι επίσης καθηγήτρια θεάτρου για παιδιά, εφήβους και μερικές φορές ενήλικες, όχι μόνο ηθοποιός. Η παρουσία της τους βοήθησε να ξεπεράσουν τη νευρικότητα που επιτάθηκε στην είδηση ότι πρέπει να παίξουν και να ηχογραφήσουν μια ιστορία ζωής.

Συγκινήθηκαν από τις ιστορίες που διάβασαν και συζήτησαν πολύ για αυτές τις καταστάσεις, βρήκαν ομοιότητες με τις δικές τους καταστάσεις κατά τη διάρκεια της πανδημίας, έδωσαν παραδείγματα θάρρους και ανθεκτικότητας από τη ζωή τους.

Κάποιοι συμμετέχοντες δεν είχαν το θάρρος να ηχογραφήσουν, φοβήθηκαν ότι δεν θα αποδώσουν καλά, ωστόσο ανέφεραν στο τέλος ότι το εργαστήριο ήταν εξαιρετικό για αυτούς και τους έκανε να νιώθουν ζωντανοί και η εμπειρία ήταν πολύτιμη.

Κάποιοι άλλοι συμμετέχοντες έκαναν πολύ καλές ηχογραφήσεις, το χάρηκαν και ανέφεραν ότι ανακάλυψαν ένα νέο χόμπι. Το εργαστήριο τους έδωσε την ιδέα να καταγράψουν τις αναμνήσεις τους. Εκτίμησαν πολύ τη δραστηριότητα αυτή.

Οι συμμετέχοντες συμφώνησαν ότι είναι καλό να θυμόμαστε την πανδημία, να μιλάμε για αυτήν και για τα διδάγματα που αντλήθηκαν, ειδικά για τους ηλικιωμένους που είναι αδύναμοι, φοβισμένοι, απομονωμένοι και ακόμη και για τις νεότερες γενιές που πρέπει να ενθαρρύνονται.

Παράρτημα VIII – Έκθεση εργαστηρίου που διεξήχθη πιλοτικά στην Ελλάδα

Το εργαστήριο υλοποιήθηκε σε περιβάλλον ψυχικής υγείας όπου ζουν ενήλικες με αναπηρίες ψυχικής υγείας. Το εργαστήριο διεξήχθη από δύο επαγγελματίες ψυχικής υγείας (ένας κοινωνικός επιστήμονας και ένας εργοθεραπευτής) που εργάζονται στο χώρο. Πριν από το εργαστήριο αξιολογήθηκαν οι συγκεκριμένες ανάγκες και ικανότητες των συμμετεχόντων και οι δραστηριότητες σχεδιάστηκαν ανάλογα. Το εργαστήριο υλοποιήθηκε σε δύο συνεδρίες με έξι άτομα η καθεμία. Οι συμμετέχοντες ήταν χρήστες και επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Οι τρεις χρήστες του περιβάλλοντος ψυχικής υγείας ήταν δύο άνδρες και μια γυναίκα άνω των 50 ετών που ζούσαν στο περιβάλλον για περισσότερα από τέσσερα χρόνια και είχαν βιώσει την περίοδο της πανδημίας μέσα στο περιβάλλον με την κοινωνική απόσταση και τα αυστηρά πρωτόκολλα υγείας που προκαλούσαν πολλές δυσκολίες τις κοινωνικές τους καθημερινές αλληλεπιδράσεις. Ομοίως, οι επαγγελματίες (κοινωνικός λειτουργός, ψυχολόγος και φροντιστής) που συμμετείχαν στο εργαστήριο είχαν την εμπειρία της πανδημίας του κορωνοϊού που εργάζονταν σε αυτό το περιβάλλον ψυχικής υγείας με αυστηρά πρωτόκολλα υγείας που επηρεάζουν και την προσωπική τους ζωή. Η ευθύνη της εργασίας με ευάλωτες ομάδες τους πρόσθεσε μια βαρύτερη ευθύνη, να είναι ακόμη πιο προσεκτικοί στην καθημερινότητά τους, καθώς τα άτομα στο περιβάλλον ψυχικής υγείας επικοινωνούσαν μόνο μαζί τους και ήταν πολύ ευάλωτα.

ΕΥΡΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΦΑΣΗ

Τα ακόλουθα ευρήματα υπογραμμίζουν το μετασχηματιστικό δυναμικό των παρεμβάσεων που βασίζονται στο δράμα για την προώθηση της ανθεκτικότητας και της ευημερίας μεταξύ ενηλίκων με αναπηρίες ψυχικής υγείας.

Μέσω των συνεργατικών δράσεων, οι συμμετέχοντες ανέπτυξαν ισχυρότερους δεσμούς με τους συνομηλίκους τους και βίωσαν την αίσθηση ότι ανήκουν στην ομάδα του εργαστηρίου. Αυτό το αυξημένο δίκτυο κοινωνικής υποστήριξης μπορεί να συμβάλει στη συνολική ανθεκτικότητα και ευημερία. Μερικοί συμμετέχοντες επέδειξαν μεγαλύτερη προσαρμοστικότητα και ανθεκτικότητα ως απάντηση σε απροσδόκητες αλλαγές ή αναποδιές. Έδειξαν προθυμία να πειραματιστούν με διαφορετικούς ρόλους, προοπτικές και στρατηγικές κατά τη διάρκεια των δραματικών δραστηριοτήτων, αντανακλώντας μια πιο ευέλικτη νοοτροπία συνολικά. Επιπλέον, απέκτησαν γνώσεις για τις δυνάμεις, τους περιορισμούς και τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις μέσα από τις στοχαστικές πτυχές του εργαστηρίου. Συντονίστηκαν περισσότερο με τα δικά τους συναισθήματα και

ανάγκες, καθώς και με εκείνα των άλλων, οδηγώντας σε βελτιωμένη αυτορρύθμιση και διαπροσωπικές δεξιότητες.

Τέλος, οι συμμετέχοντες έδειξαν σημάδια αυξημένης αισιοδοξίας, ανθεκτικότητας και αυτοαποτελεσματικότητας μετά το εργαστήριο. Εξέφρασαν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στην ικανότητά τους να χειριστούν τις προκλήσεις της ζωής και μια πιο θετική προοπτική για τις μελλοντικές προοπτικές τους.

Μερικά ενδιαφέροντα αποσπάσματα από τους συμμετέχοντες σχετικά με την εμπειρία τους σε αυτό το θεατρικό εργαστήριο είναι τα ακόλουθα:

"Το να μαθαίνω διαφορετικούς τρόπους να αντιμετωπίζω το άγχος έχει αλλάξει το παιχνίδι για μένα. Νιώθω πιο εξοπλισμένος για να χειριστώ ό,τι μου βάζει η ζωή."

"Οι τεχνικές χαλάρωσης που ασκήσαμε στο εργαστήριο ήταν σωτήριες. Τις χρησιμοποιώ όποτε αρχίζω να αισθάνομαι συγκλονισμένος."

"Το να μπορώ να παίζω σε διαφορετικούς ρόλους κατά τη διάρκεια των δραματικών δραστηριοτήτων μου έχει δείξει πόσο προσαρμόσιμος μπορώ να είμαι. Είναι ενδυναμωτικό."

"Η συνεργασία με άλλους στις δραματικές δραστηριότητες με βοήθησε να ξεφύγω από το καβούκι μου. Αισθάνομαι πιο άνετα να εκφράζομαι τώρα."

"Ο προβληματισμός σχετικά με τις εμπειρίες μου κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου με έκανε πιο συνειδητοποιημένος. Νιώθω ότι γνωρίζω τον εαυτό μου σε ένα βαθύτερο επίπεδο τώρα."

"Αυτό το εργαστήριο με βοήθησε να δω ότι έχω τη δύναμη να αλλάξω την οπτική μου για τη ζωή. Νιώθω πιο αισιόδοξος και με κίνητρο από ποτέ."

Ελπίζουμε ότι μακροπρόθεσμα οι δεξιότητες και οι γνώσεις που αποκτήθηκαν από το εργαστήριο μπορεί να μεταφραστούν σε απτές βελτιώσεις στην καθημερινή λειτουργία των συμμετεχόντων, στα αποτελέσματα της ψυχικής υγείας και στη συνολική ποιότητα ζωής. Η συνεχής εξάσκηση και η ενίσχυση των δεξιοτήτων που σχετίζονται με την ανθεκτικότητα μπορεί να οδηγήσει σε διαρκή θετικά αποτελέσματα μακροπρόθεσμα.



MeRest

Emotional Support for Adults
using creative methods