



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

NEWSLETTER nr. 4
Styczeń 2023

Projekt NOMO FOMO dobiega końca!

Od początku projektu NOMO FOMO, partnerzy pracowali nad rozwojem innowacyjnych, nowych podejść do wspierania młodych ludzi i osób pracujących z młodzieżą w naszych społecznościach, aby zająć się zdrowiem psychicznym młodzieży. Praca ta miała szczególny wpływ, jeśli weźmiemy pod uwagę zmiany w życiu młodych ludzi w ciągu ostatnich dwóch lat, kiedy ten projekt był realizowany. W tym czasie FOMO, czyli Strach przed Brakiem Możliwości (Fear of Missing Out) zmienił się i obecnie partnerzy rozumieją FOMO jako Strach przed Brakiem Możliwości (Fear of Missed Opportunities), który jest czymś, co dotknęło młodych ludzi w całej Europie i na świecie, dzięki pandemii COVID-19. Podczas gdy kazano nam zachować dystans społeczny, aby chronić naszych bliskich przed COVID-19, młodzi ludzie byli nieproporcjonalnie dotknięci tymi ograniczeniami społecznymi, a w rezultacie wiele kryzysów zdrowia psychicznego dotyka dziś młodych ludzi i inne grupy wiekowe, jako bezpośredni skutek pandemii.

Teraz, kiedy projekt NOMO FOMO dobiega końca, mamy okazję usiąść i zastanowić się nad naszą podróżą w tworzeniu i realizacji tego projektu w tych niepewnych czasach, a także pomyśleć o kluczowych lekcjach, które wyciągnęliśmy dzięki temu projektowi.

Dowiedzieliśmy się, że młodzi ludzie potrzebują zasobów samopomocy, takich jak te dostarczone przez interaktywne infografiki w NOMO FOMO. Jest to istotne wsparcie w pomaganiu młodym ludziom w podjęciu pierwszego kroku w kierunku zarządzania swoim samopoczuciem i zdrowiem psychicznym. Dowiedzieliśmy się również, że młodzi ludzie są lepiej poinformowani o swoim samopoczuciu psychicznym, niż często się im to przypisuje, a zatem są w stanie pełnić rolę liderów i edukatorów pomagających innym młodym ludziom w rozwiązywaniu ich problemów związanych z samopoczuciem psychicznym. Realizując ten program edukacji rówieśniczej, przekonał się, że młodzi ludzie, wspierani przez osoby pracujące z młodzieżą, mogą być ważnym głosem w podnoszeniu świadomości na temat zdrowia psychicznego wśród młodzieży i szerzej w naszych społecznościach. Jednakże media społecznościowe nadal mają negatywny wpływ na samopoczucie młodzieży, dlatego istnieje potrzeba kontynuacji dostarczania naszego Programu Szkoleniowego SmartFeed zarówno do młodych ludzi, jak i do osób pracujących z młodzieżą w naszych społecznościach.

Spotkanie końcowe, 27 Stycznia, Virginia, Irlandia

27 stycznia 2023 roku członkowie zespołu NOMO FOMO spotkali się po raz ostatni w Virginii w Irlandii na naszym ostatnim spotkaniu projektowym. To spotkanie dało partnerom możliwość przeglądu naszej dotychczasowej pracy w tym projekcie i zaplanowania naszych ostatnich zadań. Dużą częścią tego spotkania był przegląd wszystkich treści edukacyjnych na naszej platformie MOOC i upewnienie się, że wszystkie treści zostały przetłumaczone i zlokalizowane. Platforma MOOC jest dostępna pod tym linkiem: www.nomofomoooc.eu Spotkanie dało również partnerom możliwość spotkania się po raz ostatni i podzielenia się doświadczeniami z realizacji tego ważnego i aktualnego projektu dla młodzieży i osób pracujących z młodzieżą w 7 krajach partnerskich. Poprzez dzielenie się naszymi doświadczeniami, partnerzy mogli zweryfikować nasze podejście do kwestii zdrowia psychicznego młodzieży poprzez opracowane materiały.



Seminaria NOMO FOMO

Aby wesprzeć krajową promocję interaktywnych infografik, programu edukacji rówieśniczej dla młodzieży oraz wszystkich innych materiałów projektu, partnerzy NOMO FOMO zorganizowali seminaria w Niemczech, Francji, Hiszpanii, Grecji, Polsce i Portugalii, aby zaangażować młodzież i osoby pracujące z młodzieżą w testowanie naszych materiałów edukacyjnych. Ponadto w tym samym celu w Irlandii odbyła się konferencja końcowa. Dzięki tym wydarzeniom animacyjnym mogliśmy zaprezentować projekt NOMO FOMO jako europejską najlepszą praktykę w zakresie wspierania zdrowia psychicznego młodzieży w świecie post-pandemicznym - z czego wszyscy jesteśmy bardzo dumni.