



Mindfulness
for Integration

MINDFULNESS FÖR INTEGRATION

HANDBOK FÖR BÄSTA PRAXIS



Co-funded by
the European Union

Finansieras av Europeiska unionen. Åsikter och åsikter som uttrycks är dock endast författarens/författarnas och återspeglar inte nödvändigtvis de från Europeiska unionen eller Europeiska verkställande organet för utbildning och kultur (EACEA). Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dem.
Projektnummer: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Sammanfattning

<u>Erkännanden</u>		1
<u>En introduktion till handbok</u>		3
<u>Konst och mental hälsa</u>		6
<u>UAtt förstå utmaningar inom mental hälsa som migranter och flyktingar står inför</u>		16
<u>Trauma & traumainformerat förhållningssätt</u>		26
<u>Befintliga bästa praxis</u>		46
<u>Kroppskartläggning</u>		47
<u>Livets träd</u>		49
<u>Artspace</u>		53
<u>Mindspring</u>		57

<u>Selma</u>		60
<u>Konsten att återhämta sig</u>		61
<u>Za'atari projekt</u>		64
<u>Ruhrorter</u>		67
<u>Amna Healing Network Practices</u>		70
<u>De förtrycktes teater</u>		73
<u>Ariadne konsten att anpassa</u>		76
<u>Rekommendationer</u>		78

ERKÄNNANDEN

Vi vill tacka alla som har varit involverade i skapandet av handboken, bidragit till samskapandet av intressenter eller i korsläsningsprocessen.

Artemisszió, Hungary

Vi vill tacka alla våra medarbetare: Cordelia Foundation – speciellt tack till Eszter Szarka, Menedék Association, Mira-teamet i Artemisszió, Open Doors Hungary, Katalin Baráth, Dániel Makkai, Hanna Tilmann, de anonyma utlänningsfokusgruppens medlemmar.

Cuiablu, Estland

Vill uttrycka uppriktig uppskattning till representanter från UNHCR, Artscape, Mondo, Caritas, "Border Group (It."Sienos gruppe"), Estonian Refugee Council, Social Services Centres och frivilliga anonyma undersökningsdeltagare som i hög grad bidragit till att dela med sig av sina insikter och erfarenheter .

CWEP, Poland

Special thanks to Maciej Cegliński and Małgorzata Nazimek from CWEP's team, Monika Leniart-Stybak (Foundation Podaruj Miłość), Marek Duda (Rzeszów Regional Development Agency) and the anonymous focus group members.

IRMI, Germany

Thanks to Aden Ademi and Caritas Germany.

Kainotomia, Greece

Special thanks to Athina Papandreou and Dimitra Tzitska from KAINOTOMIA's team and the anonymous focus groups members.

Nordic Diaspora Forum, Sweden

Special thanks to Jamal Adam, Maria Andersson and Wendy from Nordic Diaspora Forum's team, as well as the anonymous focus group members for continually advocating for these initiatives.



varning

Vi strävar efter att vår guide ska leda dig på en resa och erbjuda praktiska lösningar för integration och psykisk hälsa. Bilderna som används kommer huvudsakligen från Canva-plattformen, med eventuella undantag som anges nedan.

INTRODUKTION

Den här handboken har utvecklats för att bredda kunskapen hos stödarbetare, handledare och vuxenutbildare som arbetar med grupper och individer, med fokus på tre ämnen: migration, psykiskt välbefinnande och konstnärliga och kreativa verktyg.

De gynnsamma effekterna av konst och fördjupning i den har varit kända under lång tid, och ny forskning växer fram om användningen av kreativa tekniker med olika grupper – vanligtvis med fokus på ett kreativt verktyg åt gången. I den här handboken har vi samlat exempel på god praxis som visar upp olika konstformer. När man letar efter information om migranternas psykiska hälsa som yrkesverksamma eller som intresserade av ämnet kan man hitta material om posttraumatisk stress till följd av det trauma som flyktingar drabbats av och hur detta kan lindras genom olika konstnärliga tekniker. Vi anser att dessa är mycket viktiga, även om den dagliga erfarenheten visar att ovanstående fokus bara är en liten del av den stora bilden, eftersom situationen i Europa och globalt är mer komplex. Migration, vare sig den är planerad eller påtvingad, är verkligen ett mentalt krav för dem som upplever det, eftersom processen att bosätta sig i en ny miljö, att separera från den gamla, katalyserar komplexa interna processer.

I sammanställningen av denna handbok har vi försökt lyfta fram olika aspekter av ämnet. Vi visar hur konstens roll för att stödja mentalt välbefinnande har utvecklats under de senaste decennierna, och lyfter fram olika metoder och tekniker.



Utifrån våra konsultationer med experter sammanfattar vi de svårigheter som migranter och flyktingar möter idag i olika europeiska länder (i Estland, Tyskland, Grekland, Ungern, Polen och Sverige) och hur detta relaterar till deras psykiska välbefinnande. Under expertkonsultationerna blev det tydligt att detta ämne inte kan diskuteras utan att prata om trauma och traumainformerat förhållningssätt, så vi har inkluderat en kort introduktion för att utforska grundläggande begrepp, tillsammans med några övningar, och rekommendera ytterligare litteratur för att fördjupa förståelsen av ämnet. Vi presenterar några exempel på god praxis från hela världen och i slutet av publikationen presenterar vi några av de förslag som praktiker har kommit med för att arbeta med målgrupperna.

Även om den här publikationens huvudfokus ligger på de svårigheter som migranter och flyktingar möter och de metoder som hjälper dem, hoppas vi att innehållet är allmänt tillämpligt, informativt och användbart för yrkesverksamma som arbetar med andra grupper eller de som helt enkelt är intresserade av ämnena. diskuteras.

Handboken är det första resultatet av Mindfulness for Integration-projektet, vi kan inte tacka tillräckligt till experterna vi konsulterade för deras bidrag till arbetet.



Mindfulness
for Integration

MINDFULNESS FÖR INTEGRATION

**ARBETE, KONST, MENTALT
VÄLBEFINNANDE
& UTMANINGARNA SOM
MIGRANTER OCH FLYKTINGAR
STÅR INFÖR**



Co-funded by
the European Union

Finansieras av Europeiska unionen. Åsikter och åsikter som uttrycks är dock endast författarens/författarnas och återspeglar inte nödvändigtvis de från Europeiska unionen eller Europeiska verkställande organet för utbildning och kultur (EACEA). Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dem.

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

KORT HISTORIA OM KONST OCH MENTALT VALBEFINNANDE

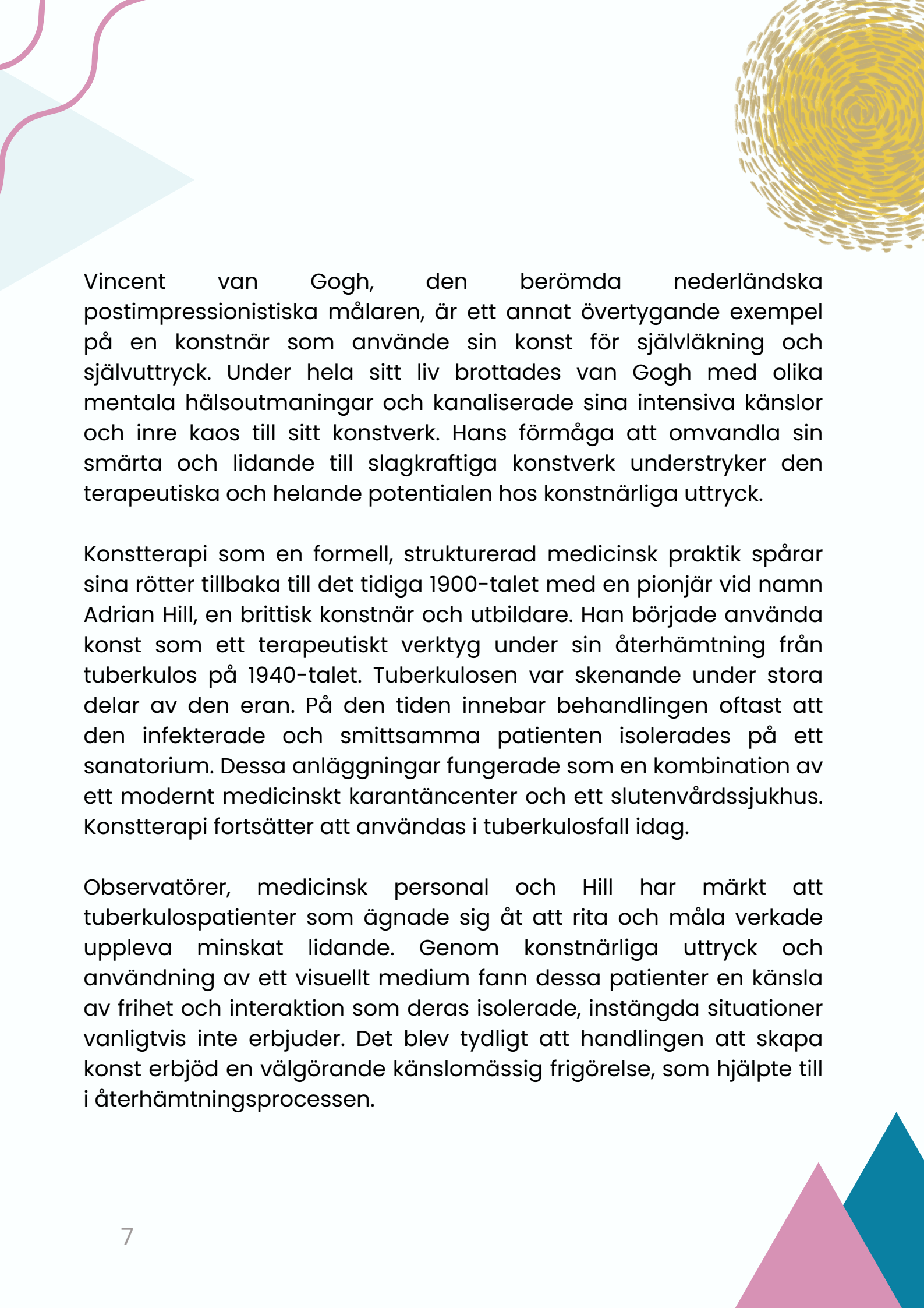
Konst och mental hälsa

Konstterapi kan låta som ett nygammalt koncept, eftersom den terapeutiska användningen av konst fick mer erkännande först i början av 1900-talet. Men människor har kommunicerat genom olika uttrycksformer – som dans, berättande, teckning och sång – sedan innan historien skrevs, och de har alltid förstått det terapeutiska värdet av att uttrycka sig kreativt.



Det finns forskning som tyder på en skärningspunkt mellan hälsa och konst från de tidigaste artefakterna som finns i grottor som går tillbaka till cirka 40 000 år sedan.

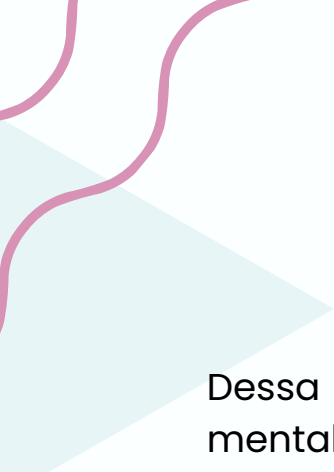
Med tiden, allt eftersom områdena psykologi och psykiatri utvecklades, ökade förståelsen för konstens terapeutiska fördelar. Genom historien har många kända individer använt konst som en form av självterapi för att hantera olika utmaningar, inklusive psykiska problem, personliga kamper och traumatiska upplevelser. Noterbart är att Frida Kahlo, den berömda mexikanska konstnären, använde målnings för att uttrycka sin fysiska och känslomässiga smärta efter en tragisk bussolycka och en rad hälsoproblem. Hennes konstverk fördjupar sig ofta i teman som smärta, identitet och motståndskraft.



Vincent van Gogh, den berömda nederländska postimpressionistiska målaren, är ett annat övertygande exempel på en konstnär som använde sin konst för självläkning och självuttryck. Under hela sitt liv brottades van Gogh med olika mentala hälsoutmaningar och kanaliserade sina intensiva känslor och inre kaos till sitt konstverk. Hans förmåga att omvandla sin smärta och lidande till slagkraftiga konstverk understryker den terapeutiska och helande potentialen hos konstnärliga uttryck.

Konstterapi som en formell, strukturerad medicinsk praktik spårar sina rötter tillbaka till det tidiga 1900-talet med en pionjär vid namn Adrian Hill, en brittisk konstnär och utbildare. Han började använda konst som ett terapeutiskt verktyg under sin återhämtning från tuberkulos på 1940-talet. Tuberkulosen var skenande under stora delar av den eran. På den tiden innebar behandlingen oftast att den infekterade och smittsamma patienten isolerades på ett sanatorium. Dessa anläggningar fungerade som en kombination av ett modernt medicinskt karantäncenter och ett slutenvårdssjukhus. Konstterapi fortsätter att användas i tuberkulosfall idag.

Observatörer, medicinsk personal och Hill har märkt att tuberkulospatienter som ägnade sig åt att rita och måla verkade uppleva minskat lidande. Genom konstnärliga uttryck och användning av ett visuellt medium fann dessa patienter en känsla av frihet och interaktion som deras isolerade, instängda situationer vanligtvis inte erbjuder. Det blev tydligt att handlingen att skapa konst erbjöd en välgörande känslomässig frigörelse, som hjälpte till i återhämtningsprocessen.



Dessa teorier och praktiker antogs och formaliserades av mentalsjukhus och andra institutioner i hela Europa i snabb takt. År 1964 var Storbritannien hem för en professionell organisation som kallade sig The British Association of Art Therapists.

Två andra pionjärfigurer i utvecklingen av konstterapi var Margaret Naumburg och Edith Kramer. Margaret Naumburg spelade en nyckelroll i populariseringen av konstterapi bland amerikanska patienter och institutioner. Hennes arbete var djupt psykologiskt, med fokus på uttrycket av omedvetna och undermedvetna tankar genom fri association i konsten. Edith Kramer, en österrikiskt född konstnär, vidareutvecklade dessa idéer genom att betona betydelsen av den konstnärliga processen i terapi.

På 1960-talet bildades American Art Therapy Association (AATA) som bidrog till formalisering och standardisering av konstterapi metoder. Konstterapi fick erkännande som ett legitimt terapeutiskt tillvägagångssätt i mentalvårdsmiljöer, skolor och sjukhus. Det blev integrerat i olika psykologiska och rådgivningsteorier. Fältet började samla på sig forskning som stöder effektiviteten av konstterapi vid behandling av olika psykiska problem.

Idag är konstterapi erkänd som en värdefull form av psykoterapi med tillämpningar i olika miljöer, som hjälper individer att utforska känslor, förbättra självmedvetenhet och förbättra deras övergripande välbefinnande.

Konst kan fungera som ett värdefullt verktyg för att främja mental hälsa, utveckla positiva copingstrategier och hantera stress och ångest. Det kan användas genom olika tillvägagångssätt, som involverar antingen en enda konstform eller en kombination av flera discipliner. Detta kan omfatta bildkonst som teckning, målning och skulptering, såväl som ljud- och musikerapi, skrivande och poesi, dans och rörelse, teater- och dramaterapi, bland annat. Även inom en form av konst finns det en hel massa olika metoder och former och kombinationen av många.

att skapa konstverk på papper kan åstadkommas med hjälp av olika verktyg, såsom ritning, (finger)målning, färgläggning eller till och med collage tillverkning. Collage är en mångsidig och njutbar metod som tilltalar individer, oavsett om de har tidigare konstfarenhet eller inte. Det är särskilt effektivt för att lindra rädslor förknippade med ritfärdigheter och konstframställning.



Musikterapi är en upplevelsebaserad terapiform där en person går igenom bedömning, behandling och utvärdering genom att engagera sig i olika typer av musikupplevelser, skriver musikterapeuten Kenneth E. Bruscia i sin bok *Defining Music Therapy*. Dessa musikupplevelser kan inkludera att lyssna på musik, skriva musik eller spela instrument. Musikterapi kan vara en aktiv process, där klienter spelar en roll i att skapa musik, eller en passiv process som involverar att lyssna eller svara på musik.



Skrivterapi har potential att främja mental och fysisk läkning, med en viktig fördel är den känslomässiga frigörelsen av att dela och "få saker från bröstet." Det är en kostnadseffektiv, lättillgänglig och anpassningsbar form av terapi. Det kan utövas individuellt, kräver endast en person och en penna, eller under ledning av en mentalvårdspersonal. Dessutom kan det genomföras i en grupp, där diskussioner kretsar kring skrivaktiviteter.



Dans-/rörelseterapi är den psykoterapeutiska användningen av rörelse för att främja emotionell, social, kognitiv och fysisk integration. Övning kan hjälpa människor med fysisk hälsa genom att öka styrkan, förbättra flexibiliteten, minska muskelspänningen och öka koordinationen. Det kan också erbjuda viktiga mentala hälsofördelar inklusive stressreducering och till och med symptomlindring från tillstånd som ångest och depression.



Psykodrama var pionjär inom teaterterapiområdet, ett strukturerat terapeutiskt tillvägagångssätt där en individ ställer in en personlig fråga eller konflikt, ofta i närvaro av en grupp. Medan gruppmedlemmarna vanligtvis deltar i dramatiseringen, förblir fokus på individens oro. Utvecklad av Jacob L. Moreno, en wiensk psykiater och psykoterapeut, på 1920-talet, har psykodrama sedan dess utvecklats med olika utövare som introducerat nya metoder. Kärnkonceptet att ta itu med en individs problem inom en grupp kvarstår dock.



Psykodrama kan integreras i en bredare behandlingsplan eller användas som det primära eller enda terapeutiska tillvägagångssättet.

Dramaterapi är ett behandlingssätt som ger en teatralisk plattform för personer i terapi att uttrycka sina känslor, lösa problem och uppnå terapeutiska mål. North American Drama Therapy Association definierar terapin som "ett aktivt, upplevelsebaserat tillvägagångssätt för att underlätta förändring. Genom berättande, projektiv lek, målmedveten improvisation och framförande bjuds deltagarna in att repetera önskade beteenden, öva på att vara i en relation, expandera och hitta flexibilitet mellan livsrollerna och utföra den förändring de önskar vara och se i världen."

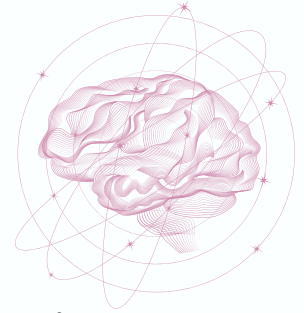


En annan aspekt där drama kan stödja den mentala hälsan hos ett kollektiv är Augusto Boals teater för de förtryckta, som syftar till att ge marginaliserade samhällen och individer möjlighet att ta itu med och omvandla sociala och politiska frågor genom teater. Detta tillvägagångssätt främjar aktivt deltagande, dialog och kollektiv problemlösning med hjälp av en rad teatraliska tekniker. De primära teknikerna inkluderar Image Theatre, Forum Theatre, Invisible Theatre och Legislative Theatre.



Även om det har många liknande element som psykodrama, betonar Boals tillvägagångssätt kollektivt agerande, egenmakt och social förändring; däremot fokuserar psykodrama vanligtvis på individuell terapi och personlig tillväxt inom en gruppmiljö.





Även om Mindfulness är ett annat terapeutiskt tillvägagångssätt än konstterapi, delar de samma principer, och det kan integreras i konstsessionerna för att komplettera och förbättra upplevelsen. Mindfulness är en teknik som bygger på ens förmåga att vara fullt närvarande av tankar, känslor, kroppskänsla och omgivande miljö utan att bedöma det.

Även om mindfulness ofta är kopplat till buddhism, kan dess ursprung spåras tillbaka till hinduernas yogapraxis. Forskare föreslår att den hinduiska religionen började mellan 2300 f.Kr. och 1500 f.Kr. i Indusdalen, som föregick buddhismen och Buddha själv. I buddhistiska texter benämns mindfulness som "sati", som betonar medvetenhet, uppmärksamhet och minns. Det var en grundläggande aspekt av Buddhas lära, betonad som en väg till upplysning och befrielse från lidande.

Genom åren har mindfulness-övningar spridit sig till olika kulturer och traditioner, anpassat till olika sammanhang och övertygelser. Under 1900-talet fick mindfulness inflytande i västvärlden, till stor del tack vare insatserna från Jon Kabat-Zinn, en vetenskapsman och meditationslärare. Han introducerade programmet Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) 1979 vid University of Massachusetts Medical School. MBSR kombinerar mindfulness-meditation och yoga för att hjälpa människor att hantera stress, smärta och sjukdomar

Populariteten och acceptansen av mindfulness växte snabbt i västerländska medicinska och psykologiska samhällen och många mindfulness-baserade interventioner och program har utvecklats, som hjälper individer att odla medvetenhet, minska stress, hantera känslor och förbättra det övergripande välbefinnandet.



Mindfulness
for Integration

MINDFULNESS FÖR INTEGRATION

ATT FÖRSTÅ UTMANINGAR INOM MENTAL HÄLSA SOM MIGRANTER OCH FLYKTINGAR STÅR INFÖR



Co-funded by
the European Union

Finansieras av Europeiska unionen. Åsikter och åsikter som uttrycks är dock endast författarens/författarnas och återspeglar inte nödvändigtvis de från Europeiska unionen eller Europeiska verkställande organet för utbildning och kultur (EACEA). Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dem.
Projektnummer: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977

FÖRSTÅELSE UTMANINGAR FÖR PSYKISK HÄLSA SOM MIGRANTER OCH FLYKTINGAR STÅR INFÖR

Migranternas och flyktingarnas psykiska hälsoutmaningar

Vi genomförde forskning i samarbete med våra projektpartners för att samla värdefulla insikter och erfarenheter från partners som har arbetat med migranter och flyktingar. Forskningen involverade 64 deltagare, inklusive lokala myndigheter, organisationer från det civila samhället som stödjer migranter och flyktingar, kreativa yrkesverksamma och mentalvårdspersonal i sex länder:

Italien, Tyskland, Ungern, Estland, Sverige och Grekland. Baserat på intervju svaren kommer det här kapitlet att utforska de olika psykiska utmaningarna som migranter och flyktingar står inför. Därefter kommer vi att identifiera de resurser och tillvägagångssätt som används i deras praktik.

Forskningen visade att flyktingar och migranter möter en rad psykiska utmaningar, där förlusten av deras kulturella och personliga rötter är särskilt betydelsefull. Som en psykolog påpekade, "har alla utlänningar förlorat sina rötter; detta är den grundläggande frågan vi måste ta itu med för att stabilisera klienten. Tills de övervinnet denna känsla av rotlöshet, kämpar de för att tänka rationellt."





Detta indikerar att tills migranternas grundläggande behov, inklusive mat, bostäder, finansiell stabilitet och samhällsstöd, tillgodoses på ett adekvat sätt, kan deras psykiska hälsa vara sekundär och de kan behöva betydande hjälp.

En annan expert nämnde att 70–80 % av flyktingarna har upplevt trauma på grund av krig, våld eller migrationsresan, vilket har lämnat djupa psykologiska ärr. Posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) framträdde som ett betydande problem i alla intervjuerna. En av psykologerna förklarade att "Trauma är ett mentalt tillstånd där individer som har upplevt trauma ofta känner sig sammandragna och inskränkta i sitt tankesätt. De är i ett konstant tillstånd av vakenhet, flyr internt och kan inte tänka rationellt. Tills dessa individer uppnår grundläggande säkerhet och stabilitet i ett nytt land är det en utmaning att ta itu med sina trauman. De kräver omfattande stöd för att läka. Genom verbal terapi, medicinering och konstterapi kan vi penetrera detta inskränkta medvetande och utöka det. Konstterapi kan till exempel hjälpa dem att utforska kreativa lösningar på sina utmaningar."

Det är viktigt att betona att även de som inte direkt har mött krig eller våld kan drabbas av allvarliga psykiska tillstånd, inklusive PTSD. Detta kan bero på en kombination av faktorer och händelser som individer uppfattar som traumatiska. I ett kommande kapitel fördjupar vi oss i trauma, PTSD och traumainformerad vård och tillvägagångssätt mer i detalj.

Utlänningar upplever ofta kulturchock i olika grad. Tredjelandsmedborgare kan komma till EU med höga förväntningar som verkligheten inte uppfyller.

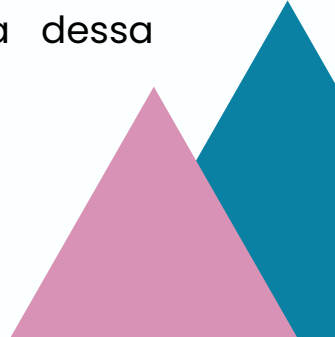




Både vuxna och barn drabbas också ofta av att förlora sin tidigare status från sina hemländer. Vuxna kan ha haft en högre levnadsstandard, välbetalda tjänstemän och högre utbildning i sina hemländer, men i värdländerna kan de bara hitta lägre betalda jobb. Barn, som kan ha utmärkt sig akademiskt och personligt i sina hemländer, kämpar ofta för att nå samma nivå av framgång i värdlandet. Barn kan uppleva en känsla av förlust av kontroll i sina liv på grund av störningar orsakade av krig, och de vuxna och samhällena runt dem kanske inte erbjuder samma nivå av struktur och kontroll. De saknar positiva förebilder och vägledning för att hjälpa dem förstå sin identitet och önskningar.

Tredjelandsmedborgare möter ofta höga förväntningar från familjemedlemmar som fortfarande bor i sitt hemland om att ge ekonomiskt stöd, om boende i EU gör det möjligt för dem att göra det. Men på grund av de utmaningar som nämnts tidigare kämpar många utlänningar för att möta dessa förväntningar, och en del kan till och med hamna på hemlösa härbärgen, vilket gör det svårt att försörja sina familjer ekonomiskt.

Även om dessa utmaningar är utbredda, kan det lokala sammanhanget förstärka befintliga problem. Till exempel brister Ungerns system på nödvändigheter som bostäder eller mat, vilket ökar känslorna av osäkerhet och oförutsägbarhet. Ungern ses i första hand som ett transitland där migranter sällan bosätter sig, ofta med sikte på att flytta längre västerut eller återvända till sitt hemland. Följaktligen möter de hinder för integration, som att lära sig språket, skriva in sina barn i skolor och få tillgång till hälso- och sjukvård. Många ifrågasätter behovet av att använda dessa tjänster om de planerar att lämna snart.



En annan betydande utmaning för migranter är bristen på befintliga migrantgrupper och stödsystem. Det finns ett starkt samhälleligt tryck på assimilering, med förväntningar på att migranter ska integreras fullt ut, tala det lokala språket, anpassa sig till lokala seder och till och med överge sin religion. Även om migranter kan sträva efter att möta dessa förväntningar för att passa in, hindrar viljan att assimilera dem ofta från att stödja nyanlända från samma ursprungsland. Denna önskan att anpassa sig hindrar också bildandet av stödjande migrantgrupper.

Även om nationalism och anti-invandringsberättelser växer sig starkare i Europa, står Ungern inför ytterligare utmaningar. Regeringens hårda och främlingsfientliga retorik och propaganda polariserar samhället ytterligare, vilket leder till att migranter möter ökad diskriminering och hatretorik, vilket gör deras integration i värdlandet svårare.



Utmaningar med psykisk hälsa påverkar i hög grad flyktingars och migranternas dagliga liv, vilket leder till socialt tillbakadragande, relations- och anställningssvårigheter och ekonomisk instabilitet. En partner beskrev livfullt hur trauma kan genomsyra alla aspekter av livet, "påverka förmågan att lära sig språket, säkra anställning, skaffa vänner, föräldra barn".



Språkbarriärer och brist på kulturellt känsliga tjänster hindrar ofta tillgången till psykisk hälsostöd. Andra hinder inkluderar stigmatisering i samband med psykisk ohälsa, begränsade ekonomiska resurser och en allmän omedvetenhet om tillgängliga tjänster. I vissa länder finns det en allvarlig brist på gratis eller engelskt tillgänglig sjukvård och mentalvård.



För att möta de utmaningar som nämns ovan behöver migranter stöd för att utveckla hanteringsmekanismer, vilket är strategier eller beteenden som individer använder för att hantera, anpassa sig till eller hantera stress, utmaningar eller svåra situationer. Dessa mekanismer kan vara medvetna eller omedvetna och kan variera mycket från person till person. Coping-mekanismer används ofta för att minska stress, ångest och känslomässig smärta och för att hjälpa individer att navigera och anpassa sig till utmanande omständigheter mer effektivt. Detta kan omfatta att söka stöd från samhället, engagera sig i religiösa och andliga praktiker, delta i konst, sport, samhällsarbete, utbildning och kompetensutveckling, utöva mindfulness och meditation.

Men missanpassningsmetoder kan också dyka upp i dessa utmanande situationer, inklusive socialt tillbakadragande, förnekande och missbruk. Det är viktigt att erkänna och ta itu med dessa mindre effektiva copingstrategier för att stödja migranternas övergripande välbefinnande och mentala hälsa.



Därför **rekommenderas att främja effektiva** hanteringsmekanismer genom nätverk, kreativa kanaler och kulturella metoder för välbefinnande och integration.

I flera av intervjuerna betonades helhetssynen kring migranternas integration. Detta tillvägagångssätt omfattar olika aspekter av deras liv och fokuserar inte bara på deras omedelbara behov utan också på deras långsiktiga välbefinnande och framgångsrika integration i värdssamhället. Healing är en mångfacetterad process; om en person saknar en stabil bostad, sysselsättning eller tillgång till sjukvård kan vi bara kortvarigt tränga igenom deras försämrade mentala tillstånd och bara uppnå tillfällig lindring. Traumaoffret behöver omfattande stöd, inklusive psykoterapi, eventuellt medicinsk behandling, juridisk och social hjälp, och en stödjande miljö för att verkligen läka. Detta tillvägagångssätt erkänner kopplingen mellan olika faktorer som påverkar migranternas liv och syftar till att ta itu med dem på ett heltäckande sätt.





Det betonades också vikten av att utbilda personalen att känna igen tecken på psykiska problem och att effektivt hantera dem.

Vikten av att främja individuella kontakter och relationer betonades också som ett sätt att ge känslomässigt och praktiskt stöd. Att bygga förtroende och skapa en trygg miljö nämndes ofta i flera av intervjuerna. Inledningsvis kan utlänningar närma sig med specifika frågor eller delta i aktiviteter men ofta få tillgång till ytterligare tjänster när förtroendet har etablerats. Intressenter tillhandahåller en säker miljö och uppmärksamt stöd och uppmuntrar utlänningar att dela med sig av sina kamper, oavsett om det är i samband med socialt arbete eller kreativa aktiviteter, där fokus inte enbart ligger på psykiska utmaningar.

När berättelserna och perspektiven konvergerade blev det uppenbart att det krävs ett mångfacetterat tillvägagångssätt för att ta itu med de psykiska behoven hos migranter och flyktingar. Detta tillvägagångssätt bör inte bara ge tillgång till kulturellt kompetenta tjänster utan också ta itu med de systemiska hinder, stigmatisering och unika utmaningar som denna utsatta befolkning står inför. Genom att förstå timing, påverkan och hanteringsmekanismer kring dessa psykiska hälsoproblem, kan organisationer och samhällen samarbeta för att skapa en mer stödjande och inkluderande miljö för dem som vill bygga upp sina liv igen inför motgångar.

I vår omfattande forskning som genomförts i sex europeiska länder är det uppenbart att migranter och flyktingar står inför betydande psykiska hälsoutmaningar, ofta förvärrade av systemiska barriärer, samhälleligt tryck och brist på kulturellt kompetenta tjänster.



Ett holistiskt förhållningssätt till integration, som omfattar grundläggande behov, psykologiskt stöd och samhällsengagemang, är avgörande för att ta itu med dessa frågor effektivt. Att utbilda personal i att känna igen tecken på psykiska problem och att främja individuella kontakter och förtroende är också viktiga komponenter för att tillhandahålla omfattande stöd. Genom att förstå komplexiteten i dessa utmaningar och främja effektiva hanteringsmekanismer kan organisationer och samhällen samarbeta för att skapa en mer stödjande och inkluderande miljö för migranter och flyktingar.





**Mindfulness
for Integration**

MINDFULNESS FÖR INTEGRATION

**TRAUMA &
TRAUMAINFORMERAT
FÖRHÅLLNINGSSÄTT**



**Co-funded by
the European Union**

Finansieras av Europeiska unionen. Åsikter och åsikter som uttrycks är dock endast författarens/författarnas och återspeglar inte nödvändigtvis de från Europeiska unionen eller Europeiska verkställande organet för utbildning och kultur (EACEA). Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dem.

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

TRAUMA & TRAUMAINFORMERAT FÖRHÅLLNINGSSÄTT

Introduktion till trauma

Intresset för trauma är utbrett idag, och vi vill bättre förstå de kollektiva trauman från vår senaste historia och deras långsiktiga effekter, såsom transgenerationella trauman. Men även om vi har turen att varken ha krig eller folkmord som en del av vår livserfarenhet, är våld i hemmet och närstående partner närvarande i de flesta samhällen, liksom försummelse av barn eller naturkatastrofer



Trots allmänhetens intresse för ämnet är traumainformerad vård kanske inte en allmänt spridd kunskap bland människor som arbetar med grupper, stödarbetare, handledare eller utbildare av icke-statliga organisationer, eftersom de har olika yrkesbakgrund. Vi vill ge läsarna en inblick, genom att samla och definiera några grundläggande föreställningar och begrepp och rekommendera litteratur som är (förhoppningsvis) allmänt tillgänglig. På så sätt kan kapitlet vara en startpunkt för en djupare dykning i förståelsen av traumans olika typer och effekter och nyckelaspekterna av traumainformerad vård. Vi har även några förslag på praktiska aktiviteter i slutet av kapitlet.



What is trauma?

Trauma är nervsystemets svar på en händelse som hotar liv och grundläggande säkerhet. En allmänt använd definition av trauma är: "En händelse, en kombination av händelser eller omständigheter som en individ upplever som fysiskt och känslomässigt skadliga eller hotfulla och som har en bestående skadlig effekt på hans eller hennes fysiska, sociala och känslomässiga välbefinnande." (American Substance Abuse & Mental Health Service Administration, 2014).

Eller, med andra ord, ett normalt mänskligt svar på en onormal händelse -vilken definition belyser att det inte är den mänskliga reaktionen som är orimlig eller obegriplig, utan snarare den händelse som faller utanför sfären av normal och tolerabel mänsklig erfarenhet.

Ett säkert tecken på att något är en traumatisk upplevelse att det inte kommer att bli ett minne. När farfar dör sörjer vi honom, vi känner oss ledsna, men smärtan försvinner sakta med tiden, vi vaknar inte på natten. Traumatappar inte sin intensitet allteftersom tiden går, och minnet av det är lika levande år senare.



Posttraumatisk stressyndrom eller **PTSD** är ett psykiskt tillstånd som ett svar på en skrämmande händelse, överlevt eller bevittnat den – detta inträffar i de flesta fall när någon upplevt trauma, men inte i alla fall. Symtomen kan variera från tillbakablickar, svår ångest, mardrömmar, till panikattacker, depression, oförmåga att fortsätta med normala rutiner. Det resulterar i ett inskränkt medvetandetillstånd. Alla stimuli som återkallar till och med partiella minnen – blinkande ljus och höga ljud som påminner om förhållanden i krigszonen – kan utlösa, aktivera minnet av traumat i kroppen.

Bessel Van der Kolk, en av de mest kända experterna på effekterna av trauma, säger: traumatiserade människor känner sig kroniskt osäkra inuti sina kroppar: Det förflutna lever i form av gnagande inre obehag. Deras kroppar bombarderas ständigt av visceral varningssignaler, och i ett försök att kontrollera dessa processer blir de ofta experter på att ignorera sina magkänslor och bedöva medvetenheten om vad som utspelas inuti. De lär sig att gömma sig för sig själva. (Van der Kolk, 2015, 96)



Trauma utlöser en rad neurologiska, **biologiska och psykologiska reaktioner**, så vi måste vara uppmärksamma inte bara på vad som händer i människors hjärnor, utan också på vad som händer i deras sinnen och kroppar. Inför fara bedömer vår hjärna situationen utifrån medvetna eller undermedvetna signaler. I det första fallet kan vi medvetet känna igen farans natur och reagera på den. I det andra fallet, när faran är överhängande, går reaktionen förbi vårt medvetande och prioriterar säkerheten. Dessa stressreaktioner är kamp-, flykt- eller frysreaktioner. När fight or flight-läget sätter igång blir vi hyperaktiva, pulsen ökar för att blodet ska kunna nå extremiteterna snabbare, pupillerna vidgas för bättre syn, immunförsvaret dämpas, blodsockernivåerna stiger och adrenalinet ökar till kanalisera energi till flykt eller kamp. Frysning är förknippad med hypoaktivitet, motpolen till den förra, när vi saktar ner, andningen är långsam, det finns nästan ingen rörelse. Frysning är karakteristisk för effekterna av långvarigt trauma. Dessa reaktioner beskrivs ofta av personer som upplever eller återupplever trauma.

Att arbeta med människor som lider av PTSD är det viktigt att känna igen dessa kamp-eller-flykt-responser och kunna skilja på det dagliga humöret eller beteendet hos någon eller ett traumaresponssymptom, och hantera det på ett adekvat sätt, vi återkommer till denna punkt senare.

Kategorier

Trauma kan vara en engångshändelse, kallad Trauma med ett stort "T" i litteraturen, orsakat av en olycka, en naturkatastrof, en våldsam attack, övergrepp. Till skillnad från när det finns återkommande händelser, såsom våld i hemmet eller andra systematiska övergrepp eller vanvård, som inträffar i samband med relationer, som kallas trauma med litet "t". Det finns ingen skillnad i svårighetsgraden av de två typerna, Trauma och trauma båda skapar den neurologiska reaktionen i kroppen.

Individuellt trauma kan vara trauma eller trauma också, man kan uppleva en negativ och stressande händelse eller bevittna det. Trauma påverkar inte bara de som är direkt involverade i det, utan det påverkar också de som är släkt med dessa människor, som Van der Kolk säger. Utbrotten och den känslomässiga avskildheten hos soldater som återvänder från slagfältet kan vara skrämmande för familjen. Hustrur till män med PTSD är ofta deprimerade osv. Individuellt trauma är inte en individuell genre.



Kategorier

Kollektivt trauma färdas mestadels längs två nyckelaxlar – historiskt trauma och trauma mellan generationerna. Historiskt trauma är en storskalig traumatisk händelse som påverkar ett kollektiv – en nation, en identitetsgrupp eller en gemenskap. Exempel på historiska trauman inkluderar Förintelsen, det armeniska folkmordet, slaveri och attackerna den 11 september. Efterklangen av dessa trauman känns bland varje medlem i gruppen som upplevt dem.



Opersonligt trauma kan vara individuellt eller kollektivt trauma eftersom nyckelaspekten är att det inte orsakas av människor, som en naturkatastrof, en allvarlig skada eller en livshotande sjukdom.



Kategorier

Transgenerationella trauman är en psykologisk och fysiologisk effekt som familjemedlemmar upplever där den tidigare generationen drabbades av ett trauma. Människor i nästa generation finner sig själva visa symptom på trauma utan att själva ha upplevt traumat. Det är i allmänhet undermedvetet och överförs av ärftlighet (epigenetik[1]), direkta mellanmännsliga relationer eller/och kultur och den vidare miljön (genom överföring av värderingar, trauman, övertygelser, attityder).



Flyktingar riskerar ofta att drabbas av transgenerationella trauman. Medan många flyktingar upplever någon form av förlust och trauma, har krigsrelaterade trauman dokumenterats ha långvariga effekter på mental hälsa och på grund av det sträcker sig över fler generationer.

Förutom den höga nivån av stressupplevelser i hemlandet innan de lämnar, möter de ofta svårigheten att lära sig ett nytt språk, anpassa sig till en ny miljö och navigera i skolans sociala system i värdlandet.

[1] Epigenetik fokuserar på att undersöka hur de molekylära förändringarna sker utan att DNA-sekvensen förändras, så att förvärvade egenskaper dyker upp i efterföljande generationer – med andra ord hur vårt beteende och miljön kan orsaka förändringar som påverkar hur våra gener fungerar.

Kategorier

Normalt omhändertagande störs av processen att fly från sitt ursprungliga hem, och det kan fortsätta att störas av föräldrarnas PTSD-symtom och utmaningar i deras nya hem. Förutom det är det tyvärr vanligt att det inte finns någon adekvat mental hälsovård till flyktingar i värdländerna (och från andra sidan kan det vara ett tabu att gå i terapi i många samhällen), eftersom symptomen förvärras, vilket kan leda till överföring av trauma. I allmänhet uppvisade barn till flyktingar högre totala nivåer av depression, PTSD, ångest, uppmärksamhetsbrist, stress och andra psykiska utmaningar, som kan vara en form av transgenerationellt trauma.



Vikariellt trauma

Trauma kan också uppstå i hjälprelationen, i kölvattnet av empati, om det finns ett högt engagemang eller någon form av gränsöverskridande. Vi pratar om ställföreträdande trauma när en hjälpare professionellt visar symptom på traumatisering utan att vara offer för en mycket negativ händelse. Symptom på detta kan vara utveckling av ångest, sömnproblem, utbrändhet, tillbakadragande och oförmåga att fungera i vardagliga situationer. Vicarious trauma är en transformation av hjälparens inre upplevelse av empati. Utvecklingen av ställföreträdande trauma kan förebyggas genom regelbunden övervakning, och hanteringen av den befintliga situationen bör också hanteras på individ- och institutionsnivå.

Hur helande kan ske

Enligt många experter kan trauma inte raderas ur våra liv, det stannar hos oss för alltid, men det är möjligt att nå ett sinnestillstånd när trauma inte har den ledande rollen i ens liv. Enligt experter, med komplex terapi, är återhämtning och tillväxt möjlig.

Bessel van der Kolk understryker möjligheten av en sinneskroppsfrånkoppling orsakad av trauma och konstaterar att personen behöver stöd för att namnge vad som händer i deras kropp: "Traumaoffer kan inte återhämta sig förrän de blir bekanta med och blir vän med förnimmelserna i deras kroppar. Att vara rädd innebär att du lever i en kropp som alltid är på sin vakt... För att förändras måste människor bli medvetna om sina förnimmelser och hur deras kroppar interagerar med världen omkring dem. Fysisk självmedvetenhet är det första steget för att släppa det förflutnas tyranni."



I sin bok diskuterar författaren metoder som effektivt kan komplettera psykoterapi och kan spela en betydande roll i traumabearbetning, såsom kroppsorienterade tekniker, EMDR och yoga. (EMDR står för Eye Movement Desensitization and Reprocessing, det är en effektiv terapeutisk metod för att bearbeta traumatiska minnen).

Posttraumatisk tillväxt (PTG) har sitt ursprung i positiv psykologi och är nu ett allmänt accepterat fenomen. Det är en positiv förändringsprocess där individen så småningom fungerar bättre efter att ha hanterat de svårigheter de upplevt. PTG är därför inte en direkt följd av förlusten, utan resultatet av efterföljande kognitiv bearbetning (Singer 2009). Det finns många olika metoder för att läka trauman, EMDR är en av dem, och läkningsprocesserna är både lika och olika. Judith Lewis Hermans namn bör nämnas när man talar om trauma och healing, så vi ska nu kort beskriva den terapeutiska process hon beskriver. Herman är författare till boken Trauma och tillfrisknande där hon förklarar de olika former av kontroll som leder till trauma, hur stark man måste jobba på för att ta sig ut från detta inre fängelse, och även trestegsmodellen för traumabehandling, ett säkert och ett effektivt tillvägagångssätt för terapeuter att arbeta med sina klienter. Stegen är följande: först etablera säkerhet och stabilisering (inkluderar känslomässig reglering, arbeta med symtomen), det andra är att minnas och sörja och det tredje är att återansluta till det vanliga livet. Dessa tre steg syftar till att återskapa säkerhet och stärka personen, som kanske inte är helt fri från effekterna av det oroande förflutna men som skulle leva ett liv utan att ständigt bli överväldigad mentalt och fysiskt.



Som hon skriver: Hjälploshet och isolering är kärnupplevelserna av psykologiskt trauma. Empowerment och återkoppling är kärnupplevelserna av återhämtning.



Traumainformerat förhållningssätt för stödpersonal



Vi kan arbeta i en mängd olika roller med individer eller grupper av människor som har varit traumatiserade. Nedan skisserar vi ett tillvägagångssätt som de som arbetar som facilitatorer kan använda sig av, att börja praktisera ett traumainformerat förhållningssätt även om de inte är kvalificerade som terapeuter, och arbeta med människor i en icke-psykoterapeutisk miljö

Det traumainformerade förhållningssättet beskrivs ibland som att man inte frågar vad som är fel på dig, utan vad som hände dig. Naturligtvis kan denna fråga vara både konkret och teoretisk, beroende på vilken roll vi har i sammanhanget (att fråga vad som hände från någon i vissa fall kan vara olämpligt och påträngande), huvudpoängen är att facilitatorn redogör för möjligheten att en persons beteende, eller förändring i beteende, kan förklaras av effekterna av tidigare traumatiska händelser. I traumainformerat förhållningssätt utvecklar vi ett ramverk som möter behoven hos traumaöverlevande och stödjer läkning och återhämtning.

I det följande delar vi överväganden för att skapa en säker miljö och bygga förtroende och transparens, men det är viktigt att notera i början att det inte finns något som passar alla för att undvika att trigga, eftersom det fungerar olika för alla. Det finns några vanliga effekter, till exempel för krigsflyktingar finns det en stor chans att ett plötsligt högt ljud eller blinkande ljus (som påminner om en explosion) kan utlösa tillbakablickar, men minnesfragment kan vara mycket specifika, en rörelse eller till och med ett ansiktsuttryck kan aktivera väckarklockan. Det är därför det är viktigt att vara förberedd, planera noggrant och skapa en säker miljö, samt att känna igen att någon är i beredskap.

De möjliga tecknen på trauma: domningar eller överdriven vakenhet (hypoarousal och hyperarousal), stressreaktioner (de fyra Fs: fight, flight, freeze, fawn eller appease[1]), icke-koherent beteende, man vet inte var de är , försummat utseende, sover dåligt, extremt upprörd, starkt känslomässigt svar på ämnen i en gruppdiskussion.



Trauma-informerat förhållningssätt

En facilitator ansvarar för att skapa ett utrymme där lärande kan ske, där människor känner sig fria, trygga och modiga att delta, och genom vilket gruppen kan nå sina mål. Traumainformerad facilitering uppnår detta mål genom att beakta att deltagarna kan ha sårbarheter på grund av tidigare trauman och svåra upplevelser som gör dem känsliga för vissa ämnen. Antalet principer kan variera, men dessa är de som vanligtvis rekommenderas:

- 1) Säkerhet
- 2) Pålitlighet och transparens
- 3) Kamratstöd
- 4) Samarbete & ömsesidighet
- 5) Empowerment och val
- 6) Kulturella, historiska och genusfrågor

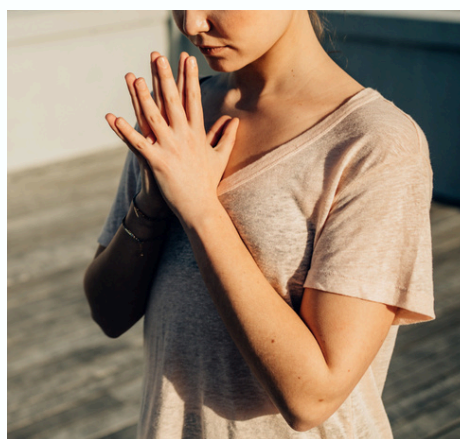


Handledaren måste tänka på de triggers och problem som kan påverka honom eller henne personligen under händelsen eller processen. Det är också viktigt att överväga de förväntade deltagare som kommer att gå med, inklusive eventuell dynamik mellan dem som kan vara relaterad till tidigare trauman. Under processen är det avgörande att ha ett tydligt program och syfte för varje del och aktivitet, så att de som deltar vet vad de kan förvänta sig, och att hålla ett ramverk (start, slut, avbrott i tid) som ökar transparensen och tillförlitligheten. Det hjälper också om deltagarna vet att de har alternativ, att hoppa över eller dela så mycket de vill under sessionen.

Trauma-informerat förhållningssätt

Det finns olika möjliga svar en handledare kan ge till en person som verkar triggas av posttrauma. En mot en kan du erbjuda dig att gå ut och prata kort; erkänn agitationen och du kan också erbjuda val och information. Om du i förväg vet att deltagarna är sårbara, ämnet eller metoden kan vara triggnande på något sätt, kan du inkludera några **grundtekniker** i ditt program, som hjälper deltagarna att ta sig tillbaka till nuet.

En av de viktigaste uppgifterna för stödpersonal är att hitta sätt att hjälpa människor som har upplevt trauma att återknyta kontakten med sina kroppar. Om människor kan utveckla en känsla av kontroll över sina kroppar kan det hjälpa dem att återfå sin hälsa, styrka och välbefinnande. Aktiviteter som involverar lagarbete (t.ex. fotboll, bergsklättring, sång tillsammans, etc.) är användbara eftersom de främjar en känsla **av tillhörighet och kontakt med andra**.



Lugnande övningar

Vi delar några mycket enkla tekniker nedan som du kan införliva i ditt träningsprogram när du arbetar med din grupp. Dessa tekniker kan hjälpa till att slappna av nervsystemet, öka kroppsmedvetenheten och stärka en känsla av gemenskap och anknytning genom att göra rytmiska övningar eller jordningstekniker tillsammans.



Skapa en rytm tillsammans

Skapa en gemensam rytm med gruppen. Detta kan vara en rytm av att försiktigt knacka på låren med omväxlande händer, knacka med pennor samtidigt, eller stå i en cirkel och göra små hopp upp i en runda. När gruppen är redo för en mer komplex övning kan du lägga till en mycket enkel melodi till den gemensamma rytmen (2-3 toner, upprepad melodi).



Enkel andningsövning

Försök att andas in i fem sekunder, andas sedan ut i sex till åtta sekunder. Upprepa i två till fem minuter eller så länge du behöver känna dig jordad.

Ta ett djupt andetag och när du andas ut, föreställ dig att du andas ut kraftigt genom fotsulorna. Känn kopplingen mellan dina fötter och golvet. Gör detta tre gånger.



Anslut till stolen

Sätt dig ner och uppmärksamma hur din kropp ansluter till stolen – hur den stödjer din vikt och de platser där din kropp kommer i kontakt med den.



Kroppsskanning

Var du än är (sittande eller liggande) börjar du fokusera din uppmärksamhet på toppen av huvudet och röra dig hela vägen ner till tårna. Lägg märke till förnimmelserna du känner vid varje punkt i kroppen, där du håller spänningen, uppmärksamma eventuell smärta eller obehag. Med denna metod kan du bli mer medveten om dina fysiska förnimmelser och känslor och svara bättre när du börjar känna fysiskt obehag.



5-4-3-2-1 Teknik

5-4-3-2-1-tekniken går ut på att identifiera fem saker du kan se, fyra saker du kan känna/röra, tre saker du kan höra, två saker du kan lukta och en sak du kan smaka. Fokusera på varje objekt i tur och ordning.



Fjärilskram

Korsa armarna över bröstet så att långfingrets spets från varje hand placeras under nyckelbenet eller nyckelbenet och de andra fingrarna och händerna täcker området som ligger under kopplingen mellan nyckelbenet och axeln och nyckelbenet och bröstbenet eller bröstbenet. Händer och fingrar ska vara så vertikala som möjligt så att fingrarna pekar mot nacken och inte mot armarna. Om du vill kan du låsa ihop tummarna för att bilda fjärilens kropp och förlängningen av dina andra fingrar utåt kommer att bilda fjärilens vingar.



Dina ögon kan vara stängda, eller delvis slutna, och titta mot nässpetsen. Därefter växlar du rörelsen av dina händer, som de flaxande vingarna på en fjäril. Låt dina händer röra sig fritt. Du kan andas långsamt och djupt (bukandning), medan du observerar vad som går genom ditt sinne och kropp såsom tankar, bilder, ljud, lukter, känslor och fysisk känsla utan att förändras, trycka bort dina tankar eller döma. Du kan låtsas som om det du observerar är som moln som passerar." (Beskrivs av Lucina Artigas och Ignacio Jarero i en EMDR-verktygslåda som du kan hitta i källlistan)

Denna korta video
illustrerar aktiviteten

Rekommenderad litteratur

- Bessel van der Kolk: Kroppen håller poängen
- Judit Lewis Herman: Trauma och återhämtning
- Säkra platser, blomstrande barn - Inbäddade trauma - informerade metoder i alternativa vårdmiljöer
[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)
- Lyssna på: Healing collective trauma av Thomas Hübl på Blinkis <https://www.blinkist.com/en/books/healing-collective-trauma-en>



Mindfulness
for Integration

MINDFULNESS FÖR INTEGRATION BEFINTLIGA BÄSTA PRAXIS BÄSTA METODER



Co-funded by
the European Union

Finansieras av Europeiska unionen. Åsikter och åsikter som uttrycks är dock endast författarens/författarnas och återspeglar inte nödvändigtvis de från Europeiska unionen eller Europeiska verkställande organet för utbildning och kultur (EACEA). Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dem.

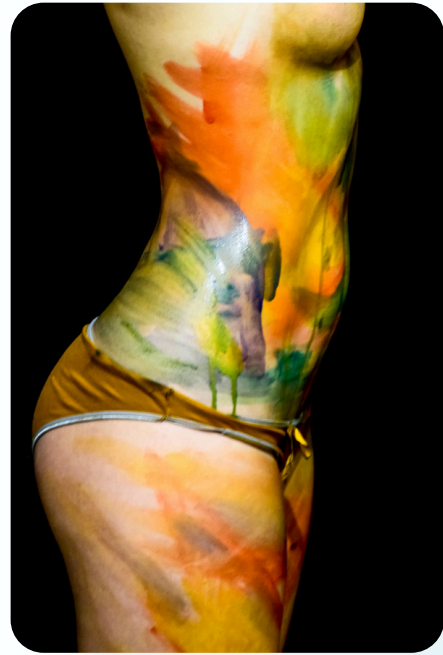
Projektnummer: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977

BODY MAPPING – ETT NARRATIVT VERKTYG FÖR HEALING OCH OPINIONSBLDNING

Body Mapping (BM) introducerades 2003 av den sydafrikanska konstnären Jane Solomon och är ett verktyg för minnesterapi. Den kan stå ensam under en 2-timmars session eller integreras i längre tematisk utbildning om ämnen som interkulturalitet, mental hälsa och självförbättring.

BM är särskilt fördelaktigt för personer med psykiska trauman, långvariga fysiska sjukdomar eller de som är intresserade av psykisk hälsa. Det är också lämpligt för migranter och flyktingar. Rotat i tron att deltagarna förstår sina egna liv och kan artikulera och visualisera sina resor, är BM ett dekolonialt verktyg.

Den integrerar kulturellt ursprung i personlig hälsa och identitet, vilket gör den lämplig för workshops om kulturell identitet bortom bara hälsa. BM är ett konstbaserat, narrativt verktyg som används i grupper för terapi, forskning och självuttryck.





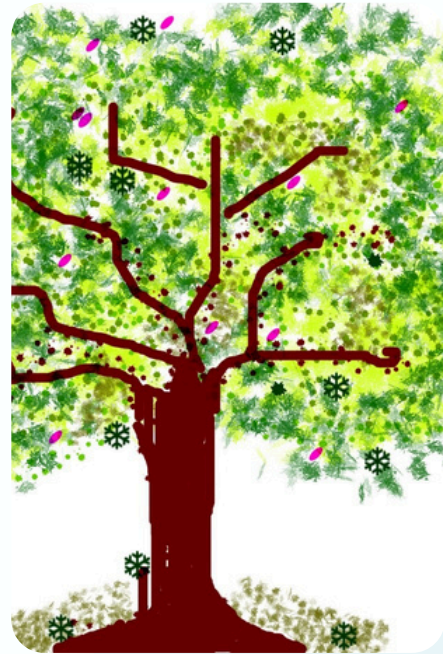
Under BM gör deltagarna affischer för att representera sina berättelser, som partners sedan skisserar. Genom visualiseringsövningar fyller deltagarna ut sina kroppsformer med teckningar eller collage för att representera en aspekt av och omständigheterna i deras liv, såsom: personlig historia, kulturarv, ursprungsland eller -region, den nuvarande situationen, framtida ambitioner. Bilderna, symbolerna eller personliga motton, tecknade, skrivna eller placerade på kroppskartan kan visualisera hinder, utmaningar, viktiga händelser eller allt som har lämnat en påverkan. Dessa berättas som "märken av motståndskraft", delar av våra liv som gjort oss starkare eller kan ses som källor till styrka och resurser vi kan använda. Vissa varianter inkluderar sång och dans för att förbättra gruppsammanhållningen. Denna berättarprocess ger deltagarna möjlighet att dela erfarenheter på ett säkert sätt och bearbeta svårigheter.

På ett personligt plan genom denna berättarprocess kan deltagarna känna sig bemyndigade att dela sina erfarenheter i en säker miljö och bearbeta svårigheter. På regional nivå kan kroppskartor användas som ett verktyg för opinionsbildning, genom att göra medvetenhet om stigmatiserade situationer, såsom fysiska sjukdomar, psykiska problem, specifika identiteter eller att vara en del av en specifik etnisk grupp. Övningen kan hjälpa människor att bättre förstå sitt eget förflutna, sin nuvarande situation.

Med tanke på dess visuella karaktär och fokus på kulturell bakgrund är BM särskilt effektivt för migranter och flyktingar som kämpar med språkbarriärer. Det möjliggör mindre direkt, djupgående informationsinsamling på kort tid

LIVETS TRÄD – STÄRKANDE GENOM BERÄTTANDE

Livets träd är ett narrativt förhållningssätt för att arbeta med utsatta barn, unga och vuxna. The Tree of Life, utvecklad av Ncazelo Ncube-Mlilo 2006, är en narrativ terapimetod som syftar till att stärka utsatta barn, ungdomar och vuxna. Det låter deltagarna diskutera sina problem utan att återtraumatisera och fokuserar på att lyfta fram deras styrkor. Denna metod erbjuder ett kulturellt känsligt alternativ till traditionella västerländska mentalvårdstjänster och är särskilt effektiv för flyktingar, migranter och individer med kumulativa trauman.



The Tree of Life-övningen är en gruppbaserad aktivitet, under vilken deltagarna kan diskutera frågor om sina liv genom metaforen av ett träd.

De olika delarna av trädet är representationer av de olika erfarenheter som deltagarna har om sina egna liv, som det följer:



Rötter

Släkthistoria, inflytelserika figurer, omhuldade platser, sånger eller danser.



Jord

Nuvarande livssituation och dagliga aktiviteter



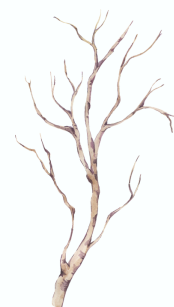
Trunk

Färdigheter och känslomässiga styrkor, med deras ursprung.



Grenar

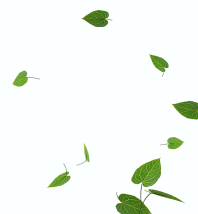
Förhoppningar, drömmar och framtidsambitioner





Löv

Viktiga personer, inklusive de som har passerat.



Frukter

Gärningar av vänlighet och kärlek mottagna



Aktiviteten är uppbyggd i följande ordning:

- Öppning
- Livets träd
- Livets skog
- När stormarna kommer
- Certifikats

Invigningsceremonin kan skräddarsys efter deltagarnas kulturella preferenser, såsom sång eller dans, eller andra aktiviteter för att skapa en positiv gruppatmosfär. I övningen Livets träd skapar deltagarna sina personliga träd genom teckningar och ord, följt av att dela med sig av sina berättelser. Den andra delen av aktiviteten är övningen Livets skog. Deltagarna instrueras att skapa sitt eget Livets träd. Det kan skapas enbart genom ritningar, men även med ord. Efteråt har alla avslutat sitt träd, frivilliga deltagare kan också dela sin egen historia, även om de inte är skyldiga till det.



I den tredje delen ombeds deltagarna att klistra sina träd på väggen och skapa trädens skog. I detta ögonblick kan vi förstå vad som är likheterna och skillnaderna mellan träden och hur kan vi stödja varandra som tillhör samma skog.

Under den fjärde delen, När stormarna kommer, kan vi diskutera vilka negativa erfarenheter deltagarna har i sina liv, men specifikt på icke-traumatiserande sätt. Vi skulle istället kunna nämna vilka potentiella faror träd kan uppleva, och på liknande sätt, vilka skadliga händelser människor i allmänhet kan uppleva. Det kan ge deltagarna mod att tala ut om svårigheter, men ändå inte beskriva vad de gick igenom. Genom denna diskussion kan vi etablera att prata om metoder som människor kan göra för att må bättre eller för att hjälpa andra som går igenom något svårt. Vi kan också visa att "Storms" är en del av livet för alla, men svåra tider passerar också.

Aktiviteten avslutas med en certifikatceremoni där deltagarna erkänner varandras styrkor, drömmar och stödsystem, vilket förstärker de kontakter som bildas inom gruppen (Dulwich Center 2014).

ARTSPACE – KREATIVA UPPDRAG

Creative Missions är ett systemiskt initiativ från Artscape, en icke-statlig organisation som grundades 2012 i Litauen av teatercheferna Aistė Ulubey och Kristina Savickienė. Organisationen syftar till att ge professionella konstnärer möjlighet att visa och installera konst i offentliga utrymmen och därigenom öka dess tillgänglighet i samhället. Sedan 2016 har Artscape aktivt arbetat med flyktingar och migranter och omvandlat konstnärlig verksamhet till ett program för social integration och kulturell utbildning (Artscape Celebrates 10 Years: Achievements, Leadership Lessons and New Ambitions, n.d.).

The Artscape logo is displayed in white text on a black rectangular background. The word "ART" is in a bold, sans-serif font, followed by a stylized infinity symbol, and then "CAPE" in a similar bold, sans-serif font.

ART∞CAPE

Som svar på migrationskrisen 2021 och det ökande antalet flyktingar och asylsökande i Litauen lanserade Artscape, i samarbete med UNHCR, projektet Creative Missions. Detta initiativ syftar till att hjälpa flyktingar att få kontakt med samhället genom konst och kreativitet, ge känslomässigt stöd och främja en känsla av tillhörighet.

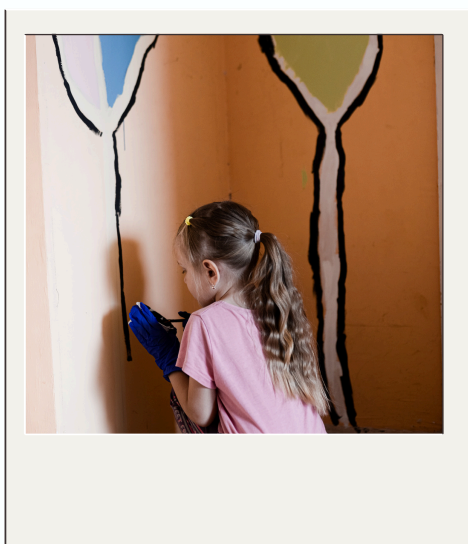


Aktiviteterna inkluderar olika kreativa workshops och konstrelaterade evenemang som anordnas av konstnärer och volontärer som besöker mottagningscenter.

Nyckelprinciper och tillvägagångssätt:

- Bygga förtroende: Upprätta en förbindelse med en institution som tar emot individer med invandrarerfarenhet och bygg upp en förtroenderelation.
- Målgruppsidentifiering: Identifiera grupper med störst behov av aktiviteter för att undvika upprepning och säkerställa inkludering. Bjud in socialarbetare från värdinstitutioner för att ge insikter och feedback.
- Aktivitetsresultat: Fokusera på den kreativa processen samtidigt som du presenterar konkreta resultat, såsom utställningar eller samarbetslåtar.
- Regelbundna möten: Genomför veckomöten vid samma tid och dag för att upprätthålla konsekvens.
- Relationsbyggande: Betona vikten av att skapa meningsfulla relationer.
- Institutionellt samarbete: Inkludera institutioner i processen, dela planer och erbjuda psykologiskt stöd när det behövs.

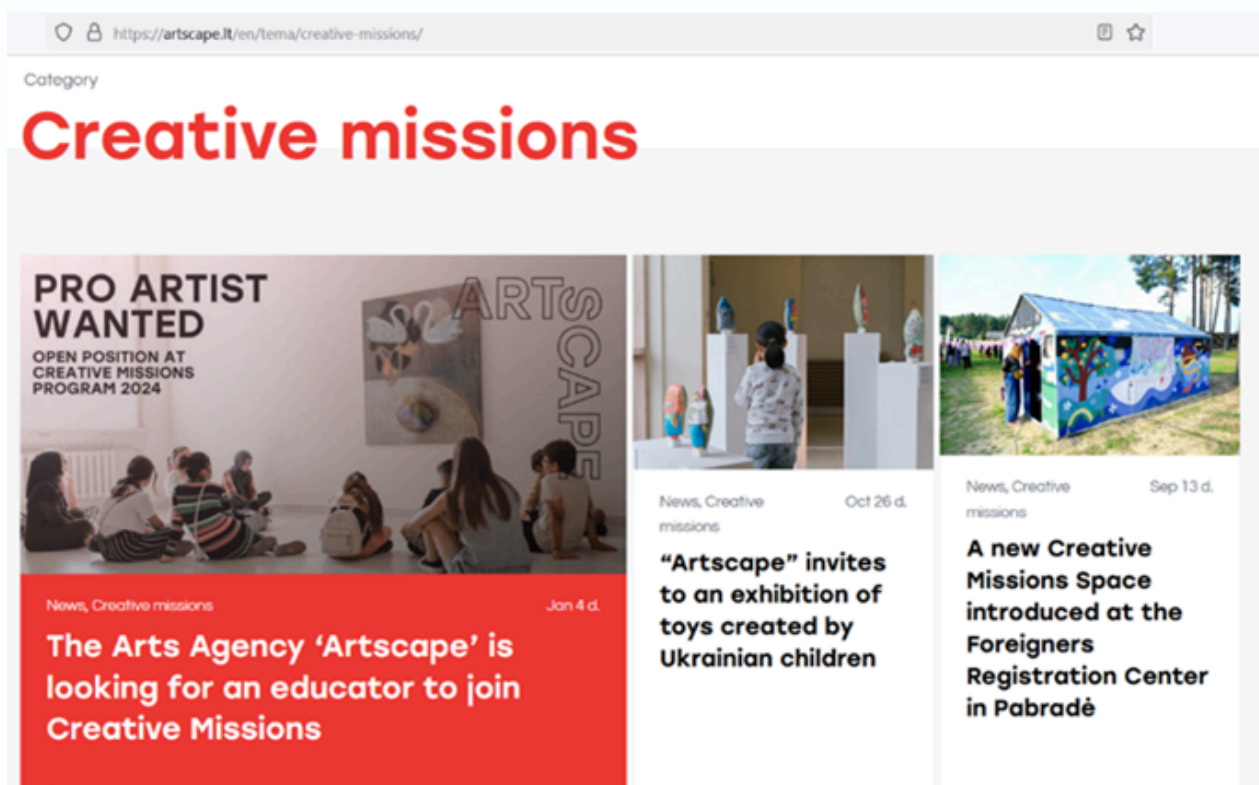
- Konsekvens i gruppinteraktion: Upprätthåll en cykel på 12 möten med samma grupp under 3-4 månader innan du överväger förändringar.
- Artistförberedelser: Ge artister en 4-6 timmars utbildningssession som täcker organisationens mål, värderingar, migrationsterminologi och kontaktpersoner. Regelbundna reflektionsmöten rekommenderas också.
- Initialt stöd: Inledningsvis följer medlemmar från Artscape med konstnärerna för att säkerställa en smidig start och efterlevnad av arbetsprinciper.
- Egenvård för artister: Begränsa varje artist till högst 3 sessioner per vecka och säkerställ ordentlig vila och pauser, särskilt när du arbetar med utmanande grupper.



Källa: ARTSCAPE

Aktivitetera inkluderar olika kreativa workshops och konstrelaterade evenemang som anordnas av konstnärer och volontärer som besöker mottagningscenter.

2022 belönades Artscape med CEB Award for Social Cohesion för dess innovativa och effektiva bidrag till social sammanhållning genom projektet Creative Missions. Av 64 nomineringar och sex utvalda projekt valdes Artscape ut som vinnare, vilket lyfte fram framgången och effekten av initiativet Creative Missions.



Artscape

MINDSPRING:BEMYNDIGANDE AV FLYKTINGAR OCH ETNISKA MINORITETER I ESTLAND

MindSpring är ett psykosocialt gruppprogram utvecklat av det danska flyktingrådet för flyktingar och individer med etnisk minoritetsbakgrund. Programmet fokuserar på att ta upp ämnen relaterade till livet i exil med målet att öka medvetenheten och stärka för att förhindra utvecklingen av psykologiska och sociala problem (Rådet, n.d.). Nyligen har programmet introducerats i Estland och implementerats framgångsrikt där.



(Källa: Gratis foto | Medium Shot
Woman Posing With Double
Exposure, 2024)

Det primära målet med MindSpring-programmet är att stödja flyktingar i att klara livet i ett nytt och främmande land. Deltagande i programmet syftar till att:

Öka medvetenheten bland gruppmedlemmarna.

Ge nya kunskaper och färdigheter för att förstå och hantera dagliga utmaningar.

Förebygga psykiska och sociala problem.

- Etablera en grund för ett socialt nätverk.



MindSpring anses vara en kreativ metod eftersom den hjälper människor med migranterfarenhet att återupprätta sig själva. Det ger en plattform för att återuppbygga sin identitet i det mottagande samhället, vilket ger hopp för framtiden.

MindSpring-gruppen består vanligtvis av 8-10 deltagare med flykting- eller etnisk minoritetsbakgrund. Programmet är baserat på en manual som täcker teman relaterade till livet i exil, inklusive:

- Identitet och förändring i identitet
- Kulturmöten och nya normer
- Negativ social kontroll
- Kön och rättigheter
- Ensamhet och gemenskap
- Stress och trauma

Deltagarna träffas 9-10 gånger under en period av 2 månader, där varje möte fokuserar på ett specifikt tema som beskrivs i manualen (Rådet, n.d.). Gruppmötena underlättas av en MindSpring-tränare som delar en liknande bakgrund och talar samma språk som deltagarna. Sessionerna genomförs på deltagarnas originalspråk och följer ett peer-to-peer-förhållningssätt, så att likasinnade kan dela erfarenheter. Programmet tillåter också stöd av en medtränare, vanligtvis en professionell anställd på den lokala myndigheten där MindSpring-gruppen hålls, såsom en kommun, skola eller socialt bostadsprojekt. På grund av tidsbrister som deltagarna möter har det danska flyktingrådet anpassat programmet så att det inkluderar 6 möten istället för standarden 8-9, vilket säkerställer att programmet förblir tillgängligt och genomförbart för deltagarna.

MindSpring är utvecklat för fyra målgrupper: barn 9-14 år; unga vuxna 15-30 år gamla; föräldrar och seniorer.

Danska flyktinghjälpen har utvecklat MindSpring-manualer skräddarsydda för varje målgrupp, tillgängliga på danska, engelska, arabiska och ryska (Council, n.d.). Programmaterialet är också anpassningsbart för individer utan barn, och ger strukturerad vägledning om ämnen som identitet, föräldraförmåga och barnuppfostran baserat på manualen.

Gruppen leds av en person som är ukrainsk flykting men som har bott i Estland i flera år och har bosatt sig i samhället. Även om de erbjuder rådgivning baserat på deras personliga erfarenhet, följer sessionerna strikt ämnena och strukturen som anges i manualen.

Sammanfattningsvis fungerar MindSpring som ett viktigt stödsystem för flyktingar och etniska minoriteter, som främjar gemenskap, egenmakt och motståndskraft genom strukturerade gruppssessioner och peer-to-peer-rådgivning.



MindSpring

(Källa: (Gratis foto | Person som håller ram med Open Nature Landscape Concept, 2022)

SELMA

SELMA-projektet, initierat av samarbete mellan University College London (UCL), Aga Khan University i Pakistan, och Institutet för social och förebyggande medicin vid University of Bern i Schweiz, fokuserar på att ta itu med skärningspunkten mellan migration och hälsa. SELMA verkar främst i Pakistan och Storbritannien och försöker överbrygga klyftan när det gäller att förstå hur migration påverkar hälsan och informera om policyer som stöder migranternas och flyktingars hälsa globalt. Genom innovativa konstbaserade metoder dokumenterar SELMA migranternas hälsoupplevelser, förstärker deras röster och engagerar samhällen i dialog. Genom att prioritera tvärvetenskaplig forskning, samhällsengagemang och migrantdeltagande fungerar SELMA som en modell för att främja empati, förståelse och inkludering, samtidigt som det förespråkar policyförändringar för att förbättra tillgången till hälsovård och resultat för migranter och flyktingar över hela världen. Detta holistiska tillvägagångssätt, som blandar forskning och konst med samhällsengagemang, erbjuder en bästa praxis som är anpassningsbar för mindfulness i integrationsarbetet, vilket främjar holistiskt välbefinnande och social sammanhållning.

SELMA

KONST ATT ÅTERHÄLLA

Projektet "Art of Recovery", ledd av forskare från Lancaster University och Freedom from Torture (FfT), syftade till att ta itu med psykiska utmaningar för flyktingar och asylsökande. Som ett erkännande av den globala prioriteringen av flyktingars mentala hälsa använde projektet deltagande konst, med fokus på bildkonst, för att ge ett terapeutiskt utlopp för kreativa uttryck.



Baserat på Hermans trestegsmodell av traumaåterhämtning, erbjöd projektet konstskapande aktiviteter centrerade på ihågkomna eller föreställda säkra platser, vilket underlättade minne, sorg och återkoppling. Genom deltagande konstverkstäder skapade flyktingar konstverk som speglar deras uppfattningar om säkerhet, välbefinnande och upplevelser av fördrivning, främjande av gemenskap och tillhörighet. Fördelarna med projektet inkluderar att erbjuda flyktingar ett kreativt utlopp för självuttryck, främja social anknytning och stöd, och stödja återhämtning och återkoppling genom att fokusera på positiva minnen.

Projektet sticker ut för sitt holistiska förhållningssätt till traumaåterhämtning, positivt socialt engagemang, kulturell och personlig identitetsutforskning och främjande av mindfulness och självuttryck genom konst

- **Terapeutisk outlet med konkreta resultat:** Deltagarna valde övervägande att avbilda befintliga platser och föremål, särskilt från sitt hemland, med positiva associationer. Genom processen att skapa konstverk engagerade sig deltagarna i ett terapeutiskt utlopp som gjorde det möjligt för dem att uttrycka komplexa känslor och minnen, vilket resulterade i påtagliga representationer av deras upplevelser.



- **Utforskning av stadier för återhämtning av trauma:** Projektets design, inspirerad av Hermans trestegsmodell för återhämtning från trauma, underlättade utforskningen av minne, sorg och återkoppling. Deltagarna uppmuntrades att reflektera över sina tidigare erfarenheter samtidigt som de övervägde deras nuvarande liv, vilket främjade ett holistiskt förhållningssätt till healing.

Positivt socialt engagemang: Workshoparnas deltagande karaktär främjade social anknytning och ömsesidigt stöd bland deltagarna. Genom att dela berättelser, utbyta idéer och arbeta tillsammans med konstverk, fann deltagarna en känsla av gemenskap och tillhörighet, vilket är avgörande för mentalt välbefinnande.



- **Utforskning av kulturell och personlig identitet:** Deltagarnas konstverk uttryckte en stark känsla av kulturell identitet och historisk förankring. Genom att skildra platser förknippade med deras personliga och familjära historia kunde deltagarna ansluta till sin identitet på ett djupare plan, vilket främjade en känsla av tillhörighet och acceptans.



- **Mindfulness och självuttryck:**

Att engagera sig i konstskapande aktiviteter gav deltagarna ett utrymme för mindfulness och självuttryck. Genom noggrann uppmärksamhet på detaljer och koncentration under den kreativa processen kunde deltagarna uttrycka vad de bar inom sig, vilket bidrog till en känsla av lättnad och avspänning.



- **Integrering av trauma i nya berättelser:** De konstverk som skapades av deltagarna representerade en form av integration av trauma i nya berättelser om jaget och personligheten. Genom att skildra både minnsplatser från tidigare och nuvarande upplevelser visade deltagarna en resa mot återanknytning till världen omkring dem och en omdefiniering av deras identitet bortom deras traumatiska upplevelser

Konsten att återhämta sig:
Förflyttning, mental hälsa och
välbefinnande

RESILIENSSENS KONST – KONSTINITIATIVET FÖR SYRIAN FLYKTNING (ZA'ATARI-PROJEKTET)

Utövandet av väggmålning har dykt upp som en transformativ metod för att förbättra flyktingars och migranternas mentala hälsa och välbefinnande, inspirerad av initiativ som Syrian Refugee Art Initiative ledd av Joel Bergner.

Syrian Refugee Art Initiative har varit en transformerande kraft för att förbättra den mentala hälsan och välbefinnandet för syriska flyktingar, särskilt ungdomar. Detta initiativ har ägt rum i första hand i Jordanien, särskilt i flyktinglägren Za'atari och Azraq, såväl som i värdsamhällen.



Source: freepik.

Motivationen bakom denna praxis härrör från erkännandet av den svåra situation som syriska flyktingar står inför, inklusive bristen på pedagogiska och kreativa aktiviteter, traumahjälpprogram och plattformar för flyktingröster att höras. Genom att engagera syriska ungdomar och familjer i väggmålningsprojekt, syftade initiativet till att ge ett kreativt utlopp för att uttrycka sina upplevelser, ambitioner och känslor, och därigenom främja en känsla av handlingskraft, egenmakt och hopp inför motgångar.

Genom Artolution, en samarbetsorganisation ledd av Joel Bergner, samarbetade syriska konstnärer och pedagoger med flyktingar för att skapa väggmålningar som speglar deras hemlängtan, drömmar för framtiden och nuvarande utmaningar som flyktingar. Dessa projekt fungerade som plattformar för dialog, självuttryck och samhällsbyggande, både inom flyktinglägren och mellan syriska och jordanska ungdomar i värdsamhällen. Processen att engagera sig i konstskapande aktiviteter gjorde det inte bara möjligt för deltagarna att externalisera sina känslor och upplevelser utan främjade också social sammanhållning, minskade spänningar och spred budskap om hopp och motståndskraft till det bredare samhället.

Effektiviteten av denna praxis ligger i dess förmåga att ta itu med flera dimensioner av flyktingars välbefinnande samtidigt. Genom att ge möjligheter till kreativa uttryck och samhällsengagemang främjar initiativet mental hälsa och psykosocialt stöd, ger individer möjlighet att återta sina berättelser och stärker sociala kontakter och motståndskraft. Genom att involvera lokala konstnärer och organisationer säkerställde initiativet dessutom hållbarhet och långsiktig påverkan inom flyktingsamhällen.



Sammantaget representerar bruket av väggmålning, exemplifierat av initiativ som Syrian Refugee Art Initiative, ett värdefullt tillvägagångssätt för att förbättra den mentala hälsan och motståndskraften hos flyktingar och migranter. Genom att ge möjligheter till kreativt uttryck, samhällsengagemang och psykosocialt stöd, visar denna metod konstens transformativa kraft för att främja helande, egenmakt och social förändring mitt i humanitära kriser.



THE SYRIAN REFUGEE ART
INITIATIVE

SAGAR OM FÖRVANDLING – RUHRORTER, EN FLYKTNINGSTEATER

Tysklands immigrationshistoria föranleder kulturpolitik på olika nivåer att främja integration genom ytterligare finansiering och interkulturella initiativ. Teatrar, inklusive Ruhrorter, belyser flyktingberättelser för att främja förståelse och engagemang. Ruhrorter grundades 2012 i Ruhr-regionen och samarbetar med flyktingaktörer och använder antropologisk forskning för att ta itu med regionala utmaningar med utanförskap och stereotyper.



Source: Franziska Götzen

Till en början uppstod Ruhrorter som ett initiativ av Theatre an der Ruhr, en innovativ privat-offentlig kommunal teater som grundades 1980 i Ruhrdalen. Sedan starten har Theatre an der Ruhr främjat konstnärliga samarbeten och internationella utbyten mellan Tyskland och marginaliserade konstnärer från riskfyllda regioner, inklusive statslösa och flyktingkonstnärer. För närvarande fungerar som en autonom teater, Ruhrorter är fortfarande djupt påverkad och motiverad av de etiska principerna och det konstnärliga arvet i denna gemenskapsteater.



Det dagliga arbetet bygger på en processororienterad metodik; varje produktion börjar med en grundläggande idé och genomgår vidareutveckling under sju månaders improvisationsdriven repetition. I processen skapas mycket material genom deltagarnas input. Begreppen uttrycks då i en estetisk form som i första hand är visuell och inte baserad på språk. När repetitionerna är klara, konstruerar amatörskådespelare en teaterform som betonar icke-semanticansiktsuttryck, kroppsspråk och verbala uttryck. Ruhrorters ansvar är att instruera flyktingaktörer i dessa mentala processer, vilket kallas för självförstärkning av deltagarnas mentala närvaro.

Istället för att berätta sanna, tragiska berättelser om nationella konflikter eller främja orsaken till nationell kulturell integration, anser Ruhrorter att teater bör framföras genom att utforska delade förståelser av flyktingars kroppsliga erfarenheter, fysiska rörelser och estetiska reflektioner. Deltagarna är engagerade i en konstnärlig process på scenen, utanför scenen och under repetitioner i Ruhrorters verk. De presenterar ett teatraliskt koncept där mening förhandlas och omförhandlas genom kroppsliga rörelser och icke-verbala berättelser.

Deltagarna ses som individer med olika erfarenheter, snarare än enbart som flyktingar. Teatern framhåller att flyktingstatus är en juridisk etikett, inte en fast kulturell identitet. Ruhrorter integrerar flyktingupplevelsen med Ruhrregionens postindustriella historia, och sätter upp produktioner på symboliska, övergivna platser. Genom att sammanfläta bortglömd lokalhistoria med flyktingberättelser sätter de igång det offentliga samtalet och kastar ljus över marginaliserade upplevelser.

Sammantaget införlivar Ruhrorter Refugee Theatre bästa praxis i sin vardagliga verksamhet genom att använda konst för att hjälpa flyktingar att övervinna motgångar och acceptera de svåra verkligheterna.



RUHRORTER

RESTORING LIGHT: TRANSCENDING TRAUMA'S LEGACY

Amna Healing Network, tidigare känt som Refugee Trauma Initiative, är en välgörenhetsorganisation dedikerad till att stödja flyktingars välbefinnande genom återställande gruppaktiviteter. Nätverket grundades 2018 av en passionerad grupp av psykologer, socialarbetare och flyktingar som bevittnade trauman och nöden som de som flyr från krig och förföljelse upplevt, och verkar i Europa, Mellanöstern och Afrika.



Source: amna.org

Genom samarbeten med lokala organisationer och flyktinggemenskaper driver Amna trygga utrymmen där barn, ungdomar och vårdgivare kan engagera sig i helande aktiviteter.

Drivkraften bakom skapandet av Amna Healing Network härrörde från ett erkännande av det djupa trauma och den känslomässiga turbulensen som flyktingar möter. Att fly från konflikt, förföljelse och fördrivning tar oerhört mycket på mentalt välbefinnande, och det fanns ett akut behov av att ta itu med denna klyfta i vården. Driven av medkänsla och en övertygelse om att alla förtjänar helande, väcktes organisationen till liv av individer som engagerade sig i att göra skillnad i flyktingars liv.



Amna växte fram genom samverkan, där psykologer, socialarbetare och flyktingar själva gick samman för att förena sin expertis, kulturella insikter och passion för att utforma effektiva insatser. Nätverkets program skapades tillsammans med flyktinggrupper, vilket säkerställde att deras unika behov, bakgrund och preferenser förstods och införlivades. Amna utvecklade lätta insatser, inklusive tidig barndomsutveckling, ungdomars egenmakt och stöd för mental hälsa, skräddarsydda för flyktingpopulationers specifika sammanhang.

.

Utöver direkta ingripanden förespråkar Amna ett snällare och mer respektfullt narrativ kring flyktingar i media och det offentliga samtalet. Genom att engagera sig med tankeledare och utmana stereotyper, förstärker nätverket effekten av sitt arbete genom att främja empati och medkänsla för flyktingars svåra situation.

Amna Healing Network sticker ut som en god praxis för att stödja flyktingars psykiska välbefinnande av flera anledningar. För det första inser dess inkluderande och människocentrerade tillvägagångssätt att healing går utöver kliniska interventioner, och omfattar emotionella, sociala och kulturella behov. Genom att erbjuda trygga utrymmen för gruppaktiviteter främjar Amna en känsla av gemenskap, glädje och tillhörighet, erkänner hela människan, inte bara dess symtom.

Amnas program är kulturellt känsliga och respekterar flyktingars bakgrund, traditioner och språk. Denna kulturella kompetens och interkulturella respekt bygger förtroende och säkerställer att insatser ger genklang hos den mångfaldiga flyktingbefolkningen, vilket är avgörande för en effektiv vård. Organisationen stärker flyktingar och hjälper dem att återfå motståndskraft, hantera trauman och finna hopp genom sin verksamhet.

Istället för att bara tillhandahålla tjänster, gör nätverket det möjligt för individer att bli aktiva deltagare i sin helande resa, vilket främjar egenmakt och motståndskraft. Amna samarbetar med lokala organisationer och utbildar facilitatorer, vilket säkerställer hållbarhet och kapacitetsuppbyggnad inom de samhällen den betjänar. Genom att stärka lokala samhällen skapar nätverket en ringeffekt som utvidgar dess inverkan utanför dess direkta räckvidd

Genom sitt holistiska förhållningssätt, kulturell kompetens, empowermentstrategier, samarbetsinsatser, påvisad effekt och påverkansarbete förkroppsligar Amna Healing Network ett omfattande och medkännande svar på flyktingars psykiska behov. Det står som en modell för hur man kan stödja välbefinnandet och motståndskraften för dem som har genomgått djupa trauman och fördrivningar, med erkännande av deras inneboende värdighet och rätt att läka



Källa: amna.org

[Amna.org](https://amna.org)

THEATER OF THE PRESSED: ETT CRESCENDO AV RÖSTER OBUNDNA

Il de urbana gobelängerna Alto da Cova da Moura och Vale da Amoreira flätas livfulla trådar av motståndskraft samman. Här tändes Teatern för de förtryckta en förvandlingssymfoni, dirigerad av de kommittära grupperna DRK och ValArt. Som vaktposter av hopp, trotsar dessa kollektiv mot dissonansen av marginalisering och orättvisor som ekar genom deras grannskap.



Orkesterad av GTO LX, en avantgarde som förkämpar teaterns emancipatoriska kraft, tog DRK och ValArt form 2005 och 2006, och deras ouverturer gav eko genom åren. Dessa unga konstnärer harmoniserar röster från olika etniska och kulturella bakgrunder och använder sin kreativitet som ett instrument för befrielse.

På scenen vecklas deras berättelser ut som sanningens gobelänger, varje tråd en upplevelse, en historia, en berättelse vävd med förtryckets nyanser och drömmar om rättvisa. Genom teaterforumets alkemi engagerar de sig i en kollektiv dialog, och bjuder in publiken att vittna och bli medskapare i jakten på rättvisa.

Deras framträdanden låter som clarion calls och utmanar de dominerande berättelserna som kastar långa skuggor av diskriminering och stigma över deras samhällen. Med varje scen stör de hegemonin och frammanar alternativa verkligheter där deras identiteter och agentur står i centrum.



I detta levande opus överskrider konsten blotta uttrycket och blir en katalysator för medvetenhet, reflektion och metamorfos. Varje föreställning är en inbjudan att utforska konturerna av ojämlikhet, konfrontera komplexiteten av rasism, fattigdom och våld, och i slutändan att ombilda städerna de bor i som fristad för demokrati och rättvisa.



Som livfulla väggmålningar som pryder den urbana duken, hyllar DRK och ValArts praxis det kalejdoskop av mångfald som frodas i deras enklaver. Deras konstnärskap avslöjar motståndskraften och kreativiteten som pulserar genom venerna i dessa ofta förbisedda utrymmen, vilket inbjuder till en omvärdering av de berättelser som länge har kastat dem i skuggan.

I detta crescendo av obundna röster, resonerar Teatern för de förtryckta som en triumf för den mänskliga anden, ett harmoniskt uppror mot de disharmoniska krafter som försöker tysta och underkuva sig. Genom sin konst komponerar DRK och ValArt en symfoni av hopp, som lockar alla att delta i förvandlingens kör, en ton, en historia, en trotsakt i taget.

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

ARIADNE, KONSTEN ATT ANPASSA

Ariadne for Art-projektet är en framstående bästa praxis som systematiskt tar upp skärningspunkten mellan konst, interkulturell kommunikation och integration av migranter. Partners utvecklade workshops med ett interkulturellt tillvägagångssätt och kreativa metoder, som inkluderade Forumteater, collageframställning, teckning och kreativa medieaktiviteter. Dessa workshops genomfördes med blandade grupper av migranter och lokalbefolkningen, och erfarenheterna dokumenterades genom fallstudier.

Projektets robusthet förstärks ytterligare av dess inkludering av olika konstformer och rigorös metodbedömning. Att fokusera på nya invandrare som inte har integrerats fullt ut framhäver initiativets relevans och aktualitet. Dessutom säkerställer ett utbildningsprogram för yrkesverksamma hållbarhet och spridning av effektiva metoder.

Vi rekommenderar starkt att du besöker projektets webbplats och lär dig mer om metoderna under de kreativa workshoparna:

ariadne4art.eu



Mindfulness
for Integration

MINDFULNESS FÖR INTEGRATION

REKOMMENDATIONER FÖR UNDERHÅLLARE



Co-funded by
the European Union

Finansieras av Europeiska unionen. Åsikter och åsikter som uttrycks är dock endast författarens/författarnas och återspeglar inte nödvändigtvis de från Europeiska unionen eller Europeiska verkställande organet för utbildning och kultur (EACEA). Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dem.

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

REKOMMENDATIONER TILL HANDLEDARE

I det här kapitlet presenterar vi en uppsättning rekommendationer som identifierats under våra intervjuer med experter som arbetar nära flyktingar och migranter. Dessa insikter är hämtade från deras omfattande erfarenhet och förståelse för de unika utmaningar som denna gemenskap står inför.

1. Ge klienter/deltagare möjlighet att få kontroll över sina val och livet

Att engagera sig i kreativa aktiviteter kan erbjuda ett perspektivskifte som gynnar det dagliga livet. Denna kreativitet ger en känsla av kontroll och bemyndigande, i kontrast till den vanliga känslan av hjälplöshet på grund av krig eller familjesituationer. Genom konstnärliga tekniker kan individer känna sig mer ansvariga och fatta beslut, vilket leder till ett mer balanserat och hälsosammare sinne, även om effekterna är tillfälliga.



2. Implementera traumainformerad vård och utför jordningsövningar när det behövs

För individer som drabbats av trauma kan rytmiska och repetitiva rörelse- eller ljudövningar vara särskilt effektiva. Stabiliseringsövningar kan utföras, som involverar målmedvetna djupa andetag och skapar en enkel rytm, även med en penna, för att synkronisera gruppen och hjälpa individer att anpassa sig till sig själva.



Andnings- och rörelseövningar är fördelaktiga för att lugna nervsystemet och kan användas både i början och slutet av varje pass. Att inkludera sång och musik kan också vara till hjälp. Att upprepa en eller två toner i sång rekommenderas, undvik överdrivet ljud eller rytm som kan störa den lugnande effekten. Denna repetitiva och förutsägbara karaktär återfinns ofta i barnsånger, vilket ger trygghet. På samma sätt kan det vara effektivt att upprepa två ackord på en gitarr och improvisera på dem eller hålla två toner i ett enda andetag.

Dessutom kan speglingsövningar användas för att förbättra kopplingen och förståelsen inom gruppen.

I ett traumatiserat tillstånd kan fokusering och uppmärksamhet vara utmanande på grund av den höga stressnivån. En oförmåga att utföra dessa enkla övningar kan indikera ett instabilt neurologiskt tillstånd.

3. Bibehåll flexibilitet, transparens och proaktiv kommunikation

Håll ett flexibelt schema och program. Kommunicera tydligt vad som kommer att hända från början till slut för att minska osäkerheten. Deltagare bör ha rätt att välja bort det om de tycker att sessionen är för utmanande. Inkludera reflektions- och feedbackrundor genom att bilda en cirkel mellan varje aktivitet eller i slutet för att diskutera eventuella minnen eller insikter som uppstått



4. Använd konstens kraft

Konstens helande potential ligger i dess estetiska upplevelse. Vi samarbetar i en miljö utan en formell terapeutisk ram, och främjar en jämlik relation när vi träffas för en delad konstnärlig upplevelse.

Att engagera sig i konst kan i sig erbjuda terapeutiska fördelar. Även om konstnärer med social känslighet uppmuntras att delta, är en sådan känslighet inte en förutsättning för att vara terapeut, eftersom tonvikten ligger på konstens inneboende kraft.

Professionella bör utbildas i att arbeta med olika metoder och förstå deras mål. Det är viktigt att förstå varför konstterapi eller andra metoder är nödvändiga, eftersom det förbättrar kommunikationen och möjliggör en bättre förståelse av klientens tillstånd. Tydliga motiveringar för dessa metoder och den kompetens som krävs är avgörande, eftersom inte alla besitter dem.



Även om det kan vara fördelaktigt att tillhandahålla några tekniska verktyg som grund, är den mest avgörande aspekten att ge utrymme för fritt kreativt uttryck. Feedback bör anpassas till individen, inte fokusera på estetiska standarder utan på frågor som "Vad gillar du med ditt skapande?" och "Vad skulle du ändra för att göra det mer tilltalande för dig?"

5. Främja positiva hanteringsstrategier

Konstnärer som förstår konstens transformativa kraft behöver inte nödvändigtvis vara terapeuter; de kan använda sina konstnärliga verktyg effektivt för att visa en positiv copingstrategi. I dessa fall ligger fokus inte på att ta itu med de aspekter av individen som inte fungerar optimalt (även om det är viktigt att vara medveten om problem som trauma), utan snarare på att engagera sig i de hälsosamma aspekterna av individen som kan uppskatta skönhet och kreativitet.



I arbetet med flyktingar och migranter understryker rekommendationerna från experter den transformativa potentialen hos konst och kreativt uttryck som terapeutiska verktyg. Genom att ge individer möjlighet att återta kontrollen över sina liv, implementera traumainformerad vård och upprätthålla transparens och flexibilitet i tillvägagångssättet, kan vi skapa en stödjande miljö som främjar läkning och motståndskraft. Betoningen på konstens inneboende kraft, snarare än på estetiska standarder, möjliggör en personlig och stärkande upplevelse som kan hjälpa individer att hantera sina unika utmaningar.

6. Egenvård

Egenvård är avgörande för individer som arbetar med flyktingar och migranter på grund av jobbets känslomässigt belastande karaktär. Att vittna om de traumatiska upplevelserna och de pågående utmaningarna som flyktingar står inför kan leda till medkänslaströtthet och sekundär traumatisk stress (som förklarats ovan). Att prioritera egenvård hjälper till att minska dessa risker genom att förebygga utbrändhet, fastställa sunda gränser och främja motståndskraft. Genom att modellera egenvårdsbeteenden skyddar arbetare inte bara sitt eget välbefinnande utan främjar också betydelsen av mental och känslomässig hälsa för de människor de stödjer, vilket främjar en kultur av välbefinnande i samhället.



"Jag tror att det är avgörande för dem som arbetar med flyktingar att prioritera egenvård och inse att detta arbete kan påverka dem känslomässigt. Många av dem som de hjälper har upplevt trauma, så det är viktigt för professionella att vara medvetna om detta och veta hur de ska reagera på olika situationer samtidigt som de behåller sin egen balans.



7. Helhetssyn och samarbetsstöd

Ett holistiskt förhållningssätt till integration, som omfattar grundläggande behov, psykologiskt stöd och samhällsengagemang, är avgörande för att ta itu med dessa frågor effektivt. Att utbilda personal i att känna igen tecken på psykiska problem och att främja individuella kontakter och förtroende är också viktiga komponenter för att tillhandahålla omfattande stöd. Genom att förstå komplexiteten i dessa utmaningar och främja effektiva hanteringsmekanismer kan organisationer och samhällen samarbeta för att skapa en mer stödjande och inkluderande miljö för migranter och flyktingar.

Intressenter kräver samarbets- och nätverksmöjligheter för att effektivt säkerställa nödvändig finansiering och etablera kontakter med andra intressenter. De tror att samarbete mellan CCI-personal, stödpersonal och mentalvårdspersonal är avgörande för att ge lämpligt stöd till flyktingar och utveckla riktade program effektivt.



Mindfulness
for Integration

REFERENSER:

KONST OCH MENTAL HÄLSA

- 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

REFERENSER:

TRAUMA & TRAUMAINFORMERAT FÖRHÅLLNINGSSÄTT

1. Bessel van der Kolk: Kroppen håller poängen
2. Jordningstekniker för ångest, enligt experter (uppdaterad 9 mars 2023, skriven av Lauren Silva, medicinskt granskad)
<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)

PROJEKTPARTNERSKAP



ARTEMISSZIÓ
Interkulturális Alapítvány



CUIABLU

KAINOTOMIA
κέντρο διά βίου μάθησης



Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



INSTITUTE for
ROMA and
MINORITIES
INCLUSION



Mindfulness för integration

Den här handboken erbjuder olika stödarbetare, handledare och utbildare kunskap inom tre viktiga områden: migration, mentalt välbefinnande och kreativa verktyg. Den avviker från traditionella metoder genom att presentera olika konstnärliga tekniker, förstå migrationens komplexa mentala krav och ge en mer allmän förståelse för de utmaningar som migranter och flyktingar står inför över hela världen.



Co-funded by
the European Union



Mindfulness
for Integration

Finansieras av Europeiska unionen. Åsikter och åsikter som uttrycks är dock endast författarens/författarnas och återspeglar inte nödvändigtvis de från Europeiska unionen eller European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dem.

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