

TABER

**Tackling Alexithymia to
Build Emotional Resilience**

Project no. 2022-1-IT03-KA220-YOU-000085580



Co-funded by
the European Union



Il Progetto TABER

L'autolesionismo è spesso etichettato come un "disturbo della personalità" ed è stigmatizzato in molte comunità. Lo stigma porta all'esclusione sociale e all'isolamento, alla depressione e alla fine può portare al suicidio per il giovane a rischio.

TABER (Tackling Alexithymia to Build Emotional Resilience, no 2022-1-IT03-KA220-YOU-000085580) è un progetto Erasmus+ che mira a sensibilizzare ed educare insegnanti, formatori e operatori che sostengono i giovani a riconoscere i sintomi e a costruire la resilienza emotiva nei giovani. I workshop del progetto aiuteranno a capire meglio come aiutare i giovani a rafforzare la loro resilienza psicologica.



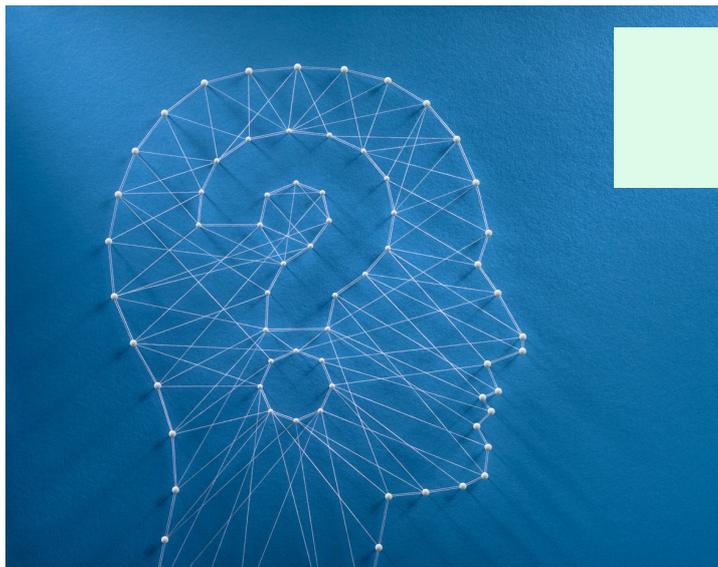
COS'È L' ALEXITHYMIA?

È un tratto della personalità caratterizzato dall'**incapacità di identificare e descrivere le emozioni vissute da se stessi**.

Con l'alexithymia, le persone hanno difficoltà a riconoscere le emozioni - **spesso sanno che stanno vivendo un'emozione ma non sanno quale emozione sia**.

Non è una condizione a sé stante, ma a volte è vista insieme a depressione, autismo o lesioni cerebrali, tra le altre condizioni.

La caratteristica centrale dell'alexithymia è una marcata disfunzione nella consapevolezza emotiva, nell'attaccamento sociale e nella relazione interpersonale.



OBIETTIVI

I partner del progetto scambieranno 12 workshop per sviluppare una **guida alle migliori pratiche** che promuova la comprensione comune di alessitimia, autolesionismo intenzionale e suicidio nei giovani e migliori le competenze di coloro che lavorano con i giovani in diversi campi dell'istruzione, della formazione e della gioventù, per affrontare l'Agenda Europa 2020 in materia di esclusione sociale.

ATTIVITA'

- 12 workshop su alessitimia, promozione della consapevolezza emotiva, rafforzamento della fiducia, autoesplorazione per i giovani e consapevolezza dell'autolesionismo,
- 12 workshop locali nei paesi partner condotti a più di 10 insegnanti, formatori, animatori giovanili e almeno 1 workshop pertinente a più di 10 giovani,
- 6 eventi di disseminazione moltiplicatori,
- 6 incontri di partenariato transnazionale.



RISULTATI

TABER migliorerà le competenze di **72 insegnanti, formatori e animatori giovanili** per creare consapevolezza su come affrontare l'alessitimia per costruire la resilienza emotiva nei giovani vulnerabili e utilizzare lo strumento Warwick and Edinburgh Mental Well Being Scale (WEMWBS) per valutare l'impatto e il miglioramento della salute mentale di **60 giovani** e il benessere socioeconomico.





INCONTRI DI PROGETTO

Il primo incontro faccia a faccia nell'ambito del progetto Erasmus+ TABER, ospitato e organizzato dalla Cooperativa Sociale Duemilauno Agenzia Sociale, si è svolto a Trieste, in Italia, il 22-24 novembre 2022.



Il primo giorno è stato dedicato alla discussione delle questioni amministrative del progetto, allocazione del budget, pianificazione delle riunioni e distribuzione delle responsabilità.

Nei giorni successivi si sono svolti dei workshop, durante i quali partner provenienti dall'Italia hanno presentato metodi di lavoro con giovani con problemi di salute mentale. Sono stati presentati diversi metodi per esprimere le emozioni.

WORKSHOPS LOCALI

ZISPB Operatori giovanili e volontari hanno testato il contenuto dei workshop appresi a Udine, in Italia, nel contesto locale. Prima di organizzare laboratori per giovani con problemi di salute mentale, il contenuto è stato fornito per il pre-focus group - una classe di quindicenni. I feedback e i suggerimenti sono stati raccolti e le modifiche verranno apportate fino a quando gli altri gruppi inizieranno con i workshop nel febbraio 2023.



PROJECT CONSORTIUM:



TABER

TACKLING ALEXITHYMIA TO BUILD EMOTIONAL RESILIENCE



DUEMILAUNO
AGENZIA SOCIALE

IB Institutul
Bucovina



EYHDA



šentprima

ZISPB

