



CATLID

Cultural Ambassadors
Target Loneliness through
Intercultural Dialogue

H

A

N

D

B

O

K



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

1

INTRODUKTION

2

SAMMANFATTNING AV MODULER

3

TRÄNINGSKURS

4

VIDEOS

5

KONSEKVENSERNNA AV ENSAMHET

6

MER LÄSNING

INTRODUKTION

Projektet har förberetts för att på ett meningsfullt sätt bidra till den interkulturella dialogen och adressera ensamhet, som båda identifieras av Europeiska kommissionen, medlemsstaternas regeringar och andra organisationer som viktiga sociala frågor att hantera.

Var och en av de sex partnerna kommer att utbilda och ge åtta migranter möjlighet att bli samhällspedagoger som kommer att vara en resurs för interkulturell dialog. Under projektets gång fick studenterna presentationsteknik, ökad kulturell medvetenhet, anställningsbarhet, ökat självförtroende och kommunikationsförmåga.

Dessutom kommer effekterna att hjälpa företagen att omfamna mångfald och bättre förstå sina kunder. Det kommer även att hjälpa den offentliga sektorn och icke-statliga organisationer att bättre förstå bakgrunden och planen för lokalbefolningens behov, samt att vara aktiva medborgare och resurser för sammanhållningsinitiativ i samhället.

Samhällspedagoger kommer också att vara en resurs för att bli vän med människor som möter ensamhet och möjliggör situationer med ömsesidiga fördelar och stöd.



I CATLID-projektet kommer vi att genomföra följande steg:



Utveckla en utbildning för att ge migranter och flyktingar de färdigheter som krävs för att bli Community Educators och dela med sitt kulturella arv.



Testa utbildningen med migranter och organisera en serie av workshops för att engagera och dela det kulturella arvet med oss som medmänniskor men även skapa insikt hos företag, offentlig sektor och ideella organisationer.



Organisera interkulturella dialoger genom workshops så kallade "knowledge parties" för migranter/flyktingar som möter ensamhet för att ge dem en möjlighet att utöka support och kontaktnätverk.



Följa upp dessa grupper för att skapa och stärka sociala band mellan kursdeltagare och människor i ensamhet för att minska deras känsla av isolering.



Producera en serie videor med praxis för att främja projektets metodik och dess bidrag till interkulturell dialog



Producera och publicera en handbok för att på ett kreativt sätt hantera ensamhet genom interkulturell dialog, som kan användas som en resurs för att utveckla nya idéer och förhållningssätt till kreativt engagemang.

SAMMANFATTNING AV MODULER

Partnerna har utvecklat och utformat en utbildning som kommer att ge deltagarna färdigheter och förtroende för att delta i interkulturell dialog som så kallade Community Educators för att dela sin kultur med åhörare bestående av en rad lokala intressenter. Syftet med utbildningen är att skapa en plattform som gör det möjligt för migranter/flyktingar att dela med sig av sin kultur, att uppmuntra till engagemang, att mötas och presentera för andra och vara en resurs och därmed bidra till minskad ensamhet i lokalsamhället.

Resultatet kommer att bli att öka intresset för och ge ett viktigt bidrag till interkulturell dialog och sammanhållning i samhället. Att kombinera dessa olika aspekter till en utbildning kommer att vara ett innovativt sätt att öka intresset för lokal historia och kulturarv.



MODUL 1

Vad är en Community Educator?

Introduktion till modulen

Denna modul har till uppgift att introducera deltagarna till kursinnehållet som behandlas i följande fyra moduler och att definiera gemenskapspedagogens roll.

I den första delen ligger tyngdpunkten på definitionen av vad som är en gemenskap och vad som är gemenskapsutbildningsarbete i allmänhet. I den andra delen förklaras en gemenskapsutbildares roll och funktion och de färdigheter och befogenheter som krävs för att samverka i denna roll. En aktivitet täcker deltagarnas personliga motivation. Argumentet om ensamhet och möjliga strategier att övervinna är också en del av denna modul. Sammantaget ger det deltagarna en överblick över vad som kommer att följa i utbildningen.



Viktiga delar i modulen



Delkursen ger deltagarna en översikt över kursinnehållet och fungerar som en introduktion till den.



Delkursen behandlar den teoretiska introduktionen till begreppen gemenskap, samhällsutbildningsarbete och ensamhet och definierar rollen för en gemenskapsutbildare.

Den definierar de färdigheter och kompetenser som deltagarna måste ha för att interagera i denna roll.



Sammanfattning

Huvudsyftet är att introducera deltagarna till alla teoretiska begrepp och att göra dem bekanta med rollen som Community Educator. Dessutom bör det göra deltagarna bekanta med sig själva så att de känner varandra och kan utveckla en laganda.

Delkursen följer en logisk ordning som börjar med aktiviteter för att lära känna deltagarna bättre, sedan reflektera över de olika samhällen som då kommer till rollen som samhällsutbildare och varje deltagares personliga motivation. Metoden och strukturen av modulen försöker fokusera både på den enskilda deltagaren i syfte att få dem att reflektera över sin roll i samhället och på utbytet med de andra deltagarna och deras olika samhällen.



AKTIVITETER

Aktivitet 1

Huvudsyftet är att introducera deltagarna till varandra genom en enkel övning som kan göras både online och offline. Triangeln av likheter bör hjälpa deltagarna att ta reda på mer om varandra och lära känna varandra bättre



Aktivitet 2

Varje deltagare bör visa deras nycklar? till de andra deltagarna i gruppen, inte bara för att ge de andra mer information om sig själva utan även bakgrundsinformation om hens samhälle (kanske något som kan kopplas till ett speciellt kvarter/butik/ plats)

Aktivitet 3

Syftet är att skapa samhällskartor. Deltagarna reflekterar över sitt samhälle, vad som gör deras samhälle speciellt, var i staden du kan hitta något relaterat till deras samhälle etc. Genom denna aktivitet får de mer medvetenhet om sitt eget samhälle, men också genom presentationer om andra. Eftersom ensamhet och hur man tacklar det är en av projektets tyngdpunkter har vi i denna verksamhet också inkluderat en kort presentation om vad ensamhet kan betyda och vad som innebär ensamhet i Europa.



Efter den första delen där de lär känna varandra så handlar nästa fas av modulen om att fokusera på samhällen. Innan man kan interagera som en Community Educator bör deltagarna ha möjlighet att reflektera över deras egna samhälle. Genom presentation av de olika grupperna och individuella arbeten får deltagarna en känsla av vad som menas med interkulturell dialog.

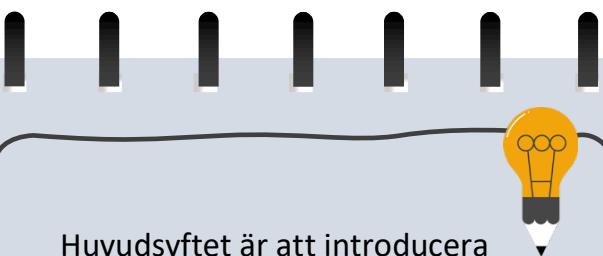
AKTIVITETER



Aktivitet 4

Den här aktiviteten hjälper deltagarna att reflektera över hur de kan hjälpa till och fungera som community educator. Den första delen behandlar introduktionen till ämnet genom att presentera det teoretiska begreppet samhällsutbildning. I den andra delen reflekterar deltagarna över hur de personligen skulle kunna interagera som samhällsutbildare. De insamlade idéerna kan användas i framtida moduler. I den avslutande gruppdiskussionen bör gruppen

...
...
...
...



Huvudsyftet är att introducera deltagarna till varandra genom en enkel övning som kan göras både online och offline. Triangeln av likheter bör hjälpa deltagarna att ta reda på mer om varandra och lära känna varandra bättre



Aktivitet 5

Huvuduppgiften för aktivitet 5 är att skapa en motivations tankekarta som sätter ihop all input från deltagarna. Den har funktionen att ge deltagarna en översikt över vad deras funktion som samhällsutbildare kan ha positiva effekter för sig själva och för samhället som helhet personligen kan interagera som samhällsutbildare. De insamlade idéerna kan användas i framtida moduler. I den avslutande gruppdiskussionen bör gruppen försöka hitta en egen definition av begreppet Community Educator.



MODUL 2

Introduktion till kultur. Hur delar jag min kultur?

Introduktion till modulen

Denna modul kommer att utforska hur man identifierar kultur, skapar en personlig kulturkarta samt utforskar varje elevs kompetens inom ramen för den personliga kulturkartan. Möjligheter att bygga förtroende kommer att finnas inbäddade i hela modulen.

I denna modul läggs stor vikt vid att införa den teoretiska grunden för kultur och koppla den till tekniker för att övervinna ensamhet. Det kommer att ge en djupgående diskussion om befintliga definitioner av kultur. Termen kommer sedan att bryta ned begreppen om extern kultur och intern kultur. Slutligen kommer vi kortfattat att beröra interkulturell kommunikation och dess relevans för ensamhet.



En bakgrund om ytter och interna objektiva aspekter av en kultur kan främja större förståelse och möjliggöra färre missförstånd i tvärkulturella möten. Den kunskap som diskuteras i denna del av teoridelen kommer sedan att överföras till praktiska aktiviteter i den andra delen.

Key points of the

1

Modulen ger resurser
för att kunna identifiera
olika delar av kulturen

2

Delkursen möjliggör
utforskning av de olika
elementen mellan den
kollektiva kulturen i ett
samhälle och den enskilda
kulturen

4

Ger möjligheter att utforska
öppenhet för andras kultur,
andras övertygelser, värld
och själveffektivitet

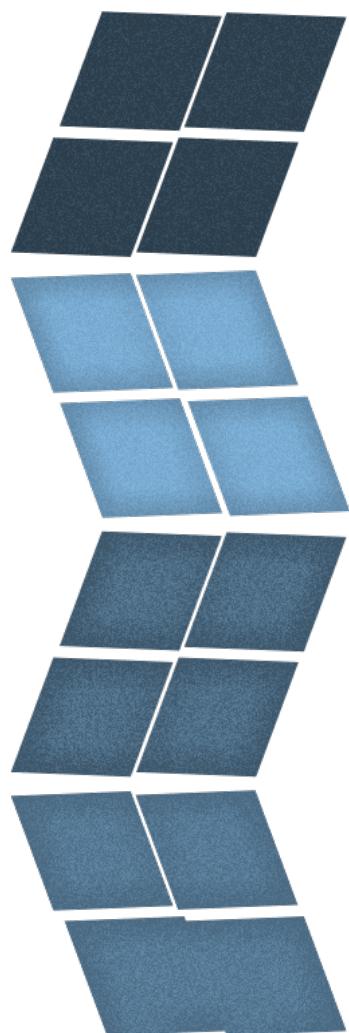
5

Ger en översikt över
kulturen för att fokusera
på initiativ och
aktiviteter som syftar till
att förbättra
tvärkulturella möten

6

Stöd eleverna att bli trygga
i sina kommunikations-
färdigheter, kritiskt
tänkande och förmåga att
tala offentligt

Sammanfattning



Huvudsyftet är en allmän introduktion till och definitioner av kultur som ämne, externa och interna faktorer.

I detta fall kallas kultur för en uppsättning attityder, värderingar, övertygelser och beteenden som delas av en grupp människor. Kultur kan identifieras som inlärda beteenden genom individens uppväxt och miljö. Aktiv undervisning, vanliga aktiviteter, delade beteenden, övertygelser och symbolik förstärker dessa. Vad är interkulturell kommunikation och vilken roll spelar den när det gäller ensamhet

Självbiografisk metodik för berättande kommer också att användas i hela denna modul. Syftet med självbiografiskt berättande är att deltagarna ska reflektera över minnen och livserfarenheter och skriva om människor och händelser som har varit viktiga för dem. Denna metod möjliggör en känslomässig anslutning, som resonerar och inte bara beskriver fakta i din livshistoria.

Teorier kring självförtroende och hur man bygger förtroende är rikliga. Själveffektivitet och motivation, känslomässiga reaktioner och beteenden är en del av att börja förstå hur man bygger förtroende för sig själv.



AKTIVITETER

1

Den här aktiviteten fungerar som en snabb kreativ aktivitet och kan delas via videosamtalsmetod. I denna aktivitet kommer deltagarna att bli omburda att snabbt rita sitt lands flagga (1 minut). Använd klisterlappar. Då måste de呈现出 sitt land och sin flagga (färgar, representation, intressant fakta).

Kulturell ledtrådsaktivitet, där deltagarna får fem pappers- eller post-it-anteckningar och ombeds att skriva fem ledtrådar om sin kultur. Ledtrådarna distribueras senare slumpmässigt mellan deltagare som kommer att försöka identifiera kulturen baserat på dem. Detta kommer att provocera fram en diskussion om extern kultur: ytterligare information om hur den kan studeras i historia, geografi, statsvetenskap och konst fördelad bland deltagare som kommer att försöka identifiera kulturen baserat på dem

2

3

Skapa en tavla/ presentation av kultur med hjälp av ord, bilder, videoklipp, färger. Deltagarna kan använda Word eller annan presentationsprogram på mobiltelefoner, surfplattor, datorer. Detta kommer att vara ett bra tillfälle att överväga om ensamhet är en faktor i deras kultur och vilka grupper av männskor som sannolikt kommer att påverkas

4

Denna aktivitet är att visa alla element av verbal och icke-verbal kommunikation med en annan person och hur det är viktigt att lyssna med alla fyra sinnen. Det betonar hur viktigt det är att lyssna med öron, hjärta, ögon och sinne.

5

Baserat på självreflektion där deltagarna först svarar på frågorna på egen hand för att uppmuntra självreflektionsprocessen och sedan diskutera i grupp. I dessa grupper kan de reflektera och göra anteckningar om intressanta perspektiv som de lär sig under diskussionen

6

Denna aktivitet använder en självbiografisk metod för att personifiera sin kultur och göra den mer verklig för allmänheten. Under denna aktivitet ritar deltagarna sin egen tidslinje för personlig historia med stora livshändelser och lägger till viktiga minnen relaterade till kultur, födelse, viktiga kulturella ögonblick, första jobbet, äktenskapet, barn etc.



MODUL 3

Hur presenterar jag min kultur

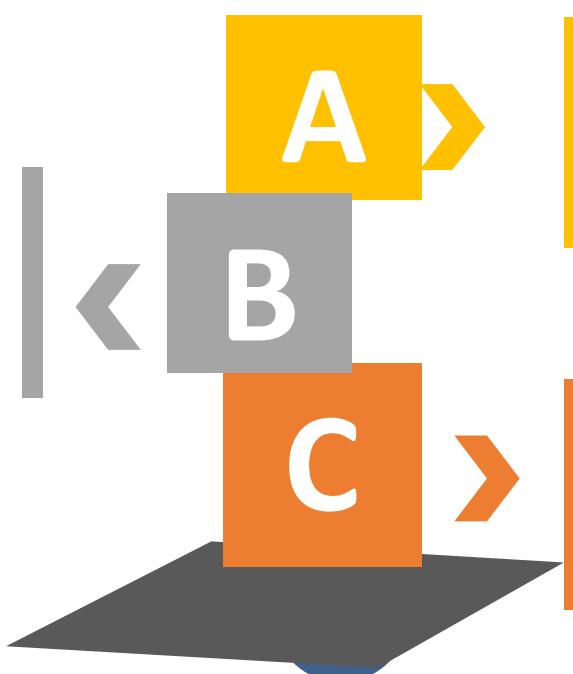
Introduktion till modulen

Genom denna modul får vi lära oss hur vi formulerar presentationen, vad vi ska göra och hur vi ska göra den. Migranter som reser efter den naturliga mänskliga tendensen att flytta bör inte ses som ett hot, utan som en person som kan berika vår egen identitet på ett mycket värdefullt sätt. Mat, musik, ord och konst överskider gränser och bildar en solid grund som binder samman människor och kulturer. Användningen av dessa kulturresurser är ett verktyg för att upprätta relationer mellan olika kulturer, för att upprätta och främja dialog mellan olika kulturer och bli en övning som underlättar inkludering genom denna kulturella mångfald.



gränser och bildar en solid grund som binder samman människor och kulturer. Användningen av dessa kulturresurser är ett verktyg för att upprätta relationer mellan olika kulturer, för att upprätta och främja dialog mellan olika kulturer och bli en övning som underlättar inkludering genom denna kulturella mångfald.

Du kommer att lära dig vilka kulturresurser du har och vad du behöver



Sammanfattning

En av de viktiga punkterna är **att bestämma vilka resurser du behöver** och för det är det viktigt att genomföra en övning i självkänedom om oss.

- vår kunskap
- vår utbildning och kunskap
- den kreativa och innovativa kapacitet som vi kan tillföra
- våra styrkor och svagheter

För att förbereda en kulturell presentation krävs användning av ett antal tekniker (presentationsdesignfärdigheter). Ett enkelt verktyg för vår självutvärderingsprocess är en intern analys av våra styrkor och svagheter. Du kan skriva ner i en lista vad dina styrkor är, till exempel om vilken kulturerurs du har mer kunskap (musik, mat, religion etc.) och å andra sidan kan du göra en lista över de svaga punkterna, till exempel om du inte har mycket kunskap eller erfarenhet av att förbereda digitala presentationer. Ett av de första stege du måste ta innan du ens börjar förbereda ditt tal är att förstå vilken typ av publik du kommer att möta.



Att planera förberedelserna för en kulturpresentation är ett annat viktigt steg. Förplanering av den kulturella presentationen är avgörande. Detta är några av de punkter som måste förberedas.

Den kreativa processen för en presentation består av fyra faser från det ögonblick den är planerad att skapas, tills den når sitt mål.

- Planering
- Struktur
- Design
- Utställning



Resurser som du kan använda för att förbereda dina presentationer

- Kreativitet. Använd din kreativitet (på ett relevant och forum anpassat sätt) för att uppnå den känslan av dynamik och originalitet du är ute efter.
- Storytelling. Användningen av berättelser i en presentation är ett sätt att göra din berättelse mer engagerande och enklare att följa.
- Ställ frågor. Att ställa en fråga till publiken väcker dem.
- Videor. Även om att prata om videor kan verka exakt samma sak som att prata om filmer, för mig finns det en subtil skillnad. Det finns videor som inte är filmer. De kan vara reklamfilmer, självgjorda inspelningar, handledningar, dokumentärer.
- Berättelser. Den stora fördelen med berättelser är att de är utformade för att förklaras för barn. Det betyder att de är direkta, korta och lätt att förstå.
- Musik kan du använda musik vid punkter i ditt tal för att förstärka de idéer du vill förmedla.
- Demonstrationer. Det finns tillfällen då det inte är värt att slösa tid på att prata om saker som vi kan förklara direkt med en livedemonstration.
- Bjuda in en gäst. Ett annat alternativ är att ha någon närvarande genom en inbjudan kan också göras personligen. Du kan bjuda in någon att gå ut med dig för att prata eller ingripa någon gång
- Digitala verktyg. En föreställning behöver inte begränsas till scenen och människorna närvarande. Teknik kan hjälpa dig att skapa ett live-möte med någon som kan komplettera den fysiska kontakten från alla andra hörn av världen.

Genom den här modulen kan du lära dig stegen att följa för att göra en bra presentation och hur du planerar den för att bestämma vad du vill göra och hur du vill göra det (vilken resurser du vill använda, hur du ska呈现出 och vilken idé du vill förmedla).



C MODUL 4

Presentation färdigheter för att engagera

Introduktion till modulen



Genom denna modul vill vi lära deltagarna att dela med sig av sin kultur på ett inspirerande och engagerande sätt. Vissa teorier och tekniker kommer att presenteras men tanken är att göra det så interaktivt som möjligt och erbjuda deltagarna möjlighet att omsätta

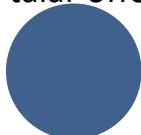
färdigheterna i praktiken (även genom att ge och ta emot feedback från kamraterna). Genom att ge deltagarna de grundläggande kunskaperna om att engagera presentationstekniker vill vi förbättra deras förtroende, vilket senare kommer att hjälpa dem att lättare få kontakt med lokalsamhällena.

Genom denna modul vill vi också introducera begreppet "knowledge parties" till deltagarna.

Viktiga delar i modulen



- Utveckla deltagarnas presentationsförmåga
- De kan呈现出 med förtroende och äkthet
- Vet hur man fångar och underhåller publikens uppmärksamhet
- Engagera publiken med hjälp av olika verktyg/metoder/tekniker
- Kän dig bekväm när du talar offentligt



Sammanfattning

Delkursen är en naturlig fortsättning på modul 3 "Hur presenterar jag min kultur" där deltagarna fokuserar på presentationens förberedelsefas. Vissa ämnen som storytelling som tidigare nämnts i modul 3 vårdas och praktiseras ytterligare.

Huvudämnen som behandlas i den här modulen är:

- Hantera stress

I denna del kommer vi att diskutera de gemensamma kroppsreaktionerna mot stress. Deltagarna kommer att lära sig några tekniker och tips om hur man hanterar stress när man presenterar.

- Kroppsspråk

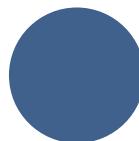
I denna del av workshoppen kommer vi att fokusera på kroppsspråkets betydelse för en effektiv och engagerande presentation och kommunikation (första intryck, pose, rörelse, gester, tonfall etc.)

- Bygga relationer med publiken:

Deltagarna kommer att lära sig några tekniker för att fånga publikens uppmärksamhet och hålla engagemanget.
Fördelarna med att använda berättelser och dela personlig erfarenhet och diskutera de element / regler som gör en bra och kraftfull historia.

- Kunskapspart

Det allmänna begreppet "Kunskapspart" delas med deltagarna i denna modul:
Knowledge Party - händelseformatet som fokuserar på berättande samtidigt som man delar kunskap och inspiration.



Genom denna delkurs vill vi utveckla deltagarnas presentation och engagerande färdigheter som hjälper dem att agera kulturambassadör både i F2F-relationer och i en virtuell miljö.

MODUL 5

Nästa steg som en Community Educator

Introduktion till modulen

Att vara samhällspedagog innebär att du är någon som vill dela din kunskap, erfarenhet och kultur med samhället, företag och offentlig sektor. Du kan vara vem som helst från vilket land som helst, med vilken bakgrund som helst som känner att du vill bidra till en bättre förståelse för fördelarna med mångfald och som en del av det skapar särskilt medvetenhet om ensamheten bland många migranter/flyktingar som i många fall kan vara lätta att förebygga. Under de övriga fyra modulerna har vi gett dig verktygen för att lära dig hur du närmar dig, delar och presenterar. Medan vi i den här modulen vill ge dig de grundläggande kunskapserna om hur du kommer att använda dessa färdigheter för att faktiskt kunna ta betalt för det du bidrar med också. Materialet och föreläsningarna kommer att bidra till att öka dina färdigheter så att du när du når ut till företag, offentlig sektor eller icke-statliga organisationer vet hur du säljer dina tjänster, hur du pitchar dem och vad du ska ta betalt för det. Du kommer att introduceras till den teoretiska kunskapen om de affärsmodeller och metoder som vi har valt och praktiskt hur man använder dem. Alltid i förhållande till ämnet kulturell medvetenhet och stödja människor som möter ensamhet.



Viktiga delar i modulen



Deltagarna får en uppfattning om hur en samhällspedagog kan försörja sig

Deltagarna kommer att utforska olika affärs- och organisationsverktyg och modeller som kan anpassas till gemenskapspedagogens roll. Öka den kulturella medvetenheten bland företag, offentlig sektor och icke-statliga organisationer genom att stödja mäniskor som står inför ensamhet

Deltagarna kommer att lära sig att ta nästa steg för att omvandla sin kunskap till en tjänst som kan säljas till företag, icke-statliga organisationer och den offentliga sektorn

För att skapa en hållbar plattform för att vara samhällspedagog för att hantera ensamhetsproblem måste du kunna planera och beskriva din företagsorganisation. Erfarenheter från sociala och kulturella entreprenörer visar att affärsmodellen Generation verktyg från boken "Business Model Generation" av Alexander Osterwalder, Yves Pigneur, Alan Smith fungerar mycket bra oavsett typ av verksamhet.

En affärsmodell beskriver logiken i hur en organisation skapar, levererar och fångar värde, i ekonomiska, sociala, kulturella eller andra sammanhang.



Denna modul kommer att använda verktyget i teori och praktik, termen affärsmodell används för ett brett spektrum av informella och formella beskrivningar för att representera kärnaspekter av ett företag, inklusive syfte, affärsprocess, målkunder, erbjudanden, strategier, infrastruktur, organisationsstrukturer, inköp, handelspraxis och operativa processer och policyer inklusive kultur.



Den här modulen kommer att innehålla allmän information om fördelarna med att följa affärsmodeller, och särskilt om affärsmodellen Canvas och NABC.



En affärsplan är ett formellt skriftligt dokument som innehåller affärsmål, metoderna för hur dessa mål kan uppnås och inom vilken tidsram dessa mål måste uppnås. Den beskriver också verksamhetens art, bakgrundsinformation om organisationen, organisationens ekonomiska prognoser och de strategier som den avser att genomföra för att uppnå de angivna målen. I sin helhet fungerar detta dokument som en målbild som ger vägledning till verksamheten.

Affärsmodell Canvas är en strategisk startmall för hantering och lean-start för att utveckla nya eller dokumentera befintliga affärsmodeller. Det är ett visuellt diagram med element som beskriver ett företags eller produkts värdeerbjudande, infrastruktur, kunder och ekonomi - Barquet, Ana Paula B., et al. "Affärsmodellelement för produktjänstsystem". Funktionellt tänkande för värdeskapande. Springer Berlin Heidelberg, 2011. 332–337

NABC-metoden utvecklades ursprungligen i USA av Stanford Research Institute for the business world men har senare anpassat sig till flera andra sektorer. Metoden hade utvecklats för att få ett mer systematiskt förhållningssätt till förståelsen av värdeförslag. Skaparna av NABC ansåg att ett stort antal bra idéer ibland går förlorade eftersom entreprenörer ofta är specialister som är djupt involverade i sina field of interest who sometimes have a hard time explaining it to the world in a simple way.



How to use the Business Model Canvas in my role as a Community Educator.
Introduction of the business model canvas (theoretical information) and how this model can be adapted for Community Educators (practical inspiration /

The purpose of this exercise is to practice your skills of pitching an idea. NABC stands for Need, Approach, Benefit and Competition, these are the four elements you as a participant will base your pitch on. The purpose of this exercise is practice on how to capture an audience's

Students will familiarise with some ideas on pricing, what value they could create for the potential customer, what to charge for their services and how to make a simple income and costs estimate

Inspirational stories from communities and/or companies. Introductions of why seeing success stories from other organizations or communities could help the participant to feel inspired and see new possibilities.

TRAINING COURSE

to become a

Community

Partners recruited 8 participants for their local course, who will be drawn from 4+different countries / cultural backgrounds.

The course was led by partner staff and will draw on external speakers to add specific expertise. Methodology will be learning by doing when it comes to developing skills and confidence on how to share and present cultural knowledge and will draw on the strengths of each individual participant.

Total course length for 5 modules (20 to 25 hours) with additional homework to create Cultural Sharing packages. The last session will include a mini-presentation by each participant, with feedback from fellow learners



Training Course in



PARTNER: GROWTH COOP



DATE : 23rd, 24th and 25th June 2021 - Diputación de Granada



Participants



Javier Morales from GrowthCoop was the responsible to deliver the training during the three days that took place.

The last day the participants had also the opportunity to listen to presentations from Javier Cano and Javier Ojeda from the Foundation Don Bosco.

The participants of the course and the knowledge party have received a CATLID kit with a folder, some sheets of paper and a pen so that they could take lots of notes and not miss any detail of the content of the course and also to be able to take those notes home



What they have





During these days several training workshops were developed around the training material that has been created during the CATLID project with special emphasis on the integration exercises and the loneliness of the immigrant. The training course has proven enabling migrants / refugees to combine sharing their culture, to provide confidence in engaging, meeting and presenting to others and being a resource to contribute to reducing loneliness in the local community. The training has raised interest in and making an important contribution to intercultural dialogue

and community cohesion here in Granada.

During the three days of the course in Granada we had the chance to go through all the modules created in the training:

- **DAY ONE:**
 - Module 1: Introduction to Culture and Cultural Sharing
 - Module 2: How to share my culture
- **DAY TWO:**
 - Module 3: How to present my culture
 - Module 4: Presentation Skills to Engage an Audience
- **DAY THREE:**
 - Module 5: Next Steps as a Community Educator.

During the three days of training and respecting the distribution of the modules per day, GrowthCoop selected several dynamics included in the training for the development of the modules.

They learned how identifying culture can be a tool for integration and inclusion, the creation of a personal cultural map and the exploration of each learner's skill set within the framework of the personal cultural map with activities aimed primarily at building learners' confidence.

Feedback from



In order to know the general satisfaction of the participants and to know if the expectations of the participants have been met, GrowthCoop launched a survey to the eight participants. The training has been very well valued by the eight participants, most of whom have asked GrowthCoop to participate in future editions or in other similar courses in order to broaden not only their knowledge but also to help others who may be in the same situation they were in at another time in their lives.



Conclusions



The conclusion that can be drawn from the training days was the great involvement of the attendees, the interest shown in learning through each of the modules and the activities carried out. Some of the conclusions to be highlighted were

- they will be able to apply the knowledge acquired in the future.
- The training met the expectations of all participants.
- The participants were clear from the outset about the objectives to be achieved during the training.
- The quality of the implementation of the training was good
- Participants were able to participate openly during the training and needed more time to express everything they wanted
- The training was very well valued by the eight participants.

Training Course in

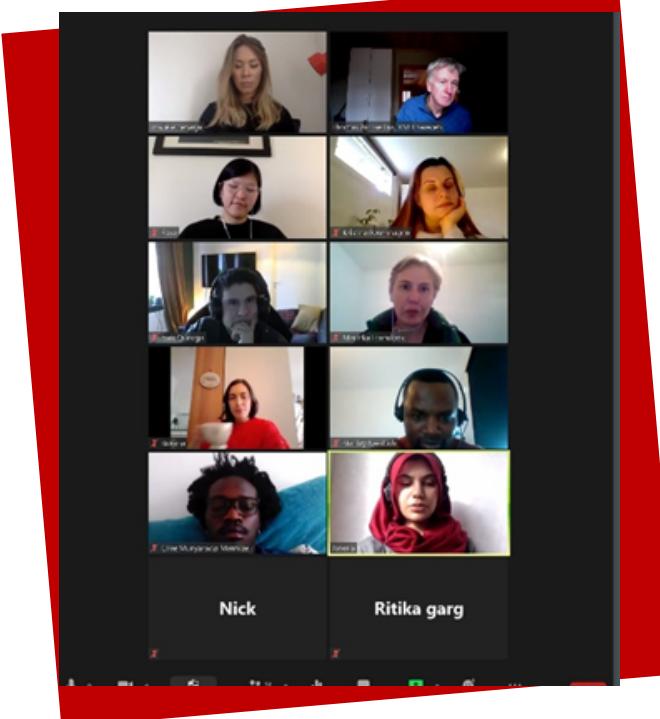
CULTURAL AMBASSADORS

Targeting Loneliness through Intercultural Dialogue


PARTNER: CSES – Center for Social Entrepreneurship


DATE : 15th-19th of Mars 2021

Participants



In this training group they had participants from Sweden, Afganistan, Romania, Croatia, Russia, Bangladesh, Zimbabwe, Kamerun and Mongolia. In totalt 10 participants, age group from 25-45 years, 60% women and 40% men.

To reach the target group and to be able to get as a diverse group as possible we reached out to an organisation working with immigrants and minorities.

With their help we could spread the ad for the course and reach the right people. We got 12 applications in total and then picked out 10 participants, based on the crtiterias gender, nationality, and age.



What they have



The content of the course was based upon the five modules that we all project partners had created. From the different modules we chose 1-2 activities. After the course they all had to send in a video with a presentation of themselves and the idea that they worked with during the week.



Feedback from

We got very positive feedback from all the participants; the group really got to know each other even though we did the whole course online. We put a lot of effort and time into getting them to know each other in the beginning of the course, which made them feel comfortable, the group collaborated very well and expressed after the course that they really felt connected to the participants of the group.

Conclusions

During the course they learned how to;

- Raise awareness and share knowledge about their own experiences
- Understand and value other cultures and traditions
- Build bridges between communities
- Present to stakeholders, businesses, NGO's & Associations
- Understand the benefits and perspective of a business, the public sector, NGO
- Understands the cultural & intercultural value they create for a stake holder and potential customer
- Widen understanding and appreciation of equality, diversity, and inclusion
- Make an impact using storytelling.



PARTNER: die Berater



DATE : 25.09, 28.10, 30.10 Wipplingerstraße 32, Top 23-25, 1010 Wien

Participants

They started with the recruitment process in spring 2021 through contacting various organisations such as associations and NGOs active in the field of integration and migration. Starting from these contacts we have found in total 16 participants that have participated in three face-to-face sessions from September till October 2021. We got participants from Afghanistan, Pakistan, Iran, Russia, Bosnia-Hercegovina and Turkey at the age from 25 till 60 years. The majority of them have been women (90%) with only two men's participating in the training course.



Our participants have been motivated throughout all stages of the training course and were really motivated to learn new things.

Some of them already are active in associations that try to represent communities and have therefore already experience in preparing and holding presentations while others were completely new to this field. We have tried to mix participants during the activities to enable a better learning and exchange process for all.

From the 16 participants, 9 have participated in almost two sessions, we consider that these persons have reached the Community Educator status.

What they have



The course had four sessions including one self-learning session. The course is organised on a co-creation aspect, this means that we were open for wishes from participants and we try to adapt the agenda based on these inputs.

The training course was divided into four sessions, three sessions face-to-



face and one as a self-learning session that participants could do individually at home. We have organised the training with the overall topic of "Media literacy".

The simple idea is to

organize the workshops along a general topic dedicated to "Media literacy", for example how to work with and use social media in a right way (for example through free apps like Canva), how to produce short videos, etc. Within these practical workshops, we included all the relevant information and topics that future Community Educators need to know: General information about the project, situation of integration/migration in Austria, needed skills for being Mentors etc.

Session 1 was organised on Saturday, 25 September and covered mostly content from Module I and Module II. Session 2 was then the self-learn session where we shared with our participants additional material from other projects with the aim that they designed a first draft how they would like to present their culture.

Session 3 on 28th of October and Session 4 on 30th of October have tried to further prepare the future Community Educators, we used for these sessions the material from the remaining modules (III, IV & V). In the second part of both sessions, we included a more practical element following the motto of the training "media literacy", in Session 3 we introduced participants to video techniques, in Session 4 to social media and how to use it for Community work. Both sessions had the aim to help participants with their individual presentations.

Feedback from





The overall feedback of participants was very positive. Participants stressed in their feedback that they have learned new things, especially in the interactive sessions dedicated the overall motto of the training course, "Media literacy". Many of them have now a clearer picture of their own community and their personal role within the respective community.

Participants also liked the opportunity to network and to exchange, also face-to-face which they considered very positive after the long period of online meetings due to the pandemic.

In addition, the presentation and discussions regarding loneliness have been voted positive in the feedback by our participants as almost all of them got in touch with loneliness during the lockdowns.

Conclusions



Often the importance of communities when it comes to integration is under evaluated. The training course has brought together people from various cultural backgrounds, 16 participants from 6 different countries, from Europe and from different parts of Asia. Already the training course was therefore a useful opportunity to exchange about various cultural backgrounds and discover in this way more about the variety of Vienna and its inhabitants.

Through the combination of theoretical input and many practical activities we have achieved those participants have reflected a lot on their own role within various communities providing them in the same way with new skills that are not only useful for the work in the CATLID project, but for their future life in general.




PARTNER: DCVS

DATE : 11-14th October 2021, The Stake Centre, St. Albans

Participants

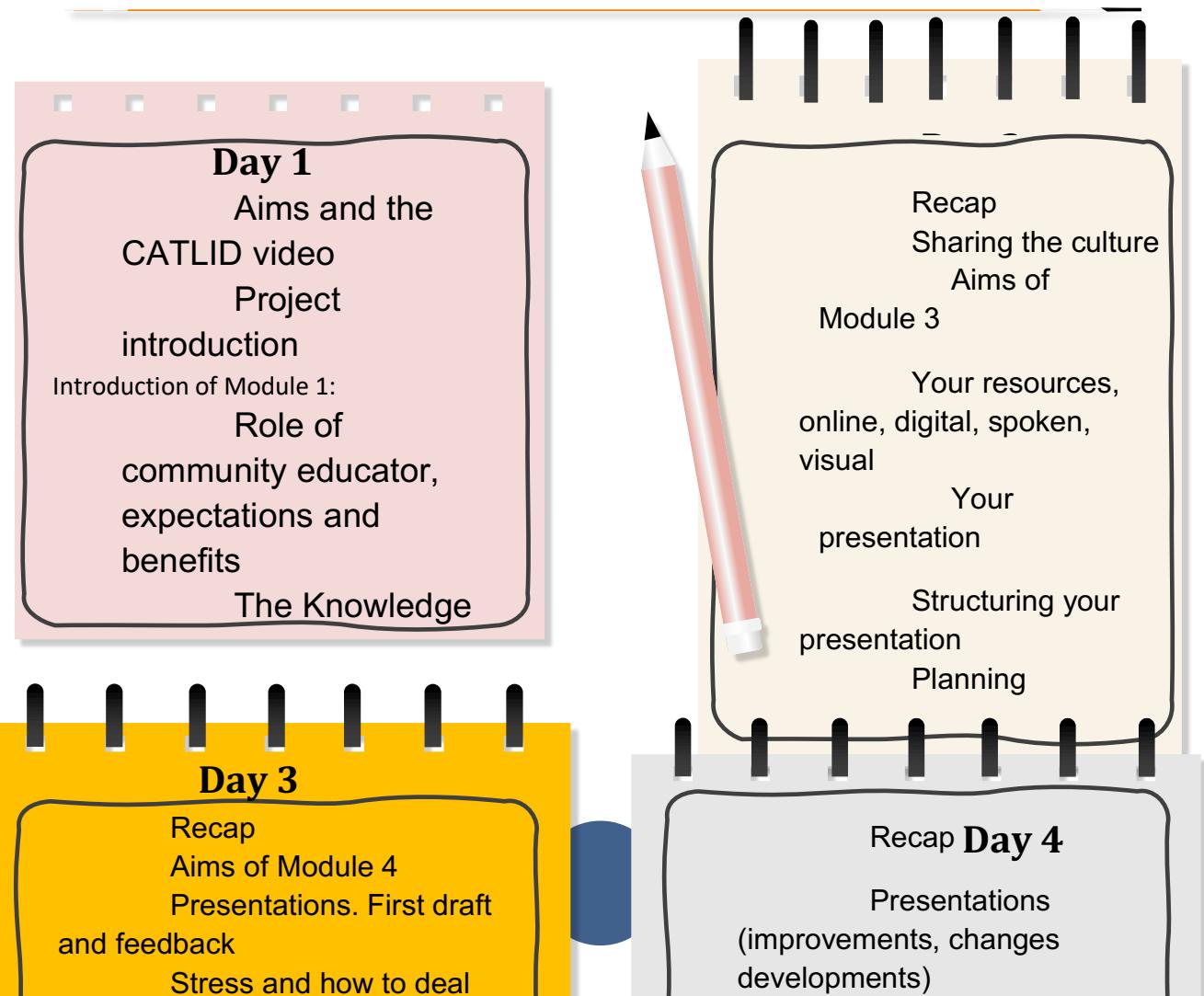


Our group was rather diverse as we had participants from France, Zimbabwe, and the UK. UK participant was of Jewish heritage with a double nationality (British/ German). All participants were females over 40 and have worked with our organisation on previous autobiographical projects. Two of them are the trainers working with Afghan refugees, and the third one is a social worker interested in the method and tackling loneliness.

What they have



DCVS had the privilege to deliver the CATLID training face to face, although provisions for teaching online were in place. The course was delivered in intensive mode over four days. Each session took 6 hours, including a 15-minute break. Sessions were structured as follows:



UK learners had an opportunity to practice their newly acquired skills during the Knowledge Party organised for Afghan refugees to welcome them to the UK. Participants had a chance to share their culture through multimedia, spoken word, and food tasting sessions.

Feedback from



DCVS students were delighted with the course and found it helpful in community integration and tackling loneliness. Most popular were modules 2 and 3, least relevant due to students' current employment, module 5.

Conclusions



Although the training was delivered face to face, due to possible covid restrictions, trainers were prepared for the possibility of switching to online delivery. We found that face to face mode worked well and gave our participants a better bonding experience and trainers' support. Our students had an opportunity to learn and revisit their presentation skills and get to know each other's cultures.

Having Knowledge parties scheduled soon after the course gave our learners practical skills and showed how to adjust their presentations to the needs of particular community groups and businesses.

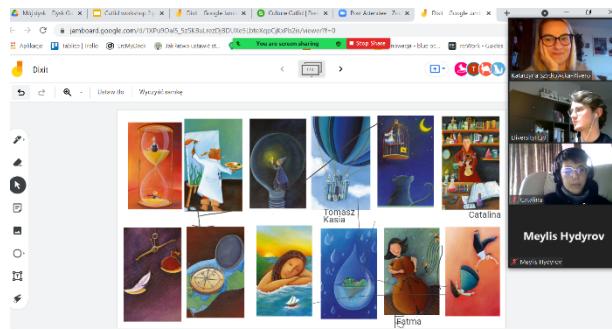
Training Course in Poland


PARTNER: ORANGE HILL

DATE : September-October 2021

Participants

The training group was quite diverse as we had participants from 7 countries (Cameroon, Chile, Turkey, Australia, Turkmenistan, Romania and Ukraine) and 5 continents (Africa, South America, Australia, Asia, Europe). In total, there were 7 participants, 5 women and 2 men at the age of 25-45. Some of the participants are quite new to Poland/Krakow, some have been living here for several years. Half of the group are parents.



Most of the participants when asked for the main reason for joining the project pointed to the topic of loneliness which proves the importance of Catlid project.

To recruit a diverse group of participants we cooperated with the Multicultural Centre in Krakow which took patronage over the Catlid project.

What they have learned in the course

Due to the pandemic restrictions while planning the training we decided to run virtual workshops on the Zoom platform.

The 5 modules designed in the frame of the project were divided into 3 online sessions as follows:

Session 1

Module 1: Introduction to Cultural Ambassadors

Module 2: Introduction to Culture and Cultural Sharing



Session 2

Module 3: How to present my culture/Storytelling

Module 4: Presentation skills to engage an audience

Session 3

Module 5: Next step as a Community Educator (Entrepreneurship)

During the first workshop session the participants had a chance to get to know each other to create a safe space for sharing the stories and experiences. In this session participants were introduced to the project, the cultural sharing and the role of community educators.

The second workshop session was focused on presentation skills, storytelling and techniques for engaging the audience

The aim of the third session was to introduce participants to the basics of entrepreneurship. We invited a guest speaker from CSES, an expert in the topic of social entrepreneurship.



Participants had an opportunity to work on the business CANVA model and practice pitching skills.

Feedback from participants

The feedback from the participants was very positive. They valued the most the possibility to be able to see other people's perspective and share the stories, experiences and feelings in an open and respectful atmosphere.

One of the participants wrote: "Thank you for the time and contributions of the presenters and participants across a broad range of areas, backgrounds and experiences. It has been really insightful and pleasing to connect with passionate people looking to enhance the liveability of others in Krakow."

Conclusions



The overall training experience was positive. The combination of the theory with a wide range of interactive exercises gave participants the theoretical background and let them practice the acquired skills at the same time.

The fact that we adjusted the module activities to deliver them both F2F and virtually was very useful. This makes the course even more universal and available for a wider group of people. However, for the sake of creating a safe space for sharing personal stories and building relations between participants, F2F or blended workshops would be more recommended.



Participants

They recruited 8 participants from Universities and Schools or working in France. The COVID-19 crisis had a huge impact on foreign students studying abroad and we thought this project could help them to give them an objective during the several lockdowns.

Nationalities were: Algeria, Russia, Peru, Denmark, England, Vietnam, Indonesia and Turkey. 7 of them were women and only 1 man age from 20 to 50, half of them were students and the other were employed

				
Hayet Bourki	Maïti Huyen	Cristian Espinosa	Helle Garro	Gail Tipey

What they have learned in the course

The pilot training course has been developed from February to March 2021 using Zoom. Each session was about 4 hours long.

We included the 5 initial modules created in the frame of the project

We also add a module about the writing of pedagogical scripts in order to create Motion Design video about each training participant culture. That has been introduced as some evaluation to validate each participant integration of the above topics.

Feedback from participants

All the participants gave very positive feedback to the training course and the results. Some of them were not 100% convinced when they started the CATLID experience but after it, they were very happy to learn so much about other culture and share their own culture with the other participants and beyond.

The training also had an impact on the colleagues of some participants who learn a lot about them and see them differently now

Conclusions

The overall experience has been very positive and fortunately we included the possibility to organize the pilot training course remotely. Teachers and trainers had strong and comprehensive teaching materials which help a lot to make this course a success

VIDEOS.

SUMMARIZE

There are many different forms of learning and through the project we will create materials using varied format to ensure that we communicate the project achievements in a way that engages as wide an audience as possible. For many listening to interviews and seeing videos is a valuable source of learning.

We therefore consider the creation of a suite of audio video short stories as improving the project impact and transferability potential.

The materials we develop in this output will draw upon the project delivery experience of all partners and the participants / local stakeholders they engage the delivery cycle.

engage through the delivery cycle. The Portfolio of Good Practice will be split into the following topic areas:

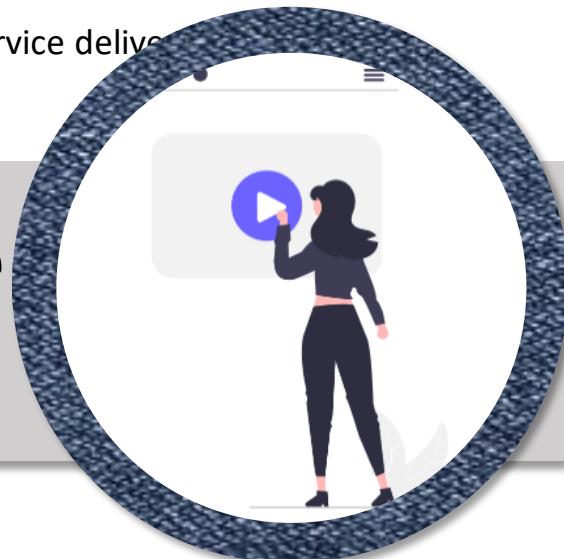
- **Video 1.** The learning from C1 and expectations for the Training Course created in O1
- **Video2.** Good Practice stories with people facing loneliness: Knowledge Parties
- **Video 3.** How to engage companies through intercultural training and opportunities for volunteering
- **Video 4.** The benefits of intercultural dialogue: Interviews with employment practices and service delivery Sector and NGOs



Video 1

The Training Course

How to become a Community



These videos show the training carried out in person in some cases and online in others by each of the six project partners. The video shows how they trained in the different modules created in the project and in the figure of the cultural ambassador. The video includes the opinion of some of the participants in the training.



<https://youtu.be/26oLRISWwmA>

<https://www.youtube.com/watch?v=cWWd7V0fUTw>

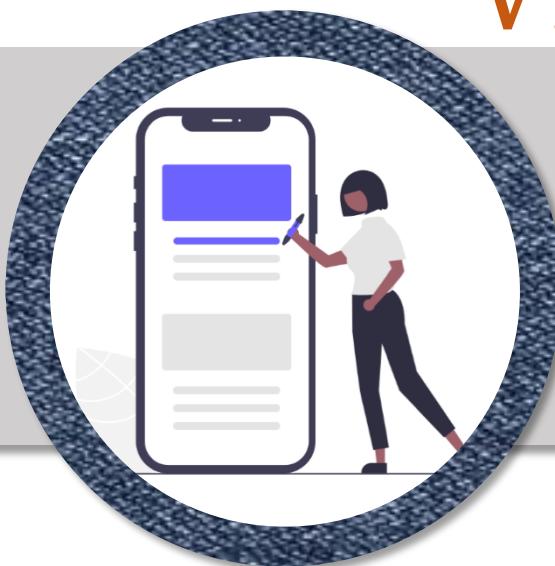
<https://youtu.be/hvIi5RbisAo>

<https://youtu.be/-l4yveL-V00>

https://youtu.be/z8EfXb1_0wE

Video 2

Good Practice stories with
people facing loneliness
Knowledge Parties



During this second video the topic of loneliness is addressed. In some of the videos the participants of the training and the Knowledge Festivals exchanged their experiences and different points of view on the topic of loneliness.



Links

<https://www.youtube.com/watch?v=LyCv8zxKnxU>

<https://www.youtube.com/watch?v=3UXyDqlHxGI>

<https://youtu.be/iLqG0n3qVRo>

<https://youtu.be/kxv2OEo5sfQ>

<https://youtu.be/pPyiIGbVP9M>

<https://youtu.be/1tfuIUx8Sk4>

Video 3

How to engage companies
through intercultural training and
opportunities for volunteering



This video collects the opinion of the companies that have participated, as they were selected because of their close relationship with migrants, either because some of these companies are dedicated to social services or because among their workers there are migrants. The opinion on the importance of hiring migrant staff and the importance of interculturality is collected.



Links

<https://youtu.be/DIGFZNEWHps>

<https://youtu.be/tAaljzVkJpA>

<https://youtu.be/SCr3JwedcpA>

<https://youtu.be/L1hGmiRjMOw>

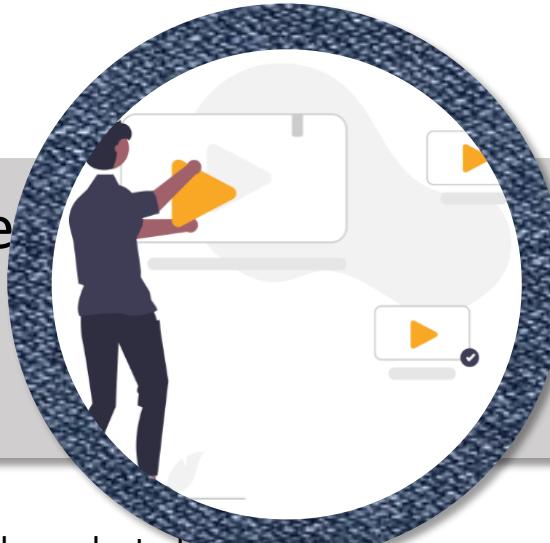
<https://www.youtube.com/watch?v=McH69cEyDsc>

<https://www.youtube.com/watch?v=HVGfjCcLsF4>

Video 4

The benefits of intercultural dialogue

Interviews with employment practices and service delivery of public Sector and NGOs Educator



Through this fourth video, the participation of the selected NGOs is presented. You can see the views of different people working on the integration and inclusion of vulnerable sectors, including migrants and refugees. The video also shows how these organisations work on the issue of interculturality.

Links

<https://youtu.be/5WeivTd45Ho>

<https://youtu.be/WYxvOe02qds>

<https://youtu.be/otHN-2kmLbs>

<https://youtu.be/tAaljzVkJpA>

<https://www.youtube.com/watch?v=BtlF1gpf2BQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=L1hu7kwEfKdw>

Impact of loneliness

The pandemic caused by the coronavirus has had devastating impacts on society as a whole, but even more so on already disadvantaged groups, including migrants.

The main objective of this section has been to investigate how the pandemic has been experienced by migrants and disadvantaged group who were already lonely before COVID-19. and how this has affected them in terms of loneliness and how it has aggravated the loneliness they already felt before COVID-19.



PARTNER: GROWTHCOOP

Fact1

With the aim of investigating how the pandemic has been experienced by older people who were already lonely, we in order to investigate how older people who were already feeling lonely have experienced the pandemic, the Observatory on Loneliness launched the SURVEY ON THE IMPACT OF COVID-19 ON THE SENSE OF UNWANTED LONELINESS OF OLDER PEOPLE, the results of which are presented in this report.



Designed by the Observatory on Loneliness, the survey was carried out between June and July between the months of June and July 2020 to 210 elderly people linked to the social programs of the entity. Among the participants in this study almost half (49%) say that their feeling has not changed and remains the same, 41% of older people say that their feeling of loneliness has increased during the state of alarm, and 3% indicate that it has decreased. When delving deeper into the reasons why

they state that the feeling of loneliness has increased, we observed that almost half (43%) associate this increase with the decrease, limitation or absence of social and personal contacts, covering a wide range of options ranging from the importance of seeing people in the street, to the need for more physical and/or face-to-face contact. 21% related the increase in their feelings of loneliness in their feeling of loneliness with feelings of anguish, emptiness, sadness, hopelessness or demotivation caused by the situation, sadness, hopelessness or demotivation caused by the situation caused by COVID-19.

Another impact of covid on loneliness is the increase of people with some kind of emotional or mental disorder. This loneliness "is one of the main factors that may explain why some people, in the context of mobility restrictions, develop mental health disorders, particularly depression".

The most affected group has been the young population, aged 16 to 30. This is despite the fact that older adults are the ones who have had to comply with stricter isolation and generally live more alone. "Older people are the ones who have adapted best to the

Fact2

situation of confinement, probably because they are the ones who have experienced the least changes in their daily lives.

PARTNER: DCVS

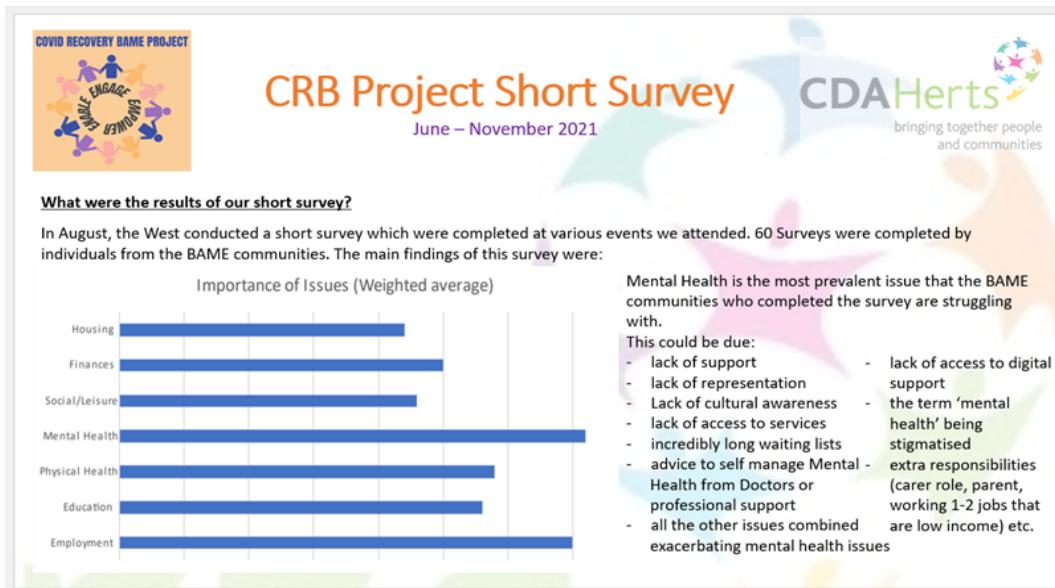
Fact1

In Hertfordshire, during COVID impact survey found Mental Health to be the most prevalent issue amongst the BAME (Black Asian Minority ethnic) communities, this was closely followed by employment. Covid significantly impacted those who were self employed, on low income jobs or had more than one job.

Furlough was not offered to everyone, and at 80% or less of the usual wage, this was detrimental to those already on a low wage. This then impacted on the financial status, increasing debts, food poverty and energy poverty. There was significant increase with my HertsHelp role in the requests of food parcels and energy vouchers.

The financial impact of covid has since worsened, with rising costs in living, petrol, travel, food, energy consumption with no increase in wage. This leaves many people in despair on how to manage their already small budget, debt, repayment plans and how to live day by day.

<https://www.hertshelp.net/our-services/support-in-a-crisis/support-in-a-crisis.aspx>



Elderly people felt significant COVID -19 impact, according to some of the surveys some of the older generations were already isolated or lonely by not having a family set up.

Fact2

<https://www.ageuk.org.uk/latest-press/articles/2020/10/age-uk--research-into-the-effects-of-the-pandemic-on-the-older-populations-health/>

Age UK research shows the drastic impact of the pandemic on our older population's health and morale

- 1 in 3 respondents (**4.2million**) or 34% reported feeling more anxious since the start of the pandemic,*
- 1 in 3 (**4.4million**) or 36% agreed they felt less motivated to do the things they enjoy,*
- Over a quarter (**3.2 million**) or 26% can't walk as far as they used to,*
- 1 in 5 (**2.4 million**) or 20% are finding it harder to remember things,*
- 1 in 5 (**2.3 million**) or 18% say they feel less steady on their feet,*
- 2 in 3 (7.9million) or 64% felt less confident taking public transport, 2 in 5 (**5.3 million**) or 43% felt less confident going to the shops or 1 in 4 (**3.3million**) or 26% felt less confident spending time with family.*

PARTNER: dieBerater

Fact1

The Covid19 pandemic has caused a rise in people that feel lonely in the European society. Let us have a look on some numbers from Austria to better understand the impact of the Covid19 pandemic in society. Long lockdowns with limited social activities, the duty to keep on social distancing rules and the unpredictability of the further development of the pandemic have had severe consequences for many people.

The University of Vienna has conducted a study that shows that during lockdowns the level of loneliness has rapidly increased, especially in the first lockdown phase in spring 2020. Almost half of the interviewed persons (43%) have said that they felt at least lonely on some days, while this number has gone down in summer 2020 as an effect of a step-by-step return to normal life and bigger openings. The second lockdown in autumn and winter 2020/2021 has created another rise with numbers that are close to the peak of spring 2020.

According to the survey, women are more likely to feel lonely than men, but considering also the size of households, the picture is different: men that are living alone are more likely to feel lonely than single women. More than the majority of

single households have said that they feel lonely at least once per week during the pandemic.

Not surprisingly: Young people are feeling lonelier than older people, especially people under 30. In this age group, the majority has had feelings of loneliness in the last two years. Here we can also find the highest number of people that have said that they feel lonely daily (10%). It shows that especially young people are most affected by the negative consequences of lockdowns due to the severe regulations of social life.

Fact2

The Covid19 pandemic has hit especially older people living alone as well as young people. In Austria there are currently 1.5 million single households, especially in specific areas of Vienna the number of people living alone is quite high reaching 30% to 40%. While young people are more affected by loneliness due to the fact that they are not able to meet people, to celebrate and to live their life as they were used to, older people often are now excluded because of their lack to communicate through Social Media. Only in Vienna there are 118.000 seniors (people above 60 years), but during lockdowns almost all centers are closed and face-to-face initiatives are suspended. This creates a lot of pressure on old people, the same as for young people.

PARTNER: CES

Fact1

Everyone feels lonely from time to time and these short-term feelings will not harm our mental health. However, with the pandemic forcing us to isolation in many ways can lead to long term consequences.

Long-term loneliness is associated with an increased risk of certain mental health problems, including depression, anxiety, and increased stress. The impact of long-term loneliness on mental health can be very hard to manage.

Research in Sweden show that Covid-19 have had a significant impact on mental health, participants in the study revealed higher levels of depression, anxiety, and insomnia and especially those who before the pandemic have had mental health issues. The presence of COVID-19 symptoms and specific health and financial

Fact2

worries related to the pandemic also appeared important. The results provide a basis for providing more support for vulnerable groups.

Read the study here:

Psychological impact of COVID-19 in the Swedish population: Depression, anxiety, and insomnia and their associations to risk and vulnerability factors

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7503043/>

PARTNER: LENO

Fact1

The Covid-19 epidemic has had a significant impact on the mental health of the French. More and more people are suffering from anxiety in particular.

A Santé Publique France study dating from February 2021 stated that 23% of French people suffer from anxiety. "This is more than in January, but less than in March 2020, when the figure rose to 27%. And it's much higher than before the pandemic: at the time, 13% of French people said they suffered from anxiety disorders", the study explains.

One person in three suffering from anxiety in the 18-24 age group

Anxiety affects people at all levels of society. The study stresses that the health crisis has worsened the situation among young people and in particular "students who suffer from isolation, from not being able to go to university. This has an impact on their mental health as one in three suffers from anxiety."

A new report from the Joint Research Centre (JRC), published on 26 July, states that "one in four EU citizens felt lonely most of the time in the first few months of the pandemic", more than double the levels of loneliness found in a similar survey conducted in 2016.

Fact2

The report, entitled "Loneliness in the EU: Overview of surveys and online media data", is based on data from a Eurofound survey. It highlights that young people are the most affected by loneliness: the share of 18-25 year olds who reported feeling lonely was four times higher in April-July 2020 than in 2016. Single people are also particularly affected.

The rise in social isolation affects all regions of Europe, with reported levels of loneliness ranging from 22% to 26% in all regions - whereas previously the phenomenon was relatively low in Northern Europe (6% in 2016).

In addition, media coverage and public interest in the subject has also increased: news reports on loneliness have doubled during the pandemic. However, awareness and media coverage of the topic varies considerably between Member States. Thus, in some Member States more than in others, a variety of initiatives are in place to combat

loneliness: dedicated telephone numbers, community-building projects, robots to help lonely people, etc.

This report and its conclusions are part of a wider work carried out jointly by the European Parliament, the European Commission's DG EMPL, and the Joint Research Centre. A new EU-wide data collection on loneliness will be carried out in 2022. An online platform will be set up to track loneliness over time and across Europe. Indeed, while loneliness and social isolation are damaging to mental and physical health and have important consequences for social cohesion and public confidence, they are increasingly recognised as public problems that need to be addressed through effective policy interventions.

PARTNER: ORANGE GIL

Fact1

Some experts claim that the covid pandemic is one of the biggest crisis since World War II. We have never experienced such uncertainty and such a long isolation before. According to the research there is no single group which would not be impacted somehow in a negative way by the pandemic.

Elderly people are scared of the negative consequences of the pandemic for their health. Children and teenagers suffer from anxiety due to the limited social contacts with their peers. Adults fear the possibility of losing their job.

In all of these groups the objective factors related to the change of the lifestyle and health threat overlap with the overwhelming feeling of insecurity. According to the psychologist Julianne Holt-Lunstad, a prominent researcher of the topic of loneliness, the negative consequences of the pandemic such as limited social support will affect everyone, but people with the lowest socioeconomic status are particularly vulnerable.

Fact2

The pandemic had a huge impact on the mental health of Poles. In the first six months of 2020, the most common cause of sick leave (apart from pregnancy) were all kinds of mental disorders. Research conducted by scientists from the Warsaw University shows that in 2020 approximately 25 % of Polish people were at risk of clinical depression worsening. In turn, the SWPS University report indicates that "life satisfaction has decreased, as well as the sense of social support and control, and loneliness has increased".

Läs mer

Genom detta avsnitt har varje partnerorganisation samlat olika resurser som kan vara användbara i kampen mot ensamhet. De har delats upp mellan resurser på engelska och resurser på varje partners språk. Bland de resurser vi kan hitta finns artiklar, hemsidor, böcker och videos.



WEBPAGES

ENGLISH



- <https://en.wikipedia.org/wiki/Loneliness>
- <https://www.lonelinessineurope.eu/>
- <https://ec.europa.eu/migrant-integration/home>
- https://www.ageplatform.eu/sites/default/files/Commission_J.Svarc_on_loneliness-PTT-ROSEnetSeminar_Apr2019.pdf
- <https://www.redcross.org.uk/get-help/get-help-with-loneliness>
- <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/loneliness/useful-contacts/>

SPANISH

- <https://www.juntadeandalucia.es/justiciaeinterior/opam/es>
- <https://redacoge.org/>
- <https://www.cear.es/>
- <http://www.migrar.org/migrar/index.htm>
- <https://www.accem.es/>

GERMAN

- <https://www.therapie.de/psyche/info/test/depressionen/einsamkeit/#>
- <https://www.evidero.de/wenn-ich-mich-einsam-fuehle>

POLISH

- <https://otwarty.krakow.pl>

FRENCH

- <https://www.culture.gouv.fr/Thematiques/Developpement-culturel/Le-developpement-culturel-en-France/Mission-Vivre-Ensemble>
- <https://www.etudiant.gouv.fr/fr/node/2063>

ARTICLES

ENGLISH



- Report: Loneliness in the EU. Insights from surveys and online media data <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC125873>
- The socio-cultural impact of COVID-19: Exploring the role of intercultural dialogue in emerging responses <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374186>
- How lonely are Europeans? <https://ec.europa.eu/jrc/en/news/how-lonely-are-europeans>
- Loneliness and social connections <https://ourworldindata.org/social-connections-and-loneliness>
- Money, uncertainty, stress and loneliness: migrants in Europe talk about lockdown during Covid-19 pandemic. <https://migramundo.com/money-uncertainty-stress-and-loneliness-migrants-in-europe-talk-about-lockdown-in-the-midst-of-covid-19/>
- New report: Loneliness doubles in Europe during the pandemic <https://ec.europa.eu/jrc/en/news/new-report-loneliness-doubles-europe-during-pandemic>
- How lonely are Europeans? <https://ec.europa.eu/jrc/en/news/how-lonely-are-europeans>
- Results of the European Social Survey (ESS): Loneliness, an unequally shared burden in Europe.; https://ec.europa.eu/jrc/sites/jrcsh/files/fairness_pb2018_loneliness_jrc_i1.pdf

SPANISH

- Percentage of Spaniards feeling loneliness due to the pandemic doubles <https://www.comillas.edu/noticias/57-comillas-cihs/chs/chs-patino/1785-la-soledad-en-espana-crece-un-50-segun-el-informe-espana-2020>

- The other pandemic that aggravates Covid: the feeling of loneliness is doubled
<https://www.elmundo.es/espana/2020/11/12/5fad1d86fc6c83686c8b45df.html>

GERMAN

- Einsamkeit und soziale Isolation in Europa -
<https://newsroom.iza.org/de/archive/research/loneliness-and-social-isolation-in-europe/>
- Das tut die EU für mich, Menschen, die einsam sind: <https://what-europe-does-for-me.eu/de/portal/2/C23>
- Die Unsichtbaren: Einsamkeit. <https://katapult-magazin.de/de/artikel/die-unsichtbaren>
- Bis es wehtut. Einsamkeit in der Gesellschaft. <https://taz.de/Einsamkeit-in-der-Gesellschaft/!5597056/>

POLISH

- Ludzie na świecie w pandemii bardziej samotni
<https://www.ipsos.com/pl-pl/ludzie-na-swiecie-w-pandemii-bardziej-samotni>
- Szlachetna Paczka, raport o samotności
https://www.szlachetnapaczka.pl/wpcontent/uploads/2021/03/raport_o_samotnosci_2021.pdf

FRENCH

- Comment la solitude affecte le cerveau. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1783559/solitude-pandemie-cerveau-isolement-alzheimer>
- Solitude. <https://fr.wikipedia.org/wiki/Solitude>

SWEDISH

- <https://www.hbl.fi/artikel/ensamhet-var-tids-folksjukdom/>

VIDEOS

ENGLISH



- Dealing with loneliness in the UK
<https://www.youtube.com/watch?v=8HzFWWm2xRk>
- Mental Health- the silent pandemic
<https://www.youtube.com/watch?v=o6c2YcNY9LY>
- Tackling Loneliness and Social Isolation: A public health perspective
<https://www.youtube.com/watch?v=MoaoYT7iWqM>
- Tips to deal with loneliness
https://www.youtube.com/watch?v=6Mh_zqsrxC8
- The New School of Cultural Ambassadors
<https://www.youtube.com/watch?v=kzLpiI5B3gA>
- Living in a lonely world
[Living in a Lonely World with Julianne Holt-Lunstad, PhD \(SOP74\)](#)

SPANISH

- <https://www.youtube.com/watch?v=oH70AfEAKmU>
- <https://www.youtube.com/watch?v=unrybMZQMKU>

GERMAN

- Zeitalter der Einsamkeit, <https://www.3sat.de/kultur/kulturzeit/einsamkeit-corona-pandemie-100.html>
- Warum leiden immer mehr Junge unter Einsamkeit?
<https://www.youtube.com/watch?v=594LteIRd6s>
- Einsamkeit - <https://www.youtube.com/watch?v=DwqwRYe6fKA>

POLISH

- Samotność wśród ludzi

<https://youtu.be/FyCuZBclOQM>

FRENCH

- C'est quoi vivre ensemble ?
<https://www.youtube.com/watch?v=pLDZ7dD2sLc>

SWEDISH

- <https://www.youtube.com/watch?v=cansbaOVQZw>
- Podd: <https://ki.se/forskning/medicinvetarna-38-sjuk-av-ensamhet>



<http://catli>