



Mindfulness
for Integration

MINDFULNESS FOR INTEGRATION

BEST PRACTICE HANDBUCH



Co-funded by
the European Union

und von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.

Projektnummer: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977

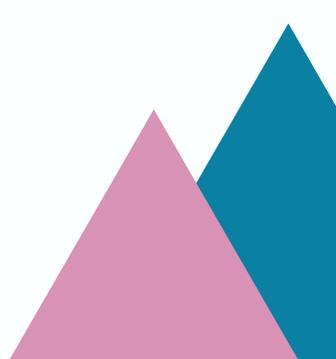
INHALTSÜBERSICHT

Zusammenfassung

<u>Danksagung</u>	1
<u>Eine Einführung zum Handbuch Kunst und psychische Gesundheit</u>	3
<u>Verständnis für die Herausforderungen im Bereich der psychischen Gesundheit von Migranten und Flüchtlingen</u>	6
<u>Trauma & Trauma-Informierter Ansatz</u>	16
<u>Bestehende bewährte Praktiken</u>	26
<u>Körper-Mapping</u>	46
<u>Baum des Lebens</u>	47
<u>Artspace</u>	49
<u>Mindspring</u>	53
	57



<u>Selma</u>	60
<u>Die Kunst der Erholung</u>	61
<u>Za'atari-Projekt</u>	64
<u>Ruhrorter</u>	67
<u>Amna Healing Network Praktiken</u>	70
<u>Theater der Unterdrückten</u>	73
<u>Ariadne die Kunst der Anpassung</u>	76
<u>Empfehlungen</u>	78



DANKSAGUNG

Wir möchten all jenen danken, die an der Erstellung des Handbuchs mitgewirkt haben, sei es bei der Mitgestaltung durch die Stakeholder oder beim Crossreading-Prozess.

Artemisszió, Ungarn

Wir möchten uns bei allen unseren Mitarbeitern bedanken: Cordelia Foundation – besonderer Dank an Eszter Szarka, Menedék Association, Mira Team von Artemisszió, Open Doors Hungary, Katalin Baráth, Dániel Makkai, Hanna Tilmann, die anonymen Mitglieder der Fokusgruppe Ausländer.

Cuiablue, Estland

Wir möchten den Vertretern von UNHCR, Artscape, Mondo, Caritas, "Border Group (lt. "Sienos grupė"), Estonian Refugee Council, Social Services Centers und den freiwilligen, anonymen Umfrageteilnehmern, die einen großen Beitrag zum Austausch ihrer Erkenntnisse und Erfahrungen geleistet haben, unseren aufrichtigen Dank aussprechen.

CWEP, Polen

Besonderer Dank gilt Maciej Cegliński und Małgorzata Nazimek vom CWEP-Team, Monika Leniart-Stybak (Stiftung Podaruj Miłość), Marek Duda (Agentur für regionale Entwicklung in Rzeszów) und den anonymen Mitgliedern der Fokusgruppe.

IRMI, Deutschland

Dank an Aden Ademi und Caritas Deutschland.

Kainotomia, Griechenland

Besonderer Dank geht an Athina Papandreou und Dimitra Tzitska vom KAINOTOMIA-Team und die anonymen Fokusgruppenmitglieder.

Nordic Diaspora Forum, Schweden

Besonderer Dank gilt Jamal Adam, Maria Andersson und Wendy vom Team des Nordic Diaspora Forum sowie den anonymen Mitgliedern der Fokusgruppe, die sich kontinuierlich für diese Initiativen eingesetzt haben.



Haftungsausschluss

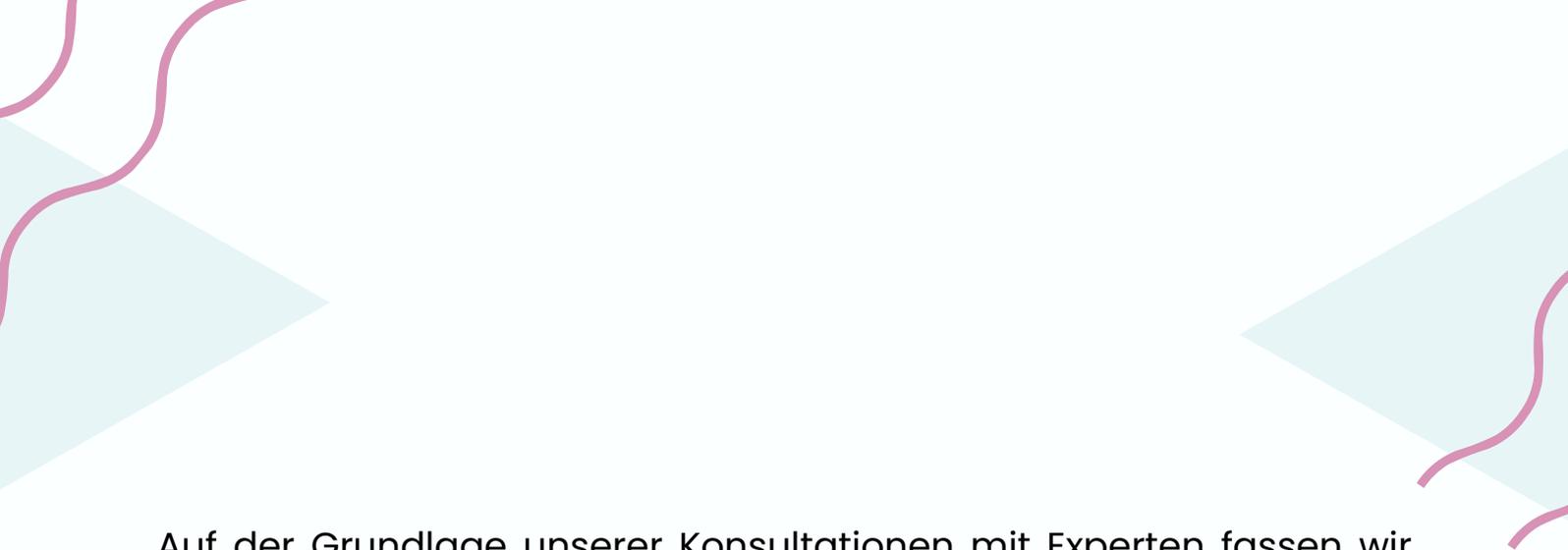
Unser Leitfaden soll Sie auf eine Reise mitnehmen und praktische Lösungen für Integration und psychische Gesundheit anbieten. Die verwendeten Bilder stammen in erster Linie von der Canva-Plattform, wobei Ausnahmen unten ordnungsgemäß vermerkt sind.

EINFÜHRUNG

Dieses Handbuch wurde entwickelt, um das Wissen von Betreuern, Moderatoren und Erwachsenenbildnern, die mit Gruppen und Einzelpersonen arbeiten, zu erweitern, und konzentriert sich auf drei Themen: Migration, psychisches Wohlbefinden und künstlerische und kreative Werkzeuge.

Die wohltuende Wirkung von Kunst und der Beschäftigung mit ihr ist seit langem bekannt, und es gibt neue Forschungsergebnisse über den Einsatz kreativer Techniken bei verschiedenen Gruppen, die sich in der Regel jeweils nur auf ein kreatives Instrument konzentrieren. In diesem Handbuch haben wir Beispiele für bewährte Praktiken gesammelt, in denen verschiedene Mittel der Kunst vorgestellt werden. Wenn man als Fachmann oder als Interessent nach Informationen über die psychische Gesundheit von Migranten sucht, findet man Materialien über posttraumatischen Stress als Folge des von Flüchtlingen erlittenen Traumas und wie dieser durch verschiedene künstlerische Techniken gelindert werden kann. Wir halten dies für sehr wichtig, obwohl die tägliche Erfahrung zeigt, dass der oben genannte Schwerpunkt nur ein kleiner Teil des großen Ganzen ist, da die Situation in Europa und weltweit viel komplexer ist. Migration, ob geplant oder erzwungen, ist sicherlich eine psychische Herausforderung für diejenigen, die sie erleben, da der Prozess der Eingewöhnung in eine neue Umgebung, der Trennung von der alten, komplexe innere Prozesse katalysiert.

Bei der Zusammenstellung dieses Handbuchs haben wir versucht, verschiedene Aspekte des Themas zu beleuchten. Wir zeigen, wie sich die Rolle der Künste bei der Förderung des psychischen Wohlbefindens in den letzten Jahrzehnten entwickelt hat, und stellen verschiedene Methoden und Techniken vor.



Auf der Grundlage unserer Konsultationen mit Experten fassen wir die Schwierigkeiten zusammen, mit denen Migranten und Flüchtlinge heute in verschiedenen europäischen Ländern (in Estland, Deutschland, Griechenland, Ungarn, Polen und Schweden) konfrontiert sind, und wie sich dies auf ihr psychisches Wohlbefinden auswirkt. Während der Expertenkonsultationen wurde deutlich, dass dieses Thema nicht diskutiert werden kann, ohne über Trauma und einen traumainformierten Ansatz zu sprechen. Daher haben wir eine kurze Einführung eingefügt, um die grundlegenden Konzepte zu erkunden, begleitet von einigen Übungen, und empfehlen weiterführende Literatur, um das Verständnis für das Thema zu vertiefen. Wir stellen einige Beispiele für bewährte Praktiken aus der ganzen Welt vor, und am Ende der Publikation präsentieren wir einige Vorschläge, die Praktiker für die Arbeit mit den Zielgruppen gemacht haben.

Obwohl der Schwerpunkt dieser Publikation auf den Schwierigkeiten von Migranten und Flüchtlingen und den Praktiken, die ihnen helfen, liegt, hoffen wir, dass der Inhalt allgemein anwendbar, informativ und nützlich für Fachleute ist, die mit anderen Gruppen arbeiten, oder für diejenigen, die sich einfach für die diskutierten Themen interessieren.

Das Handbuch ist das erste Ergebnis des Projekts "Achtsamkeit für Integration". Wir können den Experten, die wir konsultiert haben, nicht genug für ihre Beiträge zu dieser Arbeit danken.



Mindfulness
for Integration

MINDFULNESS FOR INTEGRATION

**ARBEIT, KUNST, PSYCHISCHES
WOHLBEFINDEN
& DIE HERAUSFORDERUNGEN
FÜR MIGRANTEN UND
FLÜCHTLINGE**



Co-funded by
the European Union

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.
Projektnummer: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977

KURZE GESCHICHTE DER KUNST UND DES PSYCHISCHEN WOHLBEFINDENS

Kunst und psychische Gesundheit

Kunsttherapie mag wie ein neuzeitliches Konzept klingen, da die therapeutische Nutzung von Kunst erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts mehr Anerkennung fand. Die Menschen haben jedoch schon vor der Entstehung der Schrift durch verschiedene Ausdrucksformen wie Tanzen, Geschichtenerzählen, Zeichnen und Singen kommuniziert und haben den therapeutischen Wert des kreativen Ausdrucks schon immer erkannt.

Es gibt Forschungsergebnisse, die darauf hindeuten, dass sich Gesundheit und Kunst schon bei den frühesten Artefakten, die in Höhlen gefunden wurden und etwa 40 000 Jahre alt sind, überschneiden haben.

Im Laufe der Zeit, als sich die Psychologie und Psychiatrie weiterentwickelten, wuchs auch das Verständnis für den therapeutischen Nutzen der Kunst. Im Laufe der Geschichte haben viele berühmte Persönlichkeiten die Kunst als eine Form der Selbsttherapie genutzt, um mit verschiedenen Herausforderungen fertig zu werden, einschließlich psychischer Probleme, persönlicher Kämpfe und traumatischer Erfahrungen. Vor allem Frida Kahlo, die berühmte mexikanische Künstlerin, nutzte die Malerei, um ihren körperlichen und emotionalen Schmerz nach einem tragischen Busunfall und einer Reihe von gesundheitlichen Problemen auszudrücken. Ihre Kunstwerke befassen sich häufig mit Themen wie Schmerz, Identität und Widerstandsfähigkeit.



Vincent van Gogh, der berühmte niederländische postimpressionistische Maler, ist ein weiteres überzeugendes Beispiel für einen Künstler, der seine Kunst zur Selbstheilung und zum Selbstaussdruck nutzte. Zeit seines Lebens kämpfte van Gogh mit verschiedenen psychischen Problemen und kanalisierte seine intensiven Emotionen und seinen inneren Aufruhr in seine Kunstwerke. Seine Fähigkeit, seinen Schmerz und sein Leiden in beeindruckende Kunstwerke zu verwandeln, unterstreicht das therapeutische und heilende Potenzial des künstlerischen Ausdrucks.

Die Kunsttherapie als formale, strukturierte medizinische Praxis hat ihre Wurzeln im frühen 20. Jahrhundert bei einem Pionier namens Adrian Hill, einem britischen Künstler und Pädagogen. Er begann während seiner Genesung von Tuberkulose in den 1940er Jahren, Kunst als therapeutisches Mittel einzusetzen. Tuberkulose war in dieser Zeit weit verbreitet. Damals bestand die Behandlung meist darin, den infizierten und ansteckenden Patienten in einem Sanatorium zu isolieren. Diese Einrichtungen waren eine Kombination aus einer modernen medizinischen Quarantänestation und einem stationären Krankenhaus. Die Kunsttherapie wird auch heute noch bei Tuberkulosefällen eingesetzt.

Beobachter, medizinisches Personal und Hill haben festgestellt, dass Tuberkulosepatienten, die sich mit Zeichnen und Malen beschäftigten, offenbar weniger leiden mussten. Durch den künstlerischen Ausdruck und die Verwendung eines visuellen Mediums fanden diese Patienten ein Gefühl von Freiheit und Interaktion, das sie in ihrer isolierten, beengten Situation normalerweise nicht hatten. Es wurde deutlich, dass der Akt des künstlerischen Schaffens eine wohltuende emotionale Befreiung bot und den Genesungsprozess unterstützte.



Diese Theorien und Praktiken wurden von psychiatrischen Kliniken und anderen Einrichtungen in ganz Europa in raschem Tempo übernommen und formalisiert. Im Jahr 1964 gab es im Vereinigten Königreich eine Berufsorganisation, die sich "British Association of Art Therapists" nannte.

Zwei weitere Pionierfiguren in der Entwicklung der Kunsttherapie waren Margaret Naumburg und Edith Kramer. Margaret Naumburg spielte eine Schlüsselrolle bei der Popularisierung der Kunsttherapie bei amerikanischen Patienten und Einrichtungen. Ihre Arbeit war zutiefst psychologisch und konzentrierte sich auf den Ausdruck unbewusster und unterbewusster Gedanken durch freie Assoziation in der Kunst. Edith Kramer, eine in Österreich geborene Künstlerin, entwickelte diese Ideen weiter, indem sie die Bedeutung des künstlerischen Prozesses in der Therapie betonte.

In den 1960er Jahren wurde die American Art Therapy Association (AATA) gegründet, die zur Formalisierung und Standardisierung der kunsttherapeutischen Verfahren beitrug. Die Kunsttherapie wurde als legitimer therapeutischer Ansatz in psychiatrischen Einrichtungen, Schulen und Krankenhäusern anerkannt. Sie wurde in verschiedene psychologische und Beratungstheorien integriert. Das Feld begann, Forschungsergebnisse zu sammeln, die die Wirksamkeit der Kunsttherapie bei der Behandlung verschiedener psychischer Probleme belegten.

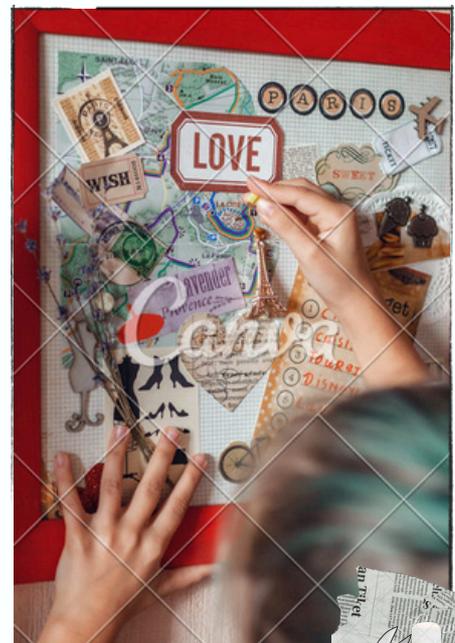
Heute ist die Kunsttherapie als eine wertvolle Form der Psychotherapie anerkannt, die in verschiedenen Bereichen eingesetzt werden kann und den Menschen hilft, ihre Gefühle zu erforschen, ihre Selbstwahrnehmung zu verbessern und ihr allgemeines Wohlbefinden zu steigern.



Kunst kann ein wertvolles Instrument zur Förderung der psychischen Gesundheit, zur Entwicklung positiver Bewältigungsstrategien und zur Bewältigung von Stress und Ängsten sein. Sie kann mit verschiedenen Ansätzen eingesetzt werden, die entweder eine einzelne Kunstform oder eine Kombination mehrerer Disziplinen umfassen. Dies kann visuelle Künste wie Zeichnen, Malen und Bildhauerei ebenso umfassen wie Klang- und Musiktherapie, Schreiben und Poesie, Tanz und Bewegung, Theater- und Dramatherapie und vieles mehr. Selbst innerhalb einer Kunstform gibt es eine ganze Reihe unterschiedlicher Methoden und Formen und die Kombination vieler davon.



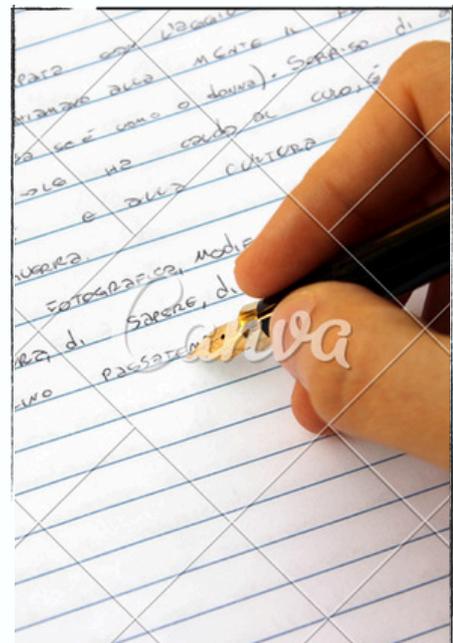
Die Herstellung von Kunstwerken auf Papier kann mit verschiedenen Mitteln erfolgen, z. B. durch Zeichnen, (Finger-)Malen, Ausmalen oder auch durch die Herstellung von Collagen. Die Collage ist eine vielseitige und unterhaltsame Methode, die alle anspricht, unabhängig davon, ob sie bereits über künstlerische Erfahrung verfügen oder nicht. Sie ist besonders geeignet, um Ängste im Zusammenhang mit dem Zeichnen und dem künstlerischen Prozess abzubauen.



Musiktherapie ist eine erfahrungsorientierte Form der Therapie, bei der eine Person durch verschiedene Arten von Musikerfahrungen beurteilt, behandelt und bewertet wird, schreibt der Musiktherapeut Kenneth E. Bruscia in seinem Buch *Defining Music Therapy*. Diese musikalischen Erfahrungen können das Hören von Musik, das Schreiben von Musik oder das Spielen von Instrumenten umfassen. Musiktherapie kann ein aktiver Prozess sein, bei dem die Klienten eine Rolle bei der Schaffung von Musik spielen, oder ein passiver Prozess, bei dem sie der Musik zuhören oder auf sie reagieren.



Schreibtherapie ist eine erfahrungsorientierte Form der Therapie, bei der eine Person durch verschiedene Arten von Musikerfahrungen beurteilt, behandelt und bewertet wird, schreibt der Musiktherapeut Kenneth E. Bruscia in seinem Buch *Defining Music Therapy*. Diese musikalischen Erfahrungen können das Hören von Musik, das Schreiben von Musik oder das Spielen von Instrumenten umfassen. Musiktherapie kann ein aktiver Prozess sein, bei dem die Klienten eine Rolle bei der Schaffung von Musik spielen, oder ein passiver Prozess, bei dem sie der Musik zuhören oder auf sie reagieren.



Tanz-/Bewegungstherapie ist der psychotherapeutische Einsatz von Bewegung zur Förderung der emotionalen, sozialen, kognitiven und körperlichen Integration. Tanzen kann die körperliche Gesundheit fördern, indem es die Kraft und Flexibilität verbessert, Muskelverspannungen abbaut und die Koordination verbessert. Auch für die psychische Gesundheit kann es von großem Nutzen sein, z. B. durch Stressabbau und sogar durch die Linderung von Symptomen wie Angst und Depression.



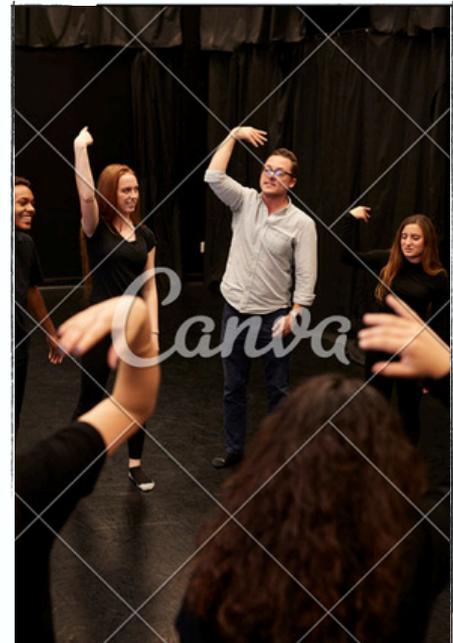
Das Psychodrama war ein Pionier auf dem Gebiet der Theatertherapie, einem strukturierten therapeutischen Ansatz, bei dem ein Einzelner ein persönliches Problem oder einen Konflikt oft in Anwesenheit einer Gruppe inszeniert. Während die Gruppenmitglieder in der Regel an der Dramatisierung teilnehmen, bleibt der Schwerpunkt auf den Anliegen des Einzelnen. Das Psychodrama wurde in den 1920er Jahren von Jacob L. Moreno, einem Wiener Psychiater und Psychotherapeuten, entwickelt und hat sich seitdem mit der Einführung neuer Methoden durch verschiedene Praktiker weiterentwickelt. Das Kernkonzept, sich mit den Problemen des Einzelnen in einer Gruppe auseinanderzusetzen, bleibt jedoch bestehen.



Psychodrama kann in einen umfassenderen Behandlungsplan integriert oder als primärer oder einziger therapeutischer Ansatz eingesetzt werden.

Die **Dramatherapie** ist ein Behandlungsansatz, der Menschen in Therapie eine theatralische Plattform bietet, um ihre Gefühle auszudrücken, Probleme zu lösen und therapeutische Ziele zu erreichen.

Die North American Drama Therapy Association definiert die Therapie als "einen aktiven, erfahrungsorientierten Ansatz zur Förderung von Veränderungen". Durch Geschichtenerzählen, projektives Spiel, gezielte Improvisation und Aufführung werden die Teilnehmer aufgefordert, gewünschte Verhaltensweisen zu proben, das Leben in einer Beziehung zu üben, die Flexibilität zwischen den Lebensrollen zu erweitern und zu finden und die Veränderung zu vollziehen, die sie in der Welt sein und sehen möchten."

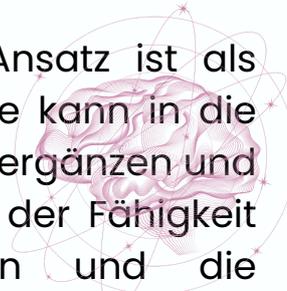


Ein weiterer Aspekt, bei dem das Theater die psychische Gesundheit eines Kollektivs unterstützen kann, ist das **Theater der Unterdrückten** von Augusto Boal, das darauf abzielt, marginalisierte Gemeinschaften und Einzelpersonen zu befähigen, soziale und politische Probleme durch Theater anzugehen und zu verändern. Dieser Ansatz fördert die aktive Beteiligung, den Dialog und die kollektive Problemlösung mit Hilfe einer Reihe von Theatertechniken. Zu den wichtigsten Techniken gehören das Image-Theater, das Forum-Theater, das Unsichtbare Theater und das Legislative Theater.



Obwohl es viele ähnliche Elemente wie das Psychodrama aufweist, betont Boals Ansatz kollektives Handeln, Empowerment und sozialen Wandel; im Gegensatz dazu konzentriert sich das Psychodrama in der Regel auf individuelle Therapie und persönliches Wachstum in einem Gruppenrahmen.





Obwohl Achtsamkeit ein anderer therapeutischer Ansatz ist als Kunsttherapie, haben sie dieselben Prinzipien, und sie kann in die Kunstsitzen integriert werden, um die Erfahrung zu ergänzen und zu verbessern. Achtsamkeit ist eine Technik, die auf der Fähigkeit beruht, Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und die Umgebung vollständig wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten.

Obwohl Achtsamkeit gemeinhin mit dem Buddhismus in Verbindung gebracht wird, lassen sich ihre Ursprünge bis zu den yogischen Praktiken der Hindus zurückverfolgen. Wissenschaftler vermuten, dass die Hindu-Religion zwischen 2300 v. Chr. und 1500 v. Chr. im Indus-Tal entstand, also noch vor dem Buddhismus und Buddha selbst. In buddhistischen Texten wird Achtsamkeit als "sati" bezeichnet, wobei die Betonung auf Bewusstheit, Aufmerksamkeit und Erinnern liegt. Sie war ein grundlegender Aspekt der Lehren des Buddha und wurde als Weg zur Erleuchtung und Befreiung vom Leiden hervorgehoben.

Im Laufe der Jahre haben sich Achtsamkeitspraktiken in verschiedenen Kulturen und Traditionen verbreitet und sich an unterschiedliche Kontexte und Glaubensvorstellungen angepasst. Im 20. Jahrhundert gewann die Achtsamkeit in der westlichen Welt an Bedeutung, vor allem dank der Bemühungen des Wissenschaftlers und Meditationslehrers Jon Kabat-Zinn. Er führte 1979 an der University of Massachusetts Medical School das Programm zur achtsamkeitsbasierten Stressreduzierung (MBSR) ein. MBSR kombiniert Achtsamkeitsmeditation und Yoga, um Menschen bei der Bewältigung von Stress, Schmerzen und Krankheiten zu helfen.

Die Popularität und Akzeptanz der Achtsamkeit wuchs in der westlichen medizinischen und psychologischen Gemeinschaft rasch an, und es wurden zahlreiche achtsamkeitsbasierte Interventionen und Programme entwickelt, die dem Einzelnen helfen, seine Achtsamkeit zu kultivieren, Stress zu reduzieren, mit Emotionen umzugehen und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.



Mindfulness
for Integration

MINDFULNESS FOR INTEGRATION

**VERSTÄNDNIS FÜR DIE
HERAUSFORDERUNGEN IM
BEREICH DER PSYCHISCHEN
GESUNDHEIT VON
MIGRANTEN UND
FLÜCHTLINGEN**



Co-funded by
the European Union

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.
Projektnummer: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977

VERSTEHEN HERAUSFORDERUNGEN FÜR DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT VON MIGRANTEN UND FLÜCHTLINGEN

Herausforderungen für die psychische Gesundheit von Migranten und Flüchtlingen

In Zusammenarbeit mit unseren Projektpartnern haben wir eine Umfrage durchgeführt, um wertvolle Erkenntnisse und Erfahrungen von Partnern zu sammeln, die mit Migranten und Flüchtlingen gearbeitet haben. An der Studie nahmen 64 Personen teil, darunter lokale Behörden, zivilgesellschaftliche Organisationen, die Migranten und Flüchtlinge unterstützen, Kreativprofis und Fachleute für psychische Gesundheit aus sechs Ländern:

Italien, Deutschland, Ungarn, Estland, Schweden und Griechenland. Auf der Grundlage der Antworten aus den Interviews werden in diesem Kapitel die verschiedenen Herausforderungen für die psychische Gesundheit von Migranten und Flüchtlingen untersucht. Anschließend werden wir die in der Praxis verwendeten Ressourcen und Ansätze aufzeigen.

Die Untersuchung hat gezeigt, dass Flüchtlinge und Migranten mit einer Reihe von Problemen der psychischen Gesundheit konfrontiert sind, wobei der Verlust ihrer kulturellen und persönlichen Wurzeln besonders schwer wiegt. Wie ein Psychologe betonte, "haben alle Ausländer ihre Wurzeln verloren; dies ist das grundlegende Problem, das wir angehen müssen, um den Klienten zu stabilisieren. Solange sie dieses Gefühl der Wurzellosigkeit nicht überwunden haben, fällt es ihnen schwer, rational zu denken".



Dies deutet darauf hin, dass die psychische Gesundheit von Migranten zweitrangig sein kann, solange ihre Grundbedürfnisse wie Nahrung, Unterkunft, finanzielle Stabilität und Unterstützung durch die Gemeinschaft nicht angemessen befriedigt werden, und dass sie unter Umständen erhebliche Unterstützung benötigen.

Ein anderer Experte erwähnte, dass 70-80 % der Flüchtlinge aufgrund von Krieg, Gewalt oder der Migrationsreise ein Trauma erlebt haben, das tiefe psychologische Narben hinterlässt. Posttraumatische Belastungsstörungen (PTSD) waren in allen Interviews ein wichtiges Thema: "Trauma ist ein psychischer Zustand, bei dem sich Menschen, die ein Trauma erlebt haben, oft eingeeengt und in ihrer Denkweise eingeschränkt fühlen. Sie befinden sich in einem ständigen Zustand der Wachsamkeit, sind innerlich auf der Flucht und nicht in der Lage, vernünftig zu denken. Bis diese Menschen in einem neuen Land grundlegende Sicherheit und Stabilität erreicht haben, ist die Bewältigung ihrer Traumata eine Herausforderung. Sie brauchen umfassende Unterstützung, um zu heilen. Mit Hilfe von Gesprächstherapie, Medikamenten und Kunsttherapie können wir in dieses verengte Bewusstsein eindringen und es erweitern. Die Kunsttherapie kann ihnen beispielsweise helfen, kreative Lösungen für ihre Probleme zu finden.

Es ist wichtig zu betonen, dass auch Menschen, die nicht direkt mit Krieg oder Gewalt konfrontiert waren, unter schweren psychischen Erkrankungen, einschließlich PTBS, leiden können. Dies kann auf eine Kombination von Faktoren und Ereignissen zurückzuführen sein, die von den Betroffenen als traumatisch empfunden werden. In einem der nächsten Kapitel werden wir uns ausführlicher mit Trauma, PTBS und traumainformierter Pflege und Ansätzen befassen.

Ausländer erleben oft einen Kulturschock unterschiedlichen Ausmaßes. Drittstaatsangehörige kommen möglicherweise mit hohen Erwartungen in die EU, die von der Realität nicht erfüllt werden.

Sowohl Erwachsene als auch Kinder sind häufig mit dem Verlust ihres früheren Status in ihren Heimatländern konfrontiert. Erwachsene mögen in ihren Heimatländern einen höheren Lebensstandard, gut bezahlte Angestelltenjobs und eine höhere Ausbildung gehabt haben, in den Aufnahmeländern finden sie jedoch möglicherweise nur schlechter bezahlte Jobs. Kinder, die in ihrem Heimatland akademisch und persönlich herausragende Leistungen erbracht haben, haben im Gastland oft Mühe, den gleichen Erfolg zu erzielen. Aufgrund der kriegsbedingten Unterbrechungen haben die Kinder möglicherweise das Gefühl, die Kontrolle über ihr Leben zu verlieren, und die Erwachsenen und Gemeinschaften um sie herum bieten ihnen nicht dasselbe Maß an Struktur und Kontrolle. Es fehlen ihnen positive Vorbilder und Orientierungshilfen, die ihnen helfen, ihre Identität und ihre Wünsche zu verstehen.

Drittstaatsangehörige sehen sich oft mit hohen Erwartungen von Familienmitgliedern konfrontiert, die noch in ihrem Heimatland leben, um sie finanziell zu unterstützen, wenn ihnen das Leben in der EU dies ermöglicht. Aufgrund der bereits erwähnten Herausforderungen haben viele Ausländer jedoch Schwierigkeiten, diese Erwartungen zu erfüllen, und einige landen sogar in Obdachlosenunterkünften, wodurch es schwierig wird, ihre Familien finanziell zu unterstützen.

Diese Herausforderungen sind zwar weit verbreitet, aber der lokale Kontext kann die bestehenden Probleme noch verstärken. So fehlt es dem ungarischen System beispielsweise an lebensnotwendigen Gütern wie Wohnraum oder Lebensmitteln, was das Gefühl der Unsicherheit und Unberechenbarkeit noch verstärkt. Ungarn gilt in erster Linie als Transitland, in dem sich Migranten nur selten niederlassen, da sie oft versuchen, weiter nach Westen zu ziehen oder in ihr Heimatland zurückzukehren. Folglich stoßen sie auf Hindernisse bei der Integration, etwa beim Erlernen der Sprache, bei der Anmeldung ihrer Kinder in Schulen und beim Zugang zu Gesundheitsdiensten. Viele fragen sich, ob sie diese Dienste in Anspruch nehmen müssen, wenn sie planen, das Land bald zu verlassen.

Eine weitere große Herausforderung für Migranten ist der Mangel an bestehenden Migrantengemeinschaften und Unterstützungssystemen. Es besteht ein starker gesellschaftlicher Druck zur Assimilierung, mit der Erwartung, dass sich Migranten vollständig integrieren, die Landessprache sprechen, sich den lokalen Bräuchen anpassen und sogar ihre Religion aufgeben. Während sich Migranten bemühen, diese Erwartungen zu erfüllen, um sich anzupassen, hindert sie der Wunsch nach Assimilierung oft daran, Neuankömmlinge aus demselben Herkunftsland zu unterstützen. Dieser Wunsch, sich anzupassen, behindert auch die Bildung von unterstützenden Migrantengemeinschaften.

Obwohl Nationalismus und einwanderungsfeindliche Narrative in Europa immer stärker werden, steht Ungarn vor zusätzlichen Herausforderungen. Die harte und fremdenfeindliche Rhetorik und Propaganda der Regierung polarisiert die Gesellschaft weiter und führt dazu, dass Migranten vermehrt Diskriminierung und Hassreden ausgesetzt sind, was ihre Integration in das Aufnahmeland erschwert.



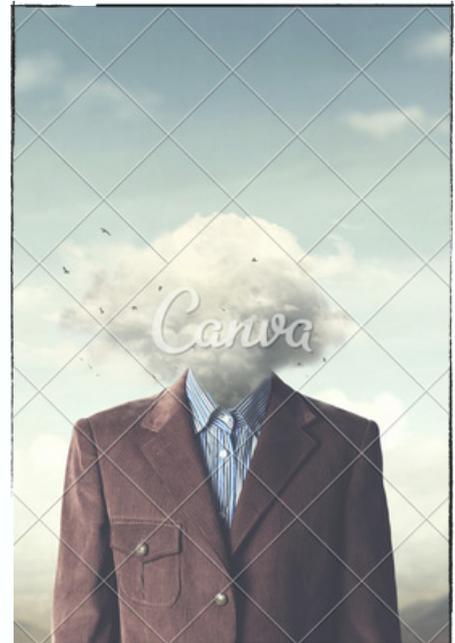
Psychische Probleme wirken sich erheblich auf das tägliche Leben von Flüchtlingen und Migranten aus und führen zu sozialem Rückzug, Beziehungs- und Beschäftigungsproblemen und finanzieller Instabilität. Ein Partner beschrieb anschaulich, wie sich das Trauma auf alle Aspekte des Lebens auswirken kann, "auf die Fähigkeit, die Sprache zu lernen, einen Arbeitsplatz zu finden, Freunde zu finden und Kinder zu erziehen".



Sprachbarrieren und ein Mangel an kultursensiblen Diensten behindern häufig den Zugang zu psychosozialer Unterstützung. Weitere Hindernisse sind die mit psychischen Erkrankungen verbundene Stigmatisierung, begrenzte finanzielle Mittel und die allgemeine Unkenntnis der verfügbaren Dienste. In einigen Ländern gibt es einen gravierenden Mangel an kostenlosen oder in englischer Sprache zugänglichen Gesundheitsdiensten und psychosozialen Diensten.



Um die oben genannten Herausforderungen zu bewältigen, benötigen Migranten Unterstützung bei der Entwicklung von Bewältigungsmechanismen, d. h. von Strategien oder Verhaltensweisen, die der Einzelne einsetzt, um Stress, Herausforderungen oder schwierige Situationen zu bewältigen, sich ihnen anzupassen oder mit ihnen umzugehen. Diese Mechanismen können bewusst oder unbewusst sein und sich von Person zu Person stark unterscheiden. Bewältigungsmechanismen werden häufig eingesetzt, um Stress, Ängste und emotionale Schmerzen zu reduzieren und den Menschen zu helfen, sich in schwierigen Situationen besser zurechtzufinden und sich ihnen anzupassen. Dies kann die Suche nach Unterstützung in der Gemeinschaft, die Ausübung religiöser und spiritueller Praktiken, die Teilnahme an Kunst, Sport, Gemeinschaftsarbeit, Bildung und die Entwicklung von Fähigkeiten sowie Achtsamkeit und Meditation umfassen. In diesen herausfordernden Situationen können jedoch auch maladaptive Bewältigungsmethoden auftauchen, darunter sozialer Rückzug, Verleugnung und Drogenmissbrauch. Es ist wichtig, diese weniger effektiven Bewältigungsstrategien zu erkennen und anzugehen, um das allgemeine Wohlbefinden und die psychische Gesundheit von Migranten zu unterstützen.



Daher wird empfohlen, wirksame Bewältigungsmechanismen durch Gemeinschaftsnetze, kreative Möglichkeiten und kulturelle Praktiken zu fördern, um Wohlbefinden und Integration zu erreichen.

In mehreren Interviews wurde der ganzheitliche Ansatz für die Integration von Migranten hervorgehoben. Dieser Ansatz umfasst verschiedene Aspekte ihres Lebens und konzentriert sich nicht nur auf ihre unmittelbaren Bedürfnisse, sondern auch auf ihr langfristiges Wohlbefinden und ihre erfolgreiche Integration in die Aufnahmegesellschaft. Heilung ist ein vielschichtiger Prozess; wenn es einer Person an einer stabilen Unterkunft, einem Arbeitsplatz oder dem Zugang zu medizinischer Versorgung mangelt, können wir nur kurz in ihren verengten psychischen Zustand eindringen und nur vorübergehende Linderung erzielen. Das Traumaopfer benötigt umfassende Unterstützung, einschließlich Psychotherapie, möglicherweise medizinische Behandlung, rechtliche und soziale Hilfe und ein unterstützendes Umfeld, um wirklich zu heilen. Dieser Ansatz erkennt die Verflechtung verschiedener Faktoren an, die das Leben von Migranten beeinflussen, und zielt darauf ab, diese umfassend anzugehen.



Es wurde auch betont, wie wichtig es ist, das Personal darin zu schulen, Anzeichen für psychische Probleme zu erkennen und diese effektiv zu bewältigen.

Die Bedeutung der Förderung individueller Verbindungen und Beziehungen wurde ebenfalls als Mittel zur Bereitstellung emotionaler und praktischer Unterstützung hervorgehoben. Der Aufbau von Vertrauen und die Schaffung eines sicheren Umfelds wurden in mehreren Interviews häufig erwähnt. Anfänglich wenden sich Ausländer vielleicht mit bestimmten Problemen an die Beratungsstelle oder nehmen an Aktivitäten teil, nehmen aber oft auch weitere Dienste in Anspruch, sobald Vertrauen aufgebaut ist. Die Akteure bieten ein sicheres Umfeld und aufmerksame Unterstützung und ermutigen die Ausländer, ihre Probleme mitzuteilen, sei es im Rahmen von Sozialarbeit oder kreativen Aktivitäten, bei denen es nicht nur um psychische Probleme geht.

Als die Erzählungen und Perspektiven zusammenkamen, wurde deutlich, dass der Umgang mit den psychischen Bedürfnissen von Migranten und Flüchtlingen einen vielschichtigen Ansatz erfordert. Dieser Ansatz sollte nicht nur den Zugang zu kulturell kompetenten Diensten ermöglichen, sondern auch die systemischen Barrieren, die Stigmatisierung und die besonderen Herausforderungen angehen, mit denen diese gefährdete Bevölkerungsgruppe konfrontiert ist. Indem sie den Zeitpunkt, die Auswirkungen und die Bewältigungsmechanismen im Zusammenhang mit diesen psychischen Problemen verstehen, können Organisationen und Gemeinschaften zusammenarbeiten, um ein unterstützenderes und integrativeres Umfeld für diejenigen zu schaffen, die versuchen, ihr Leben angesichts der Widrigkeiten neu aufzubauen.

Unsere umfassenden Untersuchungen in sechs europäischen Ländern haben gezeigt, dass Migranten und Flüchtlinge mit erheblichen psychischen Problemen konfrontiert sind, die häufig durch systemische Barrieren, gesellschaftlichen Druck und einen Mangel an kulturell kompetenten Diensten noch verschärft werden.

Ein ganzheitlicher Integrationsansatz, der die Grundbedürfnisse, die psychologische Unterstützung und das Engagement in der Gemeinschaft umfasst, ist für die wirksame Bewältigung dieser Probleme entscheidend. Die Schulung des Personals zur Erkennung von Anzeichen für psychische Probleme und die Förderung individueller Beziehungen und des Vertrauens sind ebenfalls wichtige Bestandteile einer umfassenden Unterstützung. Indem sie die Komplexität dieser Herausforderungen verstehen und wirksame Bewältigungsmechanismen fördern, können Organisationen und Gemeinschaften zusammenarbeiten, um ein stärker unterstützendes und integratives Umfeld für Migranten und Flüchtlinge zu schaffen.





**Mindfulness
for Integration**

MINDFULNESS FOR INTEGRATION

**TRAUMA &
TRAUMA-INFORMIERTER
ANSATZ**



**Co-funded by
the European Union**

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.
Projektnummer: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977

TRAUMA & TRAUMA-INFORMIERTER ANSATZ

Einführung in das Trauma

Das Interesse an Traumata ist heute weit verbreitet, und wir wollen die kollektiven Traumata unserer jüngsten Geschichte und ihre langfristigen Auswirkungen, wie z. B. transgenerationale Traumata, besser verstehen. Aber selbst wenn wir das Glück haben, dass weder Krieg noch Völkermord zu unseren Lebenserfahrungen gehören, sind häusliche Gewalt und Gewalt in der Partnerschaft in den meisten Gesellschaften ebenso präsent wie die Vernachlässigung von Kindern oder Naturkatastrophen

Trotz des öffentlichen Interesses an diesem Thema ist das Wissen über traumainformierte Pflege unter den Menschen, die mit Gruppen, Betreuern, Vermittlern oder Ausbildern von NROs arbeiten, möglicherweise nicht weit verbreitet, da sie einen unterschiedlichen beruflichen Hintergrund haben. Wir möchten den Leserinnen und Lesern einen Einblick geben, indem wir einige grundlegende Begriffe und Konzepte sammeln und definieren und Literatur empfehlen, die (hoffentlich) allgemein zugänglich ist. Auf diese Weise kann das Kapitel als Ausgangspunkt für ein tieferes Verständnis der verschiedenen Arten und Auswirkungen von Trauma und der Schlüsselaspekte einer traumainformierten Pflege dienen. Am Ende des Kapitels finden Sie auch einige Vorschläge für praktische Aktivitäten.

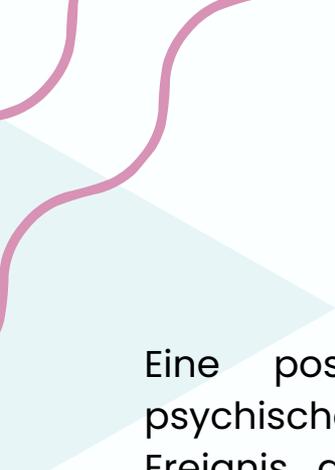


Was ist ein Trauma?

Ein Trauma ist die Reaktion des Nervensystems auf ein Ereignis, das das Leben und die grundlegende Sicherheit bedroht: "Ein Ereignis, eine Kombination von Ereignissen oder Umständen, die ein Individuum als physisch und emotional schädlich oder bedrohlich erlebt und die eine dauerhafte schädliche Wirkung auf sein physisches, soziales und emotionales Wohlbefinden haben." (American Substance Abuse & Mental Health Service Administration, 2014).

Mit anderen Worten: eine normale menschliche Reaktion auf ein anormales Ereignis. Diese Definition unterstreicht, dass nicht die menschliche Reaktion unvernünftig oder unverständlich ist, sondern das Ereignis, das außerhalb des Bereichs der normalen und tolerierbaren menschlichen Erfahrung liegt.

Ein sicheres Zeichen dafür, dass etwas eine traumatische Erfahrung ist, ist, dass es nicht zur Erinnerung wird. Wenn der Großvater stirbt, trauern wir um ihn, wir sind traurig, aber der Schmerz verblasst mit der Zeit, wir wachen nachts nicht mehr auf. Das Trauma verliert mit der Zeit nicht an Intensität, und die Erinnerung daran ist auch Jahre später noch genauso lebendig.



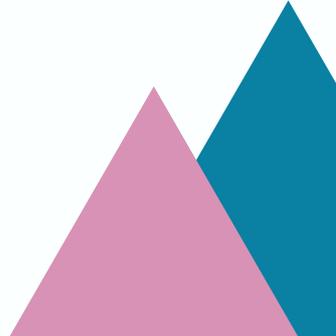
Eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) ist eine psychische Erkrankung, die als Reaktion auf ein schreckliches Ereignis auftritt, das man überlebt oder miterlebt hat - dies geschieht in den meisten Fällen, wenn jemand ein Trauma erlebt hat, aber nicht in jedem Fall. Die Symptome können von Flashbacks, schweren Angstzuständen, Albträumen bis hin zu Panikattacken, Depressionen und der Unfähigkeit, normale Routinen zu bewältigen, reichen. Es kommt zu einem eingeschränkten Bewusstseinszustand. Jegliche Reize, die auch nur teilweise Erinnerungen hervorrufen - blinkende Lichter und laute Geräusche, die an die Bedingungen in Kriegsgebieten erinnern - können die Erinnerung an das Trauma im Körper auslösen und aktivieren.

Bessel Van der Kolk, einer der bekanntesten Experten für die Auswirkungen von Traumata, sagt: Traumatisierte Menschen fühlen sich chronisch unsicher in ihrem Körper: Die Vergangenheit ist in Form eines nagenden inneren Unbehagens lebendig. Ihr Körper wird ständig von viszerale Warnsignalen bombardiert, und in dem Versuch, diese Prozesse zu kontrollieren, werden sie oft zu Experten darin, ihre Bauchgefühle zu ignorieren und das Bewusstsein für das, was sich im Inneren abspielt, zu betäuben. Sie lernen, sich vor sich selbst zu verstecken. (Van der Kolk, 2015, 96)



Ein Trauma löst eine Reihe von neurologischen, biologischen und psychologischen Reaktionen aus, so dass wir nicht nur darauf achten müssen, was in den Gehirnen der Menschen passiert, sondern auch darauf, was in ihrem Geist und Körper vor sich geht. Bei Gefahr bewertet unser Gehirn die Situation auf der Grundlage von bewussten oder unbewussten Hinweisen. Im ersten Fall können wir die Art der Gefahr bewusst erkennen und darauf reagieren. Im zweiten Fall, wenn die Gefahr unmittelbar bevorsteht, umgeht die Reaktion unser Bewusstsein und stellt die Sicherheit in den Vordergrund. Diese Stressreaktionen sind Kampf-, Flucht- oder Erstarrungsreaktionen. Wenn der Kampf- oder Fluchtmodus einsetzt, werden wir hyperaktiv, der Puls beschleunigt sich, damit das Blut schneller in die Extremitäten gelangt, die Pupillen weiten sich, um besser sehen zu können, das Immunsystem wird unterdrückt, der Blutzuckerspiegel steigt an und das Adrenalin wird erhöht, um Energie für Flucht oder Kampf bereitzustellen. Einfrieren ist mit Hypoaktivität verbunden, dem Gegenpol zu Ersterem, wenn wir langsamer werden, die Atmung langsam ist und wir uns fast nicht bewegen. Die Erstarrung ist charakteristisch für die Auswirkungen eines lang anhaltenden Traumas. Diese Reaktionen werden häufig von Menschen beschrieben, die ein Trauma erlebt oder wieder erlebt haben.

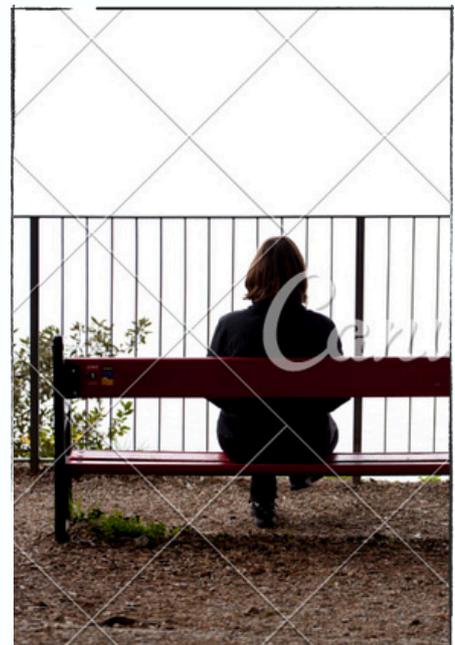
In der Arbeit mit Menschen, die an einer PTBS leiden, ist es wichtig, diese Kampf-oder-Flucht-Reaktionen zu erkennen und in der Lage zu sein, zwischen der alltäglichen Stimmung oder dem Verhalten einer Person und einem Symptom einer Traumareaktion zu unterscheiden und angemessen damit umzugehen; wir werden später auf diesen Punkt zurückkommen.



Kategorien

Ein Trauma kann ein einmaliges Ereignis sein, das in der Literatur als **Trauma mit großem "T"** bezeichnet wird und durch einen Unfall, eine Naturkatastrophe, einen gewalttätigen Angriff oder Missbrauch verursacht wird. Im Gegensatz dazu gibt es wiederkehrende Ereignisse wie häusliche Gewalt oder andere systematische Misshandlungen oder Vernachlässigungen, die im Rahmen von Beziehungen auftreten, die als **Trauma mit kleinem "T"** bezeichnet werden. Es gibt keinen Unterschied in der Schwere der beiden Arten, Trauma und Trauma schafft beide die neurologische Reaktion im Körper.

Ein **individuelles Trauma** kann auch ein Trauma oder ein Trauma sein, man kann ein negatives und belastendes Ereignis erleben oder es miterleben. Ein Trauma wirkt sich nicht nur auf diejenigen aus, die direkt davon betroffen sind, sondern auch auf diejenigen, die mit diesen Menschen in Beziehung stehen, wie Van der Kolk feststellt. Die Wutanfälle und die emotionale Distanziertheit von Soldaten, die vom Schlachtfeld zurückkehren, können für die Familie beängstigend sein. Die Ehefrauen von Männern mit PTBS sind oft depressiv, und so weiter. Das individuelle Trauma ist kein individuelles Genre.



Kategorien

Kollektive Traumata verlaufen meist entlang zweier Hauptachsen – **historisches Trauma** und **intergenerationales Trauma**. Ein historisches Trauma ist ein großes traumatisches Ereignis, das sich auf ein Kollektiv auswirkt – eine Nation, eine Identitätsgruppe oder eine Gemeinschaft. Beispiele für historische Traumata sind der Holocaust, der Völkermord an den Armeniern, die Sklaverei und die Anschläge vom 11. September 2001. Der Nachhall dieser Traumata ist bei jedem Mitglied der Gruppe, die sie erlebt hat, zu spüren.

Ein **unpersönliches Trauma** kann ein individuelles oder kollektives Trauma sein, da der Hauptaspekt darin besteht, dass es nicht von Menschen verursacht wird, wie eine Naturkatastrophe, eine schwere Verletzung oder eine lebensbedrohliche Krankheit.



Kategorien

Ein **generationenübergreifendes Trauma** ist eine psychologische und physiologische Auswirkung, die Familienmitglieder erfahren, wenn die vorherige Generation ein Trauma erlitten hat. Menschen in der nächsten Generation zeigen die Symptome eines Traumas, ohne das Trauma selbst erlebt zu haben. Es ist in der Regel unbewusst und wird durch Vererbung (Epigenetik[1]), direkte zwischenmenschliche Beziehungen oder/und Kultur und das weitere Umfeld (durch die Weitergabe von Werten, Traumata, Überzeugungen, Einstellungen) weitergegeben.



Bei Flüchtlingen besteht häufig die Gefahr, dass sie ein generationenübergreifendes Trauma erleben. Zwar erleben viele Flüchtlinge irgendeine Art von Verlust und Trauma, doch kriegsbedingte Traumata haben nachweislich länger anhaltende Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und erstrecken sich deshalb über mehrere Generationen.

Neben dem hohen Maß an Stress, das sie vor ihrer Abreise in ihrem Heimatland erlebt haben, sind sie oft mit der Schwierigkeit konfrontiert, eine neue Sprache zu lernen, sich an eine neue Umgebung anzupassen und sich im sozialen System des Gastlandes zurechtzufinden.

[1] Die Epigenetik befasst sich mit der Frage, wie molekulare Veränderungen auftreten, ohne die DNA-Sequenz zu verändern, so dass erworbene Merkmale in den nachfolgenden Generationen erscheinen - mit anderen Worten, wie unser Verhalten und die Umwelt Veränderungen verursachen können, die die Funktionsweise unserer Gene beeinflussen.

Kategorien

Die normale Betreuung wird durch den Prozess der Flucht aus der ursprünglichen Heimat gestört und kann durch die PTBS-Symptome der Eltern und die Herausforderungen in ihrer neuen Heimat weiter gestört werden. Darüber hinaus ist es leider üblich, dass es in den Aufnahmeländern keine angemessene psychische Gesundheitsversorgung für Flüchtlinge gibt (und andererseits kann der Gang zur Therapie in vielen Gemeinden ein Tabu sein), wodurch sich die Symptome verschlimmern, was zu einer Weitergabe des Traumas führen kann. Im Allgemeinen weisen Flüchtlingskinder ein höheres Maß an Depressionen, PTBS, Angstzuständen, Aufmerksamkeitsdefiziten, Stress und anderen psychischen Problemen auf, was eine Form des transgenerationalen Traumas sein kann.



Vikarielles Trauma

Ein Trauma kann auch in der helfenden Beziehung im Gefolge von Empathie entstehen, wenn ein hohes Maß an Beteiligung oder eine Art von Grenzüberschreitung vorliegt. Von einem stellvertretenden Trauma spricht man, wenn eine helfende Fachkraft Symptome einer Traumatisierung zeigt, ohne selbst Opfer eines sehr negativen Ereignisses zu sein. Zu diesen Symptomen können Angstzustände, Schlafstörungen, Burn-out, Rückzug und die Unfähigkeit, in Alltagssituationen zu funktionieren, gehören. Ein stellvertretendes Trauma ist eine Veränderung der inneren Erfahrung des Helfers mit der Empathie. Der Entwicklung eines stellvertretenden Traumas kann durch regelmäßige Supervision vorgebeugt werden, und auch der Umgang mit der bestehenden Situation sollte auf individueller und institutioneller Ebene behandelt werden.

Wie Heilung passieren kann

Nach Ansicht vieler Experten kann ein Trauma nicht aus unserem Leben gelöscht werden, es bleibt für immer bei uns, aber es ist möglich, einen Zustand zu erreichen, in dem das Trauma nicht mehr die Hauptrolle in unserem Leben spielt. Nach Ansicht der Experten sind mit einer komplexen Therapie Erholung und Wachstum möglich.

Bessel van der Kolk unterstreicht die Möglichkeit einer durch ein Trauma verursachten Trennung von Geist und Körper und erklärt, dass die Person Unterstützung braucht, um zu benennen, was in ihrem Körper geschieht: "Traumaopfer können sich erst dann erholen, wenn sie sich mit den Empfindungen in ihrem Körper vertraut und angefreundet haben. Angst zu haben bedeutet, dass man in einem Körper lebt, der ständig auf der Hut ist... Um sich zu verändern, müssen sich die Menschen ihrer Empfindungen und der Art und Weise, wie ihr Körper mit der Welt um sie herum interagiert, bewusst werden. Körperliche Selbsterkenntnis ist der erste Schritt, um sich von der Tyrannei der Vergangenheit zu befreien."

n seinem Buch geht der Autor auf Methoden ein, die eine Psychotherapie wirksam ergänzen und bei der Traumabearbeitung eine wichtige Rolle spielen können, wie etwa körperorientierte Techniken, EMDR und Yoga. (EMDR steht für Eye Movement Desensitization and Reprocessing und ist eine wirksame therapeutische Methode zur Verarbeitung traumatischer Erinnerungen).

Das aus der positiven Psychologie stammende posttraumatische Wachstum (PTG) ist heute ein weithin anerkanntes Phänomen. Es handelt sich um einen positiven Veränderungsprozess, bei dem der Einzelne nach der Bewältigung der erlebten Schwierigkeiten schließlich besser funktioniert. Posttraumatisches Wachstum ist also keine unmittelbare Folge des Verlusts, sondern das Ergebnis der nachfolgenden kognitiven Verarbeitung (Singer 2009).

Es gibt viele verschiedene Methoden zur Traumaheilung, EMDR ist eine davon, und die Heilungsprozesse sind sowohl ähnlich als auch unterschiedlich. Der Name Judith Lewis Herman sollte erwähnt werden, wenn man über Trauma und Heilung spricht, daher werden wir jetzt kurz den von ihr beschriebenen therapeutischen Prozess beschreiben. Herman ist die Autorin des Buches Trauma und Heilung, in dem sie die verschiedenen Formen der Kontrolle erklärt, die zu einem Trauma führen, wie stark man daran arbeiten muss, um aus diesem inneren Gefängnis herauszukommen, und auch das dreistufige Modell der Traumabehandlung, ein sicherer und effektiver Ansatz für Therapeuten bei der Arbeit mit ihren Klienten. Die Schritte sind folgende: Erstens die Herstellung von Sicherheit und Stabilisierung (einschließlich emotionaler Regulierung, Arbeit an den Symptomen), zweitens das Erinnern und Trauern und drittens die Wiederherstellung der Verbindung zum normalen Leben. Diese drei Schritte zielen darauf ab, die Sicherheit wiederherzustellen und die Person zu stärken, die zwar nicht völlig frei von den Auswirkungen der verstörenden Vergangenheit ist, aber ein Leben führen kann, ohne ständig geistig und körperlich überfordert zu sein.

Sie schreibt: Hilflosigkeit und Isolation sind die zentralen Erfahrungen eines psychologischen Traumas. Befähigung und Wiederverbundenheit sind die zentralen Erfahrungen der Genesung.



Trauma-Informierter Ansatz für Betreuer

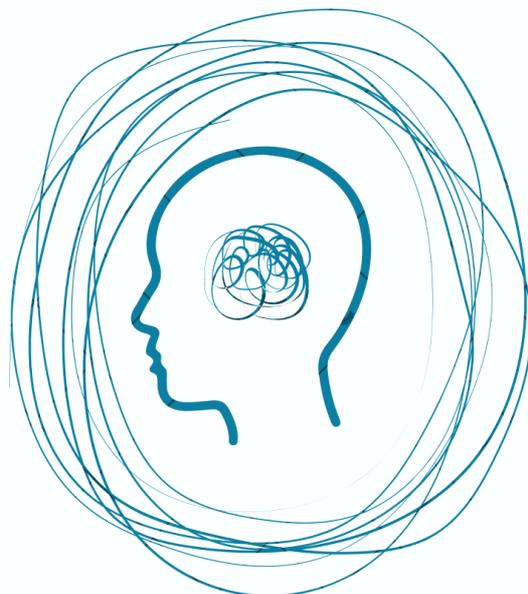


Wir können in einer Vielzahl von Rollen mit traumatisierten Einzelpersonen oder Gruppen von Menschen arbeiten. Im Folgenden skizzieren wir einen Ansatz, auf den sich diejenigen stützen können, die als Vermittler arbeiten, um einen traumainformierten Ansatz zu praktizieren, auch wenn sie nicht als Therapeuten qualifiziert sind und mit Menschen in einem nicht-psychotherapeutischen Umfeld arbeiten

Der traumainformierte Ansatz wird manchmal so beschrieben, dass man nicht fragt, was mit einem nicht stimmt, sondern was einem passiert ist. Natürlich kann diese Frage sowohl konkret als auch theoretisch gestellt werden, je nach der Rolle, die wir in dem jeweiligen Kontext spielen (die Frage, was mit jemandem passiert ist, könnte in manchen Fällen unangemessen und aufdringlich sein), der Hauptpunkt ist jedoch, dass der Vermittler die Möglichkeit in Betracht zieht, dass das Verhalten oder die Verhaltensänderung einer Person durch die Auswirkungen früherer traumatischer Ereignisse erklärt werden kann. Beim traumainformierten Ansatz entwickeln wir einen Rahmen, der den Bedürfnissen von Traumaüberlebenden gerecht wird und Heilung und Genesung unterstützt.

Im Folgenden werden Überlegungen zur Schaffung eines sicheren Umfelds und zum Aufbau von Vertrauen und Transparenz angestellt, aber es ist wichtig, gleich zu Beginn darauf hinzuweisen, dass es keine Einheitslösung zur Vermeidung von Triggerungen gibt, da dies bei jedem anders funktioniert. Es gibt einige gemeinsame Auswirkungen, z. B. ist bei Kriegsflüchtlingen die Wahrscheinlichkeit hoch, dass ein plötzliches lautes Geräusch oder blinkende Lichter (die an eine Explosion erinnern) Flashbacks auslösen können, aber Erinnerungsfragmente können sehr spezifisch sein, eine Bewegung oder sogar ein Gesichtsausdruck können die Alarmglocke auslösen. Deshalb ist es wichtig, vorbereitet zu sein, sorgfältig zu planen und eine sichere Umgebung zu schaffen sowie zu erkennen, dass sich jemand in einem Alarmzustand befindet.

Mögliche Anzeichen für ein Trauma: Taubheit oder übermäßige Wachsamkeit (Hypoarousal und Hyperarousal), Stressreaktionen (die vier Fs: Fight, Flight, Freeze, Fawn oder Appease[1]), nicht kohärentes Verhalten, man weiß nicht, wo man ist, verwahrlostes Aussehen, schläft schlecht, extrem unruhig, starke emotionale Reaktion auf Themen in einer Gruppendiskussion.



Trauma-Informierter Ansatz

Ein Moderator ist dafür verantwortlich, einen Raum zu schaffen, in dem Lernen stattfinden kann, in dem sich die Menschen frei, sicher und mutig fühlen, um teilzunehmen, und in dem die Gruppe ihre Ziele erreichen kann. Eine traumainformierte Moderation erreicht dieses Ziel, indem sie berücksichtigt, dass die Teilnehmer aufgrund früherer Traumata und schwieriger Erfahrungen verletzlich sein könnten und daher sensibel auf bestimmte Themen reagieren. Die Anzahl der Prinzipien kann variieren, aber dies sind die am häufigsten empfohlenen:

- 1) Sicherheit
- 2) Vertrauenswürdigkeit und Transparenz
- 3) Unterstützung durch Gleichgestellte
- 4) Zusammenarbeit und Gegenseitigkeit
- 5) Ermächtigung und Wahlmöglichkeiten
- 6) Kulturelle, historische und geschlechtsspezifische Aspekte

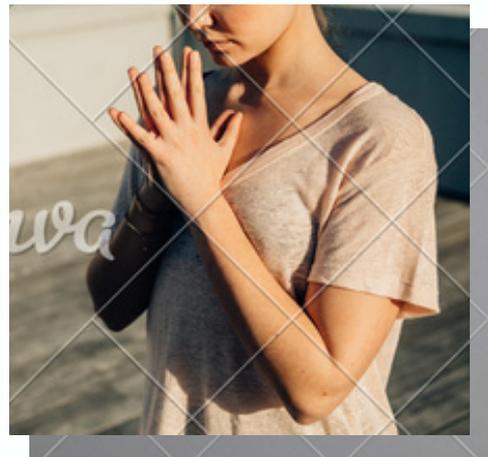


Der Moderator muss über die Auslöser und Themen nachdenken, die ihn persönlich während der Veranstaltung oder des Prozesses betreffen könnten. Es ist auch wichtig, die erwarteten Teilnehmer zu berücksichtigen, einschließlich möglicher Dynamiken zwischen ihnen, die mit früheren Traumata zusammenhängen können. Während des Prozesses ist es von entscheidender Bedeutung, ein klares Programm und einen klaren Zweck für jeden Teil und jede Aktivität zu haben, damit die Teilnehmer wissen, was sie zu erwarten haben, und einen Rahmen einzuhalten (Beginn, Ende, pünktliche Pausen), was die Transparenz und Zuverlässigkeit erhöht. Es ist auch hilfreich, wenn die Teilnehmer wissen, dass sie die Möglichkeit haben, die Sitzung zu überspringen oder so viel zu erzählen, wie sie möchten.

Trauma-Informierter Ansatz

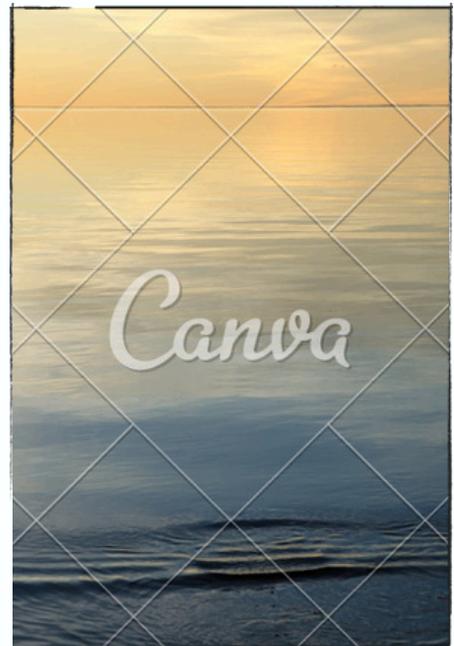
Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie ein Betreuer auf eine Person reagieren kann, die durch Posttraumata ausgelöst zu werden scheint. Unter vier Augen können Sie anbieten, nach draußen zu gehen und kurz zu sprechen; Sie können die Aufregung anerkennen und auch Wahlmöglichkeiten und Informationen anbieten. Wenn Sie im Voraus wissen, dass die Teilnehmer verletzlich sind, das Thema oder die Methode etwas auslösen kann, können Sie einige Erdungstechniken in Ihr Programm einbauen, die den Teilnehmern helfen, sich selbst in den gegenwärtigen Moment zurückzubringen.

Eine der wichtigsten Aufgaben der Betreuer besteht darin, Wege zu finden, wie Menschen, die ein Trauma erlebt haben, wieder mit ihrem Körper in Kontakt kommen können. Wenn Menschen ein Gefühl der Kontrolle über ihren Körper entwickeln können, kann ihnen das helfen, ihre Gesundheit, ihre Kraft und ihr Wohlbefinden wiederzuerlangen. Aktivitäten, die Teamarbeit beinhalten (z. B. Fußball, Klettern, gemeinsames Singen usw.), sind nützlich, da sie das Gefühl der Zugehörigkeit und der Verbundenheit mit anderen fördern.



Beruhigungsübungen

Im Folgenden stellen wir Ihnen einige sehr einfache Techniken vor, die Sie bei der Arbeit mit Ihrer Gruppe in Ihr Trainingsprogramm einbauen können. Diese Techniken können dazu beitragen, das Nervensystem zu entspannen, das Körperbewusstsein zu steigern und das Gemeinschaftsgefühl und die Verbundenheit zu stärken, indem man gemeinsam rhythmische Übungen oder Erdungstechniken durchführt.



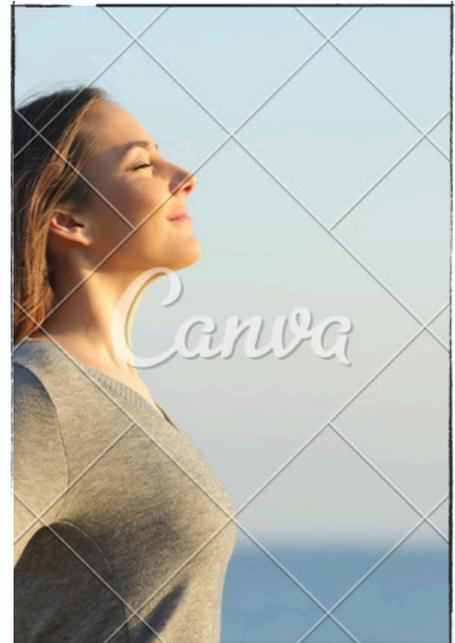
Gemeinsam einen Rhythmus schaffen

Entwickeln Sie mit der Gruppe einen gemeinsamen Rhythmus. Das kann ein Rhythmus sein, bei dem man abwechselnd mit den Händen sanft auf die Oberschenkel klopft, gleichzeitig mit Bleistiften klopft oder im Kreis steht und kleine Sprünge in die Höhe macht. Wenn die Gruppe bereit für eine komplexere Übung ist, können Sie eine sehr einfache Melodie zum gemeinsamen Rhythmus hinzufügen (2-3 Noten, wiederholte Melodie).



Einfache Atemübung

Versuchen Sie, fünf Sekunden lang einzuatmen und dann sechs bis acht Sekunden lang auszuatmen. Wiederholen Sie dies zwei bis fünf Minuten lang oder so lange, wie Sie brauchen, um sich geerdert zu fühlen. Atmen Sie tief ein und stellen Sie sich beim Ausatmen vor, dass Sie kräftig durch Ihre Fußsohlen ausatmen. Spüren Sie die Verbindung Ihrer Füße mit dem Boden. Machen Sie dies dreimal.



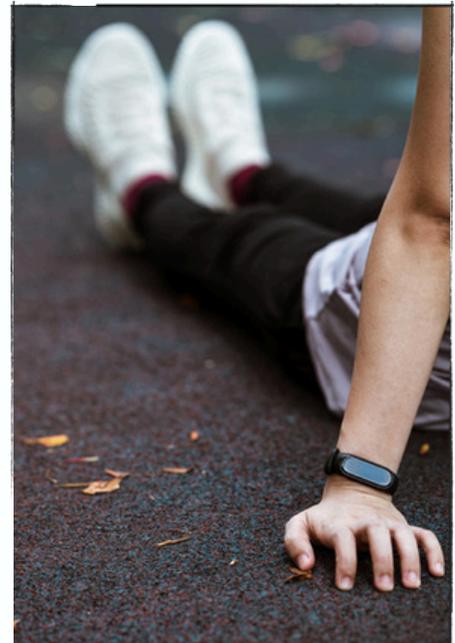
Mit dem Stuhl verbinden

Setzen Sie sich und achten Sie darauf, wie Ihr Körper mit dem Stuhl verbunden ist - wie er Ihr Gewicht trägt und an welchen Stellen Ihr Körper mit ihm in Kontakt kommt.



Körperscan

Wo auch immer Sie sich befinden (sitzend oder liegend), beginnen Sie Ihre Aufmerksamkeit am Scheitelpunkt Ihres Kopfes und wandern Sie bis zu den Zehen. Achten Sie auf die Empfindungen, die Sie an jeder Stelle des Körpers spüren, auf die Stellen, an denen Sie Verspannungen haben, und auf Schmerzen oder Unbehagen. Mit dieser Methode können Sie sich Ihrer körperlichen Empfindungen und Emotionen bewusster werden und besser reagieren, wenn Sie körperliches Unbehagen verspüren.



5-4-3-2-1-Technik

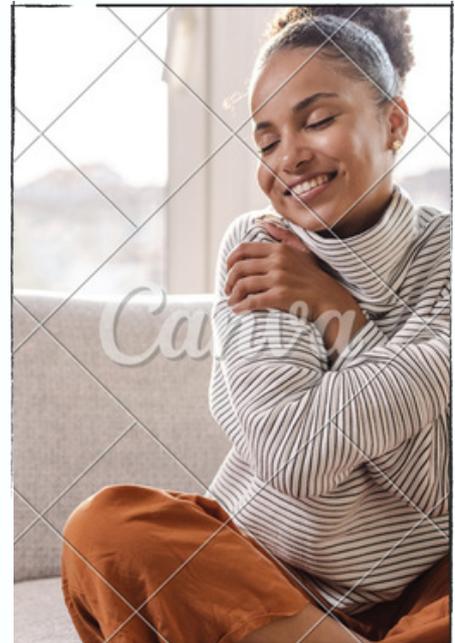
Bei der 5-4-3-2-1-Technik geht es darum, fünf Dinge zu identifizieren, die man sehen kann, vier Dinge, die man fühlen/berühren kann, drei Dinge, die man hören kann, zwei Dinge, die man riechen kann und ein Ding, das man schmecken kann. Konzentrieren Sie sich nacheinander auf jedes Element.



Schmetterlingsumarmung

Kreuzen Sie die Arme über der Brust, so dass die Spitze des Mittelfingers jeder Hand unter dem Schlüsselbein liegt und die anderen Finger und Hände den Bereich unterhalb der Verbindung zwischen Schlüsselbein und Schulter und zwischen Schlüsselbein und Brustbein abdecken. Hände und Finger müssen so senkrecht wie möglich sein, so dass die Finger zum Hals und nicht zu den Armen zeigen. Wenn Sie möchten, können Sie Ihre Daumen verschränken, um den Körper des Schmetterlings zu formen, und die Verlängerung Ihrer anderen Finger nach außen wird die Flügel des Schmetterlings bilden.

Ihre Augen können geschlossen oder teilweise geschlossen sein und in Richtung Nasenspitze blicken. Als Nächstes bewegen Sie Ihre Hände abwechselnd, wie die Flügel eines Schmetterlings. Lassen Sie Ihre Hände frei bewegen. Sie können langsam und tief atmen (Bauchatmung), während Sie beobachten, was Ihnen durch den Kopf und den Körper geht, z. B. Gedanken, Bilder, Geräusche, Gerüche, Gefühle und körperliche Empfindungen, ohne diese zu verändern, zu verdrängen oder zu bewerten. Du kannst so tun, als ob das, was du beobachtest, wie vorbeiziehende Wolken ist." (Beschrieben von Lucina Artigas und Ignacio Jarero in einem EMDR-Toolkit, das Sie in der Liste der Quellen finden)



Dieses kurze Video
veranschaulicht die
Aktivität

Empfohlene Literatur

- **Bessel van der Kolk: The body keeps the score**
- **Judit Lewis Herman: Trauma and recovery**
- **Safe places, thriving children - Embedding trauma - informed practices into alternative care settings**
[https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/c93664b9-296b-4f83-9eb6-77f67ab89dfb/TIP-Practice-Guidance-\(English\).pdf](https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/c93664b9-296b-4f83-9eb6-77f67ab89dfb/TIP-Practice-Guidance-(English).pdf)
- **Anhören: Healing collective trauma by Thomas Hübl on Blinkist** <https://www.blinkist.com/en/books/healing-collective-trauma-en>



Mindfulness
for Integration

MINDFULNESS FOR INTEGRATION
BESTEHENDE BEWÄHRTE PRAKTIKEN

BESTE PRAKTIKEN

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.
Projektnummer: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977



Co-funded by
the European Union

BODY MAPPING – EIN NARRATIVES WERKZEUG FÜR HEILUNG UND FÜRSPRACHE

Das 2003 von der südafrikanischen Künstlerin Jane Solomon eingeführte Body Mapping (BM) ist ein Instrument der Gedächtnistherapie. Es kann für eine zweistündige Sitzung allein stehen oder in ein längeres thematisches Training zu Themen wie Interkulturalität, psychische Gesundheit und Selbstverbesserung integriert werden.

BM ist besonders hilfreich für Menschen mit psychischen Traumata, langfristigen körperlichen Erkrankungen oder für Menschen, die sich für psychische Gesundheit interessieren. Es ist auch für Migranten und Flüchtlinge geeignet. BM beruht auf der Überzeugung, dass die Teilnehmer ihr eigenes Leben verstehen und ihre Reise artikulieren und visualisieren können.

Es integriert kulturelle Ursprünge in die persönliche Gesundheit und Identität und eignet sich daher für Workshops zur kulturellen Identität, die über die Gesundheit hinausgehen. BM ist ein kunstbasiertes, narratives Werkzeug, das in Gruppen für Therapie, Forschung und Selbstdarstellung eingesetzt wird.



Während der BM erstellen die Teilnehmer Plakate, um ihre Geschichten darzustellen, die dann von den Partnern umrissen werden. Durch Visualisierungsübungen füllen die Teilnehmer ihre Körperformen mit Zeichnungen oder Collagen aus, um einen Aspekt und die Umstände ihres Lebens darzustellen, wie z. B. die persönliche Geschichte, das kulturelle Erbe, das Herkunftsland oder die Herkunftsregion, die gegenwärtige Situation und die Zukunftswünsche. Die Bilder, Symbole oder persönlichen Mottos, die gezeichnet, geschrieben oder auf die Körperkarte gelegt werden, können Hindernisse, Herausforderungen, wichtige Ereignisse oder alles, was einen Einfluss hinterlassen hat, visualisieren. Diese werden als "Zeichen der Resilienz" erzählt, als Teile unseres Lebens, die uns stärker gemacht haben, oder als Quellen der Stärke und Ressourcen, die wir nutzen können. In einigen Varianten wird gesungen und getanzt, um den Gruppenzusammenhalt zu stärken. Dieser Erzählprozess gibt den Teilnehmern die Möglichkeit, Erfahrungen sicher zu teilen und Schwierigkeiten zu verarbeiten.

Auf persönlicher Ebene können sich die Teilnehmer durch diesen Erzählprozess befähigt fühlen, ihre Erfahrungen in einem sicheren Umfeld mitzuteilen und Nöte zu verarbeiten. Auf regionaler Ebene können Körperkarten als Instrument für die Interessenvertretung genutzt werden, indem sie auf stigmatisierte Situationen aufmerksam machen, wie körperliche Krankheiten, psychische Probleme, bestimmte Identitäten oder die Zugehörigkeit zu einer bestimmten ethnischen Gruppe. Die Übung kann Menschen helfen, ihre eigene Vergangenheit und ihre gegenwärtige Situation besser zu verstehen.

Aufgrund ihres visuellen Charakters und der Konzentration auf den kulturellen Hintergrund ist BM besonders effektiv für Migranten und Flüchtlinge, die mit Sprachbarrieren zu kämpfen haben. Sie ermöglicht eine weniger direkte, tiefgreifende Informationsbeschaffung in kurzer Zeit.

BAUM DES LEBENS – EMPOWERMENT DURCH GESCHICHTENERZÄHLEN

Der Lebensbaum ist ein narrativer Ansatz für die Arbeit mit gefährdeten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Der Lebensbaum wurde 2006 von Ncazelo Ncube-Mlilo entwickelt und ist ein narrativer Therapieansatz, der darauf abzielt, gefährdete Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu stärken. Er ermöglicht es den Teilnehmern, ihre Probleme ohne erneute Traumatisierung zu besprechen, und konzentriert sich darauf, ihre Stärken hervorzuheben. Diese Methode bietet eine kultursensible Alternative zu traditionellen westlichen psychiatrischen Diensten und ist besonders wirksam für Flüchtlinge, Migranten und Menschen mit kumulativen Traumata.

Die Übung "Lebensbaum" ist eine Gruppenaktivität, bei der die Teilnehmer anhand der Metapher eines Baumes Fragen zu ihrem Leben diskutieren können.



Die verschiedenen Teile des Baums stehen für die unterschiedlichen Erfahrungen, die die Teilnehmer mit ihrem eigenen Leben gemacht haben, wie im Folgenden dargestellt wird:



Wurzeln

Familiengeschichte, einflussreiche Persönlichkeiten, geschätzte Orte, Lieder oder Tänze.



Boden

Aktuelle Lebenssituation und tägliche Aktivitäten.



Kofferraum

Fähigkeiten und emotionale Stärken, mit ihren Ursprüngen.



Zweigstellen

Hoffnungen, Träume und Zukunftswünsche





Blätter

Wichtige Menschen, auch solche, die bereits verstorben sind.



Früchte

Empfangene Freundlichkeit und Liebe



Die Aktivität ist in der folgenden Reihenfolge aufgebaut:

- Eröffnung
- Der Baum des Lebens
- Der Wald des Lebens
- Wenn die Stürme kommen
- Bescheinigungen

Die Eröffnungszeremonie kann auf die kulturellen Vorlieben der Teilnehmer zugeschnitten werden, z. B. durch Singen oder Tanzen oder durch andere Aktivitäten, die eine positive Gruppenatmosphäre fördern. Bei der Übung "Baum des Lebens" erstellen die Teilnehmer ihren persönlichen Baum durch Zeichnungen und Worte und erzählen anschließend ihre Geschichte. Der zweite Teil der Aktivität ist die Übung Baum des Lebens. Die Teilnehmer werden angeleitet, ihren eigenen Lebensbaum zu erstellen. Er kann nur durch Zeichnungen, aber auch mit Worten erstellt werden. Nachdem jeder seinen Baum fertiggestellt hat, können die freiwilligen Teilnehmer auch ihre eigene Geschichte erzählen, obwohl sie dazu nicht verpflichtet sind.



Im dritten Teil werden die Teilnehmer gebeten, ihre Bäume an die Wand zu kleben, so dass ein Wald aus Bäumen entsteht. In diesem Moment können wir erkennen, welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den Bäumen bestehen und wie wir uns gegenseitig dabei unterstützen können, zum selben Wald zu gehören.

Im vierten Teil, "Wenn die Stürme kommen", können wir darüber sprechen, welche negativen Erfahrungen die Teilnehmer in ihrem Leben gemacht haben, allerdings auf eine nicht traumatisierende Weise. Wir könnten stattdessen erwähnen, welche potenziellen Gefahren Bäume erleben können, und ebenso, welche schädlichen Ereignisse Menschen im Allgemeinen erleben können. Das kann den Teilnehmern den Mut geben, über Schwierigkeiten zu sprechen, ohne jedoch im Detail zu beschreiben, was sie durchgemacht haben. Durch diese Diskussion können wir über Praktiken sprechen, die Menschen tun können, um sich besser zu fühlen oder um anderen zu helfen, die etwas Schweres durchmachen. Wir können auch zeigen, dass "Stürme" für jeden ein Teil des Lebens sind, aber dass auch harte Zeiten vorübergehen.

Die Aktivität schließt mit einer Zertifikatszeremonie ab, bei der die Teilnehmer die Stärken, Träume und Unterstützungssysteme der anderen anerkennen und die in der Gruppe entstandenen Verbindungen stärken (Dulwich Centre 2014).

ARTSPACE – KREATIVE MISSIONEN

Creative Missions ist eine systemische Initiative von Artscape, einer 2012 in Litauen von den Theatermanagern Aistė Ulubey und Kristina Savickienė gegründeten NGO. Ziel der Organisation ist es, professionellen Künstlern die Möglichkeit zu geben, Kunst im öffentlichen Raum auszustellen und zu installieren und so die Zugänglichkeit der Kunst in der Gesellschaft zu verbessern. Seit 2016 arbeitet Artscape aktiv mit Flüchtlingen und Migranten zusammen und verwandelt künstlerische Aktivitäten in ein Programm für soziale Integration und kulturelle Bildung (Artscape Celebrates 10 Years: Achievements, Leadership Lessons and New Ambitions, n.d.).

Als Reaktion auf die Migrationskrise 2021 und die steigende Zahl von Flüchtlingen und Asylbewerbern in Litauen hat Artscape in Zusammenarbeit mit dem UNHCR das Projekt "Creative Missions" ins Leben gerufen. Diese Initiative soll Flüchtlingen helfen, durch Kunst und Kreativität Kontakte zur Gemeinschaft zu knüpfen, emotionale Unterstützung zu bieten und ein Gefühl der Zugehörigkeit zu fördern.



ARTSCAPE

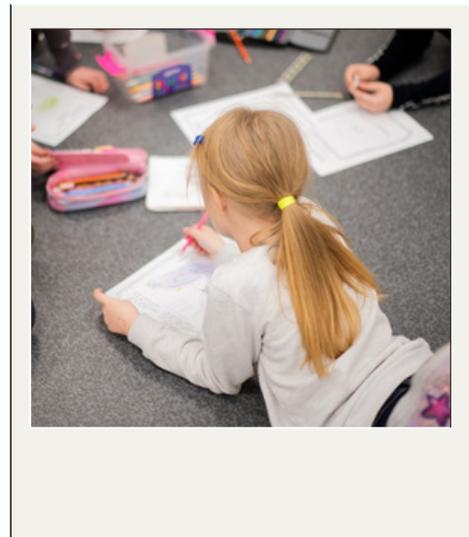


Zu den Aktivitäten gehören verschiedene kreative Workshops und kunstbezogene Veranstaltungen, die von Künstlern und Freiwilligen in den Aufnahmezentren organisiert werden.

KSchlüsselprinzipien und Ansatz:

- Vertrauensbildung: Herstellung einer Verbindung zu einer Einrichtung, die Personen mit Migrationserfahrung aufnimmt, und Aufbau eines Vertrauensverhältnisses.
- Identifizierung der Zielgruppen: Identifizieren Sie die Gruppen mit dem größten Bedarf an Aktivitäten, um Wiederholungen zu vermeiden und Inklusivität zu gewährleisten. Laden Sie Sozialarbeiter der Aufnahmeeinrichtungen ein, um Einblicke und Feedback zu geben.
- Ergebnisse der Aktivität: Konzentrieren Sie sich auf den kreativen Prozess und präsentieren Sie gleichzeitig greifbare Ergebnisse, wie Ausstellungen oder gemeinsame Lieder.
- Regelmäßige Treffen: Führen Sie wöchentliche Treffen zur gleichen Zeit und am gleichen Tag durch, um Konsistenz zu gewährleisten.
- Aufbau von Beziehungen: Betonen Sie die Bedeutung des Aufbaus sinnvoller Beziehungen.
- Institutionelle Zusammenarbeit: Beziehen Sie die Institutionen in den Prozess ein, teilen Sie die Pläne und bieten Sie bei Bedarf psychologische Unterstützung an.

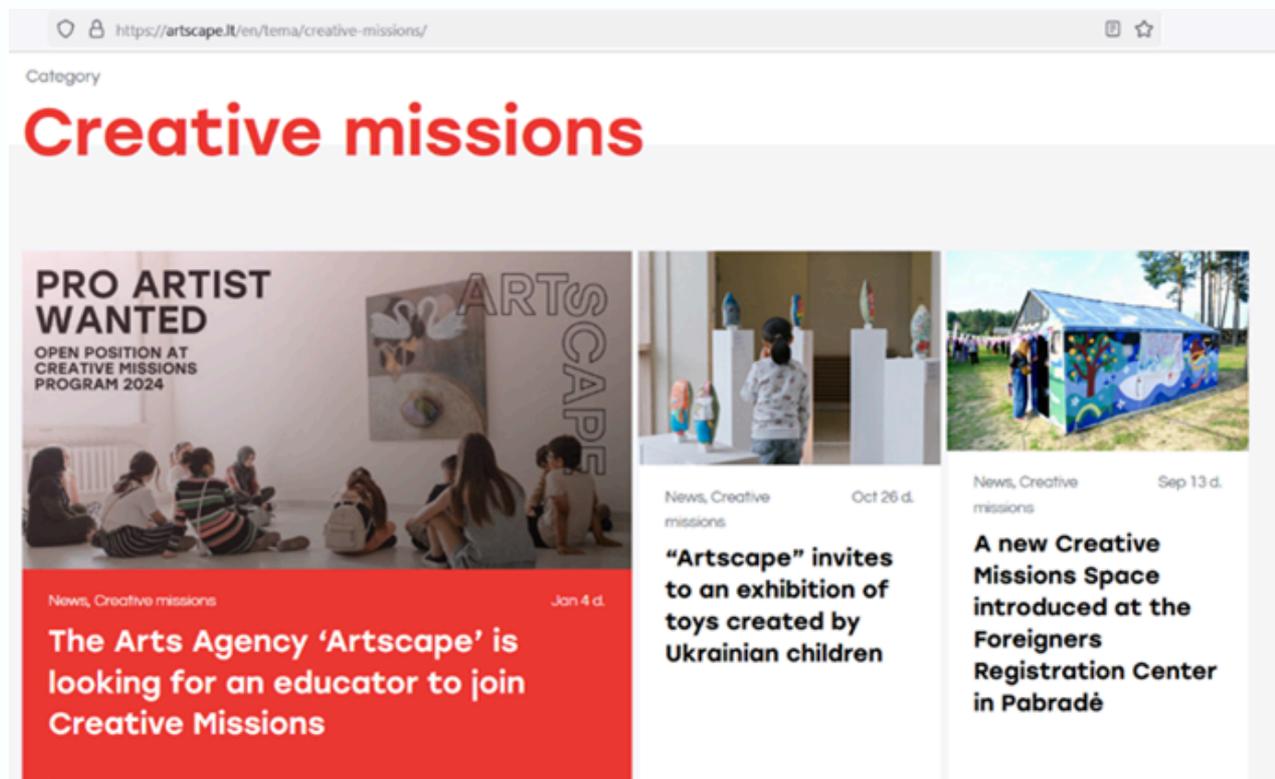
- Beständigkeit in der Gruppeninteraktion: Behalten Sie einen Zyklus von 12 Treffen mit der gleichen Gruppe über 3-4 Monate bei, bevor Sie Änderungen in Betracht ziehen.
- Vorbereitung der Künstler: Bieten Sie den Künstlern eine 4-6-stündige Schulung an, die sich mit den Zielen der Organisation, den Werten, der Migrationsterminologie und den Kontaktpersonen befasst. Regelmäßige Reflexionstreffen werden ebenfalls empfohlen.
- Anfängliche Unterstützung: Zu Beginn begleiten Mitglieder von Artscape die Künstler, um einen reibungslosen Start und die Einhaltung der Arbeitsgrundsätze zu gewährleisten.
- Selbstfürsorge für Künstler: Beschränken Sie jeden Künstler auf maximal 3 Sitzungen pro Woche und sorgen Sie für ausreichende Ruhe und Pausen, insbesondere bei der Arbeit mit schwierigen Gruppen.



Quelle: ARTSCAPE

Zu den Aktivitäten gehören verschiedene kreative Workshops und kunstbezogene Veranstaltungen, die von Künstlern und Freiwilligen in den Aufnahmezentren organisiert werden.

Im Jahr 2022 wurde Artscape mit dem CEB Award for Social Cohesion für seinen innovativen und effektiven Beitrag zum sozialen Zusammenhalt durch das Projekt "Creative Missions" ausgezeichnet. Aus 64 Nominierungen und sechs Projekten, die in die engere Wahl kamen, wurde Artscape als Gewinner ausgewählt, was den Erfolg und die Wirkung der Initiative "Creative Missions" unterstreicht.



MINDSPRING: STÄRKUNG DER RECHTE VON FLÜCHTLINGEN UND ETHNISCHEN MINDERHEITEN IN ESTLAND

MindSpring ist ein psychosoziales Gruppenprogramm, das vom Dänischen Flüchtlingsrat für Flüchtlinge und Personen mit ethnischen Minderheitenhintergrund entwickelt wurde. Das Programm konzentriert sich auf die Behandlung von Themen im Zusammenhang mit dem Leben im Exil mit dem Ziel, das Bewusstsein zu schärfen und die Entwicklung psychologischer und sozialer Probleme zu verhindern (Council, n.d.). Vor kurzem wurde das Programm auch in Estland eingeführt und wird dort erfolgreich umgesetzt.

Das Hauptziel des MindSpring-Programms ist es, Flüchtlinge bei der Bewältigung des Lebens in einem neuen und fremden Land zu unterstützen. Die Teilnahme am Programm zielt darauf ab:

- Das Bewusstsein der Gruppenmitglieder zu schärfen.
- Vermittlung von neuem Wissen und Fähigkeiten, um die täglichen Herausforderungen zu verstehen und zu bewältigen.
- Psychischen und sozialen Problemen vorzubeugen.
- Schaffung einer Basis für ein soziales Netzwerk.



(Quelle: Free Photo | Medium Shot Woman Posing With Double Exposure, 2024)

MindSpring gilt als kreative Methode, da sie Menschen mit Migrationserfahrung dabei hilft, sich neu zu orientieren. Sie bietet eine Plattform, um die eigene Identität in der aufnehmenden Gemeinschaft wiederherzustellen und gibt Hoffnung für die Zukunft. Die MindSpring-Gruppe besteht in der Regel aus 8-10 Teilnehmern mit Flüchtlings- oder ethnischen Minderheitenhintergrund. Das Programm basiert auf einem Handbuch, das Themen im Zusammenhang mit dem Leben im Exil behandelt, darunter:

- Identität und Identitätswechsel
- Kulturelle Begegnungen und neue Normen
- Negative soziale Kontrolle
- Geschlecht und Rechte
- Einsamkeit und Gemeinschaft
- Stress und Trauma

Die Teilnehmer treffen sich über einen Zeitraum von zwei Monaten neun bis zehn Mal, wobei sich jedes Treffen auf ein bestimmtes, im Handbuch beschriebenes Thema konzentriert (Council, n.d.). Die Gruppentreffen werden von einem MindSpring-Trainer geleitet, der einen ähnlichen Hintergrund hat und die gleiche Sprache wie die Teilnehmer spricht. Die Sitzungen werden in der Originalsprache der Teilnehmer durchgeführt und folgen einem Peer-to-Peer-Ansatz, der es Gleichgesinnten ermöglicht, Erfahrungen auszutauschen. Das Programm sieht auch die Unterstützung durch einen Co-Trainer vor, in der Regel eine Fachkraft, die bei der lokalen Behörde beschäftigt ist, in der die MindSpring-Gruppe stattfindet, z. B. bei einer Gemeinde, einer Schule oder einem sozialen Wohnprojekt. Aufgrund des Zeitmangels der Teilnehmer hat der Dänische Flüchtlingsrat das Programm auf sechs statt der üblichen acht bis neun Treffen angepasst, um sicherzustellen, dass das Programm für die Teilnehmer zugänglich und machbar bleibt.

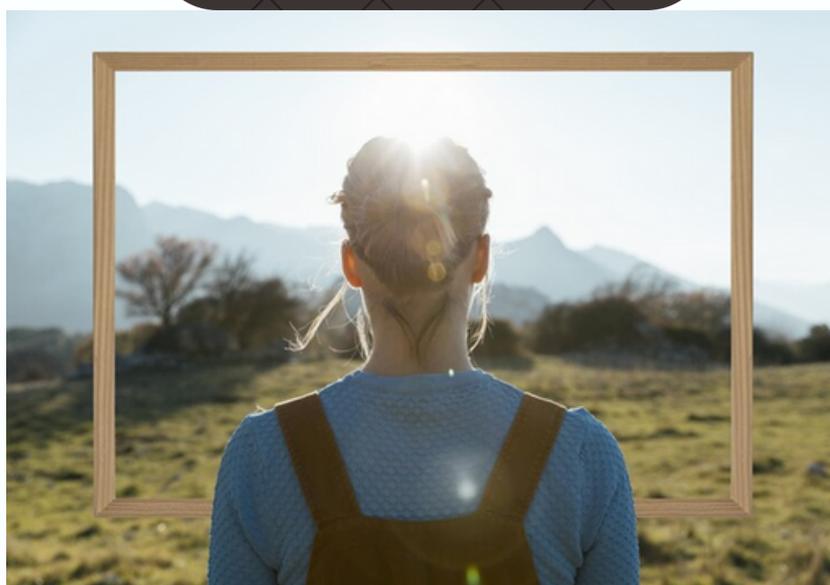
MindSpring wurde für vier Zielgruppen entwickelt: Kinder im Alter von 9–14 Jahren, junge Erwachsene im Alter von 15–30 Jahren, Eltern und Senioren.

Der Dänische Flüchtlingsrat hat auf jede Zielgruppe zugeschnittene MindSpring-Handbücher entwickelt, die in Dänisch, Englisch, Arabisch und Russisch verfügbar sind (Rat, n.d.). Die Programmmaterialien sind auch für Einzelpersonen ohne Kinder anpassbar und bieten eine strukturierte Anleitung zu Themen wie Identität, Erziehungsfähigkeiten und Kindererziehung auf der Grundlage des Handbuchs.

Die Gruppe wird von einer Person geleitet, die ein ukrainischer Flüchtling ist, aber seit mehreren Jahren in Estland lebt und sich in der Gemeinde niedergelassen hat. Sie bietet Beratung auf der Grundlage ihrer persönlichen Erfahrungen an, doch die Sitzungen folgen strikt den Themen und der Struktur des Handbuchs.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass MindSpring ein wichtiges Unterstützungssystem für Flüchtlinge und ethnische Minderheiten darstellt, das durch strukturierte Gruppensitzungen und Peer-to-Peer-Beratung Gemeinschaft, Selbstbestimmung und Resilienz fördert.

MindSpring



(Source: (Free Photo | Person Holding Frame With Open Nature Landscape Concept, 2022))

SELMA

Das Projekt SELMA, das in Zusammenarbeit zwischen dem University College London (UCL), der Aga Khan University in Pakistan und dem Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Bern in der Schweiz ins Leben gerufen wurde, befasst sich mit der Schnittstelle zwischen Migration und Gesundheit. SELMA ist vor allem in Pakistan und Großbritannien tätig und versucht, die Lücke im Verständnis der Auswirkungen von Migration auf die Gesundheit zu schließen und die Politik zur Unterstützung der Gesundheit von Migranten und Flüchtlingen weltweit zu informieren. Mithilfe innovativer kunstbasierter Methoden dokumentiert SELMA die Gesundheitserfahrungen von Migranten, verleiht ihren Stimmen Gehör und bezieht die Gemeinschaften in den Dialog ein. Indem SELMA der interdisziplinären Forschung, dem Engagement in der Gemeinschaft und der Beteiligung von Migranten Priorität einräumt, dient es als Modell für die Förderung von Empathie, Verständnis und Inklusivität und setzt sich gleichzeitig für politische Veränderungen ein, um den Zugang zur Gesundheitsversorgung und die Ergebnisse für Migranten und Flüchtlinge weltweit zu verbessern. Dieser ganzheitliche Ansatz, der Forschung und Kunst mit dem Engagement der Gemeinschaft verbindet, bietet eine Best Practice, die sich für Achtsamkeit in Integrationsbemühungen eignet und ganzheitliches Wohlbefinden und sozialen Zusammenhalt fördert.

SELMA

KUNST DER ERHOLUNG

Das Projekt "Art of Recovery", das von Forschern der Universität Lancaster und Freedom from Torture (FfT) geleitet wurde, zielte darauf ab, die Probleme der psychischen Gesundheit von Flüchtlingen und Asylbewerbern anzugehen. In Anerkennung der globalen Priorität der psychischen Gesundheit von Flüchtlingen nutzte das Projekt die partizipative Kunst mit Schwerpunkt auf der bildenden Kunst, um ein therapeutisches Ventil für kreativen Ausdruck zu bieten.

Auf der Grundlage von Hermans Dreistufenmodell der Traumabewältigung bot das Projekt künstlerische Aktivitäten an, die sich auf erinnerte oder imaginierte sichere Orte konzentrierten und so Erinnerung, Trauer und Wiederverbundenheit förderten. In partizipatorischen Kunstworkshops schufen die Flüchtlinge Kunstwerke, die ihre Wahrnehmung von Sicherheit, Wohlbefinden und Vertreibungserfahrungen widerspiegelten und die Gemeinschaft und Zugehörigkeit förderten. Zu den Vorteilen des Projekts gehört, dass es den Flüchtlingen ein kreatives Ventil für den Selbsta Ausdruck bietet, soziale Verbindungen und Unterstützung fördert und durch die Konzentration auf positive Erinnerungen die Genesung und Wiedereingliederung unterstützt.



Das Projekt zeichnet sich durch einen ganzheitlichen Ansatz zur Traumabewältigung, ein positives soziales Engagement, die Erforschung der kulturellen und persönlichen Identität sowie die Förderung von Achtsamkeit und Selbstdarstellung durch Kunst aus.

- **Therapeutisches Ventil mit greifbaren Ergebnissen:** Die Teilnehmer wählten vor allem Orte und Gegenstände aus ihrem Heimatland, die positive Assoziationen weckten. Durch den Prozess der Erstellung von Kunstwerken haben die Teilnehmer ein therapeutisches Ventil gefunden, das es ihnen ermöglichte, komplexe Emotionen und Erinnerungen auszudrücken, was zu greifbaren Darstellungen ihrer Erfahrungen führte.

- **Erforschung der Trauma-Erholungsphasen:** Das Projektdesign, das sich an Hermans Drei-Phasen-Modell der Traumabewältigung orientiert, erleichterte die Erkundung von Erinnerung, Trauer und Wiederverbindung. Die Teilnehmer wurden ermutigt, über ihre vergangenen Erfahrungen nachzudenken und dabei auch ihr gegenwärtiges Leben zu berücksichtigen, um einen ganzheitlichen Ansatz zur Heilung zu fördern.

- **Positives soziales Engagement:** Der partizipative Charakter der Workshops förderte die soziale Bindung und die gegenseitige Unterstützung der Teilnehmer. Durch das Erzählen von Geschichten, den Austausch von Ideen und die gemeinsame Arbeit an Kunstwerken fanden die Teilnehmer ein Gefühl der Gemeinschaft und Zugehörigkeit, das für das psychische Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung ist.



- **Erforschung der kulturellen und persönlichen Identität:** Die Kunstwerke der Teilnehmer drückten ein starkes Gefühl der kulturellen Identität und der historischen Verwurzelung aus. Durch die Darstellung von Orten, die mit ihrer persönlichen und familiären Geschichte verbunden sind, konnten die Teilnehmer eine tiefere Verbindung zu ihrer Identität herstellen, was ein Gefühl der Zugehörigkeit und Akzeptanz förderte.



- **Achtsamkeit und Selbstaussdruck:** Die künstlerischen Aktivitäten boten den Teilnehmern einen Raum für Achtsamkeit und Selbstdarstellung. Durch die sorgfältige Beachtung von Details und die Konzentration während des kreativen Prozesses konnten die Teilnehmer das ausdrücken, was sie in sich trugen, was zu einem Gefühl der Erleichterung und Katharsis beitrug.
- **Integration von Trauma in neue Narrative:** Die von den Teilnehmern geschaffenen Kunstwerke stellten eine Form der Integration des Traumas in neue Erzählungen von sich selbst und ihrer Persönlichkeit dar. Indem sie sowohl erinnerte Orte aus der Vergangenheit als auch gegenwärtige Erfahrungen darstellten, demonstrierten die Teilnehmer eine Reise zur Wiederverbindung mit der Welt um sie herum und eine Neudefinition ihrer Identität über ihre traumatischen Erfahrungen hinaus



**Die Kunst der Erholung:
Vertreibung, psychische
Gesundheit und Wohlbefinden**

DIE KUNST DER RESILIENZ – DIE KUNSTINITIATIVE SYRISCHER FLÜCHTLINGE (PROJEKT ZA'ATARI)

Die Praxis der Wandmalerei hat sich als transformative Methode zur Verbesserung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens von Flüchtlingen und Migranten erwiesen, inspiriert durch Initiativen wie die Syrian Refugee Art Initiative unter der Leitung von Joel Bergner.

Die Syrian Refugee Art Initiative hat die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von syrischen Flüchtlingen, insbesondere von Jugendlichen, entscheidend verbessert. Diese Initiative fand vor allem in Jordanien statt, insbesondere in den Flüchtlingslagern Za'atari und Azraq, aber auch in den Aufnahmegemeinden.

Die Motivation für dieses Projekt beruht auf der Erkenntnis, dass syrische Flüchtlinge mit einer schlimmen Situation konfrontiert sind und dass es an Bildungs- und Kreativangeboten, Traumabewältigungsprogrammen und Plattformen fehlt, auf denen sich die Flüchtlinge Gehör verschaffen können. Durch die Einbindung syrischer Jugendlicher und Familien in Wandmalereiprojekte wollte die Initiative ein kreatives Ventil für den Ausdruck ihrer Erfahrungen, Hoffnungen und Emotionen bieten und so ein Gefühl der Handlungsfähigkeit, Ermächtigung und Hoffnung im Angesicht von Widrigkeiten fördern.



Source: freepik.

Im Rahmen von Artolution, einer von Joel Bergner geleiteten Organisation, arbeiteten syrische Künstler und Pädagogen mit Flüchtlingen zusammen, um Wandbilder zu schaffen, die ihre Sehnsucht nach der Heimat, ihre Träume für die Zukunft und ihre aktuellen Herausforderungen als Flüchtlinge widerspiegeln. Diese Projekte dienten als Plattformen für den Dialog, die Selbstdarstellung und den Aufbau von Gemeinschaften, sowohl innerhalb der Flüchtlingslager als auch zwischen syrischen und jordanischen Jugendlichen in den Aufnahmegemeinden. Die künstlerischen Aktivitäten ermöglichten es den Teilnehmern nicht nur, ihre Emotionen und Erfahrungen nach außen zu tragen, sondern förderten auch den sozialen Zusammenhalt, bauten Spannungen ab und verbreiteten Botschaften der Hoffnung und Widerstandsfähigkeit in der breiteren Gemeinschaft.



Die Wirksamkeit dieser Praxis liegt in ihrer Fähigkeit, mehrere Dimensionen des Wohlbefindens von Flüchtlingen gleichzeitig anzugehen. Durch die Bereitstellung von Möglichkeiten für kreativen Ausdruck und gemeinschaftliches Engagement fördert die Initiative die psychische Gesundheit und die psychosoziale Unterstützung, befähigt die Menschen, ihre Geschichten zurückzuerobern, und stärkt die sozialen Verbindungen und die Widerstandsfähigkeit. Durch die Einbeziehung lokaler Künstler und Organisationen gewährleistet die Initiative zudem Nachhaltigkeit und langfristige Wirkung in den Flüchtlingsgemeinschaften.

Insgesamt stellt die Praxis der Wandmalerei, die durch Initiativen wie die Syrian Refugee Art Initiative veranschaulicht wird, einen wertvollen Ansatz zur Förderung der psychischen Gesundheit und Widerstandsfähigkeit von Flüchtlingen und Migranten dar. Durch die Schaffung von Möglichkeiten des kreativen Ausdrucks, des Engagements in der Gemeinschaft und der psychosozialen Unterstützung demonstriert diese Methode die transformative Kraft der Kunst bei der Förderung von Heilung, Empowerment und sozialem Wandel inmitten humanitärer Krisen.



**DIE KUNSTINITIATIVE FÜR
SYRISCHE FLÜCHTLINGE**

GESCHICHTEN DER VERWANDLUNG – RUHRORTER, EIN FLÜCHTLINGSTHEATER

Die Einwanderungsgeschichte Deutschlands veranlasst die Kulturpolitik auf verschiedenen Ebenen, die Integration durch zusätzliche Mittel und interkulturelle Initiativen zu fördern. Theater, darunter auch Ruhrorter, stellen Flüchtlingsgeschichten in den Mittelpunkt, um Verständnis und Engagement zu fördern. Das 2012 im Ruhrgebiet gegründete Theater Ruhrorter arbeitet mit Flüchtlingsakteuren zusammen und nutzt anthropologische Forschung, um die regionalen Herausforderungen der Ausgrenzung und Stereotypisierung anzugehen.

Ursprünglich ist Ruhrorter aus einer Initiative des Theaters an der Ruhr hervorgegangen, einem innovativen privat-öffentlichen Stadttheater, das 1980 im Ruhrgebiet gegründet wurde. Seit seiner Gründung hat das Theater an der Ruhr die künstlerische Zusammenarbeit und den internationalen Austausch zwischen Deutschland und marginalisierten Künstlern aus gefährdeten Regionen, einschließlich staatenlosen und geflüchteten Künstlern, gefördert. Auch wenn das Theater an der Ruhr heute als autonomes Theater arbeitet, bleibt es von den ethischen Grundsätzen und dem künstlerischen Erbe dieses Gemeinschaftstheaters geprägt und motiviert.



Quelle: Franziska Götzen

Die tägliche Arbeit basiert auf einer prozessorientierten Methodik; jede Produktion beginnt mit einem Grundgedanken und wird im Laufe von sieben Monaten improvisationsgetriebener Probenarbeit weiterentwickelt. Dabei entsteht viel Material durch die Beiträge der Teilnehmer. Die Konzepte werden dann in einer ästhetischen Form ausgedrückt, die in erster Linie visuell ist und nicht auf Sprache basiert. Nach Abschluss der Proben konstruieren die Laienschauspieler eine theatralische Form, die den Schwerpunkt auf nicht-semantische Mimik, Körpersprache und verbale Äußerungen legt. Die Aufgabe von Ruhrorter besteht darin, die Flüchtlingsschauspieler in diesen mentalen Prozessen anzuleiten, was als Selbstermächtigung der mentalen Präsenz der Teilnehmer bezeichnet wird.

Anstatt wahre, tragische Geschichten von nationalen Konflikten zu erzählen oder die Sache der nationalen kulturellen Integration voranzutreiben, glaubt Ruhrorter, dass Theater gespielt werden sollte, indem ein gemeinsames Verständnis von Körpererfahrung, körperlichen Bewegungen und ästhetischer Reflexion von Flüchtlingen erkundet wird. Die Teilnehmer sind in einen künstlerischen Prozess auf der Bühne, hinter der Bühne und während der Proben in Ruhrorters Arbeiten eingebunden. Sie präsentieren ein theatrales Konzept, in dem Bedeutung durch körperliche Bewegungen und nonverbale Erzählungen verhandelt und neu ausgehandelt wird.

Die Teilnehmer werden als Individuen mit unterschiedlichen Erfahrungen betrachtet und nicht nur als Flüchtlinge. Das Theater betont, dass der Flüchtlingsstatus ein rechtliches Etikett und keine feste kulturelle Identität ist. Ruhrorter verbindet die Flüchtlingserfahrung mit der postindustriellen Geschichte des Ruhrgebiets und inszeniert an symbolischen, verlassenen Orten. Indem sie vergessene lokale Geschichten mit den Erzählungen von Flüchtlingen verflechten, regen sie den öffentlichen Diskurs an und beleuchten marginalisierte Erfahrungen.

Alles in allem integriert das Ruhrorter Flüchtlingstheater bewährte Praktiken in seine tägliche Arbeit, indem es die Kunst einsetzt, um Flüchtlingen zu helfen, Widrigkeiten zu überwinden und die harten Realitäten zu akzeptieren.



RUHRORTER

DAS LICHT WIEDERHERSTELLEN: DAS ERBE DES TRAUMAS ÜBERWINDEN

Das Amna Healing Network, früher bekannt als Refugee Trauma Initiative, ist eine Wohltätigkeitsorganisation, die sich der Unterstützung des Wohlbefindens von Flüchtlingen durch wiederherstellende Gruppenaktivitäten widmet. Das Netzwerk wurde 2018 von einer engagierten Gruppe von Psychologen, Sozialarbeitern und Flüchtlingen gegründet, die das Trauma und die Not derer, die vor Krieg und Verfolgung fliehen, aus erster Hand erfahren haben, und ist in ganz Europa, dem Nahen Osten und Afrika tätig.



Quelle: amna.org

Durch die Zusammenarbeit mit lokalen Organisationen und Flüchtlingsgemeinschaften betreibt Amna sichere Räume, in denen Kinder, Jugendliche und Betreuer an heilenden Aktivitäten teilnehmen können.

Der Anstoß zur Gründung des Amna Healing Network entsprang der Erkenntnis, dass Flüchtlinge tiefgreifenden Traumata und emotionalen Turbulenzen ausgesetzt sind. Die Flucht vor Konflikten, Verfolgung und Vertreibung fordert einen immensen Tribut für das psychische Wohlbefinden, und es bestand ein dringender Bedarf, diese Lücke in der Versorgung zu schließen. Angetrieben von Mitgefühl und der Überzeugung, dass jeder Mensch Heilung verdient, wurde die Organisation von Menschen ins Leben gerufen, die sich dafür einsetzen, das Leben von Flüchtlingen zu verbessern.

Amna entstand durch die Zusammenarbeit von Psychologen, Sozialarbeitern und Flüchtlingen selbst, die ihr Fachwissen, ihr kulturelles Verständnis und ihre Leidenschaft für die Entwicklung wirksamer Maßnahmen zusammenbrachten. Die Programme des Netzwerks wurden gemeinsam mit den Flüchtlingsgemeinschaften entwickelt, um sicherzustellen, dass deren einzigartige Bedürfnisse, Hintergründe und Vorlieben verstanden und berücksichtigt wurden. Amna entwickelte leichte Interventionen, einschließlich frühkindlicher Entwicklung, Jugendförderung und Unterstützung der psychischen Gesundheit, die auf den spezifischen Kontext der Flüchtlingsbevölkerung zugeschnitten sind.

Über die direkten Maßnahmen hinaus setzt sich Amna für eine freundlichere und respektvollere Darstellung von Flüchtlingen in den Medien und im öffentlichen Diskurs ein. Durch den Austausch mit Vordenkern und das Hinterfragen von Stereotypen verstärkt das Netzwerk die Wirkung seiner Arbeit, indem es Empathie und Mitgefühl für die Notlage von Flüchtlingen fördert.

Das Amna Healing Network hebt sich aus mehreren Gründen als bewährtes Verfahren zur Unterstützung des psychischen Wohlbefindens von Flüchtlingen hervor. Erstens erkennt sein inklusiver und menschenzentrierter Ansatz an, dass Heilung über klinische Interventionen hinausgeht und emotionale, soziale und kulturelle Bedürfnisse einbezieht. Durch das Angebot sicherer Räume für Gruppenaktivitäten fördert Amna ein Gefühl von Gemeinschaft, Freude und Zugehörigkeit, wobei die ganze Person und nicht nur ihre Symptome berücksichtigt werden.

Die Programme von Amna sind kultursensibel und respektieren den Hintergrund, die Traditionen und die Sprachen der Flüchtlinge. Diese kulturelle Kompetenz und der interkulturelle Respekt schaffen Vertrauen und sorgen dafür, dass die Maßnahmen bei der vielfältigen Flüchtlingsbevölkerung ankommen, was für eine wirksame Betreuung unerlässlich ist. Die Organisation stärkt Flüchtlinge und hilft ihnen durch ihre Aktivitäten, ihre Widerstandsfähigkeit wiederzuerlangen, Traumata zu bewältigen und Hoffnung zu finden.

Das Netzwerk bietet nicht nur Dienstleistungen an, sondern ermöglicht es den Menschen, aktiv an ihrem Heilungsprozess mitzuwirken, und fördert so ihre Eigenverantwortung und Widerstandsfähigkeit. Amna arbeitet mit lokalen Organisationen zusammen und bildet Multiplikatoren aus, um die Nachhaltigkeit und den Aufbau von Kapazitäten in den Gemeinschaften, denen es dient, sicherzustellen. Durch die Stärkung lokaler Gemeinschaften schafft das Netzwerk einen Multiplikatoreffekt, der über seine direkte Reichweite hinausgeht.

Durch seinen ganzheitlichen Ansatz, seine kulturelle Kompetenz, seine Empowerment-Strategien, seine Kooperationsbemühungen, seine nachweisliche Wirkung und seine Lobbyarbeit verkörpert das Amna Healing Network eine umfassende und einfühlsame Antwort auf die psychischen Bedürfnisse von Flüchtlingen. Es ist ein Modell dafür, wie das Wohlbefinden und die Widerstandsfähigkeit derjenigen unterstützt werden können, die ein schweres Trauma und Vertreibung erlitten haben, und erkennt die ihnen innewohnende Würde und ihr Recht auf Heilung an.



Quelle: amna.org

Amna.org

THEATER DER UNTERDRÜCKTEN: EIN CRESCENDO DER UNGEBUNDENEN STIMMEN

In den städtischen Wandteppichen von Alto da Cova da Moura und Vale da Amoreira verflochten sich lebendige Fäden der Resilienz. Hier entfacht das Theater der Unterdrückten eine Sinfonie der Transformation, die von den kommunitären Gruppen DRK und ValArt dirigiert wird. Wie Wächter der Hoffnung trotzen diese Kollektive der Dissonanz von Marginalisierung und Ungerechtigkeit, die in ihren Stadtvierteln wiederhallt.



Unter der Leitung von GTO LX, einer Avantgarde, die sich für die emanzipatorische Kraft des Theaters einsetzt, wurden DRK und ValArt 2005 und 2006 ins Leben gerufen, wobei ihre Ouvertüren über die Jahre hinweg nachhallten. Die jungen Künstlerinnen und Künstler vereinen Stimmen mit unterschiedlichem ethnischen und kulturellem Hintergrund und setzen ihre Kreativität als Instrument der Befreiung ein.

Auf der Bühne entfalten sich ihre Geschichten wie Wandteppiche der Wahrheit, jeder Faden eine Erfahrung, eine Geschichte, eine Erzählung, gewoben aus den Farben der Unterdrückung und den Träumen von Gleichheit. Durch die Alchemie des Theaterforums treten sie in einen kollektiven Dialog und laden das Publikum ein, Zeugnis abzulegen und Mitgestalter im Streben nach Gerechtigkeit zu werden.

Ihre Darbietungen erklingen wie ein Weckruf und stellen die vorherrschenden Narrative in Frage, die lange Schatten der Diskriminierung und Stigmatisierung auf ihre Gemeinschaften werfen. Mit jeder Szene unterbrechen sie die Hegemonie und schaffen alternative Realitäten, in denen ihre Identitäten und ihre Handlungsfähigkeit im Mittelpunkt stehen.



In diesem lebendigen Werk geht die Kunst über den bloßen Ausdruck hinaus und wird zu einem Katalysator für Bewusstsein, Reflexion und Metamorphose. Jede Aufführung ist eine Einladung, die Konturen der Ungleichheit zu erforschen, sich mit der Komplexität von Rassismus, Armut und Gewalt auseinanderzusetzen und schließlich die Städte, in denen sie leben, als Zufluchtsorte für Demokratie und Gerechtigkeit neu zu gestalten.

Wie lebendige Wandgemälde, die die städtische Leinwand schmücken, zelebrieren DRK und ValArt mit ihrer Praxis das Kaleidoskop der Vielfalt, das in ihren Enklaven gedeiht. Ihr künstlerisches Schaffen enthüllt die Widerstandsfähigkeit und Kreativität, die durch die Adern dieser oft übersehenen Räume pulsieren, und lädt zu einer Neubewertung der Erzählungen ein, die sie lange Zeit in den Schatten gestellt haben.

In diesem Crescendo der ungebundenen Stimmen erklingt das Theater der Unterdrückten als Triumph des menschlichen Geistes, als harmonische Rebellion gegen die unharmonischen Kräfte, die versuchen, sie zum Schweigen zu bringen und zu unterdrücken. Mit ihrer Kunst komponieren das DRK und ValArt eine Symphonie der Hoffnung und laden alle ein, in den Chor der Transformation einzustimmen, eine Note, eine Geschichte, ein Akt des Widerstands nach dem anderen.

**Visor Redalyc – Bürgerschaft in
(sub)städtischen Räumen: das Theater
der Unterdrückten in Alto da Cova da
Moura und Vale da Amoreira**

ARIADNE, DIE KUNST DER ANPASSUNG

Das Projekt Ariadne for Art ist ein herausragendes Best-Practice-Beispiel, das sich systematisch mit den Überschneidungen von Kunst, interkultureller Kommunikation und der Integration von Migranten befasst. Die Partner entwickelten Workshops mit einem interkulturellen Ansatz und kreativen Methoden, die Forumtheater, Collageherstellung, Zeichnen und kreative Medienaktivitäten einschlossen. Diese Workshops wurden mit gemischten Gruppen von Migranten und Einheimischen durchgeführt, und die Erfahrungen wurden durch Fallstudien dokumentiert.

Die Robustheit des Projekts wird durch die Einbeziehung verschiedener Kunstformen und eine rigorose Methodenbewertung noch verstärkt. Die Fokussierung auf junge Migranten, die noch nicht vollständig integriert sind, unterstreicht die Relevanz und Aktualität der Initiative. Darüber hinaus sorgt ein Schulungsprogramm für Fachleute für die Nachhaltigkeit und Verbreitung wirksamer Praktiken.

Wir empfehlen Ihnen, die Website des Projekts zu besuchen und in den Kreativ-Workshops mehr über die Praktiken zu erfahren:

ariadne4art.eu



Mindfulness
for Integration

MINDFULNESS FOR INTEGRATION

EMPFEHLUNGEN FÜR MODERATOREN



Co-funded by
the European Union

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.
Projektnummer: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977

EMPFEHLUNGEN FÜR MODERATOREN

In diesem Kapitel stellen wir eine Reihe von Empfehlungen vor, die wir in unseren Interviews mit Experten, die eng mit Flüchtlingen und Migranten zusammenarbeiten, ermittelt haben. Diese Erkenntnisse beruhen auf ihrer umfangreichen Erfahrung und ihrem Verständnis für die besonderen Herausforderungen, mit denen diese Bevölkerungsgruppe konfrontiert ist.

1. **Klienten/Teilnehmer befähigen, Kontrolle über ihre Entscheidungen und ihr Leben zu erlangen**

Die Beschäftigung mit kreativen Aktivitäten kann zu einem Perspektivwechsel führen, der sich positiv auf das tägliche Leben auswirkt. Diese Kreativität vermittelt ein Gefühl der Kontrolle und Ermächtigung, das im Gegensatz zu dem üblichen Gefühl der Hilflosigkeit aufgrund von Kriegs- oder Familiensituationen steht. Durch künstlerische Techniken kann der Einzelne mehr Verantwortung übernehmen und Entscheidungen treffen, was zu einem ausgeglicheneren und gesünderen Geisteszustand führt, auch wenn die Auswirkungen nur vorübergehend sind.



2. **Trauma-Informierte Pflege umsetzen und bei Bedarf Erdungsübungen durchführen**

Bei traumatisierten Personen können rhythmische und sich wiederholende Bewegungs- oder Klangübungen besonders wirksam sein. Es können Stabilisierungsübungen durchgeführt werden, bei denen bewusst tief geatmet wird und ein einfacher Rhythmus erzeugt wird, sogar mit einem Bleistift, um die Gruppe zu synchronisieren und den Einzelnen zu helfen, sich mit sich selbst in Einklang zu bringen.



Atem- und Bewegungsübungen tragen zur Beruhigung des Nervensystems bei und können sowohl am Anfang als auch am Ende jeder Sitzung eingesetzt werden. Der Einsatz von Gesang und Musik kann ebenfalls hilfreich sein. Es wird empfohlen, beim Singen ein oder zwei Töne zu wiederholen und übermäßige Klänge oder Rhythmen zu vermeiden, die die beruhigende Wirkung stören könnten. Dieser wiederholende und vorhersehbare Charakter findet sich häufig in Kinderliedern und wirkt beruhigend. Auch das Wiederholen von zwei Akkorden auf der Gitarre und das Improvisieren darüber oder das Halten von zwei Noten in einem Atemzug kann wirksam sein.

Außerdem können Spiegelungsübungen eingesetzt werden, um die Verbindung und das Verständnis innerhalb der Gruppe zu verbessern.

In einem traumatisierten Zustand kann es aufgrund des hohen Stressniveaus schwierig sein, sich zu konzentrieren und aufmerksam zu sein. Die Unfähigkeit, diese einfachen Übungen durchzuführen, kann auf einen instabilen neurologischen Zustand hinweisen.

3. Beibehaltung von Flexibilität, Transparenz und proaktiver Kommunikation

Behalten Sie einen flexiblen Zeitplan und ein flexibles Programm bei. Kommunizieren Sie klar und deutlich, was von Anfang bis Ende passieren wird, um Unsicherheiten zu verringern. Die Teilnehmer sollten das Recht haben, auszusteigen, wenn sie die Sitzung zu anspruchsvoll finden. Bauen Sie Reflexions- und Feedbackrunden ein, indem Sie zwischen den einzelnen Aktivitäten oder am Ende einen Kreis bilden, um Erinnerungen oder Erkenntnisse zu besprechen.



4. Nutzen Sie die Kraft der Kunst

Das heilende Potenzial der Kunst liegt in ihrer ästhetischen Erfahrung. Wir arbeiten in einem Rahmen, der keinen formalen therapeutischen Rahmen hat, und fördern eine gleichberechtigte Beziehung, wenn wir uns zu einer gemeinsamen künstlerischen Erfahrung zusammenfinden.

Die Beschäftigung mit Kunst kann von Natur aus einen therapeutischen Nutzen haben. Künstler mit einer sozialen Sensibilität werden zwar zur Teilnahme ermutigt, doch ist eine solche Sensibilität keine Voraussetzung für die Tätigkeit als Therapeut, da der Schwerpunkt auf der inneren Kraft der Kunst liegt.

Fachleute sollten darin geschult sein, mit verschiedenen Methoden zu arbeiten und deren Ziele zu verstehen. Es ist wichtig zu verstehen, warum die Kunsttherapie oder andere Methoden notwendig sind, da sie die Kommunikation verbessern und ein besseres Verständnis für den Zustand des Klienten ermöglichen. Eine klare Begründung für diese Methoden und die erforderlichen Fähigkeiten sind von entscheidender Bedeutung, da nicht jeder über diese verfügt.

Die Bereitstellung einiger technischer Hilfsmittel als Grundlage kann zwar von Vorteil sein, der wichtigste Aspekt ist jedoch, Raum für den freien kreativen Ausdruck zu schaffen. Das Feedback sollte auf den Einzelnen zugeschnitten sein und sich nicht auf ästhetische Standards konzentrieren, sondern auf Fragen wie "Was gefällt Ihnen an Ihrer Kreation?" und "Was würden Sie ändern, damit sie Ihnen besser gefällt?"

5. Positive Bewältigungsstrategien fördern

Künstler, die sich der transformativen Kraft der Kunst bewusst sind, müssen nicht unbedingt Therapeuten sein; sie können ihre künstlerischen Mittel wirksam einsetzen, um positive Bewältigungsstrategien aufzuzeigen. In diesen Fällen liegt der Schwerpunkt nicht auf den Aspekten des Individuums, die nicht optimal funktionieren (obwohl es wichtig ist, sich Themen wie Traumata bewusst zu machen), sondern vielmehr auf der Auseinandersetzung mit den gesunden Aspekten des Individuums, die Schönheit und Kreativität zu schätzen wissen.

In der Arbeit mit Flüchtlingen und Migranten unterstreichen die Empfehlungen der Experten das transformative Potenzial von Kunst und kreativem Ausdruck als therapeutische Mittel. Indem wir die Menschen befähigen, die Kontrolle über ihr Leben wiederzuerlangen, eine traumainformierte Betreuung einführen und Transparenz und Flexibilität im Ansatz beibehalten, können wir ein unterstützendes Umfeld schaffen, das Heilung und Resilienz fördert. Die Betonung der inneren Kraft der Kunst und nicht der ästhetischen Standards ermöglicht eine persönliche und stärkende Erfahrung, die den Einzelnen bei der Bewältigung ihrer einzigartigen Herausforderungen unterstützen kann.

6. Selbstfürsorge

Selbstfürsorge ist für Personen, die mit Flüchtlingen und Migranten arbeiten, aufgrund der emotional belastenden Natur der Arbeit unerlässlich. Das Miterleben der traumatischen Erlebnisse und der ständigen Herausforderungen, mit denen Flüchtlinge konfrontiert sind, kann zu einer Ermüdung des Mitgefühls und zu sekundärem traumatischem Stress führen (wie oben erläutert). Die Priorisierung der Selbstfürsorge trägt dazu bei, diese Risiken zu mindern, indem sie Burnout vorbeugt, gesunde Grenzen setzt und die Resilienz fördert. Durch das Vorleben von Selbstfürsorgeverhalten schützen die Mitarbeiter nicht nur ihr eigenes Wohlbefinden, sondern vermitteln auch den Menschen, die sie unterstützen, die Bedeutung der geistigen und emotionalen Gesundheit und fördern so eine Kultur des Wohlbefindens in der Gemeinschaft.

I matter



"Ich glaube, dass es für diejenigen, die mit Flüchtlingen arbeiten, von entscheidender Bedeutung ist, der Selbstfürsorge Priorität einzuräumen und zu erkennen, dass diese Arbeit emotionale Auswirkungen auf sie haben kann. Viele der Menschen, die sie betreuen, haben ein Trauma erlebt. Deshalb ist es wichtig, dass sich die Fachkräfte dessen bewusst sind und wissen, wie sie auf verschiedene Situationen reagieren und gleichzeitig ihr eigenes Gleichgewicht bewahren können."

7. **Ganzheitlicher Ansatz und kooperative Unterstützung**

Ein ganzheitlicher Integrationsansatz, der die Grundbedürfnisse, die psychologische Unterstützung und das Engagement in der Gemeinschaft umfasst, ist für die wirksame Bewältigung dieser Probleme entscheidend. Die Schulung des Personals zur Erkennung von Anzeichen für psychische Probleme und die Förderung individueller Beziehungen und des Vertrauens sind ebenfalls wichtige Bestandteile einer umfassenden Unterstützung. Indem sie die Komplexität dieser Herausforderungen verstehen und wirksame Bewältigungsmechanismen fördern, können Organisationen und Gemeinschaften zusammenarbeiten, um ein stärker unterstützendes und integratives Umfeld für Migranten und Flüchtlinge zu schaffen.

Die Akteure benötigen Kooperations- und Vernetzungsmöglichkeiten, um effizient wichtige Finanzmittel zu sichern und Verbindungen zu anderen Akteuren herzustellen. Sie sind der Meinung, dass die Zusammenarbeit zwischen Fachleuten der IHK, Sozialarbeitern und Fachleuten aus dem Bereich der psychischen Gesundheit von entscheidender Bedeutung ist, um Flüchtlingen angemessene Unterstützung zu bieten und gezielte Programme zu entwickeln.



Mindfulness
for Integration

REFERENZEN:

KUNST UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT

1. American Dance Therapy Association. What is dance/movement therapy?. 2020. <https://www.adta.org/faq>
2. British Journal of General Practice: Writing Therapy: a new tool for general practice
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3505408/>
3. Chung J, Woods-Giscombe C. Influence of dosage and type of music therapy in symptom management and rehabilitation for individuals with schizophrenia.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01612840.2016.1181125>
4. David, I. R., & Ilusorio, S. (1995). Tuberculosis: Art therapy with patients in isolation. *Art Therapy*, 12(1), 24-31.
5. Farokhi M. Art therapy in humanistic psychiatry.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042811022312?via%3Dihub>
6. Haen C, Nancy Boyd Webb. *Creative Arts-Based Group Therapy with Adolescents: Theory and Practice*. 1st ed.
<https://doi.org/10.4324/9780203702000>



REFERENZEN:

TRAUMA UND TRAUMATISIERTER ANSATZ

1. Bessel van der Kolk: The body keeps the score
2. Grounding techniques for anxiety, according to experts (updated 9th March 2023, written by Lauren Silva, medically reviewed) <https://www.forbes.com/health/mind/grounding-techniques-for-anxiety/>
3. Singer Magdolna: Jöttem is meg nem is, hoztam is meg nem is... (Kharon – Thanatológiai Szemle 2009/2 55-71)
4. Substance Abuse and Mental Health Services Administration
5. The Butterfly Hug Method for Bilateral Stimulation – Lucina Artigas and Ignacio Jarero, September, 2014. <https://emdrfoundation.org/toolkit/butterfly-hug.pdf>
6. Thomas Hübl: Healing collective trauma – a process for integrating our intergenerational and cultural wounds 2022 https://en.wikipedia.org/wiki/Transgenerational_trauma
7. Transgenerational trauma – Wikipedia <https://positivepsychology.com/post-traumatic-growth/>
8. Trauma-Informed Training Toolkit – Nashville.gov <https://ofs.nashville.gov/wp-content/uploads/Trauma-Informed-Training-Toolkit-Final.pdf>
9. Trauma-Informed Practice Guidance (English) – SOS Children's Villages [https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/c93664b9-296b-4f83-9eb6-77f67ab89dfb/TIP-Practice-Guidance-\(English\).pdf](https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/c93664b9-296b-4f83-9eb6-77f67ab89dfb/TIP-Practice-Guidance-(English).pdf)

PROJEKT PARTNERSCHAFT



ARTEMISSZIÓ
Interkulturális Alapítvány



CUIABLUE

KAINOTOMIA
κέντρο διά βίου μάθησης



Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



INSTITUTE for
ROMA and
MINORITIES
INCLUSION



Mindfulness for Integration

Dieses Handbuch bietet Betreuern, Vermittlern und Ausbildern Wissen in drei wichtigen Bereichen: Migration, psychisches Wohlbefinden und kreative Werkzeuge. Es weicht von traditionellen Methoden ab, indem es verschiedene künstlerische Techniken vorstellt, die komplexen psychischen Anforderungen der Migration versteht und ein allgemeineres Verständnis für die Herausforderungen vermittelt, mit denen Migranten und Flüchtlinge weltweit konfrontiert sind.



Co-funded by
the European Union



Mindfulness
for Integration

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.

Projektnummer: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977