

Erasmus+ projekto #MeRest pabaiga

**Atsparumo ir socialinės įtraukties skatinimas pasitelkiant
vaizduojamąjį ir teatro meną bei pasakojimą .**

#MeRest_Projektas

#Atsparumas

Erasmus+ projektas #MeRest

WWW.MERESTPROJECT.EU

2022 m. sausį prasidėjęs ir 2024 m. gruodį pasibaigęs europinis projektas #MeRest buvo skirtas atsparumo stiprinimui ir socialinės įtraukties galimybių suteikimui labiausiai pažeidžiamoms visuomenės grupėms per neformalią edukacinę veiklą, pagrįstą pasakojimu, vaizduojamaisiais menais ir teatru. Visų pirma, projektas buvo skirtas pažeidžiamoms grupėms, įskaitant vyresnio amžiaus gyventojus, neoficialius globėjus, žmones su negalia ar psichikos sveikatos problemomis ir sveikatos priežiūros darbuotojus, kurie smarkiai nukentėjo nuo Covid-19 pandemijos. #MeRest suteikė jiems galimybę papasakoti prisitaikymo ir pokių istorijas, tobulinti asmeninius įgūdžius pasitelkiant išraiškos metodus.

Projekto kontekstas ir tikslas

Covid-19 pandemija turėjo didelį poveikį atsparumui ir psichosocialinei gerovei, ypač pažeidžiamiesiems žmonėms. Šiame kontekste projektas panaudojo vizualiųjų menų, teatro ir istorijų pasakojimo galią, kad spręstų pandemijos iššūkius ir skatintų atsparumą, ty gebėjimą prisitaikyti prie sunkumų ir rasti kūrybiškus problemų sprendimus.

Projekto rezultatai

Projektas pasiekė apčiuopiamų rezultatų skatinant gerovę ir atsparumą, jo veiklos apėmė kūrybinį rašymą, vaizduojamąjį meną ir teatrą. Tarp pagrindinių rezultatų :

- **Vadovas, skirtas atkartoti pasakojimo dirbtuves** su 20 istorijų apie vyresnio amžiaus žmonių, psichikos ligomis sergančių ir globėjų atsparumą.
- **Meno kūrybinių galerijų ir meno vadovas** vizualiųjų menų dirbtuvėms atkartoti.
- **Podcast'ų teatro technikos vadovas** ir „YouTube“ kanalas su 18 istorijų podcast formatu.
- **Vadovas su rekomendacijomis ir gerąja patirtimi**, kaip pakartoti projekto rezultatus.

Rezultatai buvo paskelbti penkiomis skirtingomis kalbomis (EN, LT, IT, GR, RO) ir yra prieinami nemokamai šiame puslapyje:
<https://merestproject.eu/results/>.



**Co-funded by
the European Union**



Pagrindiniai sunkumai ir priimtose strategijos

Covid-19 viruso ekstremalios situacijos metu dalyviai susidūrė su dideliais seminarų metu iškilusiais sunkumais, įskaitant:

- Vienatvė ir ryškumas
- Neapibrėžtumai
- Nerimas, nemiga ir stresas
- Kaltė
- Įpročių keitimas ir emocijų valdymas



Norėdami susidoroti su šiais sunkumais, dalyviai sukūrė įvairias įveikos strategijas, įskaitant:

- Poilsio veikla ir pomėgiai
- Profesionalus ir šeimos palaikymas
- Savanorystė ir dalijimasis su kitais
- Religijos ir sąmoningumo naudojimas

Projekto poveikis

Projekto poveikis buvo reikšmingas keliose srityse. Pasakojimas lydėjo dalyvius perfrazuojant sudėtingą patirtį, kuri buvo atidėta į šalį, menas leido dalyviams geriau suprasti ir kūrybiškai išreikšti savo emocijas, o teatro technika padėjo pamatyti savo istoriją kitu požiūriu ir efektyviai dalytis patirtimi. Išaugo savęs suvokimas, padėdamas dalyviams atpažinti savo ribas ir potencialą bei pasijusti didesnio konteksto dalimi.

Laikas atsiveikinti

#MeRest projektas baigėsi, tačiau partneriai džiaugiasi, kad labai prisidėjo prie atsparumo ir socialinės įtraukties skatinimo, pasitelkdama meną kaip įgalinimo ir psichologinio gydymo įrankį. Pasiekti rezultatai sudaro tvirtą pagrindą atkartoti ir sustiprinti šią patirtį kituose kontekstuose, o tai daro teigiamą poveikį dalyvių gyvenimui ir jų gebėjimui prisitaikyti prie ateities iššūkių.

PASTABOS

- Norėdami sužinoti daugiau apie #MeRest projektą ir įsitraukti į veiklą, spustelėkite nuorodą: www.merestproject.eu
- #MeRest pagal dotacijos sutartį bendrai finansuoja Europos Komisija : Erasmus+ 2022-1-LT01-KA220-ADU-000085035

Europos Komisijos parama šio leidinio kūrimui nereiškia pritarimo turiniui, kuris atspindi tik autorių požiūrį, o Švietimo mainų paramos fondas ir Komisija negali būti laikomos atsakingomis už bet kokią jame esančios informacijos naudojimą.

