



Mindfulness
for Integration

MINDFULNESS FOR INTEGRATION

PODRĘCZNIK NAJLEPSZYCH PRAKTYK



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Numer projektu: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977

SPIS TREŚCI

Streszczenie

<u>Podziękowania</u>	1
<u>Wprowadzenie</u>	3
<u>Sztuka a zdrowie psychiczne</u>	6
<u>Zrozumienie wyzwań związanych ze zdrowiem psychicznym migrantów i uchodźców</u>	16
<u>Trauma i podejście uwzględniające traumę</u>	26
<u>Najlepsze istniejące praktyki</u>	46
<u>Mapowanie ciała</u>	47
<u>Drzewo życia</u>	49
<u>Artscape</u>	53
<u>Mindspring</u>	57

<u>Selma</u>	60
<u>Art of Recovery</u>	61
<u>Projekt Za'atari</u>	64
<u>Ruhrorter</u>	67
<u>Amna Healing Network</u>	70
<u>Teatr Uciśnionych</u>	73
<u>Ariadne-sztuka adaptacji</u>	76
<u>Rekomendacje</u>	78

PODZIĘKOWANIA

Artemisszió, Węgry

Chcielibyśmy podziękować wszystkim naszym współpracownikom: Fundacji Cordelia - szczególne podziękowania dla Eszter Szarki, Stowarzyszenia Menedék, zespołu Miry z Artemisszió, Open Doors Hungary, Katalin Baráth, Dánielowi Makkai, Hannie Tilmann oraz anonimowym członkom cudzoziemczego zespołu fokusowego.

Cuiablue, Estonia

Chcielibyśmy wyrazić szczerze podziękowania dla przedstawicieli UNHCR, Artscape, Mondo, Caritas, "Grupy Granicznej" (It. "Sienos grupè"), Estońskiej Rady Uchodźców, Ośrodków Pomocy Społecznej oraz anonimowych uczestników ankiet, którzy w znacznym stopniu przyczynili się do dzielenia się swoimi spostrzeżeniami i doświadczeniami.

CWEP, Polska

Specjalne podziękowania dla Macieja Ceglińskiego i Małgorzaty Nazimek z zespołu CWEP, Moniki Leniart-Stybak (Fundacja Podaruj Miłość), Marka Dudy (Regionalnej Agencji Rozwoju Rzeszowa) oraz anonimowych członków grupy fokusowej.

IRMI, Niemcy

Podziękowania dla Aden Ademi i Caritas Niemcy.

Kainotomia, Grecja

Szczególne podziękowania dla Athiny Papandreou i Dimitry Tzitska z zespołu KAINOTOMIA oraz anonimowych członków grupy fokusowej.

Nordic Diaspora Forum, Szwecja

Szczególne podziękowania dla Jamala Adama, Marii Andersson i Wendy z zespołu Nordyckiego Forum Diaspory, a także anonimowych członków grupy fokusowej za ciągle popieranie tych inicjatyw.



Uwaga

Naszym celem jest podręcznik, który zabierze Cię w podróż, oferując praktyczne rozwiązania dotyczące integracji i problemów ze zdrowiem psychicznym. Wykorzystane obrazy pochodzą głównie z platformy Canva, z ewentualnymi wyjątkami odpowiednio zaznaczonymi poniżej.

WPROWADZENIE

Niniejszy podręcznik został opracowany w celu poszerzenia wiedzy pracowników wsparcia, facylitatorów i dorosłych edukatorów pracujących z grupami i osobami indywidualnymi, koncentrując się na trzech tematach: migracji, dobrostanie psychicznym oraz narzędziach artystycznych i kreatywnych.

Korzystne efekty sztuki i zanurzenia się w niej są znane od dawna, a nowe pojawiające się badania na temat wykorzystania technik kreatywnych z różnymi grupami zwykle koncentrują się tylko na jednym narzędziu kreatywnym na raz. W tym podręczniku zebraliśmy przykłady dobrych praktyk prezentujących różne środki artystyczne. Szukając informacji na temat zdrowia psychicznego migrantów jako profesjonalistów lub osoby zainteresowane tematem, możemy znaleźć materiały na temat stresu pourazowego w wyniku traumy doznanej przez uchodźców i tego, jak można go złagodzić za pomocą różnych technik artystycznych. Uważamy, że są to bardzo ważne kwestie, choć codzienne doświadczenia pokazują, że powyższe zagadnienia to tylko niewielka część szerszego obrazu, ponieważ sytuacja w Europie i na świecie jest bardziej złożona. Migracja, czy to planowana, czy przymusowa, jest z pewnością psychicznym wyzwaniem dla tych, którzy jej doświadczają, ponieważ proces osiedlania się w nowym środowisku, separacji od starego, wywołuje złożone procesy wewnętrzne.

Tworząc ten podręcznik, staraliśmy się zwrócić uwagę na różne aspekty tego tematu. Pokazujemy, jak rola sztuki we wspieraniu dobrego samopoczucia psychicznego ewoluowała w ciągu ostatnich dziesięcioleci, podkreślając różne metodologie i techniki.

Opierając się na naszych konsultacjach z ekspertami, podsumowaliśmy trudności, z jakimi borykają się obecnie migranci i uchodźcy w różnych krajach europejskich (w Estonii, Niemczech, Grecji, na Węgrzech, w Polsce i Szwecji) i jak to się ma do ich zdrowia psychicznego. Podczas konsultacji eksperckich stało się jasne, że temat ten nie może być omawiany bez mówienia o traumie i podejściu uwzględniającym traumę, dlatego zamieściliśmy krótkie wprowadzenie w celu poznania podstawowych pojęć, wraz z kilkoma ćwiczeniami oraz zalecamy dalszą literaturę w celu pogłębienia zrozumienia tematu. Przedstawiamy kilka przykładów dobrych praktyk z całego świata, a na końcu publikacji prezentujemy niektóre sugestie przekazane przez praktyków dotyczące pracy z grupami docelowymi.

Chociaż niniejsza publikacja koncentruje się głównie na trudnościach napotykanym przez migrantów i uchodźców oraz praktykach, które im pomagają, mamy nadzieję, że jej treść będzie miała szerokie zastosowanie, będzie pouczająca i przydatna dla profesjonalistów pracujących z innymi grupami lub tych, którzy są po prostu zainteresowani omawianymi tematami.

Podręcznik jest pierwszym rezultatem projektu Mindfulness for Integration; nie możemy wystarczająco mocno podziękować ekspertom, z którymi się konsultowaliśmy, za ich wkład w pracę.



Mindfulness
for Integration

MINDFULNESS FOR INTEGRATION

**PRACA, SZTUKA, ZDROWIE
PSYCHICZNE I WYZWANIA
STOJĄCE PRZED MIGRANTAMI I
UCHODźCAMI**



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Numer projektu: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977

KRÓTKA HISTORIA SZTUKI I ZDROWIA PSYCHICZNEGO

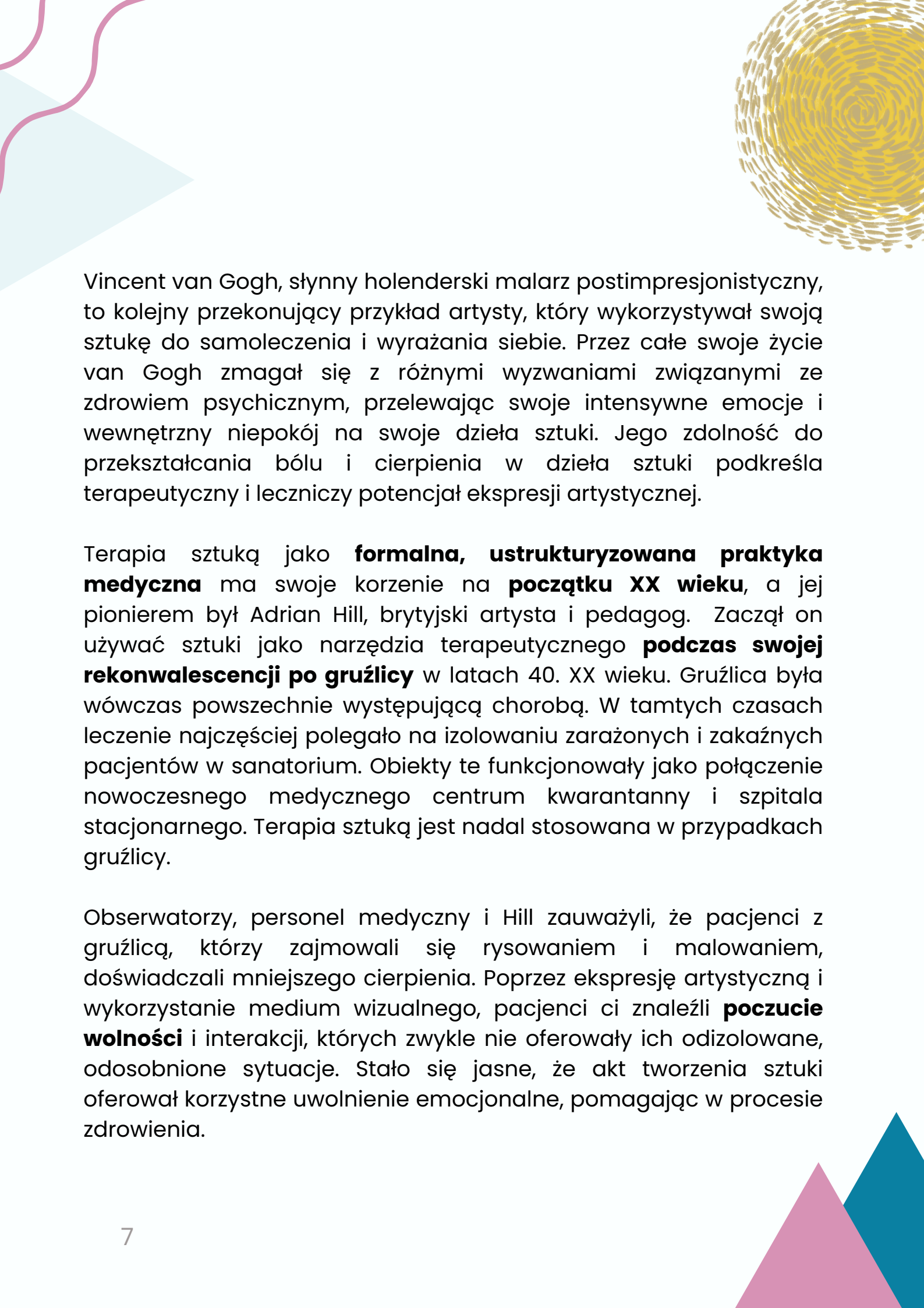
Sztuka a zdrowie psychiczne

Terapia sztuką może brzmieć jak nowoczesna koncepcja, ponieważ terapeutyczne wykorzystanie sztuki zyskało większe uznanie dopiero na początku XX wieku. Jednak ludzie komunikowali się poprzez różne formy wyrazu – takie jak taniec, opowiadanie historii, rysowanie i śpiew – od czasów przed historią pisaną i zawsze rozumieli terapeutyczną wartość kreatywnego wyrażania siebie.



Istnieją badania sugerujące istnienie powiązań między zdrowiem a sztuką już w najwcześniejszych artefaktach znalezionych w jaskiniach, datowanych na około 40 000 lat temu.


Z czasem, wraz z rozwojem dziedzin psychologii i psychiatrii, rozwijało się również zrozumienie terapeutycznych korzyści płynących ze sztuki. Na przestrzeni lat wiele znanych osób wykorzystywało **sztukę jako formę autoterapii**, aby radzić sobie z różnymi wyzwaniami, w tym z problemami ze zdrowiem psychicznym, osobistymi trudnościami i traumatycznymi doświadczeniami. Znana meksykańska artystka Frida Kahlo wykorzystywała malarstwo, aby wyrazić swój fizyczny i emocjonalny ból po tragicznym wypadku autobusowym i serii problemów zdrowotnych. Jej dzieła często poruszają tematy bólu, tożsamości i wytrwałości.



Vincent van Gogh, słynny holenderski malarz postimpresjonistyczny, to kolejny przekonujący przykład artysty, który wykorzystywał swoją sztukę do samoleczenia i wyrażania siebie. Przez całe swoje życie van Gogh zmagał się z różnymi wyzwaniami związanymi ze zdrowiem psychicznym, przelewając swoje intensywne emocje i wewnętrzny niepokój na swoje dzieła sztuki. Jego zdolność do przekształcania bólu i cierpienia w dzieła sztuki podkreśla terapeutyczny i leczniczy potencjał ekspresji artystycznej.

Terapia sztuką jako **formalna, ustrukturyzowana praktyka medyczna** ma swoje korzenie na **początku XX wieku**, a jej pionierem był Adrian Hill, brytyjski artysta i pedagog. Zaczął on używać sztuki jako narzędzia terapeutycznego **podczas swojej rekonwalescencji po gruźlicy** w latach 40. XX wieku. Gruźlica była wówczas powszechnie występującą chorobą. W tamtych czasach leczenie najczęściej polegało na izolowaniu zarażonych i zakaźnych pacjentów w sanatorium. Obiekty te funkcjonowały jako połączenie nowoczesnego medycznego centrum kwarantanny i szpitala stacjonarnego. Terapia sztuką jest nadal stosowana w przypadkach gruźlicy.

Obserwatorzy, personel medyczny i Hill zauważyli, że pacjenci z gruźlicą, którzy zajmowali się rysowaniem i malowaniem, doświadczali mniejszego cierpienia. Poprzez ekspresję artystyczną i wykorzystanie medium wizualnego, pacjenci ci znaleźli **poczucie wolności** i interakcji, których zwykle nie oferowały ich odizolowane, odosobnione sytuacje. Stało się jasne, że akt tworzenia sztuki oferował korzystne uwolnienie emocjonalne, pomagając w procesie zdrowienia.



Te teorie i praktyki zostały przyjęte i sformalizowane przez szpitale psychiatryczne oraz inne instytucje w całej Europie w szybkim tempie. W 1964 roku w Wielkiej Brytanii powstała profesjonalna organizacja nosząca nazwę **British Association of Art Therapists**.

Dwiema innymi pionierskimi postaciami w rozwoju terapii sztuką były **Margaret Naumburg** i **Edith Kramer**. Margaret Naumburg odegrała kluczową rolę w popularyzacji terapii sztuką wśród amerykańskich pacjentów i instytucji. Jej praca była głęboko psychologiczna, koncentrująca się na wyrażaniu myśli nieświadomych i podświadomych poprzez swobodne skojarzenia w sztuce. Edith Kramer, urodzona w Austrii artystka, rozwinęła te idee, podkreślając znaczenie procesu artystycznego w terapii.

W **latach 60. XX wieku** powstało **American Art Therapy Association** (AATA), które przyczyniło się do **formalizacji i standaryzacji** praktyk arteterapii. Terapia sztuką zyskała uznanie jako uzasadnione podejście terapeutyczne w placówkach zdrowia psychicznego, szkołach i szpitalach. Została zintegrowana z różnymi teoriami psychologicznymi i doradczymi. W tej dziedzinie zaczęto gromadzić badania potwierdzające skuteczność arteterapii w leczeniu różnych zaburzeń psychicznych.

Obecnie arteterapia jest uznawana za cenną formę psychoterapii, która znajduje zastosowanie w różnych środowiskach, pomagając jednostkom odkrywać emocje, poprawiać samoświadomość i poprawiać ich ogólne samopoczucie.

Sztuka może pełnić wartościową rolę w promowaniu zdrowia psychicznego, rozwijaniu pozytywnych strategii radzenia sobie oraz zarządzaniu stresem i lękiem. Może być wykorzystywana poprzez różne podejścia, obejmujące zarówno pojedynczą formę sztuki, jak i kombinację wielu dyscyplin. Może to obejmować między innymi sztuki wizualne takie jak rysunek, malarstwo i rzeźba, a także terapię dźwiękiem i muzyką, pisanie i poezję, taniec i ruch, oraz terapię teatralną i dramatyczną. Nawet w obszarze jednej formy sztuki istnieje wiele różnych metod i form oraz połączenie wielu z nich.



Tworzenie **dzieł sztuki na papierze** można osiągnąć za pomocą różnych narzędzi, takich jak rysowanie, malowanie (palcami), kolorowanie, a nawet tworzenie kolaży. Kolaż to wszechstronna i przyjemna metoda, która przemawia do każdego, niezależnie od tego, czy ma wcześniejsze doświadczenie artystyczne. Jest szczególnie skuteczny w łagodzeniu obaw związanych z umiejętnościami rysowania i procesem tworzenia sztuki.



Muzykoterapia jest eksperymentalną formą terapii, podczas której osoba przechodzi ocenę, leczenie i ewaluację poprzez angażowanie się w różne rodzaje doświadczeń muzycznych, pisze muzykoterapeuta Kenneth E. Bruscia w swojej książce *Defining Music Therapy*. Te doświadczenia muzyczne mogą obejmować słuchanie muzyki, tworzenie muzyki lub granie na instrumentach. Terapia muzyczna może być procesem aktywnym, gdzie jednostki uczestniczą w tworzeniu muzyki, lub biernym, polegającym na słuchaniu lub reagowaniu na muzykę.

Terapia pisaniem ma potencjał do wspomaganego zdrowienia psychicznego i fizycznego, a jedną z kluczowych korzyści jest emocjonalne uwolnienie wynikające z dzielenia się i "zrzucania ciężaru z serca". Jest to forma terapii ekonomiczna, łatwo dostępna i elastyczna. Może być praktykowana indywidualnie, wymagając jedynie osoby i długopisu, lub pod okiem specjalisty ds. zdrowia psychicznego. Dodatkowo może być prowadzona w grupie, gdzie dyskusje koncentrują się wokół czynności związanych z pisaniem.



Terapia taneczno-ruchowa to psychoterapeutyczne wykorzystanie ruchu w celu promowania integracji emocjonalnej, społecznej, poznawczej i fizycznej. Praktykowanie może wspomóc ludzi w zdrowiu fizycznym poprzez zwiększenie siły, poprawę elastyczności, zmniejszenie napięcia mięśniowego i poprawę koordynacji. Może również przynieść istotne korzyści dla zdrowia psychicznego, w tym redukcję stresu, a nawet złagodzenie objawów takich stanów, jak lęk i depresja.



Psychodrama była pionierem w dziedzinie terapii teatralnej, ustrukturyzowanego podejścia terapeutycznego, w którym jednostka odgrywa osobisty problem lub konflikt, często w obecności grupy. Podczas gdy członkowie grupy zwykle uczestniczą w dramatyzacji, główny nacisk kładzie się na obawy jednostki. Opracowana przez Jacoba L. Moreno, wiedeńskiego psychiatrę i psychoterapeutę, w latach dwudziestych XX wieku, psychodrama ewoluowała wraz z różnymi specjalistami wprowadzającymi nowe metody. Jednakże, podstawowa koncepcja rozwiązywania problemów jednostki w kontekście grupowym pozostaje niezmienna.



Psychodrama może być zintegrowana z szerszym planem leczenia lub stosowana jako główne lub jedyne podejście terapeutyczne.

Dramaterapia jest podejściem terapeutycznym, które zapewnia teatralną przestrzeń dla osób uczestniczących w terapii do wyrażania swoich uczuć, rozwiązywania problemów i osiągania celów terapeutycznych.

North American Drama Therapy Association definiuje terapię jako „aktywne, empiryczne podejście do ułatwiania zmian. Poprzez opowiadanie historii, grę projekcyjną, celową improwizację i występy, uczestnicy są zapraszani do przećwiczenia pożądanых zachowań, ćwiczenia bycia w związku, rozszerzania i znajdowania elastyczności między rolami życiowymi oraz dokonywania zmian, które chcą wprowadzić i zobaczyć w świecie”.

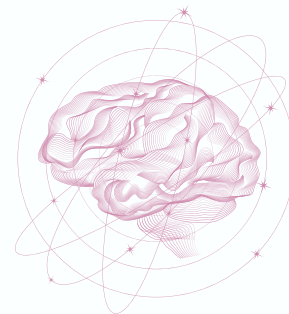


Innym aspektem, w którym teatr może wspierać zdrowie psychiczne społeczności, jest **Teatr Uciśnionych** Augusto Boala, który ma na celu wzmocnienie marginalizowanych wspólnot i jednostek w celu rozwiązywania i przekształcania kwestii społecznych i politycznych poprzez teatr. To podejście sprzyja aktywnemu uczestnictwu, dialogowi i kolektywnemu rozwiązywaniu problemów za pomocą różnych technik teatralnych. Główne techniki obejmują Teatr Obrazu, Teatr Forum, Teatr Niewidzialny i Teatr Legislacyjny.



Chociaż ma wiele elementów podobnych do psychodramy, podejście Boala kładzie nacisk na działania zbiorowe, wzmocnienie pozycji i zmianę społeczną; w przeciwieństwie do tego psychodrama zazwyczaj koncentruje się na terapii indywidualnej i rozwoju osobistym w otoczeniu grupowym.





Chociaż uważność jest innym podejściem terapeutycznym niż arteterapia, mają one te same zasady i można je zintegrować z sesjami artystycznymi, aby uzupełnić i wzmocnić to doświadczenie. Uważność to technika, która polega na **zdolności do pełnej obecności** w swoich myślach, uczuciach, odczuciach ciała oraz otaczającym nas środowisku, bez ich oceniania.

Chociaż uważność jest powszechnie łączona z buddyzmem, jej początki można odnaleźć w praktykach **jogi** Hindusów. Naukowcy sugerują, że religia hinduistyczna rozpoczęła się między 2300 p.n.e. a 1500 p.n.e. w dolinie Indusu, a więc jest starsza niż buddyzm i sam Budda. W tekstach buddyjskich uważność jest określana jako „sati”, co oznacza świadomość, uwagę i zapamiętywanie. Był to fundamentalny aspekt nauk Buddy, podkreślany jako ścieżka do oświecenia i wyzwolenia od cierpienia.

Z biegiem lat praktyki uważności rozprzestrzeniły się do różnych kultur i tradycji, dostosowując się do różnych kontekstów i przekonań. W **XX wieku** uważność zyskała popularność w krajach zachodnich, głównie dzięki wysiłkom **Jona Kabat-Zinna**, naukowca i nauczyciela medytacji. Wprowadził on program **redukcji stresu opartej na uważności** (MBSR) w 1979 roku na University of Massachusetts Medical School. MBSR łączy ze sobą medytację uważności i jogę, aby pomóc ludziom radzić sobie ze stresem, bólem i chorobami.

Popularność i akceptacja uważności szybko wzrosły w zachodnich kręgach medycznych i psychologicznych. Powstało wiele działań i programów opartych na uważności, które pomagają jednostkom rozwijać tę umiejętność, zmniejszać stres, kontrolować emocje i poprawiać ogólne samopoczucie.



Mindfulness
for Integration

MINDFULNESS FOR INTEGRATION

**ZROZUMIENIE WYZWAŃ
ZWIĄZANYCH ZE ZDROWIEM
PSYCHICZNYM MIGRANTÓW
I UCHODźCÓW**



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Numer projektu: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977

ZROZUMIENIE WYZWAŃ ZWIĄZANYCH ZE ZDROWIEM PSYCHICZNYM MIGRANTÓW I UCHODźCÓW

Wyzwania związane ze zdrowiem psychicznym migrantów i uchodźców

Przeprowadziliśmy badania we współpracy z naszymi partnerami projektu, aby zebrać cenne spostrzeżenia i doświadczenia od osób, które pracowały z migrantami i uchodźcami. W badaniu wzięło udział 64 uczestników, w tym władze lokalne, organizacje społeczeństwa obywatelskiego wspierające migrantów i uchodźców, kreatywni profesjonaliści i specjaliści zajmujący się zdrowiem psychicznym w sześciu krajach:

Polsce, Niemczech, Węgrzech, Estonii, Szwecji i Grecji. Opierając się na odpowiedziach udzielonych w wywiadach, w niniejszym rozdziale przeanalizujemy różne wyzwania związane ze zdrowiem psychicznym, z którymi borykają się migranci i uchodźcy. Następnie zidentyfikujemy zasoby i podejścia stosowane w ich praktyce.

Badania wykazały, że uchodźcy i migranci napotykają szereg wyzwań związanych ze zdrowiem psychicznym, a utrata ich kulturowych i osobistych korzeni ma na nich szczególny wpływ. Jak zauważył jeden z psychologów, „wszyscy obcokrajowcy stracili swoje korzenie; jest to podstawowa kwestia, którą musimy się zająć, aby ustabilizować pacjenta. Dopóki nie przezwyciężą tego poczucia braku korzeni, będą mieli trudności z racjonalnym myśleniem”.



Wskazuje to, że dopóki podstawowe potrzeby migrantów, w tym żywność, mieszkanie, stabilność finansowa i wsparcie społeczności, nie zostaną odpowiednio zaspokojone, ich zdrowie psychiczne może być kwestią drugorzędną i mogą oni wymagać istotnej pomocy.

Inny ekspert zauważył, że 70–80% uchodźców **doświadczyło traumy z powodu wojny, przemocy lub podróży migracyjnej**, co pozostawiło głębokie blizny psychiczne. Zespół stresu pourazowego (PTSD) okazał się istotnym problemem we wszystkich wywiadach. Jeden z psychologów wyjaśnił, że „trauma jest stanem psychicznym, w którym osoby, które jej doświadczyły, często czują się ograniczone i zamknięte w swoim sposobie myślenia. Są w stanie ciągłej czujności, wewnętrznej ucieczki i niezdolności do racjonalnego myślenia. Dopóki osoby te nie uzyskają podstawowego bezpieczeństwa i stabilności w nowym kraju, zajęcie się ich traumą stanowi wyzwanie. Aby wyzdrowieć, potrzebują kompleksowego wsparcia. Poprzez terapię werbalną, leki i arteterapię możemy przeniknąć do tej zawężonej świadomości i poszerzyć ją. Terapia sztuką może na przykład pomóc im w odkrywaniu kreatywnych rozwiązań ich wyzwań”.

Należy zaznaczyć, że nawet osoby, które nie zetknęły się bezpośrednio z wojną lub przemocą, mogą cierpieć na poważne zaburzenia psychiczne, w tym PTSD. Może to być spowodowane kombinacją różnych czynników i wydarzeń, które jednostki postrzegają jako traumatyczne. W nadchodzącym rozdziale zajmiemy się bardziej szczegółowo traumą, PTSD oraz opieką i podejściami uwzględniającymi traumę.

Cudzoziemcy często doświadczają **szoku kulturowego** w różnym stopniu. Obywatele państw trzecich mogą przybyć do UE z **wysokimi oczekiwaniami, których rzeczywistość nie spełnia**.

Zarówno dorośli, jak i dzieci często doświadczają **utruty swojego poprzedniego statusu z krajów ojczystych**. Dorośli mogli cieszyć się wyższym standardem życia, dobrze płatnymi pracami biurowymi oraz wyższym wykształceniem w swoich krajach, ale w krajach goszczących **mogą znaleźć jedynie gorzej płatne prace**. Dzieci, które mogły osiągać sukcesy akademickie i osobiste w swoich krajach ojczystych, często **mają trudności z osiągnięciem tego samego poziomu sukcesu w kraju goszczącym**. Dzieci mogą odczuwać **utratę kontroli nad swoim życiem** z powodu zakłóceń spowodowanych wojną, a dorośli i społeczności wokół nich mogą nie oferować tego samego poziomu struktury i kontroli. Brakuje im pozytywnych wzorców i wskazówek, które pomogłyby im zrozumieć ich tożsamość i pragnienia.

Obywatele państw trzecich często spotykają się z **wysokimi oczekiwaniami ze strony członków rodziny, którzy nadal mieszkają w ich kraju ojczystym, aby zapewniono im wsparcie finansowe**, jeśli mieszkanie w UE im to umożliwia. Jednak ze względu na wcześniej wspomniane wyzwania, wielu cudzoziemców ma trudności z sprostaniem tym oczekiwaniom, a niektórzy mogą nawet trafić do schronisk dla bezdomnych, co utrudnia wspieranie rodzin finansowo.

Chociaż te wyzwania są powszechne, **lokalny kontekst może je nasilać**. Na przykład, węgierski system **nie zapewnia podstawowych potrzeb, takich jak mieszkanie czy żywność**, co zwiększa poczucie niepewności i **nieprzewidywalności**. Węgry są głównie postrzegane jako kraj tranzytowy, gdzie migranci rzadko się osiedlają, często dążąc do przeniesienia się dalej na zachód lub powrotu do swojego kraju ojczystego. W rezultacie napotykają bariery w integracji, takie jak nauka języka, zapisanie dzieci do szkół i dostęp do usług zdrowotnych. Wielu zadaje sobie pytanie, czy warto korzystać z tych usług, jeśli planują wkrótce wyjechać.

Innym istotnym wyzwaniem dla migrantów jest **brak istniejących społeczności migranckich i systemów wsparcia**. Istnieje silna presja społeczna na asymilację, z oczekiwaniami, że migranci w pełni się zintegrują, będą mówić lokalnym językiem, dostosują się do miejscowych zwyczajów, a nawet porzucą swoją religię. Chociaż migranci mogą starać się sprostać tym oczekiwaniom, aby się wpasować, pragnienie asymilacji często uniemożliwia im wspieranie nowych przybyszów z tego samego kraju pochodzenia. To pragnienie konformizmu również utrudnia tworzenie wspierających społeczności migranckich.

Chociaż nacjonalizm i **narracje antyimigracyjne** nasilają się w Europie, Węgry stają przed dodatkowymi wyzwaniami. Surowa i ksenofobiczna retoryka oraz propaganda rządu dodatkowo polaryzują społeczeństwo, przez co migranci **spotykają się z rosnącą dyskryminacją i mową nienawiści**, co utrudnia im integrację w kraju goszczącym.



Problemy zdrowia psychicznego znacząco **wpływają na codzienne życie** uchodźców i migrantów, prowadząc do wycofania społecznego, trudności w relacjach i pracy oraz niestabilności finansowej. Jeden z partnerów obrazowo opisał, jak trauma może przenikać wszystkie aspekty życia, „wpływając na zdolność do nauki języka, znalezienia pracy, nawiązywania przyjaźni i wychowywania dzieci”.



Bariery językowe i brak usług dostosowanych kulturowo często utrudniają dostęp do wsparcia psychicznego. Inne przeszkody to stygmatyzacja związana z chorobami psychicznymi, ograniczone zasoby finansowe oraz ogólny brak świadomości na temat dostępnych usług. W niektórych krajach brakuje darmowej opieki zdrowotnej i usług zdrowia psychicznego dostępnych w języku angielskim.



Aby sprostać wspomnianym wyzwaniom, migranci potrzebują wsparcia w rozwijaniu **mechanizmów radzenia sobie**, czyli strategii lub zachowań, które jednostki stosują, aby zarządzać stresem, wyzwaniami lub trudnymi sytuacjami. Mechanizmy te mogą być świadome lub nieświadome i mogą się znacznie różnić w zależności od osoby. Mechanizmy radzenia sobie są często stosowane w celu zmniejszenia stresu, lęku i bólu emocjonalnego oraz pomagają jednostkom skuteczniej poruszać się w trudnych okolicznościach. Mogą one obejmować poszukiwanie wsparcia społecznościowego, angażowanie się w praktyki religijne i duchowe, uczestniczenie w sztuce, sporcie, pracy społecznej, edukacji i rozwijaniu umiejętności, a także praktykowanie świadomości i medytacji.

Jednakże, w tych trudnych sytuacjach mogą również pojawić się nieadaptacyjne metody radzenia sobie, takie jak wycofanie społeczne, zaprzeczenie i nadużywanie szkodliwych substancji. Ważne jest rozpoznawanie i rozwiązywanie tych mniej skutecznych strategii radzenia sobie, aby wspierać ogólne samopoczucie i zdrowie psychiczne migrantów.



Dlatego też zaleca się **promowanie skutecznych mechanizmów radzenia sobie** poprzez sieci społecznościowe, twórcze formy wyrazu oraz praktyki kulturowe dla dobrostanu i integracji.

W kilku wywiadach podkreślano **holistyczne podejście** do integracji migrantów. Podejście to obejmuje różne aspekty ich życia i koncentruje się nie tylko na ich bezpośrednich potrzebach, ale także na ich długoterminowym dobrobycie i udanej integracji ze społeczeństwem gospodarzy. Uzdrawianie jest procesem wieloaspektowym; jeśli dana osoba nie ma stabilnego mieszkania, zatrudnienia lub dostępu do opieki zdrowotnej, możemy jedynie na krótko przeniknąć do jej zawężonego stanu psychicznego, osiągając jedynie tymczasową ulgę. **Ofiara traumy wymaga kompleksowego wsparcia**, w tym psychoterapii, ewentualnie leczenia, pomocy prawnej i społecznej oraz wspierającego środowiska, aby naprawdę wyzdrowieć. Podejście to uwzględnia wzajemne powiązania różnych czynników wpływających na życie migrantów i ma na celu kompleksowe zajęcie się nimi.



Podkreślono również znaczenie szkolenia personelu w zakresie rozpoznawania oznak problemów ze zdrowiem psychicznym i skutecznego radzenia sobie z nimi.

Podkreślono również znaczenie **wspierania indywidualnych więzi i relacji** jako sposobu na zapewnienie emocjonalnego i realnego wsparcia. **Budowanie zaufania i tworzenie bezpiecznego środowiska** były często wspomniane w kilku wywiadach. Początkowo cudzoziemcy mogą zwracać się z konkretnymi problemami lub uczestniczyć w zajęciach, ale często uzyskują dostęp do dodatkowych usług po zbudowaniu zaufania. Osoby zainteresowane zapewniają bezpieczne środowisko i wsparcie, zachęcając cudzoziemców do dzielenia się swoimi zmaganiem, czy to w kontekście pracy socjalnej, czy działań twórczych, w których nacisk nie koncentruje się wyłącznie na wyzwaniach związanych ze zdrowiem psychicznym.

Gdy narracje i perspektywy się połączyły, stało się oczywiste, że zaspokojenie potrzeb migrantów i uchodźców w zakresie zdrowia psychicznego wymaga wieloaspektowego podejścia. Podejście to powinno nie tylko zapewniać dostęp do usług wrażliwych kulturowo, ale także radzić sobie z barierami systemowymi, stygmatyzacją i wyjątkowymi wyzwaniami, przed którymi stoi ta podatna na zagrożenia populacja. Rozumiejąc czas, wpływ i mechanizmy radzenia sobie z tymi kwestiami zdrowia psychicznego, organizacje i społeczności mogą współpracować w celu stworzenia bardziej wspierającego i integracyjnego środowiska dla tych, którzy chcą odbudować swoje życie w obliczu przeciwności losu.

W naszych kompleksowych badaniach przeprowadzonych w sześciu krajach europejskich wyraźnie widać, że migranci i uchodźcy stoją w obliczu poważnych wyzwań związanych ze zdrowiem psychicznym, często zastrzanych przez bariery systemowe, presję społeczną i brak usług wrażliwych kulturowo.

Holistyczne podejście do integracji, obejmujące podstawowe potrzeby, wsparcie psychologiczne i zaangażowanie społeczności, ma kluczowe znaczenie dla skutecznego rozwiązywania tych kwestii. Szkolenie personelu w zakresie rozpoznawania oznak problemów ze zdrowiem psychicznym oraz wspieranie indywidualnych więzi i zaufania są również istotnymi elementami zapewniania kompleksowego wsparcia. Rozumiejąc złożoność tych wyzwań i promując skuteczne mechanizmy radzenia sobie z nimi, organizacje i społeczności mogą współpracować w celu stworzenia bardziej wspierającego i integracyjnego środowiska dla migrantów i uchodźców.





**Mindfulness
for Integration**

MINDFULNESS FOR INTEGRATION

**TRAUMA I PODEJŚCIE
UWZGLĘDNIAJĄCE TRAUMĘ**



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Numer projektu: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977

TRAUMA I PODEJŚCIE UWZGLĘDNIAJĄCE TRAUME

Wprowadzenie do traumy

Obecnie powszechne jest zainteresowanie tematyką traumy, a my dążymy do lepszego zrozumienia kolektywnych traum z naszej niedawnej historii oraz ich długoterminowych skutków, takich jak trauma międzypokoleniowa. Nawet jeśli mamy szczęście, że ani wojna, ani ludobójstwo nie są częścią naszego doświadczenia życiowego, przemoc domowa i przemoc ze strony partnera są obecne w większości społeczeństw, podobnie jak zaniedbanie dzieci czy klęski żywiołowe.

Pomimo publicznego zainteresowania tematem, wiedza nt. świadomej opieki po traumie może nie być szeroko rozpowszechnioną wiedzą wśród osób pracujących z grupami, pracownikami wsparcia, facylitatorami lub trenerami organizacji pozarządowych, ponieważ mają oni różne doświadczenie zawodowe. Chcielibyśmy zapewnić czytelnikom wgląd, zbierając i definiując podstawowe pojęcia i koncepcje oraz polecając literaturę, która jest (miejmy nadzieję) szeroko dostępna. W ten sposób rozdział ten może być punktem wyjścia do głębszego zrozumienia różnych rodzajów i skutków traumy oraz kluczowych aspektów opieki opartej na traumie. Na końcu rozdziału znajdują się również sugestie dotyczące działań praktycznych.




Czym jest trauma?

Trauma to reakcja układu nerwowego na zdarzenie, które zagraża życiu i podstawowemu bezpieczeństwu. Powszechnie stosowana **definicja traumy** to: „Zdarzenie, kombinacja zdarzeń lub okoliczności, których jednostka doświadcza jako fizycznie i emocjonalnie szkodliwych lub zagrażających i które mają trwałe szkodliwy wpływ na jej fizyczne, społeczne i emocjonalne samopoczucie.” (American Substance Abuse & Mental Health Service Administration, 2014).


Innymi słowy, jest to normalna ludzka reakcja na nienormalne wydarzenie, co podkreśla, że to nie ludzka reakcja jest nierozsądna lub niezrozumiała, ale raczej wydarzenie, które wykracza poza sferę normalnego i akceptowalnego ludzkiego doświadczenia.

Pewnym znakiem, że **coś jest traumatycznym doświadczeniem, jest fakt, że nie staje się ono zwykłym wspomnieniem**. Kiedy umiera dziadek, opłakujemy go, odczuwamy smutek, ale ból powoli zanika z czasem i nie budzimy się w nocy. Trauma natomiast nie traci na intensywności wraz z upływem czasu, a pamięć o niej pozostaje równie żywa wiele lat później.



Zespół stresu pourazowego lub **PTSD** to zaburzenie psychiczne będące reakcją na przerażające wydarzenie, które ktoś przeżył lub którego był świadkiem – występuje w większości przypadków, gdy ktoś doświadczył traumy, ale nie w każdym. Objawy mogą obejmować retrospekcje, silny niepokój, koszmary senne, ataki paniki, depresję, niezdolność do wykonywania normalnych czynności. Skutkuje to zawężonym stanem świadomości. Wszelkie bodźce, które przywołują nawet częściowe wspomnienia – migające światła i głośne dźwięki przypominające warunki strefy wojennej – mogą **wyzwolić**, aktywować pamięć o traumie w ciele.

Bessel Van der Kolk, jeden z najbardziej znanych ekspertów w dziedzinie wpływu traumy, mówi: osoby po traumie **nieustannie czują się niepewnie w swoich ciałach**: Przeszłość jest żywa w postaci gryzącego wewnętrznego dyskomfortu. Ich ciała są nieustannie bombardowane przez wewnętrzne sygnały ostrzegawcze, a próbując kontrolować te procesy, często stają się ekspertami w ignorowaniu swoich przeczuc i znieczulaniu świadomości tego, co dzieje się w ich wnętrzu. Uczą się ukrywać przed samym sobą. (Van der Kolk, 2015, 96)



Trauma wywołuje szereg **reakcji neurologicznych, biologicznych i psychologicznych**, dlatego musimy zwracać uwagę nie tylko na to, co dzieje się w mózgach ludzi, ale także na to, co dzieje się w ich umysłach i ciałach. W obliczu niebezpieczeństwa nasz mózg ocenia sytuację na podstawie świadomych lub podświadomych wskazówek. W pierwszym przypadku możemy świadomie rozpoznać naturę zagrożenia i zareagować na nie. W drugim przypadku, gdy niebezpieczeństwo jest nieuchronne, reakcja omija naszą świadomość i na pierwszym miejscu stawia bezpieczeństwo. Te reakcje stresowe to reakcje **walki, ucieczki lub zamrożenia**. Kiedy włącza się tryb walki lub ucieczki, stajemy się nadpobudliwi, puls przyspiesza, aby krew szybciej docierała do kończyn, źrenice rozszerzają się, aby lepiej widzieć, układ odpornościowy jest tłumiony, poziom cukru we krwi rośnie, a adrenalina wzrasta, aby skierować energię na ucieczkę lub walkę. Zamrożenie wiąże się z hipoaktywnością, przeciwnym biegunem tego pierwszego, kiedy zwalniamy, oddychanie jest powolne, prawie nie ma ruchu. Zamrożenie jest charakterystyczne dla skutków długotrwałej traumy. Reakcje te są często opisywane przez osoby, które doświadczyły lub ponownie doświadczyły traumy.

Pracując z osobami cierpiącymi na PTSD, ważne jest, aby **rozpoznać te reakcje walki lub ucieczki i być w stanie odróżnić codzienny nastrój lub zachowanie kogoś od objawu reakcji na traumę** i odpowiednio sobie z tym poradzić, wrócimy do tego punktu później.

Kategorie

Trauma może być jednorazowym wydarzeniem, określanym w literaturze jako **trauma przez duże „T”**, spowodowanym wypadkiem, klęską żywiołową, brutalnym atakiem, wykorzystaniem. W przeciwieństwie do powtarzających się zdarzeń, takich jak przemoc domowa lub inne systematyczne nadużycia lub zaniedbania, które występują w kontekście relacji, zwanych **traumą przez małe „t”**. Nie ma różnicy w nasileniu tych dwóch typów, Trauma i trauma wywołują reakcję neurologiczną w organizmie.

Trauma indywidualna może być również Traumą lub traumą, w której ktoś może doświadczyć negatywnego i stresującego wydarzenia lub być jego świadkiem. Trauma wpływa nie tylko na tych, którzy są w nią bezpośrednio zaangażowani, ale także na tych, którzy są z nimi związani, jak twierdzi Van der Kolk. Napady złości i emocjonalne oderwanie żołnierzy powracających z pola bitwy mogą być przerażające dla rodziny. Żony mężczyzn cierpiących na PTSD często popadają w depresję i tym podobne. Indywidualna trauma nie jest gatunkiem odrębnym.



Kategorie

Trauma kolektywna przebiega głównie wzdłuż dwóch kluczowych osi – traumy **historycznej** i **traumy międzypokoleniowej**.

Trauma historyczna to traumatyczne wydarzenie na dużą skalę, które wpływa na zbiorowość – naród, grupę tożsamości lub społeczność. Przykłady traumy historycznej obejmują Holocaust, ludobójstwo Armeńczyków, niewolnictwo i zamachy z 11 września. Rezultaty tych traumatycznych wydarzeń są odczuwalne przez każdego członka grupy, która ich doświadczyła.

Trauma impersonalna może być traumą indywidualną lub zbiorową, ponieważ kluczowym aspektem jest to, że nie jest spowodowana przez ludzi, jak klęska żywiołowa, poważne obrażenia lub choroba zagrażająca życiu.



Kategorie

Trauma międzypokoleniowa to psychologiczny i fizjologiczny efekt, którego doświadczają **członkowie rodziny**, w której poprzednie pokolenie doznało traumy. Ludzie w następnym pokoleniu wykazują objawy traumy, choć sami jej nie doświadczyli. Zazwyczaj jest ona podświadoma i przekazywana poprzez dziedziczność (epigenetykę[1]), bezpośrednie relacje interpersonalne, kulturę oraz szersze środowisko (poprzez przekazywanie wartości, traum, przekonań, postaw).



Uchodźcy są często narażeni na traumę międzypokoleniową. Podczas gdy wielu uchodźców doświadcza pewnego rodzaju straty i traumy, udokumentowano, że trauma związana z wojną ma **długotrwały wpływ** na zdrowie psychiczne i z tego powodu obejmuje więcej pokoleń.

Oprócz wysokiego poziomu stresu doświadczanego w kraju ojczystym przed wyjazdem, uchodźcy często napotykają trudności w nauce nowego języka, adaptacji do nowego środowiska i poruszaniu się po szkolnym systemie społecznym w kraju goszczącym.

[1] Epigenetyka koncentruje się na badaniu, w jaki sposób zmiany molekularne zachodzą bez zmiany sekwencji DNA, co pozwala nabytym cechom pojawiać się w kolejnych pokoleniach. Innymi słowy, bada, jak nasze zachowanie i środowisko mogą powodować zmiany, które wpływają na działanie naszych genów.

Kategorie

Normalna opiekuńczość jest zakłócana przez proces ucieczki z ich rodzimego domu i może być nadal zakłócana przez objawy PTSD ich rodziców i wyzwania napotymane w ich nowym domu. Poza tym niestety często zdarza się, że **uchodźcy nie mają zapewnionej odpowiedniej opieki w zakresie zdrowia psychicznego** w krajach przyjmujących (a z drugiej strony chodzenie na terapię może być tabu w wielu społecznościach), w wyniku czego objawy pogarszają się, **co może prowadzić do przeniesienia traumy**. Ogólnie rzecz biorąc, dzieci uchodźców wykazywały wyższy ogólny poziom depresji, PTSD, lęku, deficytu koncentracji uwagi, stresu i innych wyzwań związanych ze zdrowiem psychicznym, które mogą być jedną z form traumy międzypokoleniowej.



Trauma zastępcza

Trauma może również pojawić się w relacji pomagania, w konsekwencji empatii, jeśli istnieje wysoki poziom zaangażowania lub pewnego rodzaju przekraczanie granic. Mówimy o **traumie zastępczej**, gdy pomagający profesjonalista wykazuje symptomy traumatyzacji, nie będąc ofiarą wysoce negatywnego wydarzenia. Objawy te mogą obejmować rozwój lęku, problemy ze snem, wypalenie, wycofanie i niezdolność do funkcjonowania w codziennych sytuacjach. Trauma zastępcza jest transformacją **wewnętrznego doświadczenia empatii osoby pomagającej**. Rozwojowi traumy zastępczej można zapobiec poprzez regularny nadzór, należy też zająć się zarządzaniem istniejącą sytuacją na poziomie indywidualnym i instytucjonalnym.

Jak może dojść do uzdrowienia

Według wielu ekspertów, **traumy nie da się wymazać z naszego życia**, pozostaje z nami na zawsze, ale możliwe jest osiągnięcie stanu świadomości, w którym trauma nie odgrywa wiodącej roli w życiu. Według ekspertów, dzięki kompleksowej terapii możliwe jest wyzdrowienie i rozwój.

Bessel van der Kolk podkreśla możliwość **rozłączenia umysłu i ciała** na skutek traumy i twierdzi, że dana osoba potrzebuje wsparcia, aby nazwać to, co dzieje się w jej ciele: „Ofiary traumy nie mogą wyzdrowieć, dopóki nie zapoznają się z doznaniem w swoim ciele i nie zaprzyjaźnią się z nimi. Bycie przerażonym oznacza, że żyjesz w ciele, które jest zawsze czujne... Aby się zmienić, ludzie muszą stać się świadomi swoich doznań i sposobu, w jaki ich ciała wchodzi w interakcje z otaczającym ich światem. Fizyczna samoświadomość jest pierwszym krokiem do uwolnienia się od tyranii przeszłości”.

W swojej książce autor omawia metodologie, które mogą skutecznie uzupełniać psychoterapię i mogą odgrywać znaczącą rolę w przetwarzaniu traumy, takie jak techniki skoncentrowane na ciele, **EMDR** i **joga**. (EMDR to skrót od Eye Movement Desensitization and Reprocessing, jest to skuteczna metoda terapeutyczna do przetwarzania traumatycznych wspomnień).

Wywodzący się z psychologii pozytywnej **potraumatyczny rozwój (PTG)** jest obecnie powszechnie akceptowanym zjawiskiem. Jest to pozytywny proces zmiany, w którym jednostka ostatecznie funkcjonuje lepiej po przezwycięzeniu trudności, których doświadczyła. PTG nie jest zatem bezpośrednią konsekwencją straty, ale wynikiem późniejszego przetwarzania poznawczego (Singer 2009).

Istnieje wiele różnych metod leczenia traumy, EMDR jest jedną z nich, a procesy leczenia są zarówno zbliżone, jak i różne. Nazwisko Judith Lewis Herman powinno być wymieniane, gdy mówimy o traumie i uzdrawianiu, więc teraz pokrótce przedstawimy opisany przez nią proces terapeutyczny. Herman jest autorką książki Trauma and Recovery, w której wyjaśnia różne formy kontroli prowadzące do traumy, jak mocno trzeba pracować, aby wydostać się z tego wewnętrznego więzienia, a także trzyetapowy model leczenia traumy, bezpieczne i skuteczne podejście dla terapeutów do pracy z klientami. Kroki są następujące: pierwszy to zapewnienie **bezpieczeństwa i stabilizacji** (obejmuje regulację emocjonalną, pracę nad objawami), drugi to **wspominanie i żałoba**, a trzeci to **ponowne połączenie** się ze zwykłym życiem. Te trzy kroki mają na celu odtworzenie bezpieczeństwa i wzmocnienie osoby, która może nie być całkowicie wolna od skutków niepokojącej przeszłości, ale będzie żyć bez ciągłego przytłoczenia psychicznego i fizycznego.

Jak pisze: Bezradność i izolacja są podstawowymi doświadczeniami traumy psychologicznej. Wzmocnienie i ponowne połączenie są podstawowymi doświadczeniami powrotu do zdrowia.



Podejście uwzględniające traumę dla pracowników wsparcia

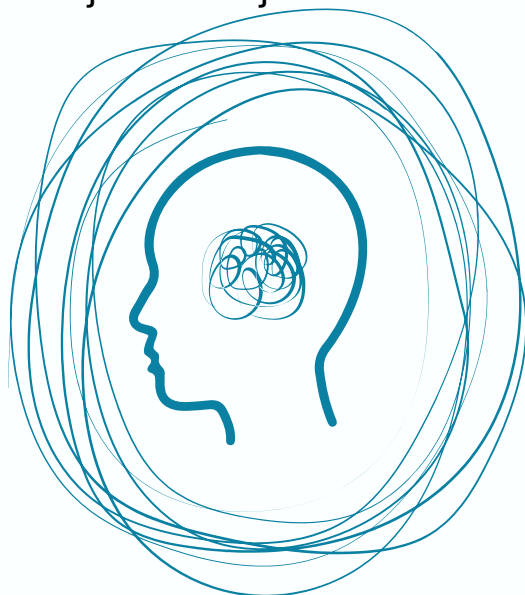


Możemy pracować w różnych rolach z osobami lub grupami osób, które doznały traumy. Poniżej przedstawiamy podejście, z którego mogą korzystać osoby pracujące jako facylitatorzy, aby zacząć praktykować podejście oparte na traumie, nawet jeśli nie mają kwalifikacji terapeuty, pracując z ludźmi w środowisku niepsychoterapeutycznym.

Podejście oparte na traumie jest czasami opisywane jako **pytanie nie o to, co jest z tobą nie tak, ale o to, co ci się przydarzyło**. Oczywiście pytanie to może być zarówno konkretne, jak i teoretyczne, w zależności od roli, jaką pełniemy w danym kontekście (pytanie o to, co się z kimś stało, w niektórych przypadkach może być niewłaściwe i natrętne), głównym punktem jest to, że facylitator bierze pod uwagę możliwość, że zachowanie danej osoby lub zmiana w zachowaniu może być wyjaśniona wpływem wcześniejszych traumatycznych wydarzeń. W podejściu opartym na traumie opracowujemy ramy, które spełniają potrzeby osób, które przeżyły traumę i wspierają leczenie i powrót do zdrowia.

W dalszej części dzielimy się rozważaniami na temat tworzenia bezpiecznego środowiska oraz budowania zaufania i transparentności, ale ważne jest, aby na początku zauważyć, że nie ma **jednego uniwersalnego podejścia do unikania czynników prowokujących**, ponieważ działa ono inaczej dla każdego. Istnieją pewne wspólne efekty, na przykład dla uchodźców wojennych istnieje duże prawdopodobieństwo, że nagły głośny dźwięk lub migające światła (przypominające eksplozję) mogą wywołać flashbacki, ale fragmenty pamięci mogą być bardzo specyficzne, ruch lub nawet wyraz twarzy może uruchomić dzwonek ostrzegawczy. Dlatego ważne jest, aby być przygotowanym, starannie zaplanować i stworzyć bezpieczne środowisko, a także rozpoznać, że ktoś jest w stanie alertu.

Możliwe oznaki traumy: otępienie lub nadmierna czujność (hipoarousal i hyperarousal), reakcje na stres (cztery F: fight, flight, freeze, fawn lub appease[1]), niespójne zachowanie, ktoś nie wie, gdzie się znajduje, zaniedbany wygląd, nie śpi dobrze, skrajnie pobudzony, silna reakcja emocjonalna na tematy w dyskusji grupowej.



Podejście uwzględniające traumę

Facylitator jest odpowiedzialny za stworzenie przestrzeni, w której można się uczyć, w której ludzie czują się swobodnie, bezpiecznie i mają odwagę w niej uczestniczyć, i dzięki której grupa może osiągnąć swoje cele. Facylitacja oparta na traumie osiąga ten cel, biorąc pod uwagę, że uczestnicy mogą mieć słabe punkty z powodu przeszłych traum i trudnych doświadczeń, które sprawiają, że są wrażliwi na pewne tematy. Liczba zasad może się różnić, ale te są powszechnie zalecane:

- 1) Bezpieczeństwo
- 2) Wiarygodność i przejrzystość
- 3) Wsparcie rówieśników
- 4) Współpraca i partnerstwo
- 5) Samodzielność i możliwość wyboru
- 6) Kwestie kulturowe, historyczne i związane z płcią

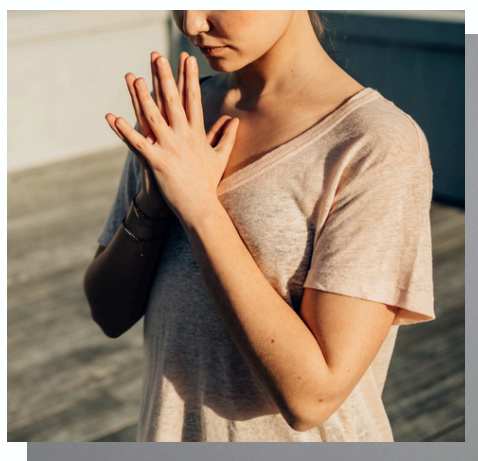


Facylitator musi pomyśleć o **bodźcach i kwestiach, które mogą wpłynąć na jego osobę** podczas wydarzenia lub procesu. Ważne jest również, aby wziąć pod uwagę **spodziewanych uczestników**, którzy dołączą, w tym możliwą dynamikę między nimi, która może być związana z wcześniejszymi traumami. Podczas procesu ważne jest, aby mieć **jasny program i cel** dla każdej części i aktywności, aby osoby, które biorą udział, wiedziały, czego się spodziewać, oraz aby **zachować określone ramy** (rozpoczęcie, zakończenie, terminowe przerwy), co zwiększy przejrzystość i wiarygodność. Pomaga również, jeśli uczestnicy wiedzą, że **mają opcje**, aby dowolnie pomijać lub dzielić się tym, czym chcą podczas sesji.

Podejście uwzględniające traumę

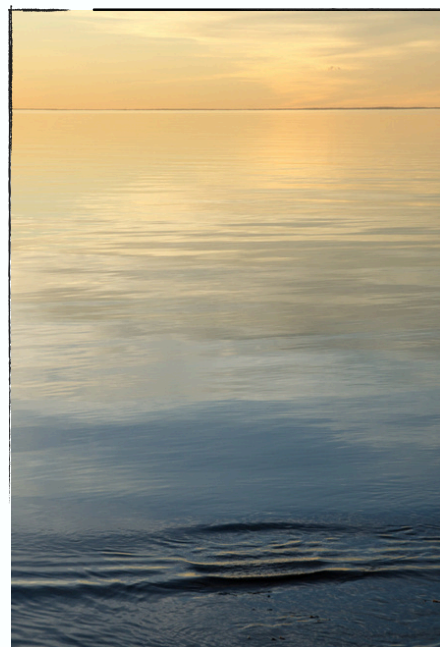
Istnieją różne możliwe odpowiedzi, które może udzielić facylitator osobie wydającej się być sprowokowanej przez traumy z przeszłości. W indywidualnej rozmowie można zaproponować wyjście na zewnątrz i krótką rozmowę; uznać jej zdenerwowanie i zaoferować wybory oraz informacje. Jeśli wiesz z góry, że uczestnicy są wrażliwi, temat lub metoda mogą być w jakiś sposób prowokujące, możesz uwzględnić w swoim programie **techniki uziemiające**, które pomagają uczestnikom wrócić do chwili obecnej.

Jednym z najważniejszych zadań dla pracowników wsparcia jest znalezienie sposobów, które pomogą osobom doświadczającym traumy ponownie **nawiązać kontakt ze swoim ciałem**. Jeśli ludzie mogą rozwinąć poczucie kontroli nad swoimi ciałami, może to pomóc im odzyskać zdrowie, siłę i dobrostan. Działania, które angażują **pracę zespołową** (np. piłka nożna, wspinaczka, wspólne śpiewanie itp.), są przydatne, ponieważ wspierają **poczucie przynależności i połączenia z innymi**.



Ćwiczenia uspokajające

Poniżej przedstawiamy kilka bardzo prostych technik, które możesz włączyć do swojego programu szkoleniowego, pracując ze swoją grupą. Techniki te mogą pomóc w rozluźnieniu układu nerwowego, zwiększeniu świadomości ciała oraz wzmocnieniu poczucia wspólnoty i połączenia poprzez wspólne wykonywanie ćwiczeń rytmicznych lub technik uziemiających.



Wspólne kreaowanie rytmu

Stwórz z grupą wspólny rytm. Może to być rytm polegający na delikatnym stukaniu w uda naprzemiennie dłońmi, jednoczesnym stukaniu ołówkami lub staniu w kole i wykonywaniu małych podskoków. Gdy grupa będzie gotowa na bardziej złożone ćwiczenie, możesz dodać bardzo prostą melodię do wspólnego rytmu (2-3 nuty, powtarzająca się melodia).



Proste ćwiczenia oddechowe

Spróbuj wdychać powietrze przez pięć sekund, a następnie wydychać przez sześć do ośmiu sekund. Powtarzaj przez dwie do pięciu minut lub tak długo, jak potrzebujesz, aby poczuć się uziemionym.

Weź głęboki oddech i podczas wydechu wyobraź sobie, że wydychasz powietrze przez podeszwy stóp. Poczuj połączenie stóp z podłogą. Wykonaj tę czynność trzy razy.



Połącz się z krzesłem

Usiądź i zwróć uwagę na to, w jaki sposób Twoje ciało łączy się z krzesłem – w jaki sposób podtrzymuje ono Twój ciężar i w jakich miejscach Twoje ciało się z nim styka.



Skanowanie ciała

Gdziekolwiek jesteś (czy siedzisz, czy leżysz), zacznij koncentrować swoją uwagę na czubku głowy i przesuwać się w dół, aż do palców u stóp. Zwróć uwagę na odczucia w każdym punkcie ciała, w którym utrzymujesz napięcie, zwróć uwagę na ból lub dyskomfort. Korzystając z tej metody, możesz stać się bardziej świadomy/a swoich fizycznych odczuć i emocji oraz lepiej reagować, gdy zaczniesz odczuwać fizyczny dyskomfort.



Technika 5-4-3-2-1

Technika 5-4-3-2-1 polega na zidentyfikowaniu pięciu rzeczy, które widzisz, czterech rzeczy, które możesz poczuć/dotknąć, trzech rzeczy, które słyszysz, dwóch rzeczy, które czujesz i jednej rzeczy, której możesz posmakować. Skup się na każdym elemencie po kolei.



Uścisk motyla

Złóż ramiona na klatce piersiowej, tak aby czubek środkowego palca każdej ręki znajdował się poniżej obojczyka lub kości mostkowej, a pozostałe palce i dłonie przykrywały obszar znajdujący się pod połączeniem między obojczykiem a barkiem oraz między obojczykiem a mostkiem lub mostkiem. Dłonie i palce muszą być jak najbardziej pionowe, tak aby palce skierowane były w kierunku szyi, a nie w stronę ramion. Jeśli chcesz, możesz złożyć kciuki, tworząc tułów motyla, a wyprostowanie pozostałych palców na zewnątrz utworzy skrzydła motyla.



Oczy mogą być zamknięte lub częściowo zamknięte, skierowane w stronę czubka nosa. Następnie naprzemiennie poruszaj dłońmi, niczym trzepoczącymi skrzydłami motyla. Pozwól rękom poruszać się swobodnie. Możesz oddychać powoli i głęboko (oddychanie brzuszne), obserwując to, co dzieje się w twoim umyśle i ciele, na przykład myśli, obrazy, dźwięki, zapachy, uczucia i doznania fizyczne, bez zmieniania, odpychania myśli lub osądzania. Możesz udawać, że to, co obserwujesz, jest jak przepływające chmury". (Opisane przez Lucinę Artigas i Ignacio Jarero w zestawie narzędzi EMDR, który można znaleźć na liście źródeł).

**Ten krótki film ilustruje
tę czynność**

Zalecana literatura

- **Bessel van der Kolk: The body keeps the score**
- **Judit Lewis Herman: Trauma and recovery**
- **Bezpieczne miejsca, szczęśliwe dzieci - Wdrażanie praktyk opartych na traumie w alternatywnych placówkach opieki** [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)
- **Postłuchaj: Healing collective trauma by Thomas Hübl** na **Blinkist** <https://www.blinkist.com/en/books/healing-collective-trauma-en>



Mindfulness
for Integration

MINDFULNESS FOR INTEGRATION

NAJLEPSZE ISTNIEJĄCE
PRAKTYKI

NAJLEPSZE
PRAKTYKI



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

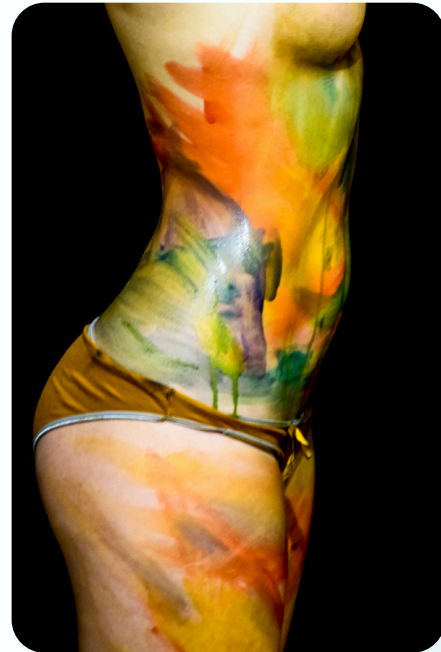
Numer projektu: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977

MAPOWANIE CIAŁA – NARZĘDZIE NARRACYJNE DO UZDRAWIANIA I WSPIERANIA

Wprowadzony w 2003 roku przez południowoafrykańską artystkę Jane Solomon, Body Mapping (BM) jest narzędziem służącym do terapii pamięci. Może stanowić samodzielną 2-godzinną sesję lub zostać zintegrowane z dłuższym szkoleniem tematycznym na takie tematy, jak międzykulturowość, zdrowie psychiczne i samodoskonalenie.

BM jest szczególnie korzystny dla osób z urazami psychicznymi, długotrwałymi chorobami fizycznymi lub osób zainteresowanych zdrowiem psychicznym. Jest również odpowiedni dla migrantów i uchodźców. Dzięki zakorzenieniu w przekonaniu, że uczestnicy rozumieją swoje własne życie oraz potrafią wyrazić i zwizualizować swoje historie, BM jest narzędziem o charakterze dekolonialnym.

Integruje pochodzenie kulturowe z osobistym zdrowiem i tożsamością, dzięki czemu nadaje się do warsztatów na temat tożsamości kulturowej wykraczającej poza zdrowie. BM to oparte na sztuce narzędzie narracyjne wykorzystywane w grupach do terapii, badań i wyrażania siebie.



Podczas BM uczestnicy tworzą plakaty przedstawiające ich historie, które partnerzy następnie opisują. Poprzez ćwiczenia wizualizacyjne uczestnicy wypełniają swoje sylwetki rysunkami lub kolażami, aby przedstawić aspekt i okoliczności swojego życia, takie jak: osobista historia, dziedzictwo kulturowe, kraj lub region pochodzenia, obecna sytuacja, przyszłe aspiracje. Obrazy, symbole lub osobiste motto, narysowane, napisane lub umieszczone na mapie ciała mogą wizualizować przeszkody, wyzwania, ważne wydarzenia lub cokolwiek, co pozostawiło po sobie ślad. Są one opisywane jako "znaki odporności", części naszego życia, które uczyniły nas silniejszymi lub mogą być postrzegane jako źródła siły i zasobów, z których możemy korzystać. Niektóre warianty obejmują śpiew i taniec w celu zwiększenia spójności grupy. Ten proces narracji umożliwia uczestnikom bezpieczne dzielenie się doświadczeniami i radzenie sobie z trudnościami.

Na poziomie osobistym dzięki temu procesowi narracji uczestnicy mogą poczuć się na siłach, aby dzielić się swoimi doświadczeniami w bezpiecznym środowisku i radzić sobie z trudnościami. Na poziomie regionalnym mapy ciała mogą być wykorzystywane jako narzędzie wspierające, poprzez podnoszenie świadomości na temat stygmatyzowanych sytuacji, takich jak choroby fizyczne, kwestie zdrowia psychicznego, określone tożsamości lub przynależność do określonej grupy etnicznej. Ćwiczenie może pomóc ludziom lepiej zrozumieć własną przeszłość i obecną sytuację.

Biorąc pod uwagę jego wizualny charakter i skupienie się na tle kulturowym, BM jest szczególnie skuteczny dla migrantów i uchodźców, którzy zmagają się z barierami językowymi. Pozwala na mniej bezpośrednie, dogłębne gromadzenie informacji w krótkim czasie.

DRZEWO ŻYCIA – WSPIERANIE POPRZECZ OPOWIEŚCI

Drzewo Życia to narracyjne podejście do pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi znajdującymi się w trudnej sytuacji. Drzewo Życia, opracowane przez Ncazelo Ncube-Mlilo w 2006 roku, to podejście terapii narracyjnej mające na celu wzmocnienie pozycji dzieci, młodzieży i dorosłych znajdujących się w trudnej sytuacji. Pozwala uczestnikom na omówienie ich problemów bez ponownej traumatyzacji i skupia się na podkreślaniu ich mocnych stron. Metoda ta oferuje wrażliwą kulturowo alternatywę dla tradycyjnych zachodnich usług zdrowia psychicznego i jest szczególnie skuteczna w przypadku uchodźców, migrantów i osób ze skumulowaną traumą.

Drzewo Życia to ćwiczenie grupowe, podczas którego uczestnicy mogą omawiać sprawy dotyczące ich życia poprzez metaforę drzewa.



Poszczególne części drzewa reprezentują różne doświadczenia uczestników dotyczące ich własnego życia, jak poniżej:



Korzenie

Historia rodziny, ważne osoby, cenione miejsca, piosenki lub tańce.



Ziemia

Obecna sytuacja życiowa i codzienna rutyna.



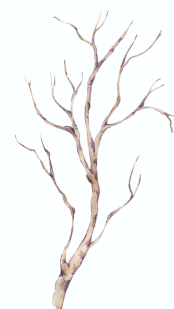
Pień

Umiejętności i mocne strony emocjonalne wraz z ich źródłem.



Gałęzie

Nadzieje, marzenia i przyszłe aspiracje





Liście

Ważni ludzie, w tym ci, którzy odeszli.



Owoce


Otrzymane akty życzliwości i miłości



Ćwiczenie jest zorganizowane w następującej kolejności:

- Otwarcie
- Drzewo życia
- Las życia
- Kiedy nadchodzą burze
- Certyfikaty

Ceremonia otwarcia może być dostosowana do preferencji kulturowych uczestników, takich jak śpiew lub taniec, lub inne działania sprzyjające pozytywnej atmosferze w grupie. W ćwiczeniu Drzewo Życia uczestnicy tworzą swoje osobiste drzewa za pomocą rysunków i słów, a następnie dzielą się swoimi historiami. Drugą częścią ćwiczenia jest Drzewo Życia. Uczestnicy są instruowani, aby stworzyć własne drzewo życia. Może być ono stworzone za pomocą rysunków, ale także słów. Po tym, jak każdy ukończy swoje drzewo, uczestnicy-ochotnicy mogą również podzielić się własną historią, choć nie są do tego zobowiązani.



W trzeciej części uczestnicy są proszeni o przyklejenie swoich Drzew na ścianie i stworzenie Lasu Drzew. W tym momencie możemy docenić podobieństwa i różnice między drzewami oraz to, w jaki sposób możemy wspierać się nawzajem, należąc do tego samego lasu.

Podczas czwartej części, Kiedy nadchodzą burze, możemy omówić negatywne doświadczenia uczestników w ich życiu, ale w szczególności w sposób nietraumatyzujący. Możemy wspomnieć o potencjalnych zagrożeniach, których mogą doświadczyć Drzewa, a także o szkodliwych wydarzeniach, których mogą doświadczyć ludzie. Może to dodać uczestnikom odwagi do mówienia o trudnościach, ale bez szczegółowego opisywania tego, przez co przeszli. Poprzez tę dyskusję możemy nawiązać rozmowę o praktykach, które ludzie mogą podjąć, aby poczuć się lepiej lub pomóc innym, gdy przechodzą przez coś trudnego. Możemy również pokazać, że "burze" są częścią życia dla każdego, ale trudne czasy również mijają.


Ćwiczenie kończy się ceremonią wręczenia certyfikatów, podczas której uczestnicy uznają nawzajem swoje mocne strony, marzenia i systemy wsparcia, wzmacniając połączenia utworzone w grupie (Dulwich Centre 2014).

ARTSCAPE – MISJE TWÓRCZE

Creative Missions to systemowa inicjatywa Artscape, organizacji pozarządowej założonej w 2012 roku na Litwie przez menedżerów teatralnych Aistę Ulubey i Kristinę Savickienė. Organizacja ma na celu umożliwienie profesjonalnym artystom wystawiania i instalowania sztuki w przestrzeni publicznej, zwiększając tym samym jej dostępność w społeczeństwie. Od 2016 roku Artscape aktywnie współpracuje z uchodźcami i migrantami, przekształcając działalność artystyczną w program integracji społecznej i edukacji kulturalnej (Artscape Celebrates 10 Years: Achievements, Leadership Lessons and New Ambitions, n.d.).

W odpowiedzi na kryzys migracyjny w 2021 r. oraz rosnącą liczbę uchodźców i osób ubiegających się o azyl na Litwie, Artscape, we współpracy z UNHCR, uruchomił projekt Creative Missions. Inicjatywa ta ma na celu pomóc uchodźcom połączyć się ze społecznością poprzez sztukę i kreatywność, zapewniając wsparcie emocjonalne i wzmacniając poczucie przynależności.

The logo for Artscape, featuring the word "ARTSCAPE" in white, bold, uppercase letters on a black rectangular background. The logo is positioned on the right side of the page, partially overlapping a light blue decorative shape.

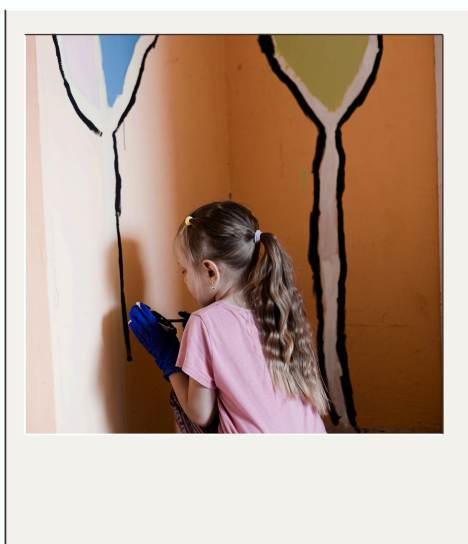


Działania obejmują różne warsztaty kreatywne i wydarzenia związane ze sztuką organizowane przez artystów i wolontariuszy odwiedzających ośrodki dla uchodźców.

Kluczowe zasady i podejście:

- Budowanie zaufania: Nawiązanie kontaktu z instytucją przyjmującą osoby z migracyjnym bagażem doświadczeń i zbudowanie relacji opartej na zaufaniu.
- Identyfikacja grup docelowych: Identyfikacja grup najbardziej potrzebujących działań w celu uniknięcia powtórzeń i zapewnienia inkluzywności. Zaproszenie pracowników socjalnych z instytucji goszczących do przekazania spostrzeżeń i informacji zwrotnych.
- Wyniki działań: Skupienie się na procesie twórczym przy jednoczesnym prezentowaniu namacalnych rezultatów, takich jak wystawy lub wspólne piosenki.
- Regularne spotkania: Organizowanie cotygodniowych spotkań o tej samej porze i w tym samym dniu, aby zachować spójność.
- Budowanie relacji: Podkreślanie znaczenia tworzenia znaczących relacji.
- Współpraca instytucjonalna: Włączenie instytucji w proces, dzielenie się planami i oferowanie wsparcia psychologicznego w razie potrzeby.

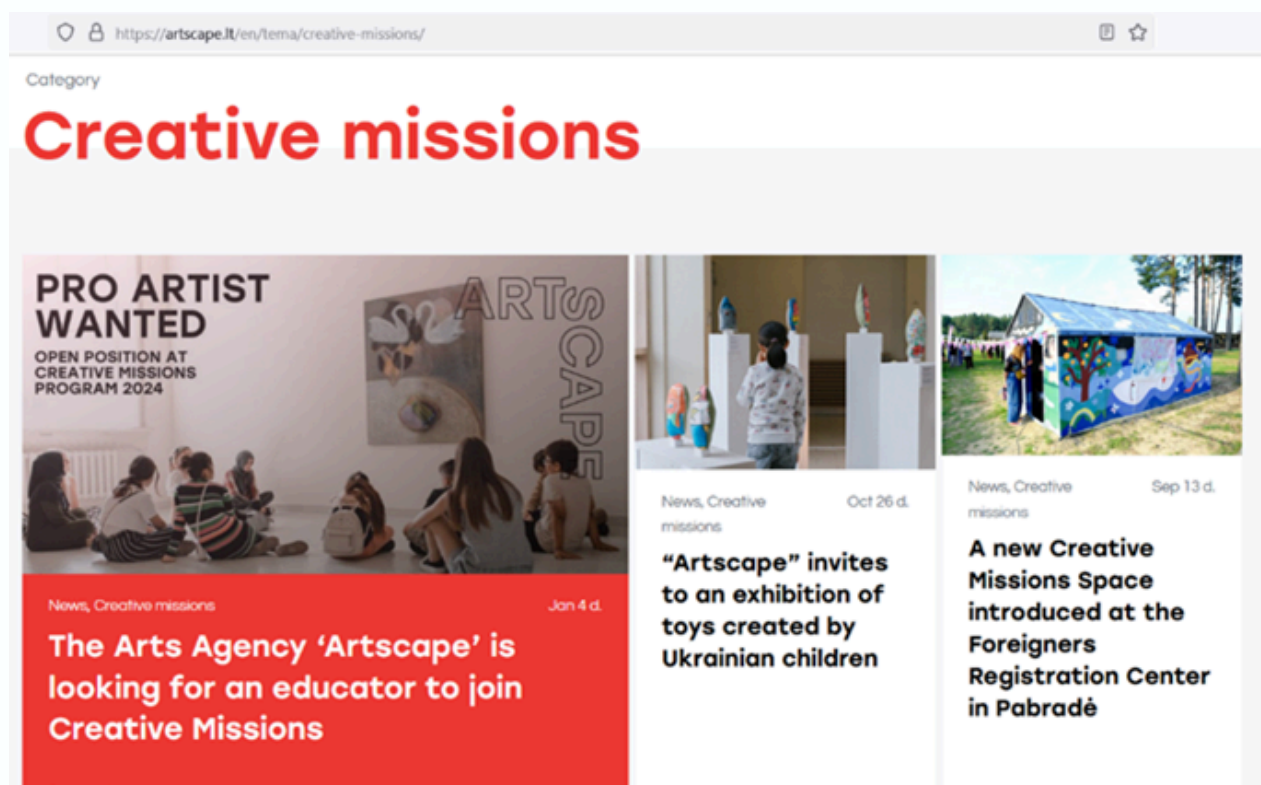
- Konsekwencja w interakcjach grupowych: Utrzymanie cyklu 12 spotkań z tą samą grupą w ciągu 3-4 miesięcy przed rozważeniem zmian.
- Przygotowanie artystów: Zapewnienie artystom 4-6 godzinnej sesji szkoleniowej obejmującej cele organizacyjne, wartości, terminologię migracyjną i osoby do kontaktu. Zalecane są również regularne spotkania refleksyjne.
- Wsparcie początkowe: Początkowo członkowie Artscape towarzyszą artystom, aby zapewnić płynny start i przestrzeganie zasad pracy.
- Opieka nad artystami: Należy ograniczyć liczbę sesji każdego artysty do maksymalnie 3 tygodniowo oraz zapewnić odpowiedni odpoczynek i przerwy, zwłaszcza podczas pracy z wymagającymi grupami.



Źródło: ARTSCAPE

Działania obejmują różne warsztaty kreatywne i wydarzenia związane ze sztuką organizowane przez artystów i wolontariuszy odwiedzających ośrodki dla uchodźców.

W 2022 r. Artscape został uhonorowany nagrodą CEB Award for Social Cohesion za innowacyjny i skuteczny wkład w spójność społeczną poprzez projekt Creative Missions. Spośród 64 nominacji i sześciu zakwalifikowanych projektów Artscape został wybrany jako zwycięzca, podkreślając sukces i wpływ inicjatywy Creative Missions.



[Artscape](https://artscape.it)

MINDSPRING: WZMOCNIENIE POZYCJI UCHODźCÓW I MNIEJSZOŚCI ETNICZNYCH W ESTONII

MindSpring to psychospołeczny program grupowy opracowany przez Duńską Radę ds. Uchodźców dla uchodźców i osób pochodzących z mniejszości etnicznych. Program koncentruje się na poruszaniu tematów związanych z życiem na obczyźnie, a jego celem jest podnoszenie świadomości i wzmocnienie pozycji w celu zapobiegania rozwojowi problemów psychologicznych i społecznych (Council, n.d.). Program został niedawno wprowadzony w Estonii i jest tam z powodzeniem realizowany.



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

Głównym celem programu MindSpring jest wsparcie uchodźców w radzeniu sobie z życiem w nowym i obcym kraju. Udział w programie ma na celu

- Podniesienie świadomości wśród członków grupy.
- Dostarczenie nowej wiedzy i umiejętności pozwalających zrozumieć i radzić sobie z codziennymi wyzwaniami.
- Zapobieganie problemom psychologicznym i społecznym.
- Stworzenie podstaw dla sieci społecznej.

MindSpring jest uważany za metodę kreatywną, ponieważ pomaga osobom z doświadczeniem migracyjnym w odbudowie samego siebie. Zapewnia platformę do odbudowy tożsamości w społeczności przyjmującej, dając nadzieję na przyszłość.

Grupa MindSpring składa się zazwyczaj z 8-10 uczestników wywodzących się ze środowisk uchodźczych lub mniejszości etnicznych. Program opiera się na podręczniku, który obejmuje tematy związane z życiem na emigracji, w tym:

- Tożsamość i zmiany w tożsamości
- Spotkania kulturowe i nowe normy
- Negatywna kontrola społeczna
- Płeć i prawa
- Samotność i społeczność
- Stres i trauma

Uczestnicy spotykają się 9-10 razy w ciągu 2 miesięcy, a każde spotkanie koncentruje się na konkretnym temacie opisanym w podręczniku (Council, n.d.). Spotkania grupowe są prowadzone przez trenera MindSpring, który ma podobne pochodzenie i mówi tym samym językiem co uczestnicy. Sesje prowadzone są w oryginalnym języku uczestników i opierają się na podejściu peer-to-peer, umożliwiając podobnie myślącym osobom dzielenie się doświadczeniami. Program pozwala również na wsparcie współprowadzącego, zazwyczaj profesjonalisty zatrudnionego w lokalnych instytucjach, w których odbywa się grupa MindSpring, takich jak gmina, szkoła lub projekt mieszkalnictwa socjalnego. Ze względu na ograniczenia czasowe uczestników, Duńska Rada ds. Uchodźców dostosowała program tak, aby obejmował 6 spotkań zamiast standardowych 8-9, zapewniając, że program pozostaje dostępny i wykonalny dla uczestników.

MindSpring został opracowany dla czterech grup docelowych: dzieci w wieku 9–14 lat; młodych dorosłych w wieku 15–30 lat; rodziców i seniorów.

Duńska Rada ds. Uchodźców opracowała podręczniki MindSpring dostosowane do każdej grupy docelowej, dostępne w języku duńskim, angielskim, arabskim i rosyjskim (Council, n.d.). Materiały programu można również dostosować do potrzeb osób bez dzieci, zapewniając ustrukturyzowane wskazówki dotyczące takich tematów, jak tożsamość, umiejętności rodzicielskie i wychowanie dzieci w oparciu o podręcznik.

Grupa jest prowadzona przez osobę, która jest uchodźcą z Ukrainy, ale mieszka w Estonii od kilku lat i osiedliła się w społeczności. Chociaż oferuje ona porady oparte na jej osobistym doświadczeniu, sesje są ściśle zgodne z tematami i strukturą przewidzianą w podręczniku.

Podsumowując, MindSpring służy jako ważny system wsparcia dla uchodźców i mniejszości etnicznych, wspierając społeczność, wzmocnienie i odporność poprzez ustrukturyzowane sesje grupowe i wzajemne porady.

A photograph of a woman from behind, wearing a blue long-sleeved shirt and brown overalls. She is holding a large, empty wooden frame in front of her, which frames a landscape of rolling hills and mountains under a bright sky. The sun is low on the horizon, creating a lens flare effect. The text 'MindSpring' is overlaid on a dark rounded rectangle to the left of the image.

MindSpring

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

SELMA

Projekt SELMA, zainicjowany przez współpracę między University College London (UCL), Aga Khan University w Pakistanie oraz Instytutem Medycyny Społecznej i Zapobiegawczej na Uniwersytecie w Bernie w Szwajcarii, koncentruje się na skrzyżowaniu migracji i zdrowia. Działając głównie w Pakistanie i Wielkiej Brytanii, SELMA stara się wypełnić lukę w zrozumieniu, w jaki sposób migracja wpływa na zdrowie i informuje o politykach wspierających zdrowie migrantów i uchodźców na całym świecie. Poprzez innowacyjne metodologie oparte na sztuce, SELMA dokumentuje doświadczenia zdrowotne migrantów, nagłaśnia ich głosy i angażuje społeczności w dialog. Nadając priorytet interdyscyplinarnym badaniom, zaangażowaniu społeczności i uczestnictwu migrantów, SELMA służy jako model wspierania empatii, zrozumienia i integracji, jednocześnie opowiadając się za zmianami politycznymi w celu poprawy dostępu do opieki zdrowotnej i wyników dla migrantów i uchodźców na całym świecie. To holistyczne podejście, łączące badania i sztukę z zaangażowaniem społeczności, oferuje najlepsze praktyki, które można dostosować do świadomości w działaniach integracyjnych, promując holistyczny dobrostan i spójność społeczną.

SELMA

ART OF RECOVERY

Projekt „Art of Recovery”, prowadzony przez naukowców z Uniwersytetu w Lancaster i Freedom from Torture (FfT), miał na celu sprostanie wyzwaniom związanym ze zdrowiem psychicznym uchodźców i osób ubiegających się o azyl. Uznając globalny priorytet zdrowia psychicznego uchodźców, projekt wykorzystywał sztukę uczestnictwa, koncentrując się na sztukach wizualnych, aby zapewnić terapeutyczne ujście dla twórczej ekspresji.



Opierając się na trójstopniowym modelu powrotu do zdrowia po traumie Hermana, projekt oferował działania artystyczne skoncentrowane na zapamiętanych lub wymyślonych bezpiecznych miejscach, ułatwiając pamięć, żałobę i ponowne połączenie. Poprzez warsztaty artystyczne uchodźcy tworzyli dzieła sztuki odzwierciedlające ich postrzeganie bezpieczeństwa, dobrobytu i doświadczeń związanych z wysiedleniem, wspierając społeczność i przynależność. Korzyści płynące z projektu obejmują oferowanie uchodźcom kreatywnego ujścia dla wyrażania siebie, promowanie więzi społecznych i wsparcia oraz wspieranie powrotu do zdrowia i ponownego połączenia poprzez skupienie się na pozytywnych wspomnieniach.

Projekt wyróżnia się holistycznym podejściem do wychodzenia z traumy, pozytywnym zaangażowaniem społecznym, badaniem tożsamości kulturowej i osobistej oraz promowaniem świadomości i wyrażania siebie poprzez sztukę

- **Podejście terapeutyczne z widocznymi rezultatami:** Uczestnicy w większości zdecydowali się na przedstawianie istniejących miejsc i przedmiotów, szczególnie z ich ojczyzny, z pozytywnymi skojarzeniami. Poprzez proces tworzenia dzieł sztuki uczestnicy zaangażowali się w terapeutyczny sposób, który pozwolił im wyrazić złożone emocje i wspomnienia, co zaowocowało namacalnymi obrazami ich doświadczeń.



- **Badanie etapów wychodzenia z traumy:** Struktura projektu, zainspirowana trzystopniowym modelem wychodzenia z traumy Hermana, ułatwiała eksplorację pamięci, żałoby i ponownego połączenia. Uczestnicy byli zachęceni do refleksji nad swoimi przeszłymi doświadczeniami, jednocześnie rozważając swoje obecne życie, wspierając holistyczne podejście do uzdrawiania.

- **Pozytywne zaangażowanie społeczne:** Zaangażowanie uczestników warsztatów sprzyjało nawiązywaniu kontaktów społecznych i wzajemnemu wsparciu. Poprzez dzielenie się historiami, wymianę pomysłów i wspólną pracę nad dziełami sztuki, uczestnicy znaleźli poczucie wspólnoty i przynależności, które są niezbędne dla dobrego samopoczucia psychicznego.



- **Eksploracja tożsamości kulturowej i osobistej:** Prace uczestników wyrażały silne poczucie tożsamości kulturowej i historycznego zakorzenienia. Przedstawiając miejsca związane z ich osobistą i rodzinną historią, uczestnicy byli w stanie połączyć się ze swoją tożsamością na głębszym poziomie, wspierając poczucie przynależności i akceptacji.



- **Świadomość i autoekspresja:** Angażowanie się w działania artystyczne zapewniło uczestnikom przestrzeń dla świadomości i autoekspresji. Dzięki starannej dbałości o szczegóły i koncentracji podczas procesu twórczego, uczestnicy byli w stanie wyrazić to, co w sobie nosili, przyczyniając się do poczucia ulgi i odprężenia.



- **Integracja traumy w nowe narracje:** Dzieła sztuki stworzone przez uczestników reprezentowały formę integracji traumy z nowymi narracjami o sobie i osobowości. Przedstawiając zarówno zapamiętane miejsca z przeszłości, jak i obecne doświadczenia, uczestnicy zademonstrowali podróż w kierunku ponownego połączenia się z otaczającym ich światem i przedefiniowania swojej tożsamości wykraczającej poza traumatyczne doświadczenia

Art of Recovery:
Wysiedlenie, zdrowie psychiczne i
dobre samopoczucie

SZTUKA WYTRWAŁOŚCI – INICJATYWA ARTYSTYCZNA SYRYJSKICH UCHODźCÓW (PROJEKT ZA'ATARI)

Praktyka malowania murali pojawiła się jako przełomowa metoda poprawy zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia uchodźców i migrantów, zainspirowana inicjatywami takimi jak Syrian Refugee Art Initiative prowadzona przez Joela Bergnera.

Inicjatywa Syrian Refugee Art Initiative była siłą transformacyjną w poprawie zdrowia psychicznego i dobrostanu syryjskich uchodźców, zwłaszcza młodzieży. Inicjatywa ta miała miejsce głównie w Jordanii, w szczególności w obozach dla uchodźców Za'atari i Azraq, a także w społecznościach goszczących.

Motywacja stojąca za tą praktyką wynika z uznania tragicznej sytuacji, w jakiej znajdują się syryjscy uchodźcy, w tym braku działań edukacyjnych i kreatywnych, programów łagodzenia traumy i platform, na których głosy uchodźców mogą zostać wysłuchane. Angażując syryjską młodzież i rodziny w projekty artystyczne, inicjatywa miała na celu zapewnienie kreatywnego ujścia dla wyrażania ich doświadczeń, aspiracji i emocji, wspierając w ten sposób poczucie sprawczości, wzmocnienia i nadziei w obliczu przeciwności losu.



Źródło: freepik.

Za pośrednictwem Artolution, organizacji współkierowanej przez Joela Bergnera, syryjscy artyści i pedagodzy współpracowali z uchodźcami, tworząc murale odzwierciedlające ich tęsknotę za domem, marzenia o przyszłości i obecne wyzwania jako uchodźców. Projekty te służyły jako platformy do dialogu, wyrażania siebie i budowania społeczności, zarówno w obozach dla uchodźców, jak i między syryjską i jordańską młodzieżą w społecznościach przyjmujących. Proces angażowania się w działania artystyczne nie tylko pozwolił uczestnikom wyrazić swoje emocje i doświadczenia, ale także promował spójność społeczną, zmniejszał napięcia i rozpowszechniał przekaz nadziei i odporności wśród szerszej społeczności.



Skuteczność tej praktyki polega na jej zdolności do jednoczesnego zajmowania się wieloma wymiarami dobrostanu uchodźców. Zapewniając możliwości twórczej ekspresji i zaangażowania społeczności, inicjatywa promuje zdrowie psychiczne i wsparcie psychospołeczne, umożliwia jednostkom odzyskać swoje narracje oraz wzmacnia więzi społeczne i odporność. Co więcej, angażując lokalnych artystów i organizacje, inicjatywa zapewniła zrównoważony rozwój i długoterminowy wpływ na społeczności uchodźców.

Podsumowując, praktyka malowania murali, której przykładem są inicjatywy takie jak Syrian Refugee Art Initiative, stanowi cenne podejście do poprawy zdrowia psychicznego i odporności uchodźców i migrantów. Zapewniając możliwości twórczej ekspresji, zaangażowania społeczności i wsparcia psychospołecznego, metoda ta pokazuje transformacyjną moc sztuki we wspieraniu uzdrawiania, wzmacniania i zmian społecznych w trakcie kryzysów humanitarnych.



**THE SYRIAN REFUGEE ART
INITIATIVE**

OPOWIEŚCI O TRANSFORMACJI – RUHRORTER, TEATR UCHODźCÓW

Historia imigracji w Niemczech skłania politykę kulturalną na różnych poziomach do promowania integracji poprzez dodatkowe finansowanie i inicjatywy międzykulturowe. Teatry, w tym Ruhrorter, zwracają uwagę na narracje uchodźców, aby wspierać zrozumienie i zaangażowanie. Założony w 2012 roku w regionie Zagłębia Ruhry, Ruhrorter współpracuje z uchodźcami, wykorzystując badania antropologiczne, aby sprostać regionalnym wyzwaniom związanym z wykluczeniem i stereotypami.

Początkowo Ruhrorter powstał jako inicjatywa Theater an der Ruhr, nowatorskiego prywatno-publicznego teatru miejskiego założonego w 1980 roku w Zagłębiu Ruhry. Od momentu powstania Theater an der Ruhr wspierał współpracę artystyczną i wymianę międzynarodową między Niemcami a zmarginalizowanymi artystami z zagrożonych regionów, w tym bezpaństwowcami i uchodźcami. Obecnie działający jako autonomiczny teatr, Ruhrorter pozostaje pod silnym wpływem i motywowany przez zasady etyczne i dziedzictwo artystyczne tego teatru społecznego.



Źródło: Franziska Götzen

Codzienna praca opiera się na metodologii zorientowanej na proces; każda produkcja zaczyna się od podstawowego konceptu i podlega dalszemu rozwojowi w ciągu siedmiu miesięcy prób opartych na improwizacji. W procesie tym wiele materiału powstaje dzięki wkładowi uczestników. Koncepcje są następnie wyrażane w formie estetycznej, która jest przede wszystkim wizualna i nie opiera się na języku. Po zakończeniu prób aktorzy-amatorzy konstruują formę teatralną, która kładzie nacisk na niesemantyczną mimikę twarzy, język ciała i ekspresję werbalną. Zadaniem Ruhrorter jest poinstruowanie aktorów-uchodźców w zakresie tych procesów mentalnych, co określane jest mianem samowzmocnienia mentalnej obecności uczestników.

Zamiast opowiadać prawdziwe, tragiczne historie o konfliktach narodowych lub wspierać sprawę narodowej integracji kulturowej, Ruhrorter wierzy, że teatr powinien być wykonywany poprzez badanie wspólnego rozumienia cielesnych doświadczeń uchodźców, ruchów fizycznych i refleksji estetycznej. Uczestnicy są zaangażowani w proces artystyczny na scenie, poza nią i podczas prób w pracach Ruhrorter. Przedstawiają one koncepcję teatralną, w której znaczenie jest negocjowane i renegocjowane poprzez cielesne ruchy i niewerbalne narracje.

Uczestnicy są postrzegani jako osoby z różnorodnymi doświadczeniami, a nie wyłącznie jako uchodźcy. Teatr podkreśla, że status uchodźcy jest etykietą prawną, a nie stałą tożsamością kulturową. Ruhrorter łączy doświadczenia uchodźców z postindustrialną historią Zagłębia Ruhry, wystawiając spektakle w symbolicznych, opuszczonych miejscach. Przeplatając zapomniane lokalne historie z narracjami uchodźców, pobudzają publiczną dyskusję i rzucają światło na marginalizowane doświadczenia.

Podsumowując, Ruhrorter Refugee Theatre włącza najlepsze praktyki do swoich codziennych działań, wykorzystując sztukę, aby pomóc uchodźcom w przewyciężeniu przeciwności losu i zaakceptowaniu trudnej rzeczywistości.



RUHRORTER

PRZYWRACANIE ŚWIATŁA: PRZEKRACZAJĄC DZIEDZICTWO TRAUMY

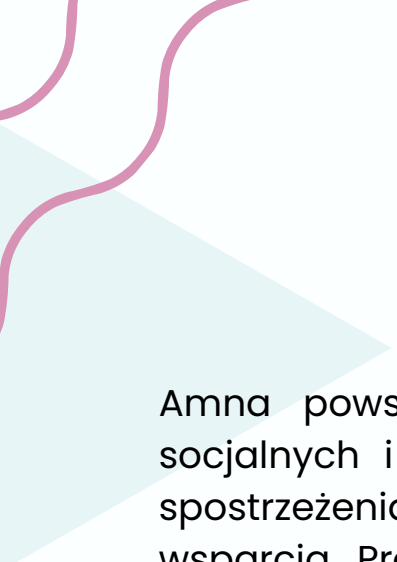
Amna Healing Network, wcześniej znana jako Refugee Trauma Initiative, to organizacja charytatywna zajmująca się wspieraniem dobrostanu uchodźców poprzez grupowe działania naprawcze. Założona w 2018 r. przez pełną pasji grupę psychologów, pracowników socjalnych i uchodźców, którzy byli naocznymi świadkami traumy i cierpienia osób uciekających przed wojną i prześladowaniami, sieć działa w całej Europie, na Bliskim Wschodzie i w Afryce.



Źródło: amna.org

Poprzez współpracę z lokalnymi organizacjami i społecznościami uchodźców, Amna prowadzi bezpieczne przestrzenie, w których dzieci, młodzież i opiekunowie mogą angażować się w działania lecznicze.

Impulsem do stworzenia Amna Healing Network było dostrzeżenie głębokiej traumy i emocjonalnych zawirowań, z jakimi borykają się uchodźcy. Ucieczka przed konfliktami, prześladowaniami i wysiedleniami ma ogromny wpływ na samopoczucie psychiczne i istniała pilna potrzeba zajęcia się tą luką w opiece. Kierując się współczuciem i przekonaniem, że każdy zasługuje na uzdrowienie, organizacja została powołana do życia przez osoby zaangażowane w zmianę życia uchodźców.



Amna powstała dzięki współpracy psychologów, pracowników socjalnych i samych uchodźców, którzy połączyli swoją wiedzę, spostrzeżenia kulturowe i pasję do projektowania skutecznych form wsparcia. Programy sieci były współtworzone ze społecznościami uchodźców, zapewniając, że ich unikalne potrzeby, pochodzenie i preferencje zostały zrozumiane i uwzględnione. Amna opracowała proste interwencje, w tym rozwój wczesnego dzieciństwa, wzmocnienie pozycji młodzieży i wsparcie zdrowia psychicznego, dostosowane do konkretnych warunków populacji uchodźców.

Poza bezpośrednimi interwencjami, Amna opowiada się za bardziej życzliwą i pełną szacunku narracją otaczającą uchodźców w mediach i dyskursie publicznym. Angażując liderów opinii i kwestionując stereotypy, sieć wzmacnia wpływ swojej pracy poprzez promowanie empatii i współczucia dla trudnej sytuacji uchodźców.

Amna Healing Network wyróżnia się jako dobra praktyka we wspieraniu dobrostanu psychicznego uchodźców z kilku powodów. Po pierwsze, jej integracyjne i skoncentrowane na człowieku podejście uznaje, że leczenie wykracza poza interwencje kliniczne, obejmując potrzeby emocjonalne, społeczne i kulturowe. Oferując bezpieczne przestrzenie do zajęć grupowych, Amna wspiera poczucie wspólnoty, radości i przynależności, uznając całą osobę, a nie tylko jej objawy.

Programy Amny są wrażliwe kulturowo, szanując pochodzenie, tradycje i języki uchodźców. Ta kompetencja kulturowa i szacunek międzykulturowy budują zaufanie i zapewniają, że interwencje będą rezonować z różnorodną populacją uchodźców, co jest niezbędne dla skutecznej opieki. Organizacja wzmacnia uchodźców i pomaga im odzyskać siłę, poradzić sobie z traumą i znaleźć nadzieję poprzez swoje działania.

Zamiast jedynie świadczyć usługi, sieć umożliwia jednostkom stanie się aktywnymi uczestnikami ich uzdrawiającej podróży, wspierając wzmocnienie pozycji i odporność. Amna współpracuje z lokalnymi organizacjami i szkoli moderatorów, zapewniając zrównoważony rozwój i budowanie potencjału w społecznościach, którym służy. Wzmacniając lokalne społeczności, sieć tworzy efekt domina, rozszerzając swój wpływ poza swój bezpośredni zasięg.

Dzięki holistycznemu podejściu, kompetencjom kulturowym, strategiom wzmocnienia pozycji, wspólnym wysiłkom, wykazanemu wpływowi i rzecznictwu, Amna Healing Network ucieleśnia kompleksową i współczującą odpowiedź na potrzeby uchodźców w zakresie zdrowia psychicznego. Stanowi wzór tego, jak wspierać dobrostan i odporność tych, którzy przeżyli głęboką traumę i wysiedlenie, uznając ich wrodzoną godność i prawo do leczenia.



Źródło: amna.org

Amna.org

TEATR UCIŚNIONYCH: NARASTAJĄCY CHÓR WYZWOLONÝCH GŁOSÓW

W miejskich uliczkach Alto da Cova da Moura i Vale da Amoreira przeplatają się żywe nici odporności. Tutaj Teatr Uciśnionych rozpala symfonię transformacji, prowadzoną przez grupy społeczne DRK i ValArt. Niczym strażnicy nadziei, kolektywy te przeciwstawiają się dysonansowi marginalizacji i niesprawiedliwości, który odbija się echem w ich dzielnicach.



Stworzone przez GTO LX, awangardę broniącą emancypacyjnej mocy teatru, DRK i ValArt powstały w 2005 i 2006 roku, a ich przesłania rozbrzmiewały przez lata. Harmonizując głosy z różnych środowisk etnicznych i kulturowych, ci młodzi artyści wykorzystują swoją kreatywność jako narzędzie wyzwolenia.

Na scenie ich historie rozwijają się jak płótna prawdy, każda nić jest doświadczeniem, historią, narracją utkaną z odcieni ucisku i marzeń o równości. Poprzez alchemię teatru-forum angażują się w zbiorowy dialog, zapraszając widzów do dawania świadectwa i stania się współtwórcami w dążeniu do sprawiedliwości.

Ich występy rozbrzmiewają jak klarowne wezwania, rzucając wyzwanie dominującym narracjom, które rzucają długie cienie dyskryminacji i stygmatyzacji na ich społeczności. Z każdą sceną zakłócają hegemonię, wyczarowując alternatywne rzeczywistości, w których ich tożsamość i sprawczość zajmują centralne miejsce.



W tym żywym projekcie sztuka wykracza poza zwykłą ekspresję, stając się katalizatorem świadomości, refleksji i metamorfozy. Każdy występ jest zaproszeniem do zbadania konturów nierówności, konfrontacji ze złożonością rasizmu, ubóstwa i przemocy, a ostatecznie do ponownego wyobrażenia sobie miast, które zamieszkują, jako sanktuariów demokracji i sprawiedliwości.

Podobnie jak tętniące życiem murale zdobiące miejskie płótno, praktyka DRK i ValArt celebrytuje kalejdoskop różnorodności, który rozwija się w ich enklawach. Ich sztuka ujawnia odporność i kreatywność pulsującą w żyłach tych często pomijanych przestrzeni, zachęcając do ponownej oceny narracji, które od dawna rzucają je w cień.

W tym crescendo nieskrępowanych głosów, Teatr Uciśnionych rezonuje jako triumf ludzkiego ducha, harmonijny bunt przeciwko niezgodnym siłom, które starają się uciszyć i ujarzmić. Poprzez swoją sztukę DRK i ValArt komponują symfonię nadziei, wzywając wszystkich do przyłączenia się do chóru transformacji, jedna nuta, jedna historia, jeden akt buntu na raz.

Visor Redalyc - Cidadania em espaços
(sub)urbanos: o Teatro do Oprimido no
Alto da Cova da Moura e no Vale da
Amoreira

ARIADNE, SZTUKA ADAPTACJI

Projekt Ariadne for Art to wyróżniająca się najlepsza praktyka, która systematycznie odnosi się do skrzyżowania sztuki, komunikacji międzykulturowej i integracji migrantów. Partnerzy opracowali warsztaty z wykorzystaniem podejścia międzykulturowego i metod kreatywnych, w tym Teatru Forum, tworzenia kolaży, rysowania i kreatywnych działań medialnych. Warsztaty te zostały przeprowadzone z mieszanymi grupami migrantów i mieszkańców, a doświadczenia zostały udokumentowane poprzez studia przypadków.

Efektywność projektu została dodatkowo wzmocniona dzięki włączeniu różnych form sztuki i rygorystycznej ocenie metod. Skupienie się na najnowszych migrantach, którzy nie w pełni się zintegrowali, podkreśla znaczenie i aktualność inicjatywy. Ponadto program szkoleniowy dla profesjonalistów zapewnia stabilność i rozpowszechnianie skutecznych praktyk.

Zachęcamy do odwiedzenia strony internetowej projektu i zapoznania się z praktykami podczas warsztatów kreatywnych:

ariadne4art.eu



Mindfulness
for Integration

MINDFULNESS FOR INTEGRATION

ZALECENIA DLA FACYLITATORÓW



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Numer projektu: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977

ZALECENIA DLA FACYLITATORÓW

W tym rozdziale przedstawiamy zestaw zaleceń opracowanych podczas naszych wywiadów z ekspertami, którzy ściśle współpracują z uchodźcami i migrantami. Te spostrzeżenia zostały zaczerpnięte z ich bogatego doświadczenia i zrozumienia wyjątkowych wyzwań, przed którymi stoi ta społeczność.

1. Umożliwienie klientom/uczestnikom uzyskania kontroli nad swoimi wyborami i życiem

Angażowanie się w kreatywne działania może zaoferować zmianę perspektywy, która przynosi korzyści w codziennym życiu. Kreatywność zapewnia poczucie kontroli i wzmocnienia, kontrastując ze zwykłym poczuciem bezradności z powodu wojny lub sytuacji rodzinnej. Dzięki technikom artystycznym osoby mogą czuć się bardziej odpowiedzialne i podejmować decyzje, co prowadzi do bardziej zrównoważonego i zdrowszego stanu świadomości, nawet jeśli efekty są tymczasowe.



2. Wdrażanie opieki opartej na traumie i przeprowadzanie ćwiczeń uziemiających w razie potrzeby

W przypadku osób dotkniętych traumą szczególnie skuteczne mogą być rytmiczne i powtarzalne ćwiczenia ruchowe lub dźwiękowe. Można przeprowadzić ćwiczenia stabilizacyjne, obejmujące celowe głębokie oddechy i tworzenie prostego rytmu, nawet przy użyciu ołówka, aby zsynchronizować grupę i pomóc jednostkom dostosować się do siebie.



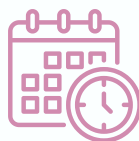
Ćwiczenia oddechowe i ruchowe są korzystne dla uspokojenia układu nerwowego i mogą być włączane zarówno na początku, jak i na końcu każdej sesji. Pomocne może być również włączenie śpiewu i muzyki. Zaleca się powtarzanie jednej lub dwóch nut w śpiewie, unikając nadmiernego dźwięku lub rytmu, który mógłby zakłócić efekt uspokajający. Ta powtarzalna i przewidywalna natura jest często spotykana w piosenkach dla dzieci, oferując uspokojenie. Podobnie, powtarzanie dwóch akordów na gitarze i improwizowanie na nich lub trzymanie dwóch nut w jednym oddechu może być skuteczne.

Dodatkowo, ćwiczenia lustrzane mogą być wykorzystane do wzmocnienia połączenia i zrozumienia w grupie.

W stanie traumatycznym skupienie i uwaga mogą być trudne ze względu na wysoki poziom stresu. Niezdolność do wykonania tych prostych ćwiczeń może wskazywać na niestabilny stan neurologiczny.

3. Utrzymanie elastyczności, przejrzystości i proaktywnej komunikacji

Utrzymanie elastycznego harmonogramu i programu. Jasno komunikuj, co będzie się działo od początku do końca, aby zmniejszyć niepewność. Uczestnicy powinni mieć prawo do rezygnacji, jeśli uznają sesję za zbyt wymagającą. Uwzględnij rundy refleksji i informacji zwrotnych, tworząc krąg między każdą aktywnością lub na końcu, aby omówić wszelkie wspomnienia lub spostrzeżenia, które się pojawiły.



4. Wykorzystanie mocy sztuki

Uzdrowiający potencjał sztuki tkwi w jej doświadczeniu estetycznym. Współpracujemy w otoczeniu bez formalnych ram terapeutycznych, wspierając równe relacje, gdy spotykamy się w celu wspólnego doświadczenia artystycznego.

Zaangażowanie w sztukę może z natury oferować korzyści terapeutyczne. Podczas gdy artyści z wrażliwością społeczną są zachęcani do udziału, taka wrażliwość nie jest warunkiem wstępnym bycia terapeutą, ponieważ nacisk kładziony jest na wewnętrzną moc sztuki.

Profesjoniści powinni być przeszkoleni do pracy z różnymi metodami i rozumieć ich cele. Ważne jest, aby zrozumieć, dlaczego terapia sztuką lub inne metody są konieczne, ponieważ poprawia to komunikację i umożliwia lepsze zrozumienie stanu klienta. Jasne uzasadnienie tych metod i wymagane umiejętności są kluczowe, ponieważ nie każdy je posiada.

Podczas gdy zapewnienie pewnych narzędzi technicznych jako podstawy może być korzystne, najważniejszym aspektem jest zapewnienie przestrzeni dla swobodnej ekspresji twórczej. Informacje zwrotne powinny być spersonalizowane dla danej osoby, koncentrując się nie na standardach estetycznych, ale na pytaniach takich jak: „Co ci się podoba w twoim dziele?” i „Co byś zmienił, aby było dla ciebie bardziej atrakcyjne?”.

5. **Promowanie pozytywnych strategii radzenia sobie**

Artyści, którzy rozumieją transformacyjną moc sztuki, niekoniecznie muszą być terapeutami; mogą skutecznie wykorzystywać swoje narzędzia artystyczne do demonstrowania pozytywnych strategii radzenia sobie. W takich przypadkach nie należy skupiać się na aspektach jednostki, które nie funkcjonują optymalnie (choć ważne jest, aby być świadomym takich kwestii jak trauma), ale raczej na zaangażowaniu się w zdrowe aspekty jednostki, które potrafią docenić piękno i kreatywność.



W pracy z uchodźcami i migrantami zalecenia ekspertów podkreślają transformacyjny potencjał sztuki i twórczej ekspresji jako narzędzi terapeutycznych. Umożliwiając jednostkom odzyskanie kontroli nad swoim życiem, wdrażając opiekę opartą na traumie oraz zachowując przejrzystość i elastyczność w podejściu, możemy stworzyć wspierające środowisko, które sprzyja leczeniu i odporności. Nacisk na wewnętrzną moc sztuki, a nie na standardy estetyczne, pozwala na spersonalizowane i wzmacniające doświadczenie, które może pomóc jednostkom radzić sobie z ich wyjątkowymi wyzwaniami.

6. Troska o siebie

Troska o siebie jest niezbędna dla osób pracujących z uchodźcami i migrantami ze względu na emocjonalnie obciążający charakter tej pracy. Bycie świadkiem traumatycznych doświadczeń i ciągłych wyzwań stojących przed uchodźcami może prowadzić do zmęczenia współczuciem i wtórnego stresu traumatycznego (jak wyjaśniono powyżej). Priorytetowe traktowanie samoopieki pomaga złagodzić te zagrożenia, zapobiegając wypaleniu, ustanawiając zdrowe granice i wspierając odporność. Modelując zachowania związane z samoopieką, pracownicy nie tylko dbają o własne dobre samopoczucie, ale także promują znaczenie zdrowia psychicznego i emocjonalnego wśród osób, które wspierają, promując kulturę dobrego samopoczucia w społeczności.

I matter

„Uważam, że ważne jest, aby osoby pracujące z uchodźcami traktowały priorytetowo dbanie o siebie i zdawały sobie sprawę, że ta praca może mieć na nich emocjonalny wpływ. Wiele osób, którym pomagają, doświadczyło traumy, więc ważne jest, aby profesjonaliści byli tego świadomi i wiedzieli, jak reagować na różne sytuacje, zachowując jednocześnie równowagę”.



7. Holistyczne podejście i wsparcie oparte na współpracy

Holistyczne podejście do integracji, obejmujące podstawowe potrzeby, wsparcie psychologiczne i zaangażowanie społeczności, ma kluczowe znaczenie dla skutecznego rozwiązywania tych kwestii. Szkolenie personelu w zakresie rozpoznawania oznak problemów ze zdrowiem psychicznym oraz wspieranie indywidualnych więzi i zaufania są również istotnymi elementami zapewniania kompleksowego wsparcia. Rozumiejąc złożoność tych wyzwań i promując skuteczne mechanizmy radzenia sobie z nimi, organizacje i społeczności mogą współpracować w celu stworzenia bardziej wspierającego i integracyjnego środowiska dla migrantów i uchodźców.

Interesariusze wymagają współpracy i możliwości tworzenia sieci kontaktów, aby skutecznie zabezpieczyć niezbędne finansowanie i nawiązać kontakty z innymi interesariuszami. Uważają, że współpraca między specjalistami CCI, pracownikami wsparcia i specjalistami ds. zdrowia psychicznego ma kluczowe znaczenie dla zapewnienia odpowiedniego wsparcia uchodźcom i skutecznego opracowywania ukierunkowanych programów.



Mindfulness
for Integration

BIBLIOGRAFIA:

SZTUKA A ZDROWIE PSYCHICZNE

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>



Mindfulness
for Integration

BIBLIOGRAFIA:

TRAUMA I PODEJŚCIE OPARTE NA TRAUMIE

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)

PARTNERZY PROJEKTU



ARTEMISSZIÓ
Interkulturális Alapítvány



CUIABLUE

KAINOTOMIA
κέντρο διά βίου μάθησης



Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



INSTITUTE for
ROMA and
MINORITIES
INCLUSION



Mindfulness for Integration

Niniejszy podręcznik oferuje różnorodnym pracownikom wsparcia, facylitatorom i trenerom wiedzę w trzech istotnych obszarach: migracji, dobrostanu psychicznego i narzędzi twórczych. Odchodzi od tradycyjnych metod, prezentując różne techniki artystyczne, rozumiejąc złożone wymagania psychiczne związane z migracją i zapewniając bardziej ogólne zrozumienie wyzwań stojących przed migrantami i uchodźcami na całym świecie.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Mindfulness
for Integration

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Numer projektu: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977