



Mindfulness  
for Integration

MINDFULNESS INTEGRATSIOONIKS

# PARIMATE TAVADE KÄSIRAAMAT



Co-funded by  
the European Union

Rahastab Euroopa Liit. Avaldatud seisukohad ja arvamused on siiski ainult autori(te) omad ega pruugi kajastada Euroopa Liidu ega Euroopa Hariduse ja Kultuuri Rakendusameti (EACEA) seisukohti. Ei Euroopa Liit ega EACEA ei saa nende eest vastutada.

Projekti number: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977

# SISUKORD

## Kokkuvõte

Tänuavaldused	.....	1
Sissejuhatus käsiraamatusse	.....	3
Kunst ja vaimne tervis	.....	6
Sisserändajate ja pagulaste vaimse tervise väljakutsete mõistmine	.....	16
Traumadest ja traumadest teadlik lähenemine	.....	26
Olemasolevad parimad tavad Keha kaardistamine	.....	46 47
Elupuu	.....	49
Kunstiruum	.....	53
Meelehüpe	.....	57

Selma	.....	60
Taastumise kunst	.....	61
Za'atari projekt	.....	64
Ruhrorter	.....	67
Amna tervendava võrgustiku praktikad	.....	70
Rõhutute teater	.....	73
Ariadne kohanemise kunst	.....	76
Soovitused	.....	78

# TÄNUAVALDUSED

Täname kõiki, kes on olnud kaasatud käsiraamatu loomisele, kaasa aidanud sidusrühmade ühisloomele või ristlugemisprotsessile.

## **Artemisszió, Ungari**

Soovime tänada kõiki meie kaastöötajaid: Cordelia fondi – eriline tänu Eszter Szarkale, Menedék Associationile, Artemisszió Mira meeskonnale, Open Doors Ungarile, Katalin Baráthile, Dániel Makkaile, Hanna Tilmannile, anonüümsetele välismaalaste fookusgrupi liikmetele.

## **Cuiablue, Eesti**

Soovin avaldada siirast tänu UNHCRi, Artscape'i, Mondo, Caritase, "Piirigrupi (It."Sienos grupè"), Eesti Pagulasabi, sotsiaalteenuste keskuste ja vabatahtlike anonüümsete küsitluste esindajatele, kes andsid oma arusaamade ja kogemuste jagamisele suure panuse.

## **CWEP, Poola**

Eriline tänu Maciej Ceglińskile ja Małgorzata Nazimekile CWEP-i meeskonnast, Monika Leniart-Stybakile (Podaruj Miłości sihtasutus), Marek Dudale (Rzeszówi regionaalarengu agentuur) ja anonüümsetele fookusgrupi liikmetele.

## **IRMI, Saksamaa**

Aitäh Aden Ademile ja Saksamaa Caritasele.

## **Kainotoomia, Kreeka**

Eriline tänu Athina Papandreoule ja Dimitra Tzitskale KAINOTOMIA meeskonnast ning anonüümsetele fookusrühmade liikmetele.

## **Põhjamaade diasporaa foorum, Rootsi**

Eriline tänu Jamal Adamile, Maria Anderssonile ja Wendyle Nordic Diaspora Forumi meeskonnast ning anonüümsetele fookusgrupi liikmetele nende algatuste jätkuva toetamise eest.



## *Vastutusest loobumine*

Meie eesmärk on, et meie teejuht juhataks teid teekonnale, pakkudes praktilisi lahendusi integratsiooni ja vaimse tervise probleemidele. Kasutatud pildid pärinevad peamiselt Canva platvormilt, välja arvatud allpool märgitud erandid.

# SISSEJUHATUS

See käsiraamat on välja töötatud rühmade ja üksikisikutega töötavate tugitöötajate, juhendajate ja täiskasvanute koolitajate teadmiste avardamiseks, keskendudes kolmele teemale: ränne, vaimne heaolu ning kunstilised ja loomingulised vahendid.

Kunsti ja sellesse süvenemise kasulikud mõjud on teada juba ammu ning kerkivad uued uuringud loometehnikate kasutamise kohta erinevate gruppidega – keskendudes enamasti vaid ühele loomevahendile korraga. Sellesse käsiraamatusse kogusime häid tavasid, mis tutvustavad erinevaid kunstivahendeid. Otsides teavet migrantide vaimse tervise kohta professionaalina või teemast huvitatuna, võib leida materjale pagulaste trauma tagajärjel tekkinud traumajärgse stressi ja selle leevendamise kohta erinevate kunstiliste võtetega. Peame neid väga olulisteks, kuigi igapäevane kogemus näitab, et ülaltoodud fookus on vaid väike osa suurest pildist, kuna olukord Euroopas ja maailmas on keerulisem. Ränne, olgu planeeritud või sunnitud, on selle kogejatele kindlasti vaimne nõue, kuna uude keskkonda sisseelamise, vanast eraldumise protsess katalüüsib keerulisi sisemisi protsesse.

Käesoleva käsiraamatu koostamisel oleme püüdnud esile tuua teema erinevaid tahke. Näitame, kuidas kunstide roll vaimse heaolu toetamisel on viimastel aastakümnetel arenenud, tuues esile erinevad meetodikad ja tehnikad.

Toetudes ekspertidega peetud konsultatsioonidele, teeme kokkuvõtte, milliseid raskusi rändajad ja pagulased eri Euroopa riikides (Eestis, Saksamaal, Kreekas, Ungaris, Poolas ja Rootsis) praegu silmitsi seisavad ning kuidas see on seotud nende vaimse heaoluga. Ekspertkonsultatsioonide käigus selgus, et seda teemat ei saa arutada ilma traumast ja traumapõhisest lähenemisest rääkimata, mistõttu oleme lisanud põhimõistete uurimiseks lühikese sissejuhatuse, millele on lisatud mõned harjutused ning soovitage täiendavat kirjandust, et süvendada arusaamist. teema. Toome välja mõned heade tavade näited üle maailma ning väljaande lõpus esitame mõned soovitused, mida praktikud on sihtrühmadega töötamiseks teinud.

Kuigi selle väljaande põhirõhk on raskustele, millega rändajad ja pagulased silmitsi seisavad ning neid abistavatele tavadele, loodame, et sisu on laialdaselt rakendatav, informatiivne ja kasulik teiste rühmadega töötavatele spetsialistidele või neile, kes on lihtsalt teemadest huvitatud. arutatud.

Käsiraamat on projekti Mindfulness for Integration esimene tulemus, me ei saa piisavalt tänada eksperte, kellega konsulteerisime, nende panuse eest töösse.



Mindfulness  
for Integration

MINDFULNESS INTEGRATSIOONIKS

# TÖÖ, KUNST, VAIMNE HEAOLU NING SISSERÄNDAJATE JA PAGULASTE EES SEISVAD VÄLJAKUTSED

Rahastab Euroopa Liit. Avaldatud seisukohad ja arvamused on siiski ainult autori(te) omad ega pruugi kajastada Euroopa Liidu ega Euroopa Hariduse ja Kultuuri Rakendusameti (EACEA) seisukohti. Ei Euroopa Liit ega EACEA ei saa nende eest vastutada.  
Projekti number: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977



Co-funded by  
the European Union



# LÜHIKE KUNSTI- JA VAIMSE HEAOLU AJALUGU


## Kunst ja vaimne tervis

Kunstiteraapia võib kõlada uue ajastu kontseptsioonina, kuna kunsti terapeutiline kasutamine sai suuremat tuntuks alles 20. sajandi alguses. Inimesed on aga suhelnud erinevate väljendusvormide kaudu – nagu tantsimine, jutustamine, joonistamine ja laulmine – juba enne kirjalikku ajalugu ning nad on alati mõistnud enda loomingulise väljendamise terapeutilist väärtust.



On tehtud uuringuid, mis viitavad tervise ja kunsti ristumiskohale alates kõige varasematest koobastest leitud esemetest, mis pärinevad umbes 40 000 aasta tagusest ajast.

Aja jooksul, kui arenesid psühholoogia ja psühhiaatria valdkonnad, arenes ka arusaam kunsti terapeutilistest eelistest. Läbi ajaloo on paljud kuulsad isikud kasutanud kunsti eneseteraapiana, et tulla toime erinevate väljakutsetega, sealhulgas vaimse tervise probleemidega, isiklikud võitlused ja traumaatilised kogemused. Nimelt kasutas tunnustatud Mehhiko kunstnik Frida Kahlo maalimist, et väljendada oma füüsilist ja emotsionaalset valu pärast traagilist bussiõnnetust ja mitmeid terviseprobleeme. Tema kunstiteos süveneb sageli valu, identiteedi ja vastupidavuse teemadesse.



Mainekas Hollandi postimpressionistlik maalikunstnik Vincent van Gogh on veel üks veenev näide kunstnikust, kes kasutas oma kunsti enesetervendamiseks ja eneseväljenduseks. Kogu oma elu maadles van Gogh erinevate vaimse tervise väljakutsetega, suunates oma intensiivsed emotsioonid ja sisemise segaduse oma kunstiteostesse. Tema võime muuta oma valu ja kannatused mõjukateks kunstiteosteks rõhutab kunstilise väljenduse terapeutilist ja tervendavat potentsiaali.

Kunstiteraapia kui ametlik, struktureeritud meditsiinipraktika ulatub 20. sajandi algusesse pioneeriga Adrian Hill, Briti kunstniku ja koolitajaga. Ta hakkas kasutama kunsti terapeutilise vahendina tuberkuloosist taastumise ajal 1940. aastatel. Tuberkuloos oli valdav osa sellest ajastust. Neil päevil hõlmas ravi kõige sagedamini nakatunud ja nakkava patsiendi isoleerimist sanatooriumis. Need rajatised toimisid kaasaegse meditsiini karantiinikeskuse ja statsionaarse haigla kombinatsioonina. Kunstiteraapiat kasutatakse tuberkuloosijuhtudel ka tänapäeval.

Vaatlejad, meditsiinitöötajad ja Hill on märganud, et joonistamisega ja maalimisega tegelenud tuberkuloosihaigete kannatused tundusid vähenenud. Kunstilise väljenduse ja visuaalse meediumi kasutamise kaudu leidsid need patsiendid vabaduse ja suhtlemise tunde, mida nende eraldatud, piiratud olukorrad tavaliselt ei pakkunud. Selgus, et kunsti loomise akt pakkus kasulikku emotsionaalset vabanemist, aidates kaasa taastumisprotsessile.

Need teooriad ja tavad võtsid üle Euroopa kiires tempos omaks ja vormistasid vaimuhaiglad ja muud institutsioonid. 1964. aastaks oli Ühendkuningriigis elukutseline organisatsioon, mis nimetas end **Briti Kunstiterapeutide Ühinguks**.

Veel kaks teedrajavat tegelast kunstiteraapia arendamisel olid **Margaret Naumburg** ja **Edith Kramer**. Margaret Naumburg mängis võtmerolli kunstiteraapia populariseerimisel Ameerika patsientide ja institutsioonide seas. Tema looming oli sügavalt psühholoogiline, keskendudes alateadlike ja alateadlike mõtete väljendamisele vaba assotsiatsiooni kaudu kunstis. Austria päritolu kunstnik Edith Kramer arendas neid ideid edasi, rõhutades kunstilise protsessi tähtsust teraapias.

**1960. aastatel asutati American Art Therapy Association (AATA)**, mis aitas kaasa kunstiteraapia praktikate **vormistamisele ja standardiseerimisele**. Kunstiteraapiat tunnustati kui legitiimset terapeutilist lähenemisviisi vaimse tervise asutustes, koolides ja haiglates. See integreeriti erinevatesse psühholoogilistesse ja nõustamisteooriatesse. Valdkonda hakati koguma teadusuuringuid, mis toetasid kunstiteraapia efektiivsust erinevate vaimse tervise probleemide ravis.

Tänapäeval peetakse kunstiteraapiat väärtuslikuks psühhoteraapia vormiks, mida kasutatakse erinevates olukordades, aidates inimestel uurida emotsioone, parandada eneseteadlikkust ja parandada nende üldist heaolu.

Kunst võib olla väärtuslik vahend vaimse tervise edendamiseks, positiivsete toimetulekustrateegiate väljatöötamiseks ning stressi ja ärevuse juhtimiseks. Seda saab kasutada erinevate lähenemisviiside kaudu, mis hõlmavad kas ühte kunstivormi või mitme eriala kombinatsiooni. See võib muu hulgas hõlmata kujutavaid kunste, nagu joonistamine, maalimine ja skulptuur, aga ka heli- ja muusikateraapiat, kirjutamist ja luulet, tantsu ja liikumist, teatri- ja draamateraapiat. Isegi ühe kunstiliigi sees on palju erinevaid meetodeid ja vorme ning paljude kombinatsioone.

Paberile kunstiteoseid saab valmistada erinevate vahenditega, nagu joonistamine, (sõrme)maalimine, värvimine või isegi kollaažide tegemine. Kollaaž on mitmekülgne ja nauditav meetod, mis meeldib inimestele, olenemata sellest, kas neil on varasem kunstikogemus või mitte. See on eriti tõhus joonistusoskuste ja kunsti tegemise protsessiga seotud hirmude leevendamisel.



**Muusikateraapia** on kogemuslik teraapiavorm, mille käigus inimene läbib hindamise, ravi ja hindamise, kaasates eri tüüpi muusikakogemusi, kirjutab muusikaterapeut Kenneth E. Bruscia oma raamatus Defining Music Therapy. Need muusikakogemused võivad hõlmata muusika kuulamist, muusika kirjutamist või pillimängu. Muusikateraapia võib olla aktiivne protsess, kus kliendid mängivad muusika loomisel rolli, või passiivne, mis hõlmab muusika kuulamist või sellele reageerimist.

**Kirjutamisteraapia** on potentsiaal edendada vaimset ja füüsilist tervenemist, mille üheks peamiseks eeliseks on jagamise emotsionaalne vabanemine ja "asjade rinnast lahti saamine". See on kulutõhus, kergesti kättesaadav ja kohandatav ravivorm. Seda saab harjutada individuaalselt, vajades ainult inimest ja pastakat, või vaimse tervise spetsialisti juhendamisel. Lisaks saab seda läbi viia rühmas, kus arutelud keskenduvad kirjutamistegevusele.



**Tantsu-/liikumisteraapia** on liikumise psühhoterapeutiline kasutamine emotsionaalse, sotsiaalse, kognitiivse ja füüsilise integratsiooni edendamiseks. Harjutamine võib aidata füüsilise tervisega inimesi, suurendades jõudu, parandades painduvust, vähendades lihaspingeid ja parandades koordinatsiooni. See võib pakkuda ka olulisi vaimse tervise eeliseid, sealhulgas stressi vähendamist ja isegi selliste seisundite nagu ärevuse ja depressiooni sümptomite leevendamist.



**Psühhodraama** oli teatriteraapia valdkonna teerajaja – struktureeritud terapeutiline lähenemine, kus individid esitab isikliku probleemi või konflikti, sageli rühma juuresolekul. Kuigi grupiliikmed osalevad tavaliselt dramatiseerimises, keskendutakse endiselt üksikisiku muredele. Viini psühhiaatri ja psühhoterapeudi Jacob L. Moreno poolt 1920. aastatel välja töötatud psühhodraama on sellest ajast alates arenenud, kuna erinevad praktikud on võtnud kasutusele uusi meetodeid. Siiski jääb püsima põhikontseptsioon, mille kohaselt tuleb üksikisiku probleemidega tegeleda rühmas.



**Psühhodraama** saab integreerida laiemasse raviplaani või kasutada esmase või ainsa raviviisina.

**Draamaterapia** on raviviis, mis pakub teraapias osalevatele inimestele teatraalset platvormi oma tunnete väljendamiseks, probleemide lahendamiseks ja terapeutiliste eesmärkide saavutamiseks.

Põhja-Ameerika draamaterapia assotsiatsioon määratleb teraapiat kui "aktiivset, kogemuslikku lähenemisviisi muutuste hõlbustamiseks. Lugude jutustamise, projektiivse mängu, sihipärase improvisatsiooni ja esituse kaudu kutsutakse osalejaid harjutama soovitud käitumist, harjutama suhtes olemist, avarduma ja leidma paindlikkust elurollide vahel ning tegema muutusi, milles nad soovivad maailmas olla ja näha.



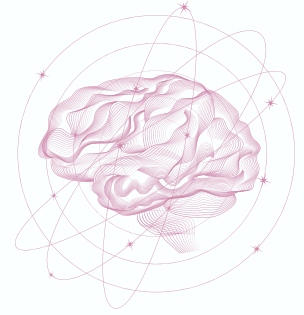
Teine tahk, kus draama võib toetada kollektiivi vaimset tervist, on Augusto Boali rõhutute teater, mille eesmärk on anda marginaliseeritud kogukondadele ja üksikisikutele võimalus teatri kaudu käsitleda ja muuta sotsiaalseid ja poliitilisi probleeme. Selline lähenemine soodustab aktiivset osalemist, dialoogi ja kollektiivset probleemide lahendamist, kasutades erinevaid teatritehnikaid. Peamiste tehnikate hulka kuuluvad pilditeater, foorumteater, nähtamatu teater ja seadusandlik teater.



Kuigi sellel on palju psühhodraamaga sarnaseid elemente, rõhutab Boali lähenemine kollektiivset tegevust, mõjuvõimu suurendamist ja sotsiaalseid muutusi; seevastu keskendub psühhodraama tavaliselt individuaalsele teraapiale ja isiklikule kasvule rühmakeskkonnas.







Kuigi Mindfulness on kunstiteraapiast erinev terapeutiline lähenemine, jagavad nad samu põhimõtteid ja seda saab integreerida kunstiseanssidesse, et kogemust täiendada ja täiustada. Mindfulness on tehnika, mis põhineb inimese võimel olla täielikult kohal mõtete, tunnete, kehaaistingu ja ümbritseva keskkonna suhtes ilma hinnanguid andmata.

Kuigi tähelepanelikkust seostatakse tavaliselt budismiga, võib selle päritolu otsida hindude joogapraktikatest. Teadlased viitavad sellele, et hindude religioon sai alguse aastatel 2300–1500 eKr Induse orus, mis eelnes budismile ja Buddhale endale. Budistlikes tekstides nimetatakse tähelepanelikkust kui "sati", mis rõhutab teadlikkust, tähelepanu ja mäletamist. See oli Buddha õpetuste põhiaspekt, mida rõhutati kui teed valgustumisele ja kannatustest vabanemisele.

Aastate jooksul on teadveloleku praktikad levinud erinevatesse kultuuridesse ja traditsioonidesse, kohandudes erinevate kontekstide ja uskumustega. 20. sajandil saavutas teadvelolek läänemaailmas hoo sisse ja seda suuresti tänu teadlase ja meditatsiooniõpetaja Jon Kabat-Zinni pingutustele. Ta tutvustas Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) programmi 1979. aastal Massachusettsi ülikooli meditsiinikoolis. MBSR ühendab teadveloleku meditatsiooni ja joogat, et aidata inimestel stressi, valu ja haigusi juhtida.

Mindfulnessi populaarsus ja aktsepteerimine kasvas Lääne meditsiini- ja psühholoogilistes kogukondades kiiresti ning välja on töötatud arvukalt teadvelolekupõhiseid sekkumisi ja programme, mis aitavad inimestel teadlikkust kasvatada, stressi vähendada, emotsioone juhtida ja üldist heaolu parandada.



Mindfulness  
for Integration

MINDFULNESS INTEGRATSIOONIKS

# SISSERÄNDAJATE JA PAGULASTE VAIMSE TERVISE VÄLJAKUTSETE MÕISTMINE

Rahastab Euroopa Liit. Avaldatud seisukohad ja arvamused on siiski ainult autori(te) omad ega pruugi kajastada Euroopa Liidu ega Euroopa Hariduse ja Kultuuri Rakendusameti (EACEA) seisukohti. Ei Euroopa Liit ega EACEA ei saa nende eest vastutada.  
Projekti number: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977



Co-funded by  
the European Union

# SISSERÄNDAJATE JA PAGULASTE VAIMSE TERVISE VÄLJAKUTSETE MÕISTMINE


## Sisserändajate ja pagulaste vaimse tervise probleemid

Viisime koostöös projekti partneritega läbi uuringud, et koguda väärtuslikke teadmisi ja kogemusi partneritelt, kes on töötanud migrantide ja pagulastega. Uuringus osales 64 osalejat, sealhulgas kohalikud omavalitsused, migrante ja pagulasi toetavad kodanikuühiskonna organisatsioonid, loomespetsialistid ja vaimse tervise spetsialistid kuuest riigist:

Poola, Saksamaa, Ungari, Eesti, Rootsi ja Kreeka. See peatükk uurib intervjuude vastuste põhjal erinevaid vaimse tervise probleeme, millega rändajad ja pagulased silmitsi seisavad. Seejärel selgitame välja nende praktikas kasutatavad ressursid ja lähenemisviisid.

Uuring näitas, et pagulased ja sisserändajad seisavad silmitsi mitmesuguste vaimse tervise probleemidega, kusjuures nende kultuuriliste ja isiklike juurte kaotamine on eriti mõjukas. Nagu üks psühholoog märkis, "kõik välismaalased on kaotanud oma juured; see on põhiprobleem, millega peame tegelema kliendi stabiliseerimiseks. Kuni nad saavad sellest juurtetundest üle, näevad nad vaeva ratsionaalse mõtlemisega."







See näitab, et kuni sisserändajate põhivajadustega, sealhulgas toidu, eluaseme, finantsstabiilsuse ja kogukonna toetusega ei ole piisavalt tegeletud, võib nende vaimne tervis olla teisejärguline ja nad võivad vajada olulist abi.

Teine ekspert mainis, et 70–80% pagulastest on kogenud sõja, vägivalda või rändeteekonna tõttu traumasid, jättes sügavad psühholoogilised armid. Posttraumaatiline stressihäire (PTSD) tõusis kõigis intervjuudes olulise probleemina esile. Üks psühholoog selgitas, et "Trauma on vaimne seisund, kus traumat kogenud inimesed tunnevad end sageli oma mõtteviisis ahenetuna ja ahenetuna. Nad on pidevas valvelolekus, sisemiselt põgenevad ega suuda ratsionaalselt mõelda. Kuni need isikud saavutavad uues riigis elementaarse ohutuse ja stabiilsuse, on nende traumadega tegelemine keeruline. Nad vajavad tervenemiseks igakülgset tuge. Verbaalse teraapia, ravimite ja kunstiteraapia abil saame tungida sellesse kitsendatud teadvusse ja seda avardada. Näiteks kunstiteraapia võib aidata neil leida oma väljakutsetele loomingulisi lahendusi.

Oluline on rõhutada, et isegi need, kes pole otseselt sõja või vägivaldaga kokku puutunud, võivad kannatada tõsiste vaimse tervise seisundite, sealhulgas PTSD all. See võib olla tingitud tegurite ja sündmuste kombinatsioonist, mida inimesed tajuvad traumeerivatena. Tulevas peatükis käsitleme üksikasjalikumalt traumat, PTSD-d ja traumapõhise ravi ja lähenemisviise.

Välismaalased kogevad sageli erineval määral kultuurišokki. Kolmandate riikide kodanikud võivad ELi saabuda suurte ootustega, millele tegelikkus ei vasta.






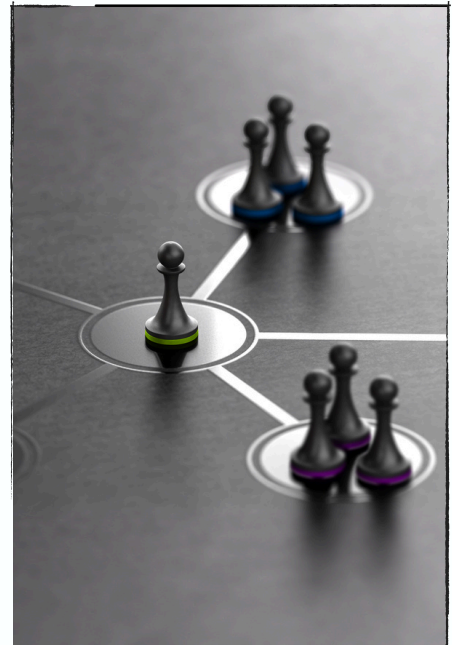
Nii täiskasvanud kui ka lapsed seisavad sageli silmitsi oma varasema staatuse kaotamisega oma koduriigis. Täiskasvanutel võis koduriigis olla kõrgem elatustase, hästitasustatud valgekraed ja kõrgharidus, kuid asukohariikides võivad nad leida vaid madalamalt tasustatud töökohti. Lapsed, kes võisid oma kodumaal akadeemiliselt ja isiklikult silma paista, näevad sageli vaeva, et saavutada sama edu vastuvõtvast riigis. Lapsed võivad kogeda sõjast põhjustatud häirete tõttu kontrolli kaotamist oma elus ning neid ümbritsevad täiskasvanud ja kogukonnad ei pruugi pakkuda samal tasemel struktuuri ja kontrolli. Neil puuduvad positiivsed eeskujud ja juhised, mis aitaksid neil mõista oma identiteeti ja soove.

Kolmandate riikide kodanikud seisavad sageli silmitsi oma koduriigis elavate pereliikmete kõrgete ootustega rahalise toetuse pakkumisele, kui ELis elamine võimaldab neil seda teha. Varem mainitud väljakutsete tõttu on aga paljudel välismaalastel raskusi nende ootuste täitmisega ja mõned võivad sattuda isegi kodutute varjupaikadesse, mistõttu on raske oma peresid rahaliselt toetada.

Kuigi need väljakutsed on laialt levinud, võib kohalik kontekst olemasolevaid probleeme võimendada. Näiteks Ungari süsteemis puudub eluase või toit, mis suurendab ebakindlust ja ettearvamatus. Ungarit peetakse eelkõige transiitriigiks, kuhu rändajad harva elama asuvad, sageli sihivad liikuda kaugemale läände või naasta oma kodumaale. Järelikult puutuvad nad kokku integratsioonitõketega, nagu keeleõpe, laste koolikirjutamine ja juurdepääs tervishoiuteenustele. Paljud kahtlevad vajaduses neid teenuseid kasutada, kui plaanivad varsti lahkuda.



Teine oluline väljakutse sisserändajatele on olemasolevate sisserändajate kogukondade ja tugisüsteemide puudumine. Ühiskondlik surve assimilatsiooniks on tugev, migrantidelt oodatakse täielikku lõimumist, kohalikku keelt rääkimist, kohalike tavadega kohanemist ja isegi usu hülgamist. Kuigi sisserändajad võivad püüda neid ootusi täita, et sobituda, takistab assimileerumissoov neil sageli toetada samast päritoluriigist saabujaid. See kohanemissoov takistab ka toetavate migrantide kogukondade teket.



Kuigi natsionalism ja immigratsioonivastased narratiivid muutuvad Euroopas tugevamaks, seisab Ungari ees täiendavaid väljakutseid. Valitsuse karm ja ksenofoobne retoorika ja propaganda polariseerivad ühiskonda veelgi, põhjustades rändajate suuremat diskrimineerimist ja vihakõnet, mis muudab nende lõimumise asukohariiki raskemaks.



Vaimse tervise probleemid mõjutavad oluliselt pagulaste ja migrantide igapäevaelu, põhjustades sotsiaalset eemaldumist, suhte- ja tööraskusi ning rahalist ebastabiilsust. Üks partner kirjeldas ilmekalt, kuidas traumad võivad tungida kõigisse eluvaldkondadesse, "mõjutades võimet õppida keelt, kindlustada töökoht, leida sõpru, vanem lapsi".



Keelebarjäär ja kultuuriliselt tundlike teenuste puudumine takistavad sageli juurdepääsu vaimse tervise toele. Muud takistused hõlmavad vaimuhaigustega seotud häbimärgistamist, piiratud rahalisi ressursse ja üldist teadmatust saadaolevatest teenustest. Mõnes riigis on tõsine puudus tasuta või inglise keeles juurdepääsetavatest tervishoiu- ja vaimse tervise teenustest.



Eespool nimetatud probleemide lahendamiseks vajavad sisserändajad tuge toimetulekumehhanismide väljatöötamiseks. Need on strateegiad või käitumisviisid, mida üksikisikud kasutavad stressi, väljakutsete või keeruliste olukordade juhtimiseks, nendega kohanemiseks või nendega toimetulemiseks. Need mehhanismid võivad olla teadlikud või teadvuseta ja võivad inimeseti väga erineda. Toimetulekumehhanisme kasutatakse sageli selleks, et vähendada stressi, ärevust ja emotsionaalset valu ning aidata inimestel tõhusamalt navigeerida ja kohaneda keeruliste oludega. See võib hõlmata kogukonna toetuse otsimist, usuliste ja vaimsete praktikatega tegelemist, kunsti, spordis, kogukonnatöös osalemist, haridust ja oskuste arendamist, tähelepanelikkuse ja meditatsiooni harjutamist.

Siiski võivad nendes keerulistes olukordades ilmned ka halvasti kohanevad toimetulekumeetodid, sealhulgas sotsiaalne eemaletõmbumine, eitamine ja ainete kuritarvitamine. Oluline on ära tunda ja käsitleda neid vähem tõhusaid toimetulekustrateegiaid, et toetada rändajate üldist heaolu ja vaimset tervist.





Seetõttu on heaolu ja integratsiooni tagamiseks soovitatav edendada tõhusaid toimetulekumehhanisme kogukonnavõrgustike, loominguiliste väljundite ja kultuuripraktikate kaudu.

Mitmes intervjuus rõhutati terviklikku lähenemist sisserändajate integreerimisele. See lähenemisviis hõlmab nende elu erinevaid aspekte ja keskendub mitte ainult nende otsestele vajadustele, vaid ka nende pikaajalisele heaolule ja edukale integreerumisele vastuvõtvasse ühiskonda. Tervenemine on mitmetahuline protsess; kui inimesel puudub stabiilne eluase, töökoht või juurdepääs tervishoiule, saame vaid korraks tungida tema ahenenud vaimsesse seisundisse, saavutades vaid ajutise leevenduse. Traumaohver vajab tõeliselt tervenemiseks igakülgset tuge, sealhulgas psühhoteraapiat, võimalik, et arstiabi, õigus- ja sotsiaabi ning toetavat keskkonda. See lähenemisviis tunnistab erinevate tegurite omavahelist seost, mis mõjutavad rändajate elu, ja püüab neid kõikehõlmavalt käsitleda.



Samuti rõhutati personali koolitamise tähtsust vaimse tervise probleemide tunnuste äratundmiseks ja nende tõhusaks juhtimiseks.

Rõhutati ka individuaalsete sidemete ja suhete edendamise tähtsust emotsionaalse ja praktilise toe pakkumise vahendina. Mitmes intervjuus mainiti sageli usalduse loomist ja turvalise keskkonna loomist. Esialgu võivad välismaalased pöörduda konkreetsete probleemidega või osaleda tegevustes, kuid sageli saavad nad pärast usalduse tekkimist juurdepääsu lisateenustele. Sidusrühmad pakuvad turvalist keskkonda ja tähelepanelikku tuge, julgustades välismaalasi oma võitlusi jagama, olgu siis sotsiaaltöö või loominguilise tegevuse kontekstis, kus keskendutakse mitte ainult vaimse tervise probleemidele.

Narratiivide ja vaatenurkade lähenedes sai selgeks, et migrantide ja pagulaste vaimse tervise vajadustega tegelemine nõuab mitmekülgset lähenemist. See lähenemisviis ei peaks mitte ainult tagama juurdepääsu kultuuriliselt pädevatele teenustele, vaid võitlema ka süsteemsete tõkete, häbimärgistamise ja ainulaadsete väljakutsetega, millega see haavatav elanikkond silmitsi seisab. Mõistes nende vaimse tervise probleemidega seotud ajastust, mõju ja toimetulekumehhanisme, saavad organisatsioonid ja kogukonnad teha koostööd, et luua toetavam ja kaasavam keskkond neile, kes soovivad oma elu raskustes uuesti üles ehitada.

Meie kuues Euroopa riigis läbi viidud ulatuslikust uuringust on ilmne, et sisserändajad ja pagulased seisavad silmitsi tõsiste vaimse tervise probleemidega, mida sageli süvendavad süsteemsed tõkked, ühiskondlik surve ja kultuuriliselt pädevate teenuste puudumine.

Terviklik lähenemine integratsioonile, mis hõlmab põhivajadusi, psühholoogilist tuge ja kogukonna kaasamist, on nende probleemide tõhusaks lahendamiseks ülioluline. Töötajate koolitamine vaimse tervise probleemide tunnuste äratundmiseks ning individuaalsete sidemete ja usalduse edendamine on samuti igakülgse toe pakkumise olulised komponendid. Mõistes nende väljakutsete keerukust ja edendades tõhusaid toimetulekumehhanisme, saavad organisatsioonid ja kogukonnad teha koostööd, et luua sisserändajatele ja pagulastele toetavam ja kaasavam keskkond.





**Mindfulness  
for Integration**

**MINDFULNESS INTEGRATSIOONIKS**

**TRAUMADEST JA  
TRAUMADEST TEADLIK  
LÄHENEMINE**

Rahastab Euroopa Liit. Avaldatud seisukohad ja arvamused on siiski ainult autori(te) omad ega pruugi kajastada Euroopa Liidu ega Euroopa Hariduse ja Kultuuri Rakendusameti (EACEA) seisukohti. Ei Euroopa Liit ega EACEA ei saa nende eest vastutada.  
Projekti number: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977



**Co-funded by  
the European Union**

# TRAUMADEST JA TRAUMADEST TEADLIK LÄHENEMINE

## Sissejuhatus traumasse

Huvi traumade vastu on tänapäeval laialt levinud ja me tahame paremini mõista meie lähiajaloo kollektiivseid traumasid ja nende pikaajalisi mõjusid, nagu näiteks põlvkondadeülene trauma. Kuid isegi kui meil on õnn, et meie elukogemuses ei ole sõda ega genotsiidi, esineb enamikus ühiskondades kodu- ja lähisuhtevägivalda, nagu ka laste hooletussejätmine või looduskatastroofid.

Hoolimata avalikkuse huvist selle teema vastu ei pruugi traumapõhine ravi olla laialt levinud teadmine inimeste seas, kes töötavad gruppidega, tugitöötajate, juhendajate või vabaühenduste koolitajatega, kuna neil on mitmekesine erialane taust. Soovime anda lugejatele ülevaate, kogudes ja määratledes mõned põhimõisted ja mõisted ning soovitades (loodetavasti) laialdaselt kättesaadavat kirjandust. Nii saab see peatükk olla lähtepunktiks traumade erinevate tüüpide ja mõjude ning traumapõhise ravi põhiaspektide sügavamale sukeldumisele. Peatüki lõpus on meil ka mõned ettepanekud praktilisteks tegevusteks.




## Mis on trauma?

Trauma on närvisüsteemi reaktsioon sündmusele, mis ohustab elu ja põhilist turvalisust. Trauma laialdaselt kasutatav definitsioon on: "Sündmus, sündmuste või asjaolude kombinatsioon, mida inimene kogeb füüsiliselt ja emotsionaalselt kahjuliku või ähvardavana ja millel on püsiv mõju. avaldab kahjulikku mõju tema füüsilisele, sotsiaalsele ja emotsionaalsele heaolule." (American Substance Abuse & Mental Health Service Administration, 2014).


Teisisõnu, normaalne inimreaktsioon ebanormaalsele sündmusele – mille definitsioon rõhutab, et mitte inimese reaktsioon ei ole ebanõistlik või arusaamatu, vaid pigem sündmus, mis jääb väljapoole normaalse ja talutava inimkogemuse valdkonda.

Kindel märk sellest, et miski on traumaatiline kogemus, et sellest ei saa mälestust. Kui vanaisa sureb, leiname teda, tunneme kurbust, kuid valu kaob ajaga aeglaselt, öösel me ei ärka. Trauma ei kaota aja möödudes oma intensiivsust ja mälestus sellest on sama eredalt ka aastaid hiljem.



Posttraumaatiline stressihäire ehk PTSD on vaimse tervise seisund vastusena hirmuäratavale sündmusele, selle üle elanud või selle tunnistajaks olnud – seda esineb enamikul juhtudel, kui keegi koges traumat, kuid mitte igal juhul. Sümptomid võivad varieeruda tagasivaadetest, tugevast ärevusest, õudusunenägudest kuni paanikahoogudeni, depressioonini, suutmatuses tavapärast rutiini jätkata. Selle tulemuseks on teadvuse kitsenemine. Kõik stiimulid, mis meenutavad kasvõi osalisi mälestusi – vilkuvad tuled ja valju müra, mis meenutavad sõjatsooni olusid – võivad vallandada, aktiveerida mälu kehas tekkinud traumast.

Üks tuntumaid trauma mõju eksperte Bessel Van der Kolk ütleb: traumeeritud inimesed tunnevad end pidevalt oma kehas ebaturvaliselt: minevik on elus näriva sisemise ebamugavuse näol. Nende keha pommitavad pidevalt vistseraalsed hoiatusmärgid ja püüdes neid protsesse kontrollida, saavad nad sageli eksperdiks oma kõhutunde ignoreerimisel ja sisemuses toimuva teadlikkuse tuimestamisel. Nad õpivad enda eest varjama. (Van der Kolk, 2015, 96)



Trauma vallandab rea neuroloogilisi, bioloogilisi ja psühholoogilisi reaktsioone, mistõttu peame pöörama tähelepanu mitte ainult sellele, mis toimub inimeste ajus, vaid ka sellele, mis toimub nende meeltes ja kehas. Ohuga silmitsi seistes hindab meie aju olukorda teadlike või alateadlike märguannete põhjal. Esimesel juhul suudame ohu olemuse teadlikult ära tunda ja sellele reageerida. Teisel juhul, kui oht on otsene, läheb reaktsioon meie teadvusest mööda ja seab esikohale ohutuse. Need stressireaktsioonid on võitlus, põgenemine või külmutamine. Kui võitlus- või lennurežiim hakkab käima, muutume hüperaktiivseks, pulss kiireneb, et veri jõuaks kiiremini jäsemetesse, pupillid laienevad parema nägemise saavutamiseks, immuunsüsteem on alla surutud, veresuhkru tase tõuseb ja adrenaliin tõuseb. suunata energiat lendu või võitlusse. Külmutamine on seotud hüpoaktiivsusega, esimese vastandpoolusega, kui aeglustume, on hingamine aeglane, liikumist peaaegu pole. Külmutamine on iseloomulik pikaajalise trauma mõjule. Neid reaktsioone kirjeldavad sageli inimesed, kes kogevad või kogevad uuesti traumasid.

Töötades inimestega, kes põevad PTSD-d, on oluline ära tunda need võitle- või põgene-reaktsioonid ning osata eristada kellegi igapäevast meeleolu või käitumist või traumareaktsiooni sümptomit ning käsitleda seda adekvaatselt. Jõuame selle punktini tagasi. hiljem.



## Kategooriad

Trauma võib olla ühekordne sündmus, mida kirjanduses nimetatakse traumaks suure T-tähega ja mille põhjuseks on õnnetus, loodusõnnetus, vägivaldne rünnak, väärkohtlemine. Erinevalt korduvatest sündmustest, nagu koduvägivald või muu süstemaatiline väärkohtlemine või hooletusse jätmine, mis esinevad suhete kontekstis, mida nimetatakse traumaks väikese t-ga. Kahe tüübi, trauma ja trauma, raskusaste ei erine. mõlemad tekitavad kehas neuroloogilisi reaktsioone.

Individuaalne trauma võib olla ka trauma või trauma, inimene võib kogeda negatiivset ja stressirohket sündmust või olla selle tunnistajaks. Trauma ei puuduta ainult neid, kes sellega otseselt seotud on, vaid see mõjutab ka neid, kes on nende inimestega seotud, nagu ütleb Van der Kolk. Lahinguväljalt naasvate sõdurite jonnihood ja emotsionaalne eraldatus võivad perele hirmutada. PTSD-ga meeste naised on sageli depressioonis jne. Individuaalne trauma ei ole individuaalne žanr.



## Kategooriad

Kollektiivsed traumad liiguvad enamasti mööda kahte võtmetelge – ajaloolist traumat ja põlvkondadevahelist traumat. Ajalooline trauma on ulatuslik traumaatiline sündmus, mis mõjutab kollektiivi – rahvust, identiteedirühma või kogukonda. Ajalooliste traumade näideteks on holokaust, armeenlaste genotsiid, orjus ja 11. septembri rünnakud. Nende traumade järelkaja on tunda kõigi neid kogenud rühmaliikmete seas.



Isikupäratu trauma võib olla individuaalne või kollektiivne trauma, kuna peamine aspekt on see, et seda ei põhjustaks inimesed, näiteks loodusõnnetus, tõsine vigastus või eluohtlik haigus.



## Kategooriad

Põlvkondadeülene trauma on psühholoogiline ja füsioloogiline mõju, mida pereliikmed kogevad seal, kus eelmine põlvkond sai trauma. Järgmise põlvkonna inimestel ilmnevad trauma sümptomid, ilma et nad oleksid seda traumat ise kogenud. See on üldiselt alateadlik ja edastatakse pärilikkuse (epigeneetika[1]), vahetute inimestevaheliste suhete või/või kultuuri ja laiema keskkonna kaudu (väärtuste, traumade, uskumuste, hoiakute edasikandumise kaudu).



Pagulastel on sageli oht kogeda põlvkondadeüleseid traumasid. Kuigi paljud pagulased kogevad teatud kaotusi ja traumasid, on dokumenteeritud, et sõjaga seotud traumadel on vaimsele tervisele pikemaajaline mõju ja see on tingitud mitmest põlvkonnast. Lisaks suurele stressikogemusele kodumaal enne lahkumist seisavad nad sageli silmitsi raskustega uue keele õppimisel, uue keskkonnaga kohanemisel ja vastuvõtva riigi kooli sotsiaalsüsteemis liikumisel.

[1] Epigeneetika keskendub sellele, kuidas molekulaarsed muutused toimuvad ilma DNA järjestust muutmata, nii et omandatud tunnused ilmnevad järgmistes põlvkondades – teisisõnu, kuidas meie käitumine ja keskkond võivad põhjustada muutusi, mis mõjutavad meie geenide tööd.

## Kategooriad

Tavalist hooldamist häirib nende algsest kodust põgenemise protsess ja seda võivad jätkuvalt häirida nende vanemate PTSD sümptomid ja väljakutsed, millega nende uues kodus silmitsi seisavad. Peale selle on kahjuks tavaline, et vastuvõtvates riikides ei pakuta pagulastele piisavat vaimse tervise abi (ja teiselt poolt võib teraapias käimine olla paljudes kogukondades tabu), kuna sümptomid süvenevad, mis võib viia trauma edasikandumiseks. Üldiselt esines pagulaste lastel suurem üldine depressiooni, PTSD, ärevuse, tähelepanupuudulikkuse, stressi ja muude vaimse tervise probleemide tase, mis võivad olla üheks põlvkondadevahelise trauma vormiks.



## **Asendustrauma**

Trauma võib esile kerkida ka abistavas suhtes, empaatia kiiluvees, kui on tegemist kõrge kaasatuse või mingi piiriületusega. Me räägime asendustraumast, kui abistav spetsialist näitab traumasümptomeid, ilma et ta oleks väga negatiivse sündmuse ohver. Selle sümptomiteks võivad olla ärevuse teke, unehäired, läbipõlemine, endassetõmbumine ja võimetus igapäevastes olukordades toimida. Asendustrauma on abistaja sisemise empaatiakogemuse transformatsioon. Vikaarsete traumade teket saab ennetada regulaarse järelevalvega ning olemasoleva olukorra juhtimisega tuleks tegeleda ka individuaalsel ja institutsionaalsel tasandil.

## **Kuidas paranemine võib toimuda**

Paljude ekspertide sõnul ei saa traumat meie elust kustutada, see jääb meiega igaveseks, kuid on võimalik jõuda meeleseisundisse, mil traumal pole elus juhtrolli. Asjatundjate sõnul on kompleksteraapiaga taastumine ja kasv võimalik.

Bessel van der Kolk rõhutab traumast tingitud vaimu-keha katkestuse võimalikkust ja nendib, et inimene vajab oma kehas toimuva nimetamiseks tuge: „Traumaohvrid ei saa taastuda enne, kui nad oma kehas esinevate aistingutega tuttavaks saavad ja nendega sõbraks saavad. Hirmunud olemine tähendab, et elate kehas, mis on alati valvel... Muutumiseks peavad inimesed teadvustama oma aistinguid ja seda, kuidas nende keha ümbritseva maailmaga suhtleb. Füüsiline eneseteadvus on esimene samm mineviku türannia vabastamisel.

Autor käsitleb oma raamatus metoodikat, mis võivad tõhusalt täiendada psühhoteraapiat ja mängida olulist rolli traumade töötlemisel, nagu kehale orienteeritud tehnikad, EMDR ja jooga. (EMDR tähendab Eye Movement Desensitization and Reprocessing, see on tõhus terapeutiline meetod traumaatiliste mälestuste töötlemiseks).

Positiivsest psühholoogiast pärit posttraumaatiline kasv (PTG) on nüüdseks laialt aktsepteeritud nähtus. See on positiivne muutuste protsess, mille käigus inimene toimib pärast kogetud raskustega toimetulekut lõpuks paremini. PTG ei ole seega kaotuse otsene tagajärg, vaid hilisema kognitiivse töötlemise tulemus (Singer 2009).

Traumade tervendamiseks on palju erinevaid metoodikaid, EMDR on üks neist ning paranemisprotsessid on nii sarnased kui erinevad. Traumast ja tervenemisest rääkides tuleks mainida Judith Lewis Hermani nime, seega kirjeldame nüüd lühidalt tema kirjeldatud terapeutilist protsessi. Herman on raamatu "Trauma ja taastumine" autor, kus ta selgitab erinevaid kontrolli vorme, mis viivad traumani, kui tugevalt peab töötama, et sellest sisemisest vanglast välja pääseda, ja ka traumaravi kolmeastmelist mudelit, seifi. ja tõhus lähenemine terapeutidele oma klientidega töötamiseks. Sammud on järgmised: esimene ohutuse ja stabiliseerimise loomine (hõlmab emotsionaalset reguleerimist, sümptomite kallal töötamist), teine on mäletamine ja leinamine ning kolmas taasühendamine tavaeluga. Nende kolme sammu eesmärk on taastada turvalisus ja anda inimesele jõudu, kes ei pruugi olla häiriva mineviku mõjudest täiesti vaba, kuid kes elaks elu ilma pideva vaimse ja füüsilise ülekoormamiseta.

Nagu ta kirjutab: abitus ja eraldatus on psühholoogilise trauma põhikogemused. Jõustumine ja taasühendamine on taastumise põhikogemused.



## Traumateadlik lähenemine tugitöötajatele



Saame töötada erinevates rollides üksikisikute või inimrühmadega, kes on saanud trauma. Allpool kirjeldame lähenemisviisi, mida abistajatena töötavad inimesed saavad kasutada traumateadliku lähenemise praktiseerimiseks isegi siis, kui neil pole terapeuti kvalifikatsiooni, töötades inimestega mittepsühhoterapeutilises keskkonnas.

Traumateadlikku lähenemist kirjeldatakse mõnikord nii, et küsitakse mitte seda, mis sul viga on, vaid mis sinuga juhtus. Muidugi võib see küsimus olla nii konkreetne kui ka teoreetiline, olenevalt sellest, millises rollis me kontekstis oleme (kellegi käest juhtunu küsimine võib mõnel juhul olla kohatu ja pealetükkiv), peamine on see, et juhendaja arvestab võimalus, et inimese käitumist või käitumise muutust võib seletada varasemate traumeerivate sündmuste mõjuga. Traumateadliku lähenemise korral töötame välja raamistikku, mis vastab traumas üleelanute vajadustele ning toetab paranemist ja taastumist.



Järgnevalt jagame kaalutlusi turvalise keskkonna loomiseks ning usalduse ja läbipaistvuse suurendamiseks, kuid alguses on oluline märkida, et vallandamise vältimiseks ei ole ühtset lähenemisviisi, kuna see toimib igaühe jaoks erinevalt. On mõned ühised efektid, näiteks sõjapõgenike puhul on suur tõenäosus, et äkiline vali heli või vilkuvad tuled (meenutavad plahvatust) võivad vallandada tagasivaateid, kuid mälufragmendid võivad olla väga spetsiifilised, liigutus või isegi näoilme. saab häirekella tööle panna. Seetõttu on oluline olla valmis, hoolikalt planeerida ja luua turvaline keskkond, aga ka ära tunda, et keegi on erksas.

Võimalikud trauma tunnused: tuimus või liigne erksus (hüpoarousal ja ülierutus), stressireaktsioonid (neli F-d: võitle, põgene, tardu, närtsib või rahusta[1]), ebajärjekindel käitumine, ei tea, kus nad on, tähelepanuta jäetud välimus, ei maga hästi, äärmiselt ärevil, tugev emotsionaalne reaktsioon rühmaarutelu teemadele.



## Traumateadlik lähenemine

Koolitaja vastutab selle eest, et luua ruum, kus saab toimuda õppimine, kus inimesed tunnevad end vabalt, turvaliselt ja julgelt osaleda ning mille kaudu rühm suudab oma eesmärgi saavutada. Traumateadlik hõlbustamine saavutab selle eesmärgi, võttes arvesse, et osalejatel võib olla varasemate traumade ja raskete kogemuste tõttu haavatavust, mis muudab nad teatud teemade suhtes tundlikuks. Põhimõtete arv võib varieeruda, kuid need on tavaliselt soovitatavad:

- 1) Ohutus
- 2) usaldusväärsus ja läbipaistvus
- 3) kaaslaste tugi
- 4) Koostöö ja vastastikune suhtumine
- 5) Võimustamine ja valik
- 6) Kultuuri-, ajaloo- ja sooküsimused

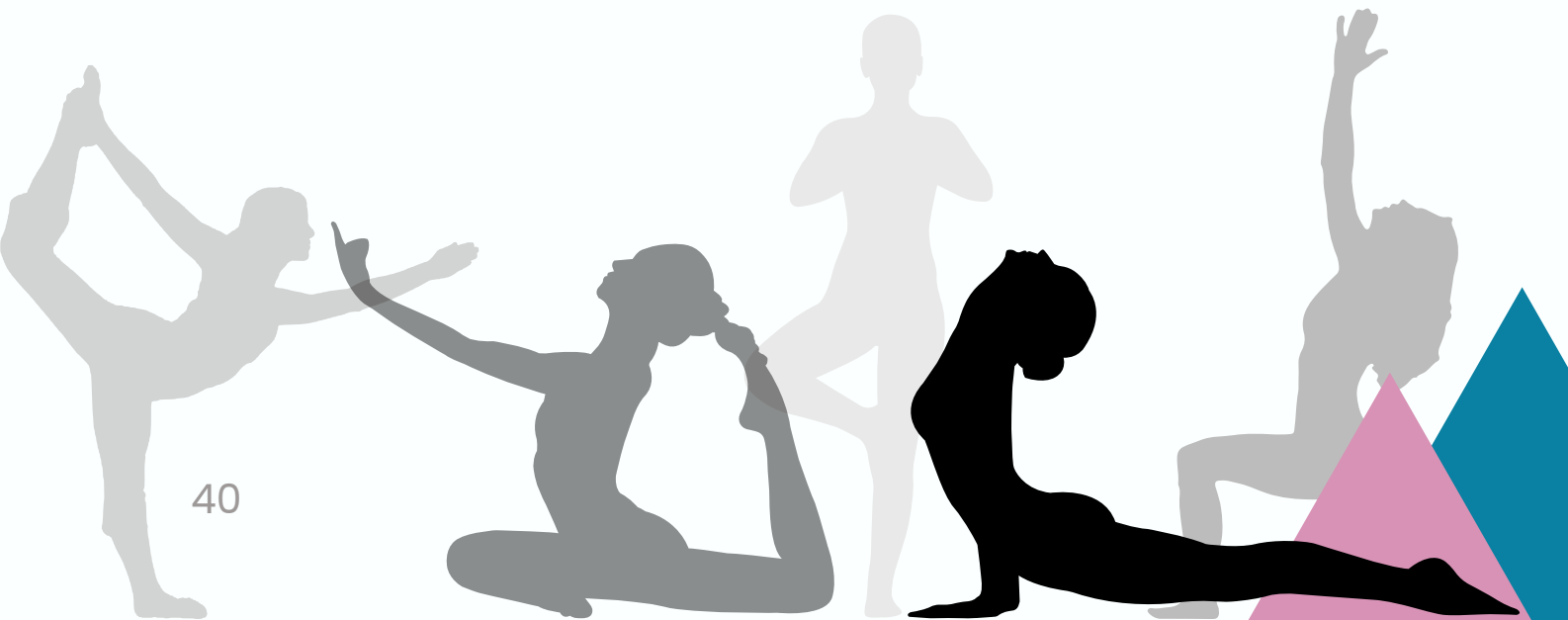
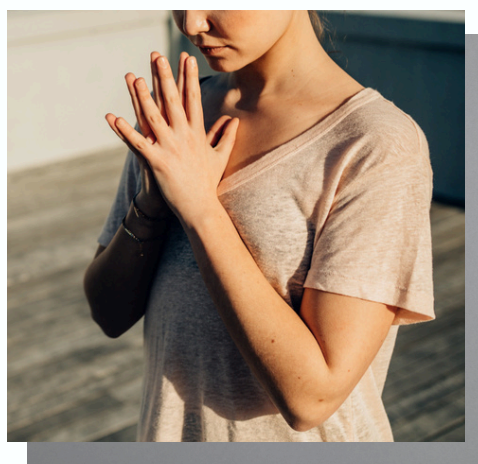


Koolitaja peab mõtlema vallandajatele ja probleemidele, mis võivad teda sündmuse või protsessi käigus isiklikult mõjutada. Samuti on oluline arvestada eeldatavate osalejatega, kes liituvad, sealhulgas nende vahelise võimaliku dünaamikaga, mis võib olla seotud varasemate traumadega. Protsessi käigus on ülioluline, et iga osa ja tegevuse jaoks oleks selge programm ja eesmärk, et osalevad inimesed teaksid, mida oodata, ning hoida raamistikku (algus, lõpp, vaheajad õigel ajal), mis suurendab läbipaistvust ja usaldusväärsus. Samuti aitab see, kui osalejad teavad, et neil on võimalusi seansi ajal nii palju vahele jätta või jagada.

## Traumateadlik lähenemine

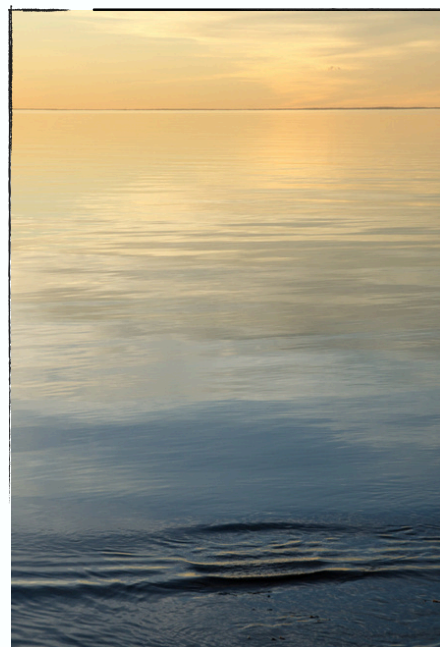
On erinevaid võimalikke vastuseid, mida juhendaja võib anda inimesele, kes näib olevat posttraumadest põhjustatud. Üks ühele saate pakkuda, et lähete õue ja räägite lühidalt; tunnista agitatsiooni ja saad ka valikuid ja infot pakkuda. Kui tead juba ette, et osalejad on haavatavad, teema või meetod võib kuidagi vallandada, võid oma programmi kaasata mõned maandustehnikad, mis aitavad osalejatel end praegusesse hetke tagasi tuua.

Tugitöötajate üks olulisemaid ülesandeid on leida viise, kuidas aidata trauma läbi elanud inimestel oma kehaga ühendust saada. Kui inimesed suudavad oma keha üle kontrollida, võib see aidata neil taastada oma tervise, jõu ja heaolu. Meeskonnatöoga seotud tegevused (nt jalgpall, kaljuronimine, kooslaulmine jne) on kasulikud, kuna soodustavad kuuluvustunnet ja sidet teistega.



## Rahustavad harjutused

Allpool jagame mõningaid väga lihtsaid tehnikaid, mida saate oma rühmaga töötades oma koolitusprogrammi lisada. Need tehnikad võivad aidata närvisüsteemi lõdvestada, suurendada kehateadlikkust ning tugevdada kogukonna- ja seotuse tunnet, tehes koos rütmilisi harjutusi või maandamistehnikaid.



## Koos rütmi loomine

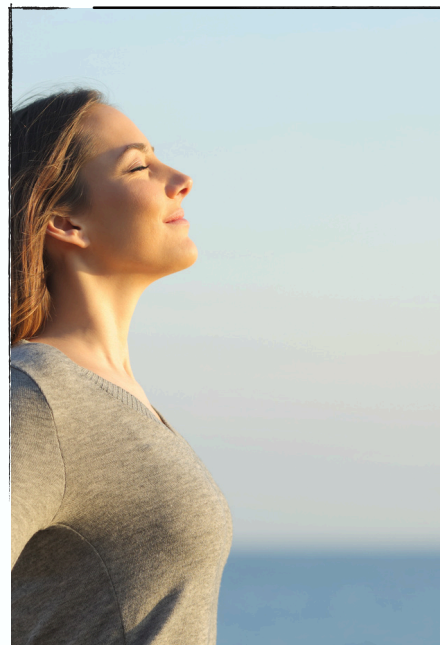
Looge rühmaga ühine rütm. See võib olla rütm, kus koputate vahelduvate kätega õrnalt reitele, koputage samaaegselt pliiatsidega või seisate ringis ja tehke ringis väikseid üleshüppeid. Kui rühm on keerulisemaks harjutuseks valmis, saab ühisesse rütmi lisada väga lihtsa meloodia (2-3 nooti, korduv meloodia).



## Lihntne hingamisharjutus

Proovige viis sekundit sisse hingata, seejärel kuus kuni kaheksa sekundit välja hingata. Korrake kaks kuni viis minutit või nii kaua, kuni tunnete end maandatud.

Hinga sügavalt sisse ja välja hingates kujutle, et hingad tugevalt läbi jalataldade välja. Tunnetage oma jalgade ühendust põrandaga. Tehke seda kolm korda.



## Ühendage tooliga

Istuge maha ja juhtige tähelepanu sellele, kuidas teie keha on tooliga ühenduses – kuidas see toetab teie raskust ja kohtadele, kus keha sellega kokku puutub.



## Keha skaneerimine

Ükskõik, kus te ka poleks (istute või lamasite), hakkate keskenduma oma pea ülaosale ja liikuma kuni varvasteni. Pane tähele aistinguid, mida tunned igas kehapunktis, kus hoiad pinget, juhi tähelepanu valule või ebamugavusele. Seda meetodit kasutades saate rohkem teadlikuks oma füüsilistest aistingutest ja emotsioonidest ning reageerite paremini, kui hakkate tundma füüsilist ebamugavust.



## 5-4-3-2-1 Tehnika

Tehnika 5-4-3-2-1 hõlmab viie asja tuvastamist, mida näete, nelja asja, mida saate tunda/puudutada, kolme asja, mida saate kuulda, kahte asja, mida tunnete, ja ühte asja, mida saate maitsta. Keskenduge kordamööda igale elemendile.



## Liblika kallistus

Risti käed rinna kohal nii, et kummagi käe keskmise sõrme ots asetseb rangluu või rangluu alla ning teised sõrmed ja käed katavad piirkonda, mis asub rangluu ja õla ning rangluu ühenduse all. ja rinnaku või rinnaluu. Käed ja sõrmed peavad olema võimalikult vertikaalsed, et sõrmed oleksid suunatud kaela, mitte käte poole. Soovi korral võite oma põidlad liblika keha moodustamiseks lukustada ja teie teiste sõrmede sirutamine väljapoole moodustab liblika tiivad.



Teie silmad võivad olla suletud või osaliselt suletud, vaadates ninaotsa poole. Järgmisena liigutate oma käte vaheldumisi nagu liblika lehvitavad tiivad. Laske oma kätel vabalt liikuda. Saate hingata aeglaselt ja sügavalt (kõhuhingamine), jälgides samal ajal seda, mis teie meeles ja kehas toimub (nt mõtted, pildid, helid, lõhnad, tunded ja füüsilised aistingud), ilma muutmata, oma mõtteid eemale tõrjumata või hinnanguid andmata. Võite teeselda, nagu oleks see, mida te vaatlete, nagu mööduvad pilved. (Kirjeldasid Lucina Artigas ja Ignacio Jarero EMDR-i tööriistakomplektis, mille leiaste allikate loendist)

[See lühike video  
illustreerib tegevust](#)

## Soovitav kirjandus

- **Bessel van der Kolk: Keha hoiab skoori**
- **Judit Lewis Herman: Trauma ja taastumine**
- **Turvalised kohad, õitsvad lapsed – traumade lisamine – teadlikud tavad alternatiivsetesse hooldusasutustesse [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).**
- **Kuula: Thomas Hübli kollektiivse trauma ravimine Blinkistist <https://www.blinkist.com/en/books/healing-collective-trauma-et>**





Mindfulness  
for Integration

MINDFULNESS INTEGRATSIOONIKS  
OLEMASOLEVAD PARIMAD  
TAVAD  
**PARIMAD TAVAD**

Rahastab Euroopa Liit. Avaldatud seisukohad ja arvamused on siiski ainult autori(te) omad ega pruugi kajastada Euroopa Liidu ega Euroopa Hariduse ja Kultuuri Rakendusameti (EACEA) seisukohti. Ei Euroopa Liit ega EACEA ei saa nende eest vastutada.  
Projekti number: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977



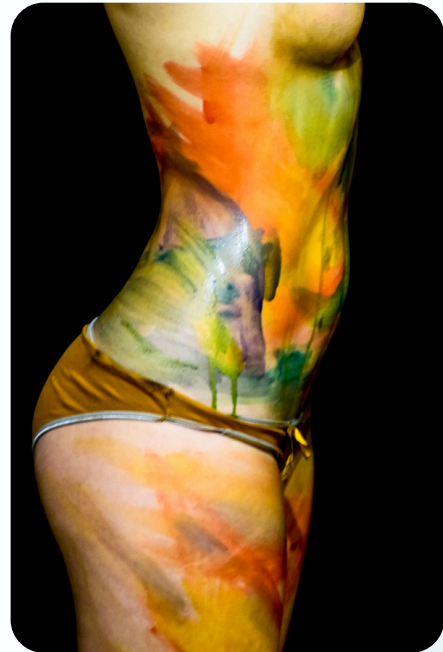
Co-funded by  
the European Union


## BODY MAPPING – NARRATIIVNE TÖÖRIIST TERVENDAMISEKS JA PROPAGEERIMISEKS

2003. aastal Lõuna-Aafrika kunstniku Jane Solomoni poolt tutvustatud Body Mapping (BM) on mälu-teraapia tööriist. See võib olla eraldiseisev 2-tunniseks seansiks või integreerida pikema temaatilise koolitusega sellistel teemadel nagu kultuuridevaheline suhtlemine, vaimne tervis ja enesetäiendamine.

BM on eriti kasulik psühholoogiliste traumade, pikaajaliste füüsiliste haigustega inimestele või neile, kes on huvitatud vaimsest tervisest. See sobib ka migrantidele ja pagulastele. BM on dekoloonia tööriist, mille juured on veendumusel, et osalejad mõistavad oma elu ja oskavad oma teekondi sõnastada ja visualiseerida.

See integreerib kultuurilise päritolu isikliku tervise ja identiteediga, muutes selle sobivaks töötubadeks, mis käsitlevad kultuurilist identiteeti peale tervise. BM on kunstipõhine narratiivne tööriist, mida kasutatakse rühmades teraapias, uurimistöös ja eneseväljenduses.





BM-i ajal teevad osalejad oma lugusid kujutavaid plakateid, mida partnerid seejärel visandavad. Visualiseerimisharjutuste abil täidavad osalejad oma kehakujusid jooniste või kollaažidega, et esindada oma elu aspekte ja asjaolusid, nagu isiklik ajalugu, kultuuripärand, päritoluriik või -piirkond, praegune olukord, tulevikupüüdlused. Kehakaardile joonistatud, kirjutatud või paigutatud pildid, sümbolid või isiklikud motod võivad visualiseerida takistusi, väljakutseid, olulisi sündmusi või kõike, mis on mõjutanud. Neid kirjeldatakse kui „vastupidavuse märke”, meie elu osi, mis muutsid meid tugevamaks või mida võib vaadelda kui jõu ja ressursside allikaid, mida saame kasutada. Mõned variatsioonid hõlmavad laulmist ja tantsimist, et suurendada rühma ühtekuuluvust. See jutustamisprotsess annab osalejatele võimaluse kogemusi turvaliselt jagada ja raskusi lahendada.

Isiklikul tasandil saavad osalejad selle jutustamisprotsessi kaudu tunda, et neil on õigus jagada oma kogemusi turvalises keskkonnas ja lahendada raskusi. Piirkondlikul tasandil saab kehakaarte kasutada propageerimisvahendina, tuues teadlikkust häbimärgistatud olukordadest, nagu füüsilised haigused, vaimse tervise probleemid, spetsiifilised identiteedid või kuulumine konkreetsesse etnilisse rühma. Harjutus võib aidata inimestel paremini mõista oma minevikku ja praegust olukorda.

Arvestades selle visuaalset olemust ja keskendumist kultuurilisele taustale, on BM eriti tõhus migrantide ja pagulaste jaoks, kes võitlevad keelebarjääriga. See võimaldab lühikese aja jooksul vähem suunavat ja põhjalikku teavet koguda

## ELUPUU – VOLITAMINE JUTUVESTMISE KAUDU

Elupuu on narratiivne lähenemine tööks haavatavate laste, noorte ja täiskasvanutega. Elupuu, mille töötas välja Ncazelo Ncube-Mlilo 2006. aastal, on narratiivne teraapia lähenemisviis, mille eesmärk on tugevdada haavatavaid lapsi, noori ja täiskasvanuid. See võimaldab osalejatel arutada oma probleeme ilma uuesti traumeerimata ja keskendub nende tugevate külgede esiletoomisele. See meetod pakub kultuuriliselt tundlikku alternatiivi traditsioonilistele lääne vaimse tervise teenustele ning on eriti tõhus pagulaste, migrantide ja kumulatiivse traumaga isikute puhul.

Elupuu harjutus on grupipõhine tegevus, mille käigus saavad osalejad puu metafoori kaudu arutleda oma elu teemadel.



**Puu erinevad osad kujutavad erinevate kogemuste kohta, mida osalejad oma elu kohta kogevad, nagu järgmine:**



### **Juured**

Perekonna ajalugu, mõjukad tegelased, hinnatud paigad, laulud või tantsud.



### **Maapind**

Hetke eluolu ja igapäevased tegevused.



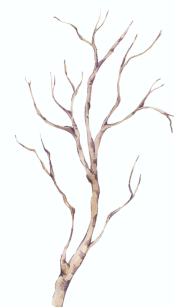
### **Pagasiruumi**

Oskused ja emotsionaalsed tugevused koos nende päritoluga.



### **Filiaalid**

Lootused, unistused ja tulevikupüüdlused





### **Lehed**

Tähtsad inimesed, sealhulgas need, kes on läbinud.




### **Puuviljad Headuse ja armastuse teod**



Tegevus on üles ehitatud järgmises järjestuses:

- Avamine
- Elupuu
- Elu mets
- Kui tormid tulevad
- Sertifikaadid

Avatseremooniat saab kohandada vastavalt osalejate kultuurilistele eelistustele, nagu laulmine või tantsimine, või muud tegevused positiivse rühma õhkkonna loomiseks. Elupuu harjutuses loovad osalejad joonistuste ja sõnade abil oma isikupuud, millele järgneb oma lugude jagamine. Tegevuse teine osa on harjutus Elupuu. Osalejaid juhendatakse looma oma elupuu. Seda saab luua ainult jooniste, aga ka sõnade abil. Pärast seda on kõik oma puu valmis saanud, vabatahtlikud osalejad saavad ka oma lugu jagada, kuigi nad pole selleks kohustatud.



Kolmandas osas palutakse osalejatel kleepida oma puud seinale, luues puude metsa. Sel hetkel oskame mõista, millised on puude sarnasused ja erinevused ning kuidas saame toetada üksteist, kuuludes ühte metsa.

Neljandas osas „Kui tormid tulevad“ saame arutleda, millised negatiivsed kogemused osalejatel nende elus on, kuid konkreetselt mitte traumeerivalt. Selle asemel võiksime mainida, millised on potentsiaalsed ohud, mida puud võivad kogeda, ja sarnaselt, millised on kahjulikud sündmused, mida inimesed üldiselt võivad kogeda. See võib anda osalejatele julgust rääkida raskustest, kuid mitte üksikasjalikult kirjeldada, mida nad läbi elasid. Selle arutelu kaudu saame rääkida tavadest, mida inimesed saavad teha, et end paremini tunda või aidata teisi, kes läbivad midagi rasket. Samuti saame demonstreerida, et „Tormid“ on osa kõigi elust, kuid ka rasked ajad mööduvad.

Tegevus lõpeb tunnustustseremooniaga, kus osalejad tunnustavad üksteise tugevusi, unistusi ja tugisüsteeme, tugevdades grupisiseseid sidemeid (Dulwich Center 2014).


## KUNSTIRUUM – LOOMINGULISED MISSIOONID

Creative Missions on 2012. aastal Leedus teatrijuhtide Aistė Ulubey ja Kristina Savickienė poolt asutatud MTÜ Artscape süsteemne algatus. Organisatsiooni eesmärk on anda professionaalsetele kunstnikele võimalus eksponeerida ja paigaldada kunsti avalikku ruumi, suurendades seeläbi selle kättesaadavust ühiskonnas. Alates 2016. aastast on Artscape tegelenud aktiivselt pagulaste ja migrantidega, muutes kunstilised tegevused sotsiaalse integratsiooni ja kultuurihariduse programmiks (Artscape Celebrates 10 Years: Achievements, Leadership Lessons and New Ambitions, n.d.).

Vastuseks 2021. aasta rändekriisile ning pagulaste ja varjupaigataotlejate arvu suurenemisele Leedus käivitas Artscape koostöös UNHCR-iga projekti Creative Missions. Selle algatuse eesmärk on aidata pagulastel kunsti ja loovuse kaudu kogukonnaga ühendust luua, pakkudes emotsionaalset tuge ja edendades ühtekuuluvustunnet.

The logo for Artscape is displayed in white text on a black rectangular background. The word 'ARTSCAPE' is written in a bold, sans-serif font, with a stylized 'S' that has a circular element.



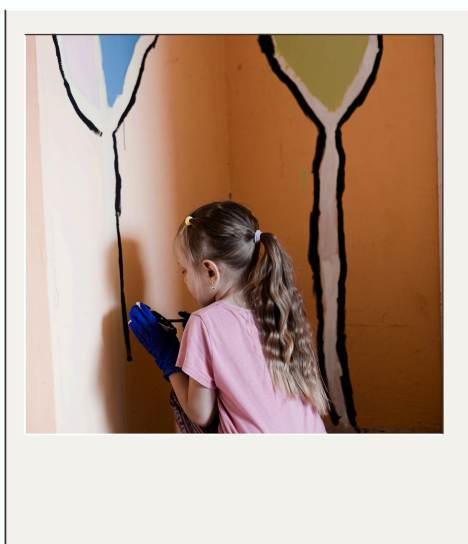


Tegevused hõlmavad erinevaid loomingulisi töötubasid ja kunstiteemalisi üritusi, mida korraldavad vastuvõtukeskusi külastavad kunstnikud ja vabatahtlikud.

Põhiprintsiibid ja lähenemisviis:

- Usalduse loomine: looge side institutsiooniga, kes võtab vastu sisserändaja kogemusega inimesi, ja looge usalduslik suhe.
- Sihtrühma tuvastamine: määrake kindlaks rühmad, kellel on kõige suurem tegevusvajadus, et vältida kordusi ja tagada kaasatus. Kutsuge vastuvõtivate asutuste sotsiaaltöötajaid, et anda ülevaadet ja tagasisidet.
- Tegevuse tulemused: keskenduge loomingulisele protsessile, esitades samal ajal käegakatsutavaid tulemusi, näiteks näitusi või koostöölaule.
- Regulaarsed koosolekud: järjepidevuse säilitamiseks viige iganädalasi koosolekuid läbi samal ajal ja samal päeval.
- Suhete loomine: rõhutage tähenduslike suhete loomise tähtsust.
- Institutsiooniline koostöö: kaasake institutsioonid protsessi, jagage plaane ja pakkuge vajadusel psühholoogilist tuge.

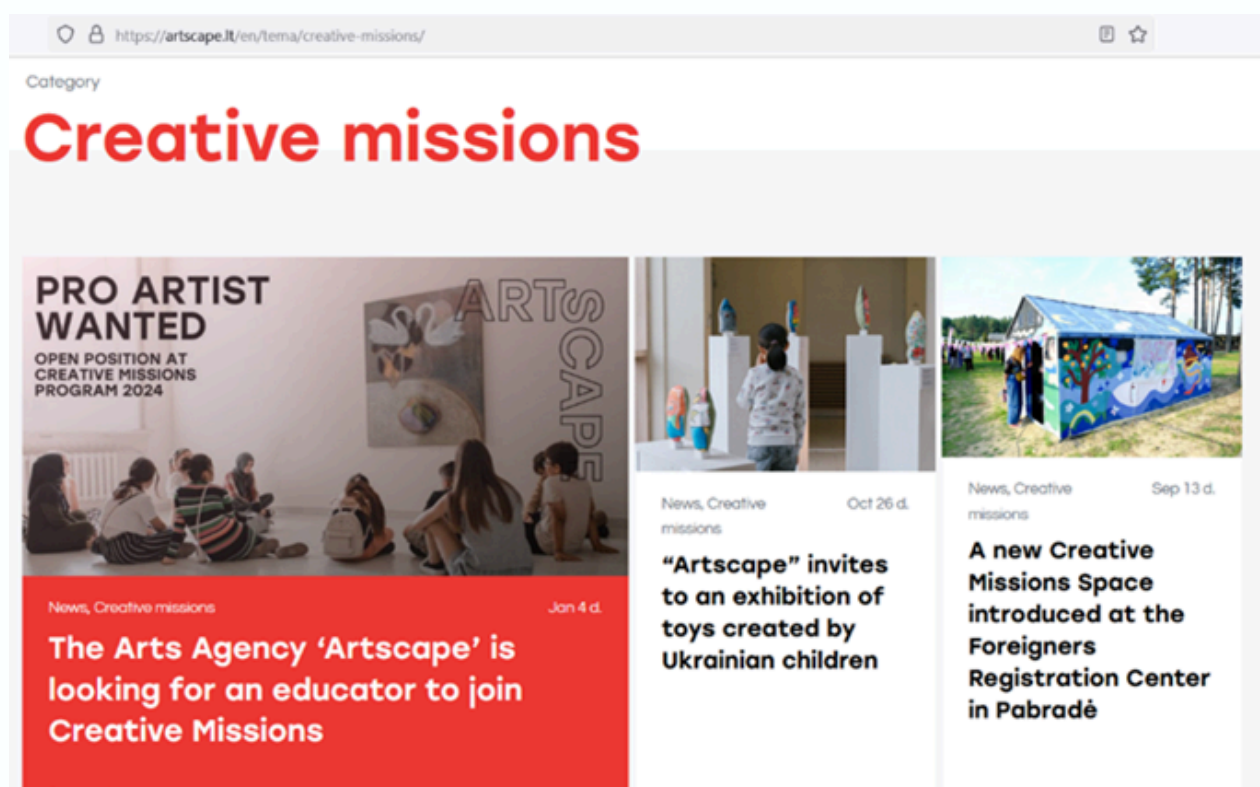
- Grupi suhtluse järjepidevus: enne muudatuste kaalumist hoidke sama rühmaga 12-st koosolekust koosnevat tsüklit 3–4 kuu jooksul.
- Kunstniku ettevalmistus: korraldage kunstnikele 4–6-tunnine koolitus, mis hõlmab organisatsiooni eesmärke, väärtusi, rändeterminoloogiat ja kontaktisikuid. Soovitav on ka regulaarseid mõttekoosolekuid.
- Esialgne tugi: Esialgu saadavad kunstnikke Artscape'i liikmed, et tagada sujuv algus ja tööpõhimõtetest kinnipidamine.
- Kunstnike enesehooldus: piirake iga artisti maksimaalselt 3 seansi nädalas ning tagage korralik puhkus ja pausid, eriti kui töötate keerukate rühmadega.



Allikas: ARTSCAPE

Tegevused hõlmavad erinevaid loomingulisi töötubasid ja kunstiteemalisi üritusi, mida korraldavad vastuvõtukeskusi külastavad kunstnikud ja vabatahtlikud.

2022. aastal pälvis Artscape CEB sotsiaalse sidususe auhinna uuendusliku ja tõhusa panuse eest sotsiaalsesse ühtekuuluvusse projekti Creative Missions kaudu. 64 nominatsiooni ja kuue eelnimetatud projekti hulgast valiti võitjaks Artscape, mis tõstab esile algatuse Creative Missions edu ja mõju.



Kunstima  
artik

## MINDSPRING: PAGULASTE JA ETNILISTE VÄHEMUSTE MÕJUVÕIMU SUURENDAMINE EESTIS

MindSpring on Taani Pagulasnõukogu poolt välja töötatud psühhosotsiaalne grupiprogramm pagulastele ja etnilise vähemuse taustaga inimestele. Programm keskendub ekssiileluga seotud teemade käsitlemisele eesmärgiga tõsta teadlikkust ja võimendada psühholoogiliste ja sotsiaalsete probleemide teket ennetada (nõukogu, n.d.). Hiljuti on programmi tutvustatud ka Eestis ja see on seal edukalt ellu viidud.



(Allikas: tasuta foto | Medium Shot  
Woman Posing With Double  
Exposure, 2024)

MindSpringi programmi esmane eesmärk on toetada pagulasi eluga uues ja võõras riigis toimetulekul. Programmis osalemise eesmärk on:

- Suurendage rühmaliikmete teadlikkust.
- Anda uusi teadmisi ja oskusi igapäevaste väljakutsete mõistmiseks ja nendega toimetulekuks.
- Ennetada psühholoogilisi ja sotsiaalseid probleeme.
- Looge sotsiaalse võrgustiku alus.

MindSpringit peetakse loominguliseks meetodiks, kuna see aitab rändajate kogemustega inimestel end taastada. See annab platvormi oma identiteedi taastamiseks vastuvõtvas kogukonnas, pakkudes lootust tulevikuks.

MindSpringi grupp koosneb tavaliselt 8–10 pagulas- või etnilise vähemuse taustaga osalejast. Programm põhineb käsiraamatul, mis hõlmab paguluses eluga seotud teemasid, sealhulgas:

- Identiteet ja identiteedi muutus
- Kultuurilised kohtumised ja uued normid
- Negatiivne sotsiaalne kontroll
- Sugu ja õigused
- Üksindus ja kogukond
- Stress ja traumad

Osalejad kohtuvad 9–10 korda 2 kuu jooksul, kusjuures igal koosolekul keskendutakse konkreetsele juhendis kirjeldatud teemale (nõukogu, n.d.). Grupikohtumisi aitab läbi viia MindSpringi koolitaja, kes on sarnase taustaga ja räägib osalejatega sama keelt. Seansid viiakse läbi osalejate originaalkeeles ja järgitakse võrdõiguslikku lähenemist, mis võimaldab sarnaselt mõtlevatel inimestel kogemusi jagada. Programm võimaldab toetada ka kaaskoolitajat, tavaliselt professionaali, kes töötab kohalikus omavalitsuses, kus MindSpringi rühma peetakse, näiteks omavalitsuses, koolis või sotsiaalkorteriprojektis. Osalejate ajapiirangute tõttu on Taani Pagulasnõukogu kohandanud programmi nii, et see hõlmaks tavapärase 8–9 koosoleku asemel 6 koosolekut, tagades, et programm jääb osalejatele kättesaadavaks ja teostatavaks.

MindSpring on välja töötatud neljale sihtrühmale: lapsed vanuses 9–14 aastat; noored täiskasvanud vanuses 15–30 aastat; vanemad ja pensionärid.

Taani Pagulasnõukogu on välja töötanud igale sihtrühmale kohandatud MindSpringi käsiraamatud, mis on saadaval taani, inglise, araabia ja vene keeles (nõukogu, n.d.). Programmi materjalid on kohandatavad ka lasteta inimestele, pakkudes juhendi põhjal struktureeritud juhiseid sellistel teemadel nagu identiteet, vanemlikud oskused ja lastekasvatus.

Gruppi juhib isik, kes on Ukraina pagulane, kuid on elanud Eestis mitu aastat ja on elama asunud kogukonnas. Kuigi nad pakuvad nõustamist isikliku kogemuse põhjal, järgivad seansid rangelt juhendis toodud teemasid ja ülesehitust.

Kokkuvõtteks võib öelda, et MindSpring toimib põgenike ja etniliste vähemuste jaoks olulise tugisüsteemina, edendades kogukonda, võimendamist ja vastupanuvõimet struktureeritud rühmasessioonide ja vastastikuse nõustamise kaudu.

## Mind Spring



(Allikas: (Free Photo | Isik, kes hoiab raami avatud loodusmaastiku kontseptsiooniga, 2022)

## SELMA

SELMA projekt, mis sai alguse Londoni ülikooli kolledži (UCL), Pakistani Aga Khani ülikooli ning Šveitsi Berni ülikooli sotsiaal- ja ennetava meditsiini instituudi koostööst, keskendub rände ja tervise ristumiskoha käsitlemisele. Peamiselt Pakistanis ja Ühendkuningriigis tegutsev SELMA püüab ületada lünka mõistmisel, kuidas ränne mõjutab tervist, ning teavitada poliitikaid, mis toetavad rändajate ja pagulaste tervist kogu maailmas. Uuenduslike kunstipõhiste meetodikate abil dokumenteerib SELMA migrantide tervisekogemusi, võimendab nende häält ja kaasab kogukondi dialoogi. Seades prioriteediks interdistsiplinaarsed teadusuuringud, kogukonna kaasamine ja sisserändajate osalemine, on SELMA eeskujuks empaatia, mõistmise ja kaasatuse edendamisel, propageerides samal ajal poliitikamuudatusi, et parandada sisserändajate ja pagulaste juurdepääsu tervishoiule ja tulemusi kogu maailmas. See terviklik lähenemisviis, mis ühendab teadustöö ja kunsti kogukonna kaasamisega, pakub parimat tava, mida saab kohandada integratsioonipüüdlustes tähelepanelikkusele, edendades terviklikku heaolu ja sotsiaalset ühtekuuluvust.

**SELMA**

## TAASTAMISE KUNST

Lancasteri ülikooli teadlaste ja piinamisest vabaduse (FfT) juhitud projekti "Art of Recovery" eesmärk oli käsitleda pagulaste ja varjupaigataotlejate ees seisvaid vaimse tervise probleeme. Tunnistades pagulaste vaimse tervise ülemaailmset prioriteeti, kasutas projekt osaluskunste, keskendudes kujutavale kunstile, et pakkuda loominguilisele väljendusele terapeutilist väljundit.



Tuginedes Hermani kolmeetapilisele traumast taastumise mudelile, pakkus projekt kunstitegemise tegevusi, mis keskendusid meeldejäävatele või ettekujutatud turvalistele kohtadele, hõlbustades mäletamist, leinamist ja taasühendamist. Osaluskunsti töötubade kaudu löid pagulased kunstiteoseid, mis peegeldasid nende arusaamu ohutusest, heaolust ja ümberasumisest, kogukonna ja kuuluvuse edendamisest. Projekti eelised hõlmavad pagulastele loominguilise eneseväljenduse pakkumise pakkumist, sotsiaalse sideme ja toetuse edendamist ning taastumise ja taasühendamise toetamist, keskendudes positiivsetele mälestustele.



Projekt paistab silma tervikliku lähenemise poolest traumadest taastumisele, positiivsele sotsiaalsele kaasamisele, kultuurilise ja isikliku identiteedi uurimisele ning teadveloleku ja eneseväljenduse edendamisele kunsti kaudu.

- **Terapeutiline väljund käegakatsutavate tulemustega:**

osalejad valisid valdavalt olemasolevate kohtade ja objektide kujutamise, eriti oma kodumaalt, positiivsete assotsiatsioonidega. Kunstiteose loomise protsessis osalesid osalejad terapeutilises väljundis, mis võimaldas neil väljendada keerulisi emotsioone ja mälestusi, mille tulemuseks oli nende kogemuste käegakatsutav esitus.

- **Traumast taastumise etappide uurimine:**

Hermani kolmeastmelisest traumast taastumise mudelist inspireeritud projekti ülesehitus hõlbustas mäletamise, leinamise ja taasühendamise uurimist. Osalejaid julgustati mõtisklema oma varasemate kogemuste üle, võttes samal ajal arvesse ka oma praegust elu, edendades terviklikku lähenemist tervenemisele.

- **Positiivne sotsiaalne kaasatus:** töötubade osalusvõime soodustas osalejate sotsiaalset sidet ja vastastikust tuge. Lugude jagamise, ideede vahetamise ja kunstiteoste kallal töötamise kaudu leidsid osalejad kogukonna- ja kuuluvustunde, mis on vaimse heaolu jaoks hädavajalikud.



- **Kultuurilise ja isikliku identiteedi uurimine:** osalejate kunstiteosed väljendasid tugevat kultuurilise identiteedi tunnet ja ajaloolist juurdumist. Kujutades kohti, mis on seotud nende isikliku ja perekondliku ajalooga, said osalejad oma identiteediga sügavamal tasandil ühendust luua, edendades kuuluvustunnet ja aktsepteerimist.



- **Tähelepanelikkus ja eneseväljendus:** kunstiteostega tegelemine andis osalejatele ruumi tähelepanelikkuseks ja eneseväljenduseks. Pöörates tähelepanu detailidele ja keskendudes loomeprotsessi ajal, said osalejad väljendada seda, mida nad endas kandsid, aidates kaasa kergendustundele ja katarsisele.



- **Trauma integreerimine uutesse narratiividesse:** Osalejate loodud kunstiteosed kujutasid endast trauma integreerimise vormi uutesse enese ja isiksuse narratiividesse. Kujutades nii meeldejäävaid kohti minevikust kui ka praegustest kogemustest, demonstreerisid osalejad teekonda ümbritseva maailmaga taasühendamise ja oma identiteedi uuesti määratlemise poole väljaspool traumaatilisi kogemusi.

**Taastumise kunst:**  
**Ümberasumine, vaimne tervis ja**  
**heaolu**

## VASTUPIDUVUSE KUNST – SÜÜRIA PAGULASKUNSTI ALGATUS (ZA'ATARI PROJEKT)

Seinamaalingu praktika on kujunenud ümberkujundavaks meetodiks pagulaste ja migrantide vaimse tervise ja heaolu parandamiseks, mis on inspireeritud sellistest algatustest nagu Joel Bergneri juhitud Süüria pagulaskunsti algatus.

Süüria pagulaste kunstialgatus on olnud muutev jõud Süüria pagulaste, eriti noorte vaimse tervise ja heaolu parandamisel. See algatus on toimunud peamiselt Jordaanias, täpsemalt Za'atari ja Azraqi põgenikelaagrites, aga ka vastuvõtvates kogukondades.

Selle praktika ajend tuleneb Süüria pagulaste kohutava olukorra äratundmisest, sealhulgas haridus- ja loominguiliste tegevuste, traumade leevendamise programmide ja pagulaste häälte kuulmise platvormide puudumisest. Kaasates Süüria noori ja perekondi seinamaalinguprojektidesse, oli algatuse eesmärk pakkuda loominguilist väljundit oma kogemuste, püüdluste ja emotsioonide väljendamiseks, edendades seeläbi tegutsemisvõimet, mõjuvõimu ja lootust raskustega silmitsi seistes.



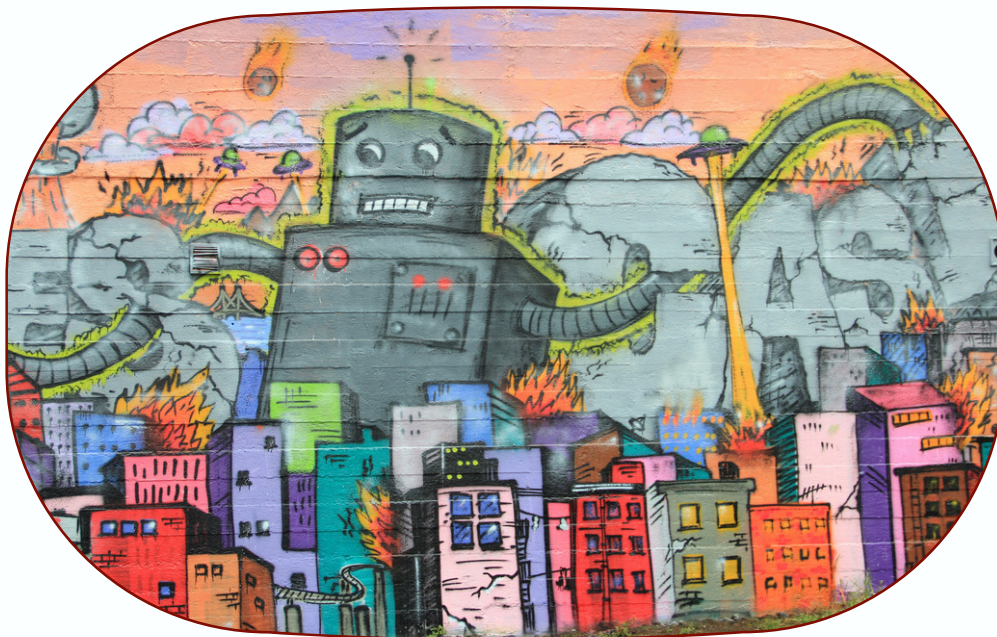
Allikas: freepik.

Joel Bergneri kaasjuhitud koostööorganisatsiooni Artolution kaudu tegid Süüria kunstnikud ja pedagoogid koostööd pagulastega, et luua seinamaalinguid, mis peegeldavad nende koduigatsust, tulevikuunistusi ja praegusi väljakutseid pagulastena. Need projektid olid dialoogi, eneseväljenduse ja kogukonna loomise platvormid nii põgenikelaagrites kui ka Süüria ja Jordania noorte vahel vastuvõtvates kogukondades. Kunstitegemises osalemise protsess mitte ainult ei võimaldanud osalejatel oma emotsioone ja kogemusi väljendada, vaid edendas ka sotsiaalset ühtekuuluvust, vähendas pingeid ning levitas lootuse ja vastupidavuse sõnumeid laiemale kogukonnale.



Selle praktika tõhusus seisneb selle võimes käsitleda korraga mitut pagulaste heaolu mõõdet. Pakkudes võimalusi loominguliseks väljenduseks ja kogukonna kaasamiseks, edendab algatus vaimset tervist ja psühhosotsiaalset tuge, annab inimestele võimaluse oma narratiivid tagasi nõuda ning tugevdab sotsiaalseid sidemeid ja vastupidavust. Lisaks tagas algatus kohalike kunstnike ja organisatsioonide kaasamisega jätkusuutlikkuse ja pikaajalise mõju pagulaskogukondades.

Üldiselt kujutab seinamaalingu praktika, mida ilmestavad sellised algatused nagu Süüria pagulaskunsti algatus, väärtuslik lähenemine pagulaste ja migrantide vaimse tervise ja vastupanuvõime parandamisele. Pakkudes võimalusi loominguks väljenduseks, kogukonna kaasamiseks ja psühhosotsiaalseks toeks, demonstreerib see meetod kunsti transformeerivat jõudu paranemise, mõjuvõimu ja sotsiaalsete muutuste soodustamisel keset humanitaarkriise.



## **SÜÜRIA PAGULASKUNSTI ALGATUS**

## MUUTMISJUUD – RUHRORTER, PAGULASTEATER

Saksamaa immigratsioonialalugu ajendab erinevatel tasanditel kultuuripoliitikat edendama lõimumist täiendava rahastamise ja kultuuridevaheliste algatuste kaudu. Teatrid, sealhulgas Ruhrorter, tõstavad mõistmise ja kaasatuse edendamiseks tähelepanu põgenike narratiividele. 2012. aastal Ruhri piirkonnas asutatud Ruhrorter teeb koostööd pagulastega tegelevate osalejatega, kasutades antropoloogilisi uuringuid, et lahendada piirkondlikke tõrjutuse ja stereotüüpide tekitamise probleeme.



Allikas: Franziska Götzen

Esialgu tekkis Ruhrorter 1980. aastal Ruhri orus asutatud uuendusliku era-avaliku munitsipaalteatri Theater an der Ruhr algatusena. Teater an der Ruhr on asutamisest saadik edendanud kunstilist koostööd ja rahvusvahelist vahetust Saksamaa ja ohtlikest piirkondadest pärit marginaliseeritud kunstnike, sealhulgas kodakondsuseta ja pagulaskunstnike vahel. Praegu autonoomse teatrina tegutsev Ruhrorter on jätkuvalt sügavalt mõjutatud ja motiveeritud selle kogukonnateatri eetilistest põhimõtetest ja kunstipärandist.

Igapäevatöö põhineb protsessikesksel metoodikal; iga lavastus algab põhimõttelise ideega ja läbib seitsmekuulise improvisatsioonipõhise proovi jooksul edasiarenduse. Selle käigus luuakse osalejate panuse kaudu palju materjali. Seejärel väljendatakse mõisteid esteetiliselt vormis, mis on eelkõige visuaalne ja ei põhine keelel. Pärast proovide lõppu konstrueerivad harrastusnäitlejad teatrivormi, mis rõhutab mittesemantilist näoilmet, kehakeelt ja verbaalseid väljendeid. Ruhrorterite kohustus on juhendada pagulastest osalejaid nendes vaimsetes protsessides, mida nimetatakse osalejate vaimse kohaloleku enesejõustamiseks.

Selle asemel, et rääkida tõeseid, traagilisi lugusid rahvuslikest konfliktidest või edendada rahvusliku kultuurilise integratsiooni põhjust, usub Ruhrorter, et teatrit tuleks teha, uurides ühiseid arusaamu pagulaste kehakogemusest, füüsilistest liikumistest ja esteetilisest peegeldusest. Osalejad tegelevad kunstilise protsessiga nii laval, väljaspool lava kui ka kogu Ruhrorterite teoste proovide ajal. Nad esitavad teatrikontseptsiooni, milles läbi räägitakse ja mõeldakse ümber tähenduse läbi kehaliste liikumiste ja mitteverbaalsete narratiivide kaudu.

Osalejaid vaadeldakse pigem erinevate kogemustega inimestena kui ainult pagulastena. Teater rõhutab, et pagulasstaatuse on juriidiline silt, mitte fikseeritud kultuuriline identiteet. Ruhrorter ühendab pagulaskogemuse Ruhri piirkonna postindustriaalse ajaloo, lavastades lavastusi sümbolsetes mahajäetud kohtades. Põimides unustatud kohalikke ajalugusid pagulasnarratiividega, tekitavad need avalikku diskursust ja heidavad valgust marginaliseeritud kogemustele.

Üldiselt kaasab Ruhrorter Refugee Theater parimaid tavasid oma igapäevategevustesse, kasutades kunsti, et aidata pagulastel raskustest üle saada ja karmi reaalsusega leppida.



RUHRORTER



## VALGUSE TAASTAMINE: TRAUMADE PÄRANDI ÜLETAMINE


Amna Healing Network, varem tuntud kui Refugee Trauma Initiative, on heategevusorganisatsioon, mis on pühendunud pagulaste heaolu toetamisele taastava rühmategevuse kaudu. Võrgustik asutati 2018. aastal kirgliku psühholoogide, sotsiaaltöötajate ja pagulaste grupi poolt, kes olid omal nahal tunnistajaks sõja ja tagakiusamise eest põgenevate inimeste traumadele ja kannatustele. Võrgustik tegutseb kõikjal Euroopas, Lähis-Idas ja Aafrikas.



Allikas: amna.org

Koostöös kohalike organisatsioonide ja pagulaskogukondadega haldab Amna turvalisi ruume, kus lapsed, noored ja hooldajad saavad tegeleda tervendavate tegevustega.

Amna Healing Networki loomise tõuge tulenes pagulaste sügava trauma ja emotsionaalse segaduse äratundmisest. Konfliktidest, tagakiusamisest ja ümberasumisest pääsemine kahjustab tohutult vaimset heaolu ning see puudujääk hoolduses tuli kiiresti lahendada. Ajendatuna kaastundest ja veendumusest, et igaüks väärib tervenemist, panid organisatsiooni ellu inimesed, kes olid pühendunud pagulaste elu muutmisele.



Amna tekkis koostöö tulemusena, kus psühholoogid, sotsiaaltöötajad ja pagulased ise tulid kokku, et ühendada oma teadmised, kultuurilised arusaamad ja kirg tõhusate sekkumiste kavandamiseks. Võrgustiku programmid loodi koos pagulaskogukondadega, tagades nende ainulaadsete vajaduste, tausta ja eelistuste mõistmise ja kaasamise. Amna töötas välja kerge puudutusega sekkumised, sealhulgas varajase lapsepõlve arengu, noorte mõjuvõimu suurendamise ja vaimse tervise toetamise, mis on kohandatud pagulaspopulatsioonide konkreetsele kontekstile.

Lisaks otsesele sekkumisele pooldab Amna lahkemat ja lugupidavat narratiivi pagulaste ümber meedias ja avalikus diskursuses. Suheldes mõtteliidritega ja vaidlustades stereotüüpe, võimendab võrgustik oma töö mõju, edendades empaatiat ja kaastunnet pagulaste raske olukorra suhtes.

Amna Healing Network paistab silma hea tavana pagulaste vaimse heaolu toetamisel mitmel põhjusel. Esiteks tunnistab selle kaasav ja inimkeskne lähenemine, et tervenemine ulatub kliinilistest sekkumistest kaugemale, hõlmates emotsionaalseid, sotsiaalseid ja kultuurilisi vajadusi. Pakkudes rühmategevusteks turvalisi ruume, soodustab Amna kogukonna-, rõõmu- ja kuuluvustunnet, teadvustades kogu inimest, mitte ainult tema sümptomeid.

Amna programmid on kultuuriliselt tundlikud, austades pagulaste tausta, traditsioone ja keeli. See kultuurialane pädevus ja kultuuridevaheline austus loovad usaldust ja tagavad, et sekkumised kajastuksid mitmekesise pagulaskonnaga, mis on tõhusa hoolduse jaoks hädavajalik. Organisatsioon annab pagulastele jõudu ja aitab neil oma tegevusega taastada vastupidavust, toime tulla traumadega ja leida lootust.

Selle asemel, et pakkuda pelgalt teenuseid, võimaldab võrgustik inimestel saada aktiivseteks osalisteks oma tervenemisreisil, edendades mõjuvõimu ja vastupidavust. Amna teeb koostööd kohalike organisatsioonidega ja koolitab vahendajaid, tagades jätkusuutlikkuse ja suutlikkuse suurendamise kogukondades, mida ta teenindab. Kohalikele kogukondadele mõjuvõimu andes loob võrk lainetusefekti, laiendades selle mõju otsesest haardest kaugemale.

Oma tervikliku lähenemisviisi, kultuurilise pädevuse, mõjuvõimu suurendamise strateegiate, ühiste jõupingutuste, demonstreeritud mõju ja propageerimistöö kaudu kehastab Amna Healing Network igakülgset ja kaastundlikku vastust pagulaste vaimse tervise vajadustele. See on eeskujuks, kuidas toetada nende inimeste heaolu ja vastupidavust, kes on läbi elanud sügavaid traumasid ja ümberasustamist, tunnustades nende loomupärast väärikust ja õigust terveneda.



Allikas: [amna.org](http://amna.org)

[Amna.org](http://Amna.org)

## RÕHUTUTE TEATER: A CRESCENDO OF VOICES UNBOUND

Alto da Cova da Moura ja Vale da Amoreira linnavaipades põimuvad elujõulised vastupidavuse niidid. Siin sütitab rõhutute teater ümberkujunemise sümfoonia, mida juhivad kommunitaarsed rühmitused DRK ja ValArt. Nagu lootuse valvurid, seisavad need kollektiivid trotslikult vastu marginaliseerumise ja ebaõigluse dissonantsi, mis kajab läbi nende naabruskonna.



Teatri emantsipatsioonivõimu eest võitleva avangardi GTO LX orkestreeritud DRK ja ValArt said vormi 2005. ja 2006. aastal ning nende avamängud kõlasid läbi aastate. Harmoneerides erineva etnilise ja kultuurilise taustaga hääli, kasutavad need noored kunstnikud oma loovust vabastamise vahendina.

Laval rulluvad nende lood lahti nagu tõevaibad, iga niit on kogemus, ajalugu, narratiiv, mis on kootud rõhumise ja õigluse unistustega. Teatri-foorumi alkeemia kaudu astuvad nad kollektiivsesse dialoogi, kutsudes publikut tunnistama ja saama õigluse tagaajamise kaasloojateks.

Nende esitused kõlavad kui kõlakad, esitades väljakutse domineerivatele narratiividele, mis heidavad nende kogukondadele diskrimineerimise ja häbimärgistamise pikki varje. Iga stseeniga lõhuvad nad hegemooniat, võludes alternatiivseid reaalsusi, kus nende identiteet ja agentsus on kesksel kohal.



Selles elavas oopuses ületab kunst pelgalt väljenduse, muutudes teadlikkuse, peegelduse ja metamorfoosi katalüsaatoriks. Iga etendus on kutse uurida ebavõrdsuse piirjooni, astuda vastu rassismi, vaesuse ja vägivalda keerukusele ning lõpuks kujutleda linnad, kus nad elavad, uuesti demokraatia ja võrdsuse pühapaikadena.

Nagu linna lõuendit kaunistavad erksad seinamaalingud, tähistavad DRK ja ValArti praktikad mitmekesisuse kaleidoskoopi, mis nende enklaavides õitseb. Nende kunstilisus paljastab vastupidavuse ja loovuse, mis pulbitseb läbi nende sageli tähelepanuta jäetud ruumide veenide, kutsudes üles ümber hindama narratiive, mis on neid pikka aega varju jättnud.

Selles sidumata häälte kresscendos kõlab rõhutute teater inimvaimu võidukäiguna, harmoonilise mässuna vastuoluliste jõudude vastu, mis püüavad vaigistada ja allutada. Oma kunsti kaudu loovad DRK ja ValArt lootuse sümfoonia, kutsudes kõiki ühinema transformatsioonikooriga, üks noot, üks lugu, üks trots korraga.

**Redalyc Visor – kodakondsus**  
**linnapiirkondades: rõhutute teater Alto**  
**da Cova da Mouras ja Vale da Amoreiras**

## ARIADNE, KOHANEMISE KUNST

Projekt Ariadne for Art on silmapaistev parim tava, mis käsitleb süstemaatiliselt kunsti, kultuuridevahelise suhtluse ja sisserändajate lõimumise ristumiskohti. Partnerid töötasid välja kultuuridevahelist lähenemist ja loomingulisi meetodeid kasutades töötubasid, mis hõlmasid foorumteatrit, kollaažide valmistamist, joonistamist ja loomingulisi meediategevusi. Need töötoad viidi läbi sisserändajate ja kohalike elanike segarühmadega ning kogemused dokumenteeriti juhtumiuuringute kaudu.

Projekti tugevust suurendab veelgi erinevate kunstiliikide kaasamine ja range meetodite hindamine. Keskendumine hiljutistele sisserändajatele, kes pole täielikult integreerunud, tõstab esile algatuse asjakohasuse ja õigeaegsuse. Lisaks tagab professionaalidele suunatud koolitusprogramm jätkusuutlikkuse ja tõhusate praktikate leviku.

Soovitame kindlasti külastada projekti kodulehte ja tutvuda loovtöötubade käigus toimuvate praktikatega:

[ariadne4art.eu](http://ariadne4art.eu)



Mindfulness  
for Integration

MINDFULNESS INTEGRATSIOONIKS

# SOOVITUSED JUHATAJALE

Rahastab Euroopa Liit. Avaldatud seisukohad ja arvamused on siiski ainult autori(te) omad ega pruugi kajastada Euroopa Liidu ega Euroopa Hariduse ja Kultuuri Rakendusameti (EACEA) seisukohti. Ei Euroopa Liit ega EACEA ei saa nende eest vastutada.  
Projekti number: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977



Co-funded by  
the European Union



## SOOVITUSED LÄBIVIJATELE

Selles peatükis esitame soovitude kogumi, mis leiti intervjuude käigus ekspertidega, kes teevad tihedat koostööd pagulaste ja migrantidega. Need teadmised tulenevad nende ulatuslikust kogemusest ja arusaamast selle kogukonna ainulaadsetest väljakutsetest.

### **1. Võimaldage kliente/osalejaid oma valikute ja elu üle kontrolli saavutamiseks**

Loominguliste tegevustega tegelemine võib pakkuda vaatenurga nihet, mis toob kasu igapäevaelus. See loovus annab kontrolli ja mõjuvõimu tunde, vastandudes tavapärasele abitustundele, mis on tingitud sõjast või perekondlikest olukordadest. Kunstiliste tehnikate abil saavad inimesed end rohkem vastutada ja otsuseid langetada, mis viib tasakaalukama ja tervema meeleaseisundini, isegi kui mõju on ajutine.



### **2. Rakendage traumateadlikku hooldust ja viige**

läbi maandamisharjutusi, kui see on vajalik. Inimeste jaoks, keda on tabanud trauma, võivad rütmilised ja korduvad liigutused või heliharjutused olla eriti tõhusad. Stabiliseerimisharjutusi saab läbi viia, mis hõlmavad sihipäraseid sügavaid sissehingamisi ja lihtsa rütmi loomist, isegi pliitsit kasutades, et sünkroniseerida rühma ja aidata inimestel endaga joonduda.



Hingamis- ja liikumisharjutused on kasulikud närvisüsteemi rahustamiseks ning neid võib teha nii iga seansi alguses kui ka lõpus. Abiks võib olla ka laulmise ja muusika kaasamine. Laulmisel on soovitatav korrata ühte või kahte nooti, vältides liigset heli või rütmi, mis võib rahustavat efekti häirida. Seda korduvat ja etteaimatavat olemust kohtab sageli lastelauludes, pakkudes kindlustunnet. Samamoodi võib tõhus olla kahe akordi kordamine kitarril ja nende peal improviseerimine või kahe noodi hoidmine ühe hingetõmbega.

Lisaks saab grupisisese ühenduse ja mõistmise parandamiseks kasutada peegeldamisharjutusi.

Traumeeritud seisundis võib keskendumine ja tähelepanu pööramine olla kõrge stressitaseme tõttu keeruline. Suutmatus neid lihtsaid harjutusi sooritada võib viidata ebastabiilsele neuroloogilisele seisundile.

### **3. Säilitage paindlikkus, läbipaistvus ja ennetav suhtlus**

Säilitage paindlik ajakava ja programm. Ebakindluse vähendamiseks teavitage selgelt, mis juhtub algusest lõpuni. Osalejatel peaks olema õigus loobuda, kui nad leiavad, et seanss on liiga keeruline. Kaasake refleksiooni- ja tagasisidevoorud, moodustades iga tegevuse vahele või lõpus ringi, et arutada tekkinud mälestusi või arusaamu.



### **4. Kasutage kunsti jõudu**

Kunsti tervendav potentsiaal peitub selle esteetilises kogemuses. Teeme koostööd keskkonnas, kus puudub ametlik terapeutiline raamistik, edendades võrdseid suhteid, kui tuleme kokku ühise kunstikogemuse saamiseks.

Kunstiga tegelemine võib loomupäraselt pakkuda terapeutilist kasu. Kui sotsiaalse tundlikkusega kunstnikke julgustatakse osalema, siis selline tundlikkus ei ole terapeutiks olemise eelduseks, sest rõhk on kunsti sisemisel jõul.

Spetsialistid peaksid olema koolitatud töötama erinevate meetoditega ja mõistma nende eesmärke. Oluline on mõista, miks kunstiteraapia või muud meetodid on vajalikud, kuna see parandab suhtlemist ja võimaldab paremini mõista kliendi seisundit. Nende meetodite selge põhjendus ja nõutavad oskused on üliolulised, kuna kõigil neid ei ole.

Kuigi mõnede tehniliste tööriistade pakkumine vundamendina võib olla kasulik, on kõige olulisem jätta ruumi vabaks loominguliseks väljenduseks. Tagasiside peaks olema isikupärastatud, keskendudes mitte esteetilistele standarditele, vaid sellistele küsimustele nagu "Mis teile teie loomingu juures meeldib?" ja "Mida te muudaksite, et see teie jaoks atraktiivsem oleks?"

## **5. Edendada positiivseid toimetulekustrateegiaid**

Kunstnikud, kes mõistavad kunsti transformeerivat jõudu, ei pea tingimata olema terapeutid; nad saavad oma kunstilisi tööriistu tõhusalt kasutada positiivse toimetulekustrateegia demonstreerimiseks. Nendel juhtudel ei keskenduta inimese nende aspektide käsitlemisele, mis ei tööta optimaalselt (kuigi on oluline olla teadlik sellistest probleemidest nagu trauma), vaid pigem tegelemine inimese tervislike aspektidega, kes oskavad hinnata ilu ja ilu. loovus.

Töös pagulaste ja migrantidega rõhutavad ekspertide soovitusel kunsti ja loomingulise väljenduse transformatiivset potentsiaali terapeutiliste vahenditena. Võimaldades inimestel taastada kontroll oma elu üle, rakendades traumapõhist ravi ning säilitades lähenemisviisi läbipaistvuse ja paindlikkuse, saame luua toetava keskkonna, mis soodustab paranemist ja vastupidavust. Rõhuasetus kunsti sisemisele jõule, mitte esteetilistele standarditele, võimaldab isikupärastatud ja võimestavat kogemust, mis aitab inimestel oma ainulaadsete väljakutsetega toime tulla.

## 6. Enesehooldus

Enesehooldus on pagulaste ja migrantidega töötavate inimeste jaoks hädavajalik, kuna töö on emotsionaalselt koormav. Traumaatiliste kogemuste ja pagulaste ees seisvate pidevate väljakutsete tunnistamine võib põhjustada kaastundeväsimust ja sekundaarset traumeerivat stressi (nagu eespool selgitatud). Enesehoolduse tähtsuse järjekorda seadmine aitab neid riske maandada, ennetades läbipõlemist, kehtestades terved piirid ja soodustades vastupidavust. Enesehoolduskäitumist modelleerides ei kaitse töötajad mitte ainult oma heaolu, vaid edendavad ka toetatavate inimeste vaimse ja emotsionaalse tervise tähtsust, edendades kogukonnas heaolukultuuri.



„Usun, et pagulastega töötavate inimeste jaoks on ülioluline seada esikohale enesehooldus ja mõista, et see töö võib neid emotsionaalselt mõjutada. Paljud neist, keda nad abistavad, on kogenud traumasid, mistõttu on oluline, et spetsialistid oleksid sellest teadlikud ja teaksid, kuidas reageerida erinevatesse olukordadesse, säilitades samal ajal oma tasakaalu.“

## **7. Terviklik lähenemine ja koostöötoetus**

Terviklik lähenemine integratsioonile, mis hõlmab põhivajadusi, psühholoogilist tuge ja kogukonna kaasamist, on nende probleemide tõhusaks lahendamiseks ülioluline. Töötajate koolitamine vaimse tervise probleemide tunnuste äratundmiseks ning individuaalsete sidemete ja usalduse edendamine on samuti igakülgse toe pakkumise olulised komponendid. Mõistes nende väljakutsete keerukust ja edendades tõhusaid toimetulekumehhanisme, saavad organisatsioonid ja kogukonnad teha koostööd, et luua sisserändajatele ja pagulastele toetavam ja kaasavam keskkond.

Sidusrühmad vajavad koostöö- ja võrgustike loomise võimalusi, et tagada tõhusalt oluline rahastamine ja luua sidemeid teiste sidusrühmadega. Nad usuvad, et koostöö kultuuri- ja loomemajanduse spetsialistide, tugitöötajate ja vaimse tervise spetsialistide vahel on pagulastele asjakohase toetuse pakkumiseks ja sihtprogrammide tõhusaks väljatöötamiseks ülioluline.



Mindfulness  
for Integration

## VIITED:

### KUNST JA VAIMNE TERVIS

1. Ameerika tantsuteraapia ühing. Mis on tantsu/liikumisteraapia?. 2020. <https://www.adta.org/faq>
2. British Journal of General Practice: Writing Therapy: uus tööriist üldpraktika jaoks  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3505408/>
3. Chung J, Woods-Giscombe C. Muusikateraapia annuse ja tüübi mõju skisofreeniahaigete sümptomite juhtimisele ja rehabilitatsioonile.  
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01612840.2016.1181125>
4. David, I. R. ja Ilusorio, S. (1995). Tuberkuloos: kunstiteraapia isoleeritud patsientidega. Kunstiteraapia, 12(1), 24–31.
5. Farokhi M. Kunstiteraapia humanistlikus psühhiaatrias.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042811022312?via%3Dihub>
6. Haen C, Nancy Boyd Webb. Loominguline kunstipõhine rühmaterapia noorukitega: teooria ja praktika. 1. väljaanne  
<https://doi.org/10.4324/9780203702000>



## VIITED:

### TRAUMADEST JA TRAUMADEST TEADLIK LÄHENEMINE

1. Bessel van der Kolk: Keha hoiab skoori
2. Ärevuse maandamise tehnikad ekspertide sõnul (värskendatud 9. märtsil 2023, kirjutas Lauren Silva, meditsiiniliselt läbi vaadatud)  
<https://www.forbes.com/health/mind/grounding-techniques-for-anxiety/>
3. Magdolna Singer: Tulin ja ei tulnud, tõin ja ei toonud... (Kharon - Thanatology Review 2009/2 55-71)
4. Ainete kuritarvitamise ja vaimse tervise teenuste administratsioon
5. Liblika kallistamise meetod kahepoolseks stimulatsiooniks – Lucina Artigas ja Ignacio Jarero, september 2014.  
<https://emdrfoundation.org/toolkit/butterfly-hug.pdf>
6. Thomas Hübl: Kollektiivse trauma tervendamine – protsess meie põlvkondadevaheliste ja kultuuriliste haavade integreerimiseks 2022  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Transgenerational\\_trauma](https://en.wikipedia.org/wiki/Transgenerational_trauma)
7. Põlvkondadeülene trauma – Vikipeedia  
<https://positivepsychology.com/post-traumatic-growth/>
8. Traumapõhise koolituse tööriistakomplekt – Nashville.gov  
<https://ofs.nashville.gov/wp-content/uploads/Trauma-Informed-Training-Toolkit-Final.pdf>
9. Traumateadlikud praktikajuhised (inglise keeles) – SOS Children's Villages  
[https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/c93664b9-296b-4f83-9eb6-77f67ab89dfb/TIP-Practice-Guidance-\(pdf\)](https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/c93664b9-296b-4f83-9eb6-77f67ab89dfb/TIP-Practice-Guidance-(pdf)).

# PROJEKTI PARTNERLUS



ARTEMISSZIÓ  
Interkulturális Alapítvány



CUIABLUE

KAINOTOMIA  
κέντρο διά βίου μάθησης



Centrum Wspierania  
Edukacji  
i Przedsiębiorczości



INSTITUTE for  
ROMA and  
MINORITIES  
INCLUSION





# Mindfulness integratsiooniks

See käsiraamat pakub erinevaid tugitöötajaid, juhendajaid ja koolitajaid teadmisi kolmes olulises valdkonnas: ränne, vaimne heaolu ja loomingulised tööriistad. See erineb traditsioonilistest meetoditest, tutvustades erinevaid kunstitehnikaid, mõistes rände keerulisi vaimseid nõudmisi ja pakkudes üldisemat arusaama väljakutsetest, millega rändajad ja pagulased kogu maailmas silmitsi seisavad.



Co-funded by  
the European Union



Mindfulness  
for Integration

Rahastab Euroopa Liit. Avaldatud seisukohad ja arvamused on siiski ainult autori(te) omad ega pruugi kajastada Euroopa Liidu ega Euroopa Hariduse ja Kultuuri Rakendusameti (EACEA) seisukohti. Ei Euroopa Liit ega EACEA ei saa nende eest vastutada.

Projekti number: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977