

## Συμπεράσματα του Έργου Erasmus+ #MeRest

Πρώθηση της ανθεκτικότητας και της κοινωνικής ένταξης μέσω των εικαστικών και θεατρικών τεχνών και της αυτοαφήγησης.

#MeRest\_Project

#Resilience

Το έργο Erasmus+ #MeRest

[WWW.MERESTPROJECT.EU](http://WWW.MERESTPROJECT.EU)

Το ευρωπαϊκό έργο #MeRest, το οποίο ξεκίνησε τον Ιανουάριο του 2022 και ολοκληρώθηκε τον Δεκέμβριο του 2024, επικεντρώθηκε στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας και στην παροχή ευκαιριών κοινωνικής ένταξης στις πιο περιθωριοποιημένες ομάδες της κοινωνίας μέσω μη τυπικών εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων βασισμένων στην αυτοαφήγηση, τις εικαστικές τέχνες και το θέατρο. Πιο συγκεκριμένα, το έργο επικεντρώθηκε σε ευάλωτες ομάδες, συμπεριλαμβανομένου του ηλικιωμένου πληθυσμού, των άτυπων φροντιστών, των ατόμων με αναπηρία ή προβλημάτων ψυχικής υγείας και των εργαζομένων στον τομέα της υγείας, που επλήγησαν σοβαρά από την πανδημία Covid-19. Το #MeRest τους έδωσε την ευκαιρία να πουν ιστορίες προσαρμογής και αλλαγής, ενισχύοντας τις προσωπικές τους δεξιότητες μέσω μεθόδων έκφρασης.

### Πλαίσιο και στόχος του έργου

Η πανδημία Covid-19 είχε σημαντικό αντίκτυπο στην ανθεκτικότητα και την ψυχοκοινωνική ευημερία, τονίζοντας τις δυσκολίες για τα ευάλωτα άτομα. Σε αυτό το πλαίσιο, το έργο χρησιμοποίησε τη δύναμη των εικαστικών τεχνών, του θεάτρου και της αφήγησης για να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις της πανδημίας και να προωθήσει την ανθεκτικότητα, που είναι η ικανότητα προσαρμογής στις δυσκολίες και εύρεσης δημιουργικών λύσεων στα προβλήματα.

### Αποτελέσματα έργου

Το έργο πέτυχε απτά αποτελέσματα στην προώθηση της ευεξίας και της ανθεκτικότητας, με δραστηριότητες που περιλάμβαναν δημιουργική γραφή, εικαστικές τέχνες και θέατρο. Μεταξύ των κύριων εκροών:

- Ένα εγχειρίδιο για την αναπαραγωγή του εργαστηρίου αφήγησης με 20 ιστορίες ανθεκτικότητας ηλικιωμένων, ατόμων με ψυχικές ασθένειες και φροντιστών.
- Μια γκαλερί έργων τέχνης και ένα εγχειρίδιο τέχνης για την αναπαραγωγή του εργαστηρίου εικαστικών τεχνών.
- Ένα εγχειρίδιο τεχνικών θεάτρου για podcast και ένα κανάλι YouTube με 18 ιστορίες σε μορφή podcast.
- Ένας οδηγός με συστάσεις και καλές πρακτικές για την αναπαραγωγή των αποτελεσμάτων του έργου.

Τα αποτελέσματα έχουν δημοσιευτεί σε πέντε διαφορετικές γλώσσες (EN, LT, IT, GR, RO) και είναι διαθέσιμα δωρεάν στο [site](#) του έργου.



Co-funded by  
the European Union



## Κύριες δυσκολίες και στρατηγικές που υιοθετήθηκαν

Κατά τη διάρκεια της περιόδου έκτακτης ανάγκης του ιού Covid-19, οι συμμετέχοντες αντιμετώπισαν σημαντικές δυσκολίες που προέκυψαν κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων, όπως:

- Μοναξιά και κλεισούρα
- Αβεβαιότητα
- Άγχος, αϋπνία και στρες
- Ενοχές και ανησυχία
- Αλλαγή συνθηκών και διαχείριση συναισθημάτων



Για να αντιμετωπίσουν αυτές τις δυσκολίες, οι συμμετέχοντες ανέπτυξαν διάφορες στρατηγικές αντιμετώπισης, όπως:

- Ψυχαγωγικές δραστηριότητες και χόμπι
- Επαγγελματική και οικογενειακή υποστήριξη
- Εθελοντισμός και κοινή χρήση με άλλους
- Θρησκεία και επίγνωση

## Αντίκτυπος του έργου

Ο αντίκτυπος του έργου ήταν σημαντικός σε πολλούς τομείς. Η αφήγηση συνόδεψε τους συμμετέχοντες στην αναπλαισίωση μιας περίπλοκης εμπειρίας που είχε παραμεριστεί, η τέχνη έδωσε τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να κατανοήσουν καλύτερα και να εκφράσουν δημιουργικά τα συναισθήματά τους και οι τεχνικές του θεάτρου διευκόλυναν να δουν την ιστορία τους από άλλη οπτική γωνία και να μοιραστούν αποτελεσματικά την εμπειρία τους. Η αυτογνωσία αυξήθηκε, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν τα όρια και τις δυνατότητές τους και να αισθανθούν μέρος ενός ευρύτερου πλαισίου.

## Ώρα να πούμε αντίο

Το έργο #MeRest έφτασε στο τέλος του, αλλά η συνεργασία είναι στην ευχάριστη θέση να συνεισφέρει σημαντικά στην προώθηση της ανθεκτικότητας και της κοινωνικής ένταξης, χρησιμοποιώντας τις τέχνες ως εργαλείο ενδυνάμωσης και ψυχολογικής θεραπείας. Τα αποτελέσματα που επιτεύχθηκαν παρέχουν μια σταθερή βάση για την αναπαραγωγή και την ενίσχυση αυτών των εμπειριών σε άλλα πλαίσια, με θετικό αντίκτυπο στη ζωή των συμμετεχόντων και στην ικανότητά τους να προσαρμοστούν στις μελλοντικές προκλήσεις.

Βρείτε δωρεάν το υλικό στον ιστότοπο του έργου [merestproject.eu](http://merestproject.eu)

Ακολουθήστε μας στα πιο δημοφιλή κοινωνικά δίκτυα με

#merest\_project and #resilience



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Εθνική Υπηρεσία και η Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.