



NOMO FOMO

Positive Mental Health for GEN Z
NO MOre Fear Of Missing Out

Ενημερωτικό Δελτίο 4 Ιανουάριος 2023

Το έργο NOMO FOMO πλησιάζει στο τέλος του

Από την αρχή του έργου NOMO FOMO, οι εταίροι εργάζονται για την ανάπτυξη καινοτόμων, νέων προσεγγίσεων για την υποστήριξη των νέων και των εργαζομένων σε θέματα νεολαίας στις κοινότητές μας, προκειμένου να αντιμετωπίσουν την ψυχική υγεία των νέων. Το έργο αυτό έχει ιδιαίτερη απήχηση αν αναλογιστούμε τις αλλαγές στη ζωή των νέων κατά τη διάρκεια των δύο τελευταίων ετών, κατά τα οποία το έργο αυτό βρίσκεται σε εξέλιξη. Σε αυτό το διάστημα, ο FOMO ή ο φόβος της έλλειψης ευκαιριών, έχει μεταμορφωθεί και οι εταίροι αντιλαμβάνονται πλέον τον FOMO ως φόβο των χαμένων ευκαιριών, κάτι που έχει επηρεάσει τους νέους σε όλη την Ευρώπη, αλλά και στον κόσμο, χάρη στην πανδημία COVID-19. Ενώ μας έλεγαν να διατηρούμε κοινωνικές αποστάσεις για να προστατεύσουμε τους αγαπημένους μας από το COVID-19, οι νέοι επηρεάστηκαν δυσανάλογα από αυτούς τους κοινωνικούς περιορισμούς, με αποτέλεσμα πολλές κρίσεις ψυχικής υγείας να επηρεάζουν σήμερα τους νέους και άλλες ηλικιακές ομάδες, ως άμεσο αποτέλεσμα της πανδημίας.

Τώρα που το έργο NOMO FOMO φτάνει στο τέλος του, μας δίνεται η ευκαιρία να καθίσουμε και να αναλογιστούμε τη διαδρομή μας στην ανάπτυξη και υλοποίηση του έργου αυτού κατά τη διάρκεια αυτών των αβέβαιων καιρών και να σκεφτούμε τα βασικά διδάγματα που πήραμε χάρη στο έργο αυτό.

Μάθαμε ότι οι νέοι χρειάζονται πόρους αυτοβοήθειας, όπως αυτοί που παρέχονται μέσω των διαδραστικών γραφημάτων του NOMO FOMO. Πρόκειται για μια ζωτικής σημασίας υποστήριξη που βοηθά τους νέους να κάνουν το πρώτο βήμα προς τη διαχείριση της ευημερίας και της ψυχικής τους υγείας. Μάθαμε επίσης ότι οι νέοι είναι περισσότερο ενημερωμένοι σχετικά με την ψυχική τους ευημερία απ' ό,τι τους αναγνωρίζεται συχνά, και έτσι είναι σε θέση να ενεργήσουν ως ομότιμοι ηγέτες και εκπαιδευτές για να βοηθήσουν άλλους νέους να αντιμετωπίσουν τις ανησυχίες τους για την ψυχική τους ευημερία.

Μέσω της υλοποίησης αυτού του προγράμματος εκπαίδευσης από ομοτίμους, διαπιστώσαμε από πρώτο χέρι στις κοινότητές μας ότι οι νέοι, όταν υποστηρίζονται από τους λειτουργούς νεολαίας, μπορούν να αποτελέσουν σημαντική φωνή για την ευαισθητοποίηση των νέων και ευρύτερα των κοινοτήτων μας σε θέματα ψυχικής υγείας των νέων. Ωστόσο, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συνεχίζουν να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην ευημερία των νέων, και γι' αυτό υπάρχει ανάγκη να συνεχίσουμε να παρέχουμε το εκπαιδευτικό μας πρόγραμμα SmartFeed τόσο στους νέους όσο και στους λειτουργούς νεολαίας στις κοινότητές μας.

Τελική συνεδρίαση, 27 Ιανουαρίου, Βιρτζίνια, Ιρλανδία

Στις 27th Ιανουαρίου 2023, τα μέλη της ομάδας NOMO FOMO συναντήθηκαν για τελευταία φορά στη Βιρτζίνια της Ιρλανδίας για την τελευταία συνάντηση του έργου μας. Η συνάντηση αυτή έδωσε στους εταίρους την ευκαιρία να επανεξετάσουν το έργο μας μέχρι σήμερα σε αυτό το έργο και να προγραμματίσουν τα τελευταία μας καθήκοντα. Ένα μεγάλο μέρος αυτής της συνάντησης ήταν η επανεξέταση όλου του μαθησιακού περιεχομένου στην προσαρμοσμένη πλατφόρμα MOOC και η διασφάλιση ότι όλο το περιεχόμενο είχε μεταφραστεί και εντοπιστεί. Η πλατφόρμα MOOC είναι προσβάσιμη σε αυτόν τον σύνδεσμο: www.nomofomomooc.eu

Η συνάντηση έδωσε επίσης την ευκαιρία στους εταίρους να συναντηθούν για τελευταία φορά και να μοιραστούν τις εμπειρίες τους από την υλοποίηση αυτού του σημαντικού και επίκαιρου έργου σε νέους και εργαζόμενους σε θέματα νεολαίας στις 7 χώρες εταίρους μας. Μέσω της ανταλλαγής των εμπειριών μας, οι εταίροι μπόρεσαν να επικυρώσουν τις προσεγγίσεις μας για την αντιμετώπιση της ψυχικής υγείας των νέων μέσω του υλικού που αναπτύχθηκε.



Σεμινάρια NOMO FOMO

Για την υποστήριξη της εθνικής προώθησης των διαδραστικών infographics, του προγράμματος εκπαίδευσης συνομηλικών για νέους και όλων των άλλων υλικών του έργου, οι εταίροι του NOMO FOMO διοργάνωσαν σεμινάρια στη Γερμανία, τη Γαλλία, την Ισπανία, την Ελλάδα, την Πολωνία και την Πορτογαλία για να συμμετάσχουν νέοι και εργαζόμενοι σε θέματα νεολαίας στη δοκιμή του εκπαιδευτικού μας υλικού. Επιπλέον, με τον ίδιο στόχο πραγματοποιήθηκε και ένα τελικό συνέδριο στην Ιρλανδία. Μέσω αυτών των εκδηλώσεων εμπύχωσης, καταφέραμε να παρουσιάσουμε το έργο NOMO FOMO ως μια ευρωπαϊκή βέλτιστη πρακτική για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας των νέων στον μετα-πανδημικό κόσμο - κάτι για το οποίο είμαστε όλοι πολύ περήφανοι.