



Mindfulness  
for Integration

MINDFULNESS AZ INTEGRÁCIÓÉRT

# KÉZIKÖNYV



Az Európai Unió  
támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejezett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k)é, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Ügynökség (EACEA) álláspontját. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé értük.

Projekt száma: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977.

# TARTALOMJEGYZÉK

## Összefoglalás

<u>Köszönetnyilvánítás</u>	.....	1
<u>Bevezetés</u>	.....	3
<u>Művészet és mentális egészség</u>	.....	6
<u>A bevándorlók és menekültek mentális egészsége</u>	.....	16
<u>Trauma és traumatudatosság</u>	.....	26
<u>Jó gyakorlatok</u>	.....	46
<u>Testtérképezés</u>	.....	47
<u>Az élet fája</u>	.....	49
<u>Artscape</u>	.....	53
<u>Mindspring</u>	.....	57



<u>Selma</u>	.....	60
<u>Art of recovery</u>	.....	61
<u>Za'atari projekt</u>	.....	64
<u>Ruhrorter</u>	.....	67
<u>Amna Healing Network</u>	.....	70
<u>Az elnyomottak színháza</u>	.....	73
<u>Ariadne</u>	.....	76
<u>Ajánlások</u>	.....	78

# KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Szeretnénk köszönetet mondani mindazoknak, akik részt vettek a kézikönyv elkészítésében, akár a szerzés, akár a lektorálás közben.

## **Artemisszió, Magyarország**

Szeretnénk köszönetet mondani minden közreműködőnknek: a Cordelia Alapítványnak – külön köszönet Szarka Eszternek –, a Menedék Egyesület munkatársainak, az Artemisszió Mira Ház csapatának, az Open Doors Hungarynek, Baráth Katalinnak, Makkai Dánielnek, Tilmann Hannának és az anonim, külföldiekből álló fókuszcsoporthoz tagjainak.

## **Cuiablue, Észtország**

Szeretnénk őszinte elismerésünket kifejezni az UNHCR-nak, az Artscape-nek, a Mondo-nak, Caritas-nak, a Határ csoportnak (It. Sienos grupė), az Észt Menekültügyi Tanácsnak, a Szociális Szolgáltató Központoknak, valamint a felmérés anonim résztvevőinek, akik nagy segítséget nyújtottak a meglátásaik és tapasztalataik megosztásával.

## **CWEP, Lengyelország**

Külön köszönet Maciej Ceglińskinek és Małgorzata Nazimeknek a CWEP csapatából, Monika Leniart-Stybaknak (Podaruj Miłość Alapítvány), Marek Dudának (Rzeszówi Regionális Fejlesztési Ügynökség) és az anonim fókuszcsoporthoz tagjainak.

## **IRMI, Németország**

Köszönet Aden Ademinek és a Caritas Németországnak.

## **Kainotomia, Görögország**

Külön köszönet Athina Papandreou-nak és Dimitra Tzitska-nak a KAINOTOMIA csapatából, valamint az anonim fókuszcsoporthoz tagjainak.

## **Nordic Diaspora Forum, Svédország**

Külön köszönet Jamal Adamnak, Maria Anderssonnak és Wendynek a Nordic Diaspora Forum csapatából, valamint az anonim fókuszcsoporthoz tagjainak, akik folyamatosan kiálltak emelett a kezdeményezés mellett.





## *Figyelmeztetés*

A kézikönyvben található képek a Canva platformról származnak, a feltüntetett egyéb források kivételével.

# BEVEZETÉS

Ez a kézikönyv szociális munkások, facilitátorok és csoportokkal és egyénekkkel foglalkozó felnőttképzők részére készült, hogy bővíthessék ismereteiket a migráció, a mentális jólét, valamint a művészeti és kreatív eszközök témaköreiben.

A művészet és a művészetben való elmélyülés jótékony hatása már régóta ismert, napjainkban egyre több kutatás jelenik meg arról, hogyan alkalmazható egy-egy kreatív technika csoportos foglalkozások során. Ebben a kézikönyvben összegyűjtöttünk több példamutató kezdeményezést és bevált gyakorlatot, amelyek a mentális egészséget művészeti tevékenységeken keresztül támogatják.

Ha tájékozódni szeretnénk a bevándorlók mentális egészségéről, sok olyan művel és anyaggal találkozhatunk, amely kifejezetten a menekültek és bevándorlók élettapasztalataiból eredő poszttraumatikus stressz művészeti eszközökkel való kezeléséről szól. Ez ugyan egy fontos probléma, de a mindennapi tapasztalatok azt mutatják, hogy a helyzet Európában és a világban ennél összetettebb. A migráció, ha önkéntes alapon történik is, mindenképpen mentális terhet ró az egyénre, mivel az új környezetbe való költözés, beilleszkedés és a régi környezettől, életmódtól való megválás szükségszerűen komplex lelki folyamatokat indít el.



A kézikönyv összeállítása során igyekeztünk a lehető legtöbb irányból megközelíteni témáinkat. Bemutatjuk, hogy az elmúlt évtizedek során hogyan alakult a művészet szerepe a mentális jólét támogatásában és szemléltetjük a területen alkalmazott módszerek és technikák különbözőségét. Szakértői konzultációk alapján összefoglaljuk, hogy milyen nehézségekkel szembesülnek ma a bevándorlók és a menekültek több európai országban (Észtországban, Németországban, Görögországban, Lengyelországban, Svédországban és Magyarországon) és mindez hogyan hat a mentális egészségükre. A szakértői konzultációk során egyértelművé vált, hogy a menekültek mentális jólétének témáját nem lehet anélkül tárgyalni, hogy a traumatudatosságról ne ejtsünk szót, így a kézikönyvben ismertetjük a megközelítés alapfogalmait (néhány gyakorlattal együtt) és további szakirodalmat ajánlunk. Ezenkívül bemutatunk bevált kreatív és művészeti programokat, gyakorlatokat a világ minden tájáról, illetve megosztunk konkrét javaslatokat, amelyeket a célcsoporttal foglalkozó, velünk konzultáló szakemberek fogalmaztak meg.

Bár ez a kézikönyv elsősorban bevándorlók és menekültek nehézségeiről szól, reméljük, hogy más csoportokkal dolgozó szakembereknek vagy a téma iránt érdeklődőknek is tanulságosnak bizonyul.

Ez a kézikönyv a Mindfulness for Integration nevű projekt első eredménye. Szeretnénk még egyszer megköszönni a velünk konzultáló szakértőknek a szíves segítségüket, nélkülük nem jöhetett volna létre ez a kiadvány.



Mindfulness  
for Integration

MINDFULNESS FOR INTEGRATION  
**MŰVÉSZET ÉS MENTÁLIS  
EGÉSZSÉG**



**Az Európai Unió  
támogatásával**

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejezett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k)é, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Ügynökség (EACEA) álláspontját. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé értük.  
Projekt száma: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977.



# A MŰVÉSZET ÉS A MENTÁLIS JÓLÉT RÖVID TÖRTÉNETE

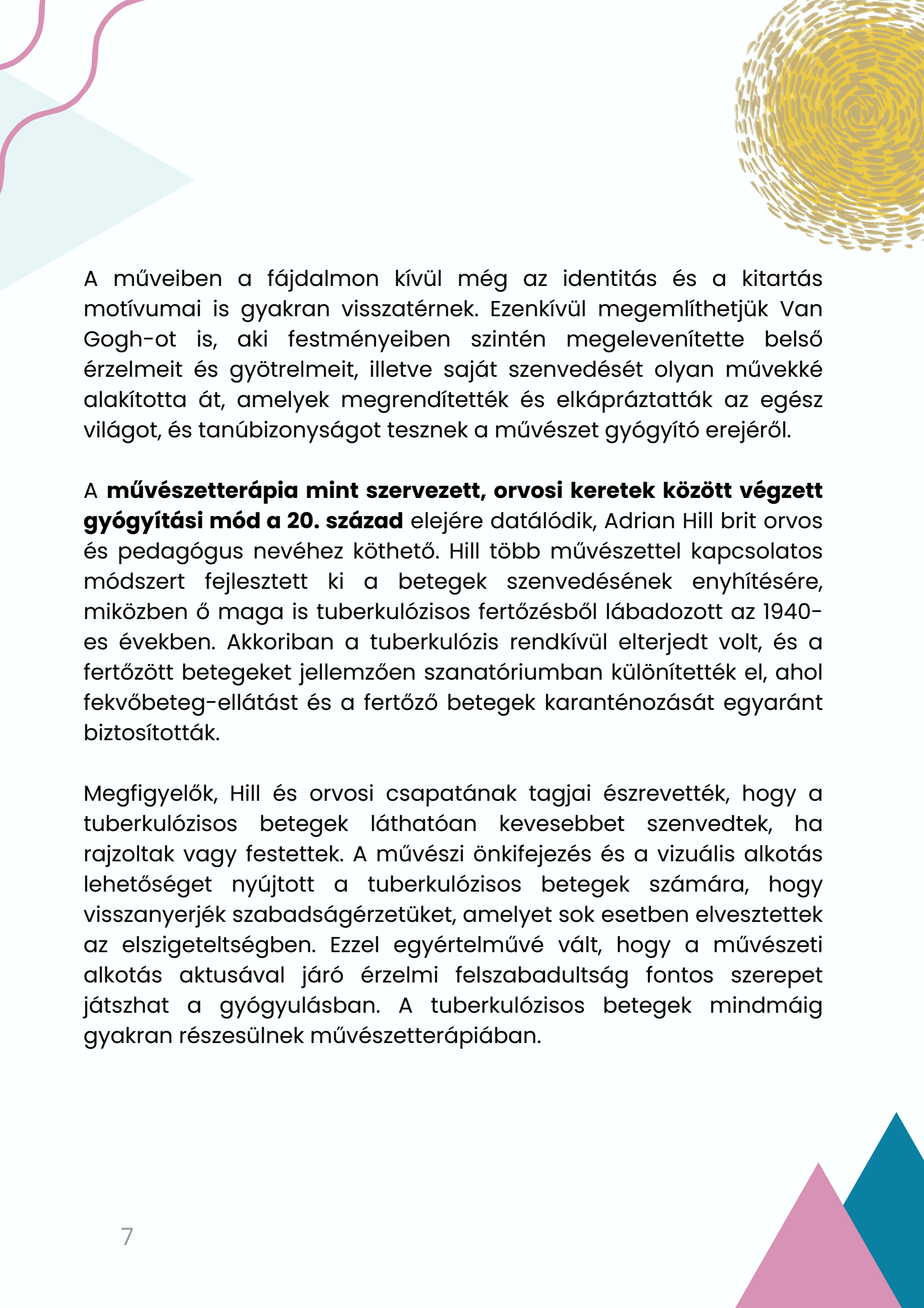
## Művészet és mentális egészség

Bár sokan gondolják, hogy a művészetterápia újkeletű jelenség, valójában csak **a 20. század elején** nyert szélesebb körű elismerést, amit egyesek már korábban is tudtak, vagyis hogy az alkotásnak többek között terápiás hatása is van. Az emberek azonban már az őskorban is használtak művészeti eszközöket az önkifejezésre, sőt, sokszor gyógyírként is.



Kutatások kimutatták, hogy már 40.000 évvel ezelőtti, barlangokban talált műtárgyakban is fellelhető egyfajta kapcsolat a művészet és az egészség között.

Később, ahogyan fejlődött a pszichológia és a pszichiátria, egyre szélesebb körben vált elfogadottá a művészet terápiás hatása. A történelem során sok kiemelkedő egyéniség tudott megküzdeni a saját mentális problémaival annak révén, hogy az alkotást egyfajta **önterápiás módszerként** használta. Gondolhatunk például Frida Kahlo-ra, a mexikói képzőművésznőre, aki a festményeiben kifejezésre juttatta az egészségügyi problémáiból és buszbalesetéből származó testi és lelki fájdalmait.



A műveiben a fájdalomon kívül még az identitás és a kitartás motívumai is gyakran visszatérnek. Ezenkívül megemlíthetjük Van Gogh-ot is, aki festményeiben szintén megelevenítette belső érzelmeit és gyötrelmeit, illetve saját szenvedését olyan művekké alakította át, amelyek megrendítették és elkápráztatták az egész világot, és tanúbizonyságot tesznek a művészet gyógyító erejéről.

**A művészetterápia mint szervezett, orvosi keretek között végzett gyógyítási mód a 20. század** elejére datálódik, Adrian Hill brit orvos és pedagógus nevéhez köthető. Hill több művészettel kapcsolatos módszert fejlesztett ki a betegek szenvedésének enyhítésére, miközben ő maga is tuberkulózisos fertőzésből lábadozott az 1940-es években. Akkoriban a tuberkulózis rendkívül elterjedt volt, és a fertőzött betegeket jellemzően szanatóriumban különítették el, ahol fekvőbeteg-ellátást és a fertőző betegek karanténozását egyaránt biztosították.

Megfigyelők, Hill és orvosi csapatának tagjai észrevették, hogy a tuberkulózisos betegek láthatóan kevesebbet szenvedtek, ha rajzoltak vagy festettek. A művészi önkifejezés és a vizuális alkotás lehetőséget nyújtott a tuberkulózisos betegek számára, hogy visszanyerjék szabadságérzetüket, amelyet sok esetben elvesztettek az elszigeteltségben. Ezzel egyértelművé vált, hogy a művészeti alkotás aktusával járó érzelmi felszabadultság fontos szerepet játszhat a gyógyulásban. A tuberkulózisos betegek mindmáig gyakran részesülnek művészetterápiában.



A részben Hillhez köthető különböző művészetterápiás gyakorlatokat az európai elmegyógyintézetek és egyéb intézmények viszonylag hamar rendszeresíteni kezdték és magukévá tették. 1964-ben az Egyesült Királyságban már megalakult a **Brit Művészetterapeuták Egyesülete** (British Association of Art Therapists).

A művészetterápia két másik úttörője **Margaret Naumburg** amerikai pszichológus és **Edith Kramer** ausztriai születésű művész. Naumburg messzemenően népszerűsítette a művészetterápiát az amerikai gyógyintézetek és betegek körében, és pszichológiai tanulmányaiban kiemelt figyelmet fordított a tudatalatti és tudatos gondolatok megnyilvánulására a művészeti szabad asszociációban. Kramer továbbfejlesztette Naumburg művészetterápiával kapcsolatos ötleteit és hangsúlyozta az alkotói folyamat fontosságát a terápiában.

Az 1960-as években megalakult az **Amerikai Művészetterápiai Egyesület** (American Art Therapy Association–AATA), amely szintén **hozzájárult a művészetterápia rendszeresítéséhez**, standardizálásához. A rákövetkező időszakban egyre nagyobb elismerésre tett szert a művészetterápia, teret nyert az iskolákban és a kórházakban egyaránt és beépült különböző pszichológiai megközelítésekbe és elméletekbe. A szakirodalomban egyre több kutatás jelent meg, amely alátámasztotta a művészetterápia hatékonyságát.

Manapság a művészetterápiát széles körben az érzelmek feldolgozására, a tudatosság javítására és az egyéni jóllét fokozására alkalmas pszichoterápiás módszerként tartják számon.

Az alkotás hatásos mentálhigiénés eszköz, amellyel megerősíthető a megküzdési képesség (coping), különösen stresszes helyzetekben. Többféleképpen alkalmazható: akár egyetlen művészeti ágon belül alkotva, akár különböző művészeti formák és anyagok bevonásával. A művészetterápiának részét képezheti a rajz, a festészet, a szobrászat, az írás, a költészet, a tánc, a mozgás, a színjátszás, illetve a hang- és zeneterápia. Egy adott műfajon belül is sokféle módszer használható vagy éppen vegyíthető egymással.

Amennyiben papíron vagy vásznon szeretnénk alkotni, több módszer is rendelkezésünkre áll: rajzolhatunk, festhetünk (akár ujjal is), színezhethetünk vagy készíthetünk kollázst. A kollázs egy kifejezetten sokoldalú és élvezetes módszer, amely a rajzolási képességekkel kapcsolatos aggodalmak elűzésére is alkalmas, mivel nem kell hozzá különösebb művészeti tapasztalat vagy jártasság.



A **zeneterápia** során a résztvevő különböző zenei élményekkel gazdagodik, amelyek lehetővé teszik az (ön)értékelés növelését, valamint a lelki problémák felmérését és kezelését Kenneth E. Bruscia zeneterapeuta meghatározása szerint. Zenei élmény lehet például a zenehallgatás, a zeneszerzés vagy a zenélés, egyszóval a kliens aktív és passzív szerepet is vállalhat. A zeneterápiát egyelőre kísérleti terápiás módszerként tartják számon.



Az **írássterápia** egy költséghatékony, könnyen és sokféle környezetben alkalmazható terápiás módszer, amely elősegítheti az érzelmi felszabadulást és ezáltal a mentális és fizikai gyógyulást. Mivel csupán toll kell hozzá, akár egyedül is elvégezhető, de terapeuta vagy pszichológus felügyelete alatt, valamint csoportos foglalkozás keretében is történhet (ez utóbbi esetben beszélgetés folytatható az írás folyamatáról, tartalmáról).





A **tánc- és mozgásterápia** pszichoterápiás célra, az érzelmi, társadalmi, kognitív és fizikai integráció erősítésére használja fel a testmozgást. A testmozgás megerősíti az egyén fizikumát, megnöveli a hajlékonyságot, csökkenti az izomfeszüléseket és fokozza a mozgáskoordinációt. Csökkentheti a stresszt és enyhítheti a szorongás és a depresszió tüneteit.

A Jacob L. Moreno bécsi pszichológus által az 1920-as években kifejlesztett **pszichodráma** az egyik legelső színházi terápiás módszer. A pszichodráma általában abból áll, hogy az egyén egy csoport előtt eljátszik egy személyes problémát vagy konfliktust. Ugyan a csoport többi tagja jellemzően részt vesz a dramatizálásban, de egyszerre csak egy adott személy problémái állnak a figyelem középpontjában. Az 1920-as évek óta sok változáson esett át a pszichodráma, ahogy más pszichológusok és terapeuták új módszereket is bevetettek, de a lényege (vagyis a cselekvésközpontúsága, csoportalapúsága) változatlan.



A **pszichodráma** tágabb, más módszerekből is álló terápia részeként vagy önálló, teljes értékű kezelési módszerként is alkalmazható.

A **drámaterápia** sok szempontból hasonló kezelési módszer, amely lehetővé teszi, hogy a terápiaiban résztvevők színpadon keresztül kifejezzék érzéseiket, megoldják problémáikat és elérjék a terápia céljait. Az Észak-Amerikai Drámaterápiás Egyesület (North American Drama Therapy Association) meghatározása szerint a drámaterápia, *aktív, kísérleti megközelítés a változás eléréséhez, amely arra készíti a résztvevőket, hogy mesélésen, projektív játékon, céltudatos improvizáción és performanszon keresztül eljuttassák a kívánt viselkedési módokat, gyakorolják a pár- és egyéb kapcsolatokat, kibővítsék és kiegyensúlyozzák az életerepeiket és véghezvigyék azokat a változásokat, amelyeket a világban és önmagukon látni szeretnének.*



A dráma ezenkívül még az Augusto Boal-féle **Elyomottak színházán** (Theatre of the Oppressed) keresztül is szerepet játszhat a mentális egészség megerősítésében. Az Elyomottak színházának célja, hogy a marginalizált csoportokat képessé tegye a társadalmi és politikai kérdések közös tárgyalására és alakítására. Ennek érdekében a részvételiség, a párbeszéd és a kollektív problémamegoldás fontos részei azoknak a színházi technikáknak, amelyek alkalmazásra kerülnek. Ezek közé a technikák közé tartozik a képszínház, a fórumszínház, a láthatatlan színház és a törvényhozói színház.

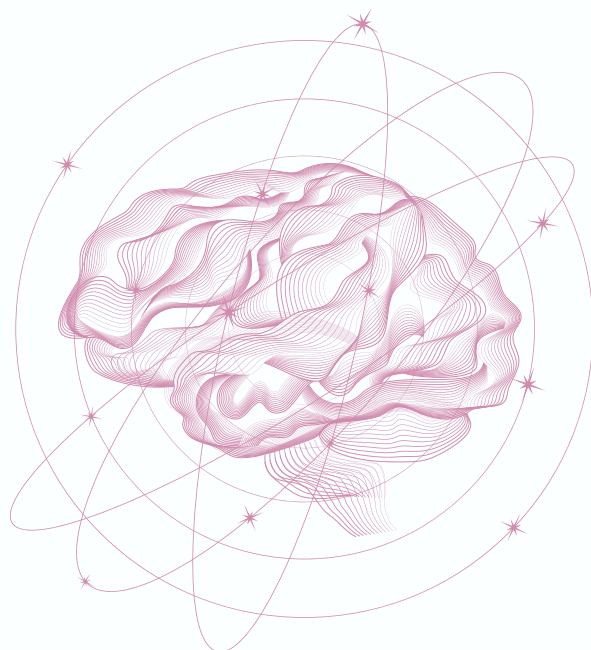


Habár a boali Elyomottak színháza sok szempontból hasonlít a pszichodramára, ez utóbbi elsősorban a (csoportos környezetben történő) személyes terápiára és egyéni fejlődésre irányul, míg az előbbi inkább a társadalmi szintű változásra és kollektív cselekvőképességre helyezi a hangsúlyt.




A **mindfulness** ugyan egy, a művészetterápiától eltérő terápiás módszer, de a kettőnek sok közös alapelve van. Ennek megfelelően a művészetterápiás foglalkozások akár mindfulness-szel is kiegészíthetők. A mindfulness egy angol kifejezés, amely egyfajta tudatos jelenlétet jelöl, vagyis azt a képességet és gyakorlatot, hogy jelen vagyunk a környezetünkben, és észrevesszük gondolatainkat, érzelmeinket és testi érzéseinket anélkül, hogy felettük ítélnénk.

Habár a mindfulness-t sokszor a buddhizmussal szokás összefüggésbe hozni, valójában a hindu nép jógikus gyakorlataihoz vezethető vissza. A tudomány mai állása szerint a hindu vallás i.e. 2300 és i.e. 1500 között alakult ki az Indus-völgyben, jóval Buddha élete és a buddhizmus megjelenése előtt. Azonban később a buddhizmus is felkarolta a mindfulness-t: a buddhista szövegekben, írásokban szati néven jelenik meg a mindfulness, és hangsúly kerül a tudatosságra, a figyelmességre és az emlékezésre. A szati a Buddha tanításainak egyik alapfogalma, a felvilágosodás és a szenvedéstől való megszabadulás egyik útja.







Az idő során különböző kultúrákban gyökeret vert és meghonosult a mindfulness, mindig a helyi kontextushoz és hagyományokhoz igazodva. A nyugati világban a 20. században, nagyrészt Jon Kabat-Zinn tudós és meditációs oktató tevékenységének köszönhetően vált népszerűvé. Zinn többek között 1979-ben elindított egy mindfulness-alapú stresszkezelési terápiás kezdeményezést (Mindfulness-Based Stress Reduction–MBSR) a University of Massachusetts orvosi karán. Az MBSR a jógán és a meditáción keresztül segít a stressz, a fájdalom és a betegségek kezelésében.

A mindfulness hamar elfogadottá vált a nyugati orvosi és pszichológusi közegekben, és mára már elterjedtek a stressz-szint csökkentését, a figyelmességeket, az érzelmi egyensúlyt és a jólétet elősegítő mindfulness-alapú beavatkozások és programok.



Mindfulness  
for Integration

MINDFULNESS FOR INTEGRATION

# A BEVÁNDORLÓK ÉS MENEKÜLTEK MENTÁLIS EGÉSZSÉGE



Az Európai Unió  
támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejezett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k)é, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Ügynökség (EACEA) álláspontját. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé értük.  
Projekt száma: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977.

# A BEVÁNDORLÓK ÉS MENEKÜLTEK MENTÁLIS EGÉSZSÉGE

## A bevándorlók és menekültek mentális egészségével kapcsolatos kihívások

A partnereinkkel együttműködve igyekeztünk megérteni a bevándorlók és menekültek mentális egészségét érintő legfontosabb kihívásokat, és összegyűjteni a vonatkozó tapasztalatokat és tanulságokat. Kutatásainkban 64 résztvevővel beszélgettünk, többek között önkormányzatokkal, bevándorlókat és menekülteket támogató civil szervezetekkel, művészekkel és egyéb kreatív szakmában dolgozókkal, mentálhigiénés szakemberekkel, pszichológusokkal és terapeutákkal hat országban: Olaszországban, Németországban, Magyarországon, Észtországban, Svédországban és Görögországban.



Ebben a fejezetben a projekt keretében folytatott interjúk alapján részletezzük a bevándorlók és menekültek mentális egészségével kapcsolatos nehézségeket, illetve bemutatjuk a problémák kezelésére alkalmazott módszereket és megközelítéseket.


Kutatásaink szerint a menekülteknek és a bevándorlóknak sokféle, a mentális egészségüket érintő nehézséggel kell szembenézniük, főként a kulturális és személyes gyökereiktől való elszakadás következtében.

Ahogy az egyik pszichológus megjegyezte, „minden külföldi tulajdonképpen gyökérvesztett, ez az alap, amin dolgozni kell, hogy stabilizálódjanak. Onnantól kezdve jobban tudnak előre gondolkodni. Amíg ebben a gyökérvesztésben vannak, nem tudnak racionálisan gondolkodni.” Egyszóval, amíg nem teljesülnek megfelelően a bevándorlók alapszükségletei, például az étkezés és a lakhatás biztosítása, a pénzügyi stabilitás és a közösségi támogatás, a mentális egészségük másodlagos szerepbe szorulhat, és jelentős segítségre lehet szükségük.

Egy másik szakértő hangsúlyozta, hogy a menekültek 70-80 százalékát mély lelki sebeket ejtő trauma érte az általuk átélt háború, erőszak, illetve menekülés miatt. Az interjúalanyok különösen égető problémának vélték a poszttraumás stressz-zavart (PTSD). Az egyik pszichológus kifejtette: „A trauma egy olyan elmeállapot, amelyben a személy szemlélete beszűkül. Állandóan éberek, sok probléma jár egyszerre az agyukban, képtelenek racionálisan gondolkodni. Amíg ezeknek az embereknek nem biztosított a stabilitás és az anyagi biztonság az új országban, addig nehéz a traumájukat kezelni. A gyógyuláshoz átfogó segítségre van szükségük. Ezt a beszűkült tudatállapotot verbális terápiával, gyógyszeres kezeléssel és művészetterápiával ki tudjuk tágítani. A művészetterápia abban is segíthet, hogy kreatív megoldásokat találjanak a problémáikra.”

Fontos azonban kiemelni, hogy súlyos mentális problémák, például PTSD, olyan embereket is érinthetnek, akik ugyan nem érintkeztek közvetlenül háborúval vagy erőszakkal, de bizonyos eseményeket traumatikusnak éltek meg. A következő fejezetben részletesebben tárgyaljuk a traumát, a PTSD-t és a traumatudatos megközelítés alapfogalmait.





A bevándorlók gyakran **kultúrsokkot** élnek át új országukban, bár ennek mértéke eltérő lehet. A harmadik országbeli állampolgárok sokszor olyan elvárásokkal érkeznek az Európai Unióba, amelyek nem teljesülnek. Mind a felnőttek, mind a gyermekek gyakran **alacsonyabb társadalmi státuszba** kerülnek Európában, mint a hazájukban. Előfordulhat, különösen a magas képzettségű felnőtteknél, hogy hazájukban magasabb életszínvonalnak és jól kereső állásnak örvendtek, míg Európában csak kevésbé jövedelmező, alacsonyabb fizetésű munkát találnak. A gyermekeknek sok esetben nehéz beilleszkedni kortársaik közé és ugyanolyan jól teljesíteni az iskolában, mint hazájukban. Érezhetik úgy, hogy elvesztették az irányítást életük felett a háború és a kényszerű menekülés miatt. Ezenkívül a körülöttük lévő, szintén nehéz helyzetben lévő felnőttek nem feltétlenül képesek ugyanolyan mértékű rendszerezettséget és irányítást nyújtani, mint korábban, így hiányozhat a gyermekeknek a támogatás, amely segítené őket jobban megérteni identitásukat és vágyaikat.

Az EU-ban élő harmadik országbeli állampolgároktól sokszor anyagi támogatást várnak az otthon maradt családtagok és rokonok, de a fent említett nehézségekből kifolyólag sok bevándorló és menekült nem tud megfelelni ezeknek az elvárásoknak. Sőt, bizonyos esetekben hajléktalanszállón kötnek ki, így nincsenek olyan helyzetben, hogy pénzt küldjenek haza.

Ezek a nehézségek ugyan egész Európában jelen vannak, de egy-egy ország helyi viszonyai súlyosbíthatják őket.

Magyarországra például sokan tranzitorozáóként tekintenek, ezért a Magyarországra érkező migránsok és menekültek jellemzően tovább akarnak utazni, vagy a lehető legkorábban haza akarnak térni. Ennek megfelelően nem veszik igénybe a számukra egyébként is nehezen hozzáférhető szolgáltatásokat, például az oktatást és az egészségügyet. Mindez akadályt jelent az integráció és a megfelelő szociális ellátás szempontjából.

További nehézséget jelent Magyarországon a **meólévő bevándorló közösségek hiánya**, amelyek egyébként megkönnyíthetnék az átállást és egyfajta védőhálót alkothatnának. Erős a társadalmi nyomás, hogy a bevándorlók teljesen beilleszkedjenek, tanuljanak meg magyarul, vegyék fel a helyi szokásokat, vagy akár adják fel a vallásukat. Bár sok migráns igyekszik megfelelni ezeknek a helyi elvárásoknak, ez egyben megnehezíti a támogató migráns közösségek kialakulását, ami különösen hátrányosan érinti az újonnan érkezőket.



Ugyan egész Európában teret nyernek a bevándorlásellenes, nacionalista erők, Magyarországon különösen nagy befolyással bírnak. A kormány durva idegenellenes diskurzusa és propagandája polarizálja a társadalmat, és **a diszkrimináció valamint a gyűlöletbeszéd elszaporodását** eredményezi, ezáltal akadályozva a bevándorlók integrációját.



A mentális egészséggel kapcsolatos problémák óriási hatással vannak a külföldiek mindennapjaira, társadalmi elszigeteltséget, valamint kapcsolati, munkahelyi és anyagi nehézségeket okozva. Az egyik interjúalanyunk részletesen leírta, hogy a trauma hogyan hatja át az élet minden területét, és hogyan befolyásolja a képességeinket, hogy „nyelvet tanuljunk, állást szerezzünk, barátkozzunk és gyereket neveljünk”.

A **nyelvi akadályok és a kulturálisan érzékeny szolgáltatások hiánya** gyakran hátráltatják a mentálhigiénés és pszichológiai támogatáshoz való hozzáférést. Ezenkívül akadályt jelent még a mentális betegséggel élőköt érő társadalmi megbélyegzés (stigma), az anyagi erőforrások hiánya és az elérhető szolgáltatásokkal kapcsolatos információhiány. Sok országban nincs elég ingyenes, illetve angol nyelvű egészségügyi és mentálhigiénés szolgáltatás.

A fent említett nehézségek fényében a bevándorlóknak segítségre van szükségük ahhoz, hogy megfelelő megküzdési (coping) mechanizmusokat alakítsanak ki, vagyis olyan stratégiákat, amelyekkel alkalmazkodni tudnak a nehéz helyzetekhez és jobban kezelni az őket érő kihívásokat és stresszt. Ezek a megküzdési mechanizmusok azonban emberfüggők, és nemcsak tudatosak, hanem tudatalattiak is lehetnek. A stressz-szint, a szorongás és a lelki fájdalom mérséklését, valamint az embert próbáló körülményekben való helytállást szolgálják. Ilyen megküzdési mechanizmus lehet a közösség támogatásának keresése, a vallási és spirituális szertartásokban való részvétel, az alkotás, a sport, a közösségi munka, az oktatás és a felnőttképzés, illetve a mindfulness és a meditáció gyakorlása.

Ezzel együtt kialakulhatnak olyan ún. maladaptív, vagyis káros megküzdési mechanizmusok a bevándorlókat érő megpróbáltatások okán, mint a társadalomból való visszavonulás vagy a kábítószer használata.





Fontos, hogy felismerjük és kezeljük a káros és kevésbé hatékony megküzdési mechanizmusokat, és olyan stratégiák irányába tereljük a bevándorlókat, amelyek jobban szolgálják a mentális egészségüket és jólétüket. Ennek megfelelően fontos, hogy a hatékony megküzdési mechanizmusok kreatív foglalkozásokkal, valamint közösségi és kulturális programokkal legyenek népszerűsítve.

Több interjúban is hangsúlyozták annak fontosságát, hogy holisztikus szemlélettel közelítsük meg a bevándorlók integrációját. Ez azt jelenti, hogy nemcsak az azonnali szükségletekre fontos figyelni, hanem a hosszabb távú jólétükre és a befogadó társadalomban való részvételükre is. A gyógyulás egy sokoldalú folyamat; ha valakinek nincs lakhatása, állása vagy egészségügyi ellátása, akkor a beszűkült tudatállapotára csak ideiglenesen tudunk hatni. A valódi gyógyuláshoz átfogó segítségre van szüksége a trauma áldozatának, ideértve a pszichoterápiát, a gyógykezelést, a jogi és szociális segélyeket, valamint a támogató környezetet.



A holisztikus megközelítés felismeri a migránsok életét befolyásoló különböző tényezők közötti összefüggéseket, és átfogóan kezeli az egyént érő problémákat.

Ezenkívül több interjúalany szorgalmazta, hogy képezzék ki a szociális és egészségügyi szektorban dolgozókat a mentális problémák felismerésére és kezelésére.

Sokan kiemelték, hogy az **egyéni kapcsolatok fontos érzelmi és gyakorlati támogatást biztosítanak. A bizalom és a biztonságos környezet megteremtésének fontossága** több interjúban is elhangzott. Előfordulhat, hogy egy bevándorló először egy konkrét ügyben kér segítséget vagy egy foglalkozáson vesz részt, de a bizalmi viszony kialakulását követően már egyéb szolgáltatásokat is igénybe tud venni. Fontos, hogy a bevándorlókkal foglalkozó szakemberek figyelmet szenteljenek a bizalmi légkör megteremtésére és biztassák őket arra, hogy osszák meg az aggodalmaikat és problémáikat, akár olyan események (pl. kreatív foglalkozások) keretében, amelyek nem csak a mentális egészségről szólnak.

Ahogy közeledtek egymáshoz az álláspontok, egyértelművé vált, hogy a bevándorlók mentális egészségének hatékony támogatása sokoldalú megközelítést igényel. Nem csak az fontos, hogy rendelkezésre álljanak kulturálisan érzékeny szolgáltatások, hanem az is, hogy tegyünk a bevándorlókat és menekülteket érintő megbélyegzés és rendszerszintű akadályok ellen. Azáltal, hogy a mentális problémákkal kapcsolatban megértjük azok időzítését, a hatását és a mechanizmusokat, a civil szervezetek és közösségek együttműködhetnek, hogy egy sokkal támogatóbb és befogadóbb környezetet teremtsenek azok számára, akik újjá szeretnék építeni az életüket a megpróbáltatások közepette.

A hat különböző európai országban végzett átfogó kutatás alapján egyértelmű, hogy a bevándorlók és menekültek számára a mentális egészségüket érintő kihívások súlyosak és sokrétűek. Ezt a helyzetet gyakran nehezítik rendszerszintű akadályok, valamint a kulturálisan kompetens szolgáltatások hiánya és a társadalmi nyomás. Az alapvető szükségletek, a pszichológiai támogatás és a közösségi kapcsolatok egyaránt fontosak, és ezek a holisztikus szemlélet alapján elengedhetetlenek a problémák kezeléséhez.

A hatékony megközelítés részeként kiemelkedő fontosságú a bevándorlókkal érintkezők képzése a mentális problémák felismerésére, valamint a bizalmi kapcsolatok és személyes kötelek kialakítása. Az összetett problémák megértése és a hatékony megküzdési mechanizmusok elősegítése révén a közösségek és szervezetek aktív szerepet vállalhatnak abban, hogy a bevándorlók és menekültek számára befogadóbb környezetet teremtsenek.







**Mindfulness  
for Integration**

**MINDFULNESS FOR INTEGRATION**

**TRAUMA ÉS  
TRAUMATUDATOS  
MEGKÖZELÍTÉS**

 **Az Európai Unió  
támogatásával**

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejezett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k)é, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Ügynökség (EACEA) álláspontját. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé értük.  
Projekt száma: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977.



# TRAUMA ÉS TRAUMATUDATOSSÁG

## Bevezetés

A traumával kapcsolatos érdeklődés széleskörű napjainkban, szeretnénk jobban érteni a közelmúltunk történelmének kollektív traumáit, és ezek hosszútávú hatásait is, mint a transzgenerációs trauma. De még ha olyan szerencsések is vagyunk, hogy sem háború sem népirtás nem részei az életélményeinknek, a családon belüli és párkapcsolati erőszak a legtöbb társadalomban

jelen van, ahogy a gyerekek elhanyagolása vagy a természeti katasztrófák is. Azonban a közérdeklődés ellenére nem minden szociális munkás, facilitátor vagy felnőttképző ismeri a traumatudatosság alapvető fogalmait, hiszen egy meglehetősen heterogén, különböző szakmai háttérrel rendelkező csoportról van szó. Ezért az olvasóinknak betekintést szeretnénk nyújtani a téma alapfogalmaiba. Azt szeretnénk, hogy ez a fejezet kiindulópont legyen a trauma kérdéskörének megismeréséhez, és további szakirodalmi olvasmányokat is ajánlunk. A fejezet végén néhány gyakorlatot is leírunk, melyek egyéni vagy csoportos foglalkozásba illeszthetőek.




## Mi a trauma?

Trauma az életet és az alapvető biztonságot veszélyeztető eseményre adott idegrendszeri reakció. Egy széles körben használt trauma **definíció** a következő: „Egy esemény, több esemény vagy körülmények együttese, amelyet az egyén testileg és érzelmileg ártalmasnak vagy fenyegetőnek él meg, és amely tartósan káros hatással van fizikai, társadalmi és érzelmi jóllétére.” (American Substance Abuse & Mental Health Service Administration, 2014).


Vagy más megfogalmazásban: **egy abnormális eseményre adott normális emberi reakció** – mely definíció rávilágít arra, hogy nem az adott emberi válasz az ésszerűtlen vagy érthetetlen, hanem a történés esik kívül a szokásos és elviselhető emberi tapasztalatok területén.

Biztos jele annak, hogy valami traumatikus élmény, hogy emléke nem halványul el. Ha meghal a nagyapánk, elgyászoljuk, szomorúak vagyunk, de a fájdalom idővel enyhül, nem ébredünk fel rá éjjelente. A trauma ezzel szemben az idő előrehaladtával nem veszít az intenzitásából, az emlék, az újra átélés évekkel később is ugyanolyan húsbavágó.



A poszttraumás stressz-zavar (**PTSD**) egy olyan mentális állapot, amely egy félelmetes esemény megélésének következtében alakul ki. Bekövetkezik a legtöbb emberben, akit trauma ért, de nem mindenkinben. Tünetei lehetnek az érzelmi flashback-ek (emlékbetörések), a rémálmok, a pánikrohamok, a depresszió, a bénító szorongás és a mindennapi rutinok folytatására való képtelenség. Összességében elmondható, hogy a PTSD beszűkült tudatállapotot eredményez, ahol bármilyen inger, amelyet a traumás eseménnyel asszociálunk (pl. a háborút túlélők esetében villogó fények vagy robaj), felidézheti a traumás emléket és erős reakciót válthat ki.

**Bessel Van der Kolk**, az egyik legnevesebb traumaszakértő úgy fogalmaz, hogy **a traumatizált emberek tartósan nem érzik magukat biztonságban a saját testükben**: a múlt állandóan jelen van a belső nyugtalanság formájában. Testüket megállás nélkül ostromolják a lelki vészjelzések, ezért elkezdik figyelmen kívül hagyni a megérzéseiket, kizárják azt, ami odabent zajlik, és megtanulnak saját maguk előtt elbújni. (Van der Kolk, 2015, 96)



A trauma különböző neurológiai, biológiai és pszichológiai reakciókat vált ki, ezért nemcsak azzal kell törődnünk, hogy mi történik az agyban, hanem azzal is, hogy mi történik a testben és az elmében. Veszély esetén az agyunk tudatosan vagy tudattalan kulcsingerek alapján értékeli a helyzetet. Az első esetben tudatossággal tudjuk megismerni a veszély jellegét és reagálni rá. A második esetben, amikor a veszély közvetlen, a reakció megkerüli a tudatosságunkat és olyan reakciók keletkeznek a testben, amik a biztonságot részesítik előnyben. Ezek a stressz reakciók a harc, menekülés vagy lefagyás módjai (fight, flight, freeze). Ha a harc vagy a menekülés üzemmód kapcsol be, hiperaktívak leszünk, a pulzus felgyorsul, hogy a vér hamarabb tudjon eljutni a végtagokba, a pupillák a jobb látás érdekében kitágulnak, az immunrendszert elnyomja a szervezet, megnöveli a vércukor szintet és az adrenalint, hogy az energiát a menekülésre vagy a harcra fordíthassa. A lefagyás hipoaktivitással (a hiperaktivitás ellentétével) jár, az előzőek ellenpólusa, ilyenkor lelassulunk, a légzés is lassú, mozgás szinte egyáltalán nincs. A tartós, hosszútávú traumában szenvedők jellemzően inkább lefagyással reagálnak, amikor valamilyen trigger éri őket.

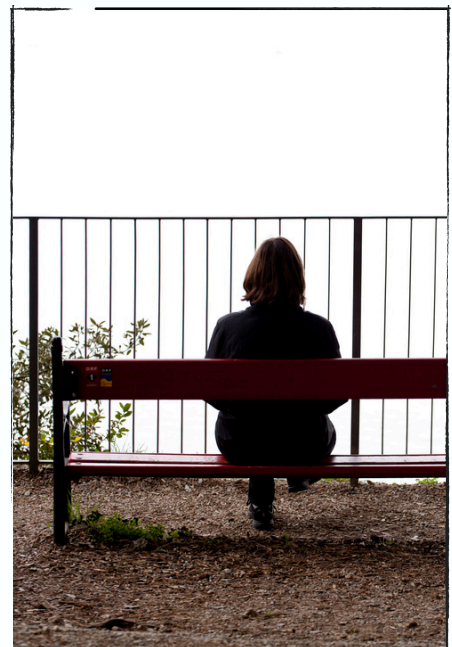
Ha PTSD által érintett emberekkel dolgozunk, fontos, hogy **felismerjük ezeket az „üss vagy fuss” vészreakciókat és meg tudjuk különböztetni az egyszerű rosszkedvet a trauma tüneteitől**, illetve a trauma tüneteit megfelelően tudjuk kezelni. Erre később visszatérünk.



## Kategóriák

A trauma oka lehet egy egyszeri esemény (ezt a szakirodalom néha **nagybetűs Traumának** nevezi), mint például egy baleset, egy természeti katasztrófa vagy egy erőszakos támadás, vagy egy ismétlődő esemény (ezt **kisbetűs traumának** hívják), mint a családon belüli vagy párkapcsolati erőszak, bántalmazás, illetve elhanyagolás. Fontos hangsúlyozni azonban, hogy a kis- és nagybetűvel jelölés nem állít fel semmilyen rangsort, mind a két traumatípus neurológiai reakciót vált ki.

Az **egyéni trauma** lehet Trauma vagy trauma, sőt, még azokat is érheti, akik szemtanúi voltak egy megrázó eseménynek. Az egyéni trauma nemcsak a traumás esemény(ek)e)t átélő személyre hat, hanem az őt körülvevőkre is, ahogyan azt Van der Kolk is megállapítja. A háborúból visszatérő katonák dührohamai és érzelmi eltávolodása megijesztheti a családtagjaikat, a PTSD-ben szenvedők élettársai gyakran depressziósak, és így tovább. Az egyéni trauma nem egyéni műfaj.



A **kollektív trauma** két főbb csoportra osztható: a **történelmi traumára** és a **transzgenerációs traumára**. A történelmi traumát egy olyan nagy hatású, megrázó esemény idézi elő, amely egy egész csoportot érint, pl. egy nemzetet vagy egy kisebbséget. A holokauszt, az örmény népirtás, a rabszolgaság és a szeptember 11. terrortámadás mind a történelmi trauma példái. Ezen eseményeknek hatásait az általuk érintett csoportok minden tagja érzi.



Az **imperszonális (személytelen) trauma** lehet egyéni vagy kollektív trauma, sajátossága, hogy nem emberek vagy emberi tevékenységek okozzák. Ebbe a kategóriába tartoznak a természeti katasztrófák, a közlekedési balesetek és az életet fenyegető betegségek.



A **transzgenerációs trauma** egy olyan pszichológiai és fiziológiai hatás, amely a traumát átélők leszármazottait érinti. A következő generáció a trauma tüneteit mutatják anélkül, hogy személyesen átélték volna a traumát okozó eseményt. Általában nem tudatos, az átadás pedig az öröklésen (epigenetika, lásd az oldal alján), személyes kapcsolatokon és a tágabb kulturális környezeten (szokások, értékrend, hiedelmek) keresztül történik.



A menekülteket kifejezetten fenyegeti a transzgenerációs trauma veszélye. Bár sok menekült átél valamilyen veszteséget vagy traumás eseményt, a háborús trauma bizonyítottan kihat a mentális egészségre hosszútávon, emiatt akár több generációra is kiterjedhet. A hazájukban átélt veszélyek okozta stressz mellett a befogadó országban is szembesülnek stresszt okozó helyzetekkel, mint amilyen a nyelvtanulás, az új környezethez való alkalmazkodás és a szociális ellátórendszerben való eligazodás.

*Az epigenetika azt vizsgálja, hogy a környezet vagy a viselkedés hatására hogyan változhat meg a gének működése (anélkül, hogy változna a DNS) és hogy ezek a génműködésbeli változások hogyan örökölhetőek.*



A **gyermeknevelés normális menetét megzavarhatja a menekülés**, a szülők esetleges PTSD-je és az integráció nehézsége a befogadó országban. Ezenkívül gyakran előfordul, hogy a befogadó országok **nem biztosítanak megfelelő ellátást** a mentális egészség terén a menekültek számára (emellett nehezít az is, hogy **tabu övezi a mentálhigiénét** és a pszichoterápiát bizonyos közösségekben), így a trauma tünetei sokszor nemhogy nem múlnak el gyorsan a befogadó országban, hanem még súlyosbodnak is. **Ez végső soron a trauma generációkon keresztüli átadását eredményezheti.** A menekültek gyerekeinél magasabb arányban fedezhetők fel a depresszió, a PTSD, a szorongás, a figyelemzavar és a stressz tünetei (többek között), ami a transzgenerációs trauma egy megjelenési formája lehet.





## Vikárius trauma

A segítői kapcsolatban is megjelenhet a trauma, az empátia nyomán, ha nagy bevonódás vagy valamilyen határátlépés történik. Akkor beszélünk **másodlagos vagy vikárius traumáról**, amikor egy segítő szakember a traumatizáció tüneteit mutatja anélkül, hogy ő maga valamilyen erősen negatív esemény elszenvedője lenne. Ennek tünetei lehetnek a szorongás, alvási nehézségek, kiégés, eltávolodás, vagy hogy az egyén nem tud a hétköznapi helyzetekben működni. A vikárius trauma **a segítő belső élményének transzformációja**, ami az empátia miatt jön létre. A vikárius trauma kialakulását megelőzhetjük rendszeres szupervízióval, a fennálló helyzetet egyéni és intézményes szinten is érdemes kezelni.

## Hogyan történik a gyógyulás?

Sok szakértő szerint a **traumát nem lehet kitörölni az életünkből**; örökre velünk marad, de el lehet jutni egy olyan lelkiállapotba, ahol már nem a trauma játssza a fő szerepet a mindennapokban. A szakértők szerint komplex terápiával lehetséges a felépülés és a fejlődés.

Bessel van der Kolk hangsúlyozza, hogy **a test és az elme a trauma hatására szétkapcsolódhat**, és megállapítja, hogy az érintettnek segítségre van szüksége abban, hogy meg tudja nevezni a testében zajló folyamatokat. „A trauma áldozatai nem gyógyulhatnak meg addig, amíg meg nem ismerkednek, és meg nem barátkoznak a testük érzeteivel. A félelem azt jelenti, hogy olyan testben élnek, ami folyton résen van... A változáshoz arra van szükség, hogy tudatosítsák a testérzeteket és azt, hogy a testük milyen interakcióban van a külvilággal. **A fizikai tudatosság a múlt zsarnoksága alóli szabadulás első lépése.**”

A szerző könyvében kitér azokra a módszertanokra, amelyek kiegészíthetik a pszichoterápiát, és fontos szerepet játszhatnak a trauma feldolgozásában, például az **EMDR és a jóga**. (Az EMDR, vagyis az eye movement desensitization and reprocessing, a szemmozgással történő kioltás és újra feldolgozás rövidítése; a technika célja a traumatikus emlékek feldolgozása, a szorongás enyhítése.)

A pozitív pszichológiából indult el, de mára széles körben elfogadott jelenség a **poszttraumatikus növekedés** (PTN). Ez egy pozitív irányú változási folyamat, amiben az egyén végül jobban funkcionál az átélt nehézségek feldolgozása után. A PTN nem a veszteség közvetlen következménye tehát, hanem az azt követő kognitív feldolgozás eredménye. (Singer 2009).

Sokféle módszer létezik a trauma gyógyítására, például az említett EMDR, melyekben a gyógyulás folyamatai egymáshoz hasonlóak lehetnek. Fontos megemlíteni Judith Lewis Hermant, aki a Trauma és gyógyulás (Trauma and recovery) című könyvében leírja, hogy a kontroll különböző formái hogyan idézik elő a traumát, hogyan szabadulhatunk meg a belső börtönünkből, és hogyan tudnak a terapeuták három lépésben segíteni ügyfeleiknek a trauma kezelésében. A lépések a következők: az első a **biztonságérzet megteremtése és a stabilizálás** (beleértve az érzelmek szabályozását és a tünetek kezelését), a második az **emlékezés és a gyászolás**, a harmadik pedig a **hétköznapi életbe való visszakapcsolódás**.

Ha a múlt hatásaitól teljesen megszabadítani nem is tudja, a három lépéses módszer célja, hogy megerősítse a trauma elszennedőjét, és képessé tegye egy olyan életre, mely során nem nyomasztja állandóan fizikai vagy mentális teher. Ahogy Herman írja: „A tehetetlenség és az elszigeteltség a pszichológiai trauma alapélményei. A megerősödés és a visszakapcsolódás a gyógyulás alapélményei.”



## Traumatudatos megközelítés



Sokféle szerepben dolgozhatunk traumatizált egyénekekkel vagy csoportokkal. Az alábbiakban felvázolunk egy olyan traumatudatos megközelítést, amelyet a facilitátorként dolgozók alkalmazhatnak, ha traumatizált emberekkel érintkeznek, akkor is, ha nem rendelkeznek pszichoterápiás szaktudással.

Néha úgy foglalják össze a traumatudatosságot, hogy **ne azt kérdezzük, mi a baja valakinek, hanem azt, mi történt vele.** Ez a kérdés természetesen lehet konkrétabb vagy általánosabb annak függvényében, hogy milyen viszony fűz a beszélgetőpartnerünkhöz. Bizonyos esetekben udvariatlannak és tolakodónak hathat, ha megkérdezzük, mi történt vele. A lényeg az, hogy a facilitátor figyelembe veszi azt a lehetőséget, hogy egy személy viselkedése vagy viselkedésének változása korábbi traumatikus események hatásával magyarázható. A traumatudatos megközelítésben olyan kereteket igyekszünk létrehozni, amelyek megfelelnek a traumát átélt személyek szükségleteinek, és elősegítik a gyógyulást és a felépülést.



Az alábbiakban megosztunk néhány szempontot arra vonatkozóan, hogyan teremthető meg a biztonságos, átlátható és bizalomteli környezet. Fontos megjegyezni, hogy **nincs olyan egységes módszer**, amely minden helyzetre megoldást nyújtana, mivel mindenki másra érzékeny. Bár léteznek bizonyos ingerek (triggerek), amelyek sok traumatizált emberben erős reakciót váltanak ki, mint például a robbanásra emlékeztető hirtelen villanások és robajok a háborús menekültek esetében, sok esetben egy-egy ártatlannak tűnő gesztus, arc kifejezés vagy mozdulat is megkongathatja a vészharangot egy traumatizált embernél egy emlékfoszlány aktiválásával. Ezért fontos felkészültnek és körültekintőnek lenni, előretervezni, biztonságos környezetet teremteni, és felismerni, ha valaki készenléti állapotban van.

A trauma jelei lehetnek a zsibbadtság vagy a fokozott éberség és izgalom (*hypoarousal* és *hyperarousal* angolul), a négyféle stresszreakció (fight, flight, freeze, fawn - harc, menekülés, lefagyás és hízelgés, ez utóbbi az agresszor megnyugtatót, a konfliktus elkerülését és a biztonság megteremtését célzó viselkedés), valamint a zavaros viselkedés. Ezen kívül az is traumáról árulkodhat, ha valaki nem tudja, hol van, ha elhanyagolja a kinézetét, rosszul alszik, feldúlt állapotban van, vagy ha a csoportos beszélgetések során felhozott témák erős érzelmi reakciót váltanak ki benne.



## Traumatudatos megközelítés facilitátoroknak

A facilitátor feladata, hogy olyan légkört teremtsen, amelyben az emberek nyugodtan részt tudnak venni csoportos folyamatokban, így tanulni is tudnak, és a csoport elérheti a céljait. A traumatudatos facilitálás azt jelenti, hogy figyelembe vesszük, a csoport egyes tagjai korábbi traumák és megpróbáltatások miatt különösen érzékenyek lehetnek bizonyos témákra. A leggyakrabban említett szempontok, melyeket a tervezés és kivitelezés során érdemes figyelembe venni, a következők:

- 1) Biztonság
- 2) Megbízhatóság és átláthatóság
- 3) Társas támogatás
- 4) Együttműködés és kölcsönösség
- 5) Hatalomátruházás és választási lehetőségek
- 6) Kulturális, történelmi és nemi kérdések

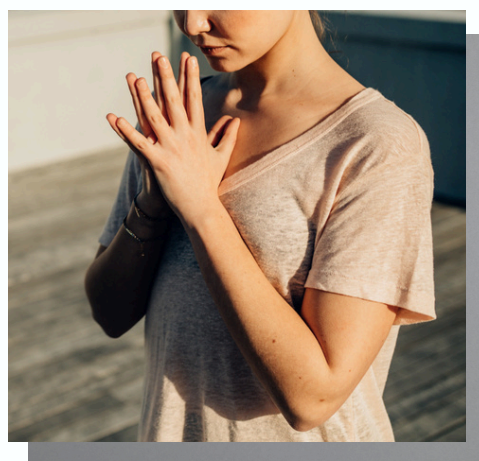


Fontos, hogy a facilitátor az előkészületek során átgondolja, hogy **őt magát milyen triggererek, témák érinthetik meg** a folyamat során. Azt is fontos számba venni, hogy milyen várható résztvevők csatlakoznak, köztük milyen dinamikák lehetségesek, amik esetleg korábbi traumákhoz kapcsolódhatnak. A folyamat során fontos, hogy tiszta legyen a program és az egyes részek célja, hogy a résztvevők számára világos legyen, hogy mit várhatnak, és a keretek legyenek tartva (kezdés, végzés, szünetek), ez erősíti az átláthatóságot és a megbízhatóságot. Emellett segít, ha a résztvevők tudják, hogy van lehetőségük kimaradni egy-egy részből, vagy annyit megosztani, amennyit szeretnének.

## Traumatudatos megközelítés

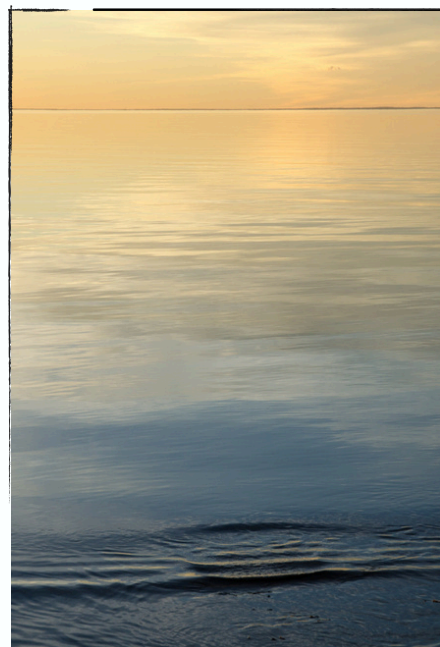
Többféleképpen is reagálhat a facilitátor, ha látja, hogy az egyik résztvevő feldúlt állapotban van valamilyen korábbi trauma következtében. Felajánlhatja, hogy kimehetnek a teremből és négy szemközt beszélgethetnek, kifejezheti megértését, választási lehetőséget és információt nyújthat. Ha előre tudja, hogy vannak érzékeny résztvevők, vagy hogy a módszer, illetve téma esetleg felzaklathatja őket, akkor a programba beiktathat olyan technikákat, amelyek segítenek a résztvevőknek, hogy a jelen pillanatra figyeljenek.

A segítő munkát végzők egyik legfontosabb feladata, hogy megtalálják a módját annak, hogyan segíthetnek a traumát átélt embereknek abban, hogy **újra kapcsolódni tudjanak a testükhöz**. Ha az érintettek ki tudják alakítani magukban azt az érzést, hogy uralják a testüket, az segíthet egészségük, erejük és jólétük helyreállításában. Hasznosak a **csapatmunkát is magukban foglaló tevékenységek** (pl. futball, sziklamászás, közös éneklés stb.), mivel a többiekhez való kapcsolódást, az **összetartozás érzését erősítik**.



## Nyugtató gyakorlatok

Pár nagyon egyszerű technikát osztunk meg a következőkben, melyek a csoportokkal való munka során beilleszthetők más gyakorlatok közé. Ezek a technikák segítik az idegrendszer megnyugvását, a testtudatosság erősítését, illetve a közös ritmikus gyakorlatok végzésével a közösség, az összehangolódottság érzése is növekedhet.



## Csoportos ritmusalkotás

Hozzunk létre közös ritmust a csoporttal. A ritmus akár annyiból is állhat, hogy a combjainkat finoman megütjük a jobb és bal kezünkkel felváltva, vagy egyszerre kopogtat mindenki egy-egy ceruzával, vagy körben állva egyenként felugrálunk. Amikor a csoport készen áll egy bonyolultabb gyakorlatra, egy 2-3 hangból álló, ismétlődő egyszerű dallamot is hozzáadhatunk a ritmushoz.





## Egyszerű légzőgyakorlat

Próbáljunk meg öt másodpercig belélegezni, majd hat-nyolc másodpercen keresztül kilélegezni. Folytassuk ezt két percig, öt percig, vagy mindaddig, amíg úgy nem érezzük, hogy nyugodtak és kiegyensúlyozottak vagyunk.

Vegyünk mély levegőt, és ahogy kilélegzünk, képzeljük el, hogy a talpunkon keresztül engedjük ki a levegőt. Érezzük a lábunk érintkezését a földdel. Ismételjük ezt meg kétszer.



## Érintkezzünk a székkal

Üljünk le és figyeljünk arra, hogy a testünk hogyan érintkezik a székkal – hogyan tartja meg a súlyunkat a szék, hol érintkezik a bútor a testünkkel.



## Testszekennelés

Mindegy, hogy éppen ülünk vagy állunk, a lényeg az, hogy irányítsuk a figyelmünket először a fejünk tetejére, azután sorban az összes testrészünkre egyenként, amíg el nem érjük a lábujjainkat. Vegyük észre, hogy mit érzünk a különböző pontokon, hol van esetleg feszültség, fájdalom vagy valamilyen kellemetlen érzés. Ezzel a módszerrel tudatosabbá válhatunk a testünkkel és az érzéseinkkel kapcsolatban, és jobban tudunk reagálni, ha valamilyen kellemetlen testérzetet észlelünk.

## 5-4-3-2-1 technika

Az 5-4-3-2-1 technika abból áll, hogy megfigyelünk vagy észlelünk öt látható, négy megfogható, három hallható, két szagolható és egy ízlelhető dolgot a környezetünkben.



## Pillangó ölelés

Tegyük úgy keresztbe a karunkat a mellkasunk felett, hogy mindkét kéz középső ujjának hegye a kulcscsontra vagy kulcscsont alá kerüljön, a többi ujjunk meg fedje le a kulcscsont és a váll, illetve a kulcscsont és a mellcsont közötti területet. A kezünk és az ujjak álljanak merőlegesen, ne a karunk, hanem a nyakunk felé mutassanak. Ha akarjuk, összekulcsolhatjuk a hüvelykujjainkat, hogy megalakítsuk a pillangó testét, és kinyújthatjuk a többi ujjunkat, hogy megformáljuk a pillangó szárnyait.



Behunyhatjuk teljesen vagy részben a szemünket, vagy az orrunk hegyére irányíthatjuk a tekintetünket. Mozgassuk felváltva a kezeinket úgy, mintha egy pillangó szárnyai csapkodnának. Hagyjuk, hogy a kezünk szabadon mozogjon. Vegyünk mély levegőket (hasi légzés) és figyeljük meg, hogy éppen mi történik az agyunkban és a testünkben (pl. gondolatok, képek, hangok, szagok, érzelmek és fizikai érzetek) anélkül, hogy bármit is változtatni próbálnánk vagy bármi felett ítélnénk. Mintha csak a felhők vonulását figyelnénk meg.

(Lucina Artigas és Ignacio Jarero leírása egy EMDR-ismertetőben, amely a források között található).

**Ez a rövid videó bemutatja a gyakorlatot.**



## Ajánlott szakirodalom

- **Bessel van der Kolk: A test mindent számontart**
- **Judit Lewis Herman: Trauma és gyógyulás**
- **Safe places, thriving children - Embedding trauma - informed practices into alternative care settings**  
[https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/c93664b9-296b-4f83-9eb6-77f67ab89dfb/TIP-Practice-Guidance-\(English\).pdf](https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/c93664b9-296b-4f83-9eb6-77f67ab89dfb/TIP-Practice-Guidance-(English).pdf)
- **Thomas Hübl, Healing collective trauma (hangoskönyv)**  
<https://www.blinkist.com/en/books/healing-collective-trauma-en>





Mindfulness  
for Integration

MINDFULNESS FOR INTEGRATION  
**JÓ GYAKORLATOK**



**Az Európai Unió  
támogatásával**

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejezett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k)é, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Ügynökség (EACEA) álláspontját. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé értük. Projekt száma: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977.

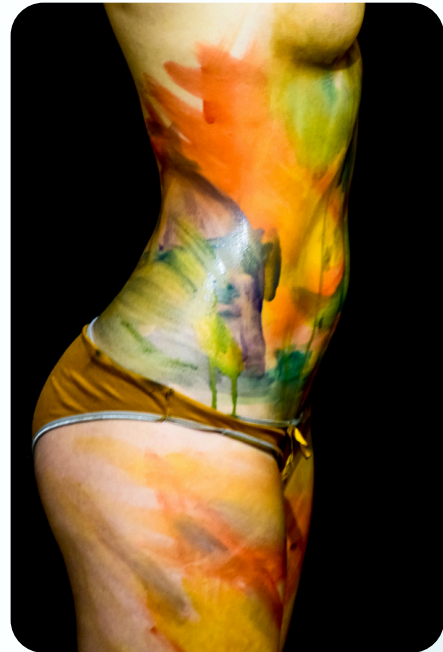
## TESTTÉRKÉPEZÉS

A testtérképezés, vagy más néven body mapping (BM), egy terápiás módszer, amelyet egy Jane Solomon nevű dél-afrikai művész fejlesztett ki 2003-ban. Akár egyedül is alkalmazható egy kétórás foglalkozás keretében, de része lehet egy tréningnek, amely több témát érint, például kultúráköziség, mentálhigiéné vagy önfejlesztés.

A BM különösen hasznos a lelki traumával vagy a krónikus betegséggel élőknek, a mentális egészség iránt érdeklődőknek, a bevándorlóknak és menekülteknek.

Mivel azon a meggyőződésen alapul, hogy a résztvevők képesek megérteni saját életüket és alakítani életútjukat, a BM dekolonizációs eszközként tekinthető.

Az egészség és az identitás témáiba bevonja a résztvevők kultúráját, kulturális örökségüket, így nemcsak az egészségről, hanem a kulturális identitásról szóló workshopokra is alkalmas. A BM egy művészetalapú narratív eszköz, amelyet a csoportok terápiára, kutatásra és önkifejezésre használnak.



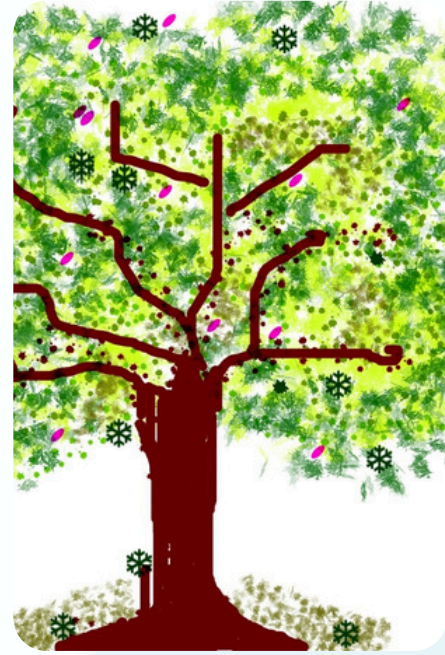
A BM során a résztvevők olyan pózokat vesznek fel, amelyekkel úgy érzik, hogy kifejezhetik élettörténetüket. Ezt követően a partnerük körberajzolja őket, körvonalazza a pózukat, majd a résztvevők vizualizációs gyakorlatok segítségével kitöltik a testalakjukat rajzokkal vagy kollázsokkal, hogy ábrázolják életútjukat, életkörülményeiket, például személyes történeteiket, szülőföldjüket, jelenlegi helyzetüket vagy a jövőre vonatkozó elképzeléseiket. A testtérképre rajzolt, írt vagy elhelyezett képek, szimbólumok és jelmondatok utalhatnak akadályokra, kihívásokra, fontos eseményekre vagy bármilyen más dologra, ami hatást gyakorolt a résztvevőkre. Végül a résztvevők elbeszélik, hogy mindaz, ami a térképen látható, hogyan erősítette meg őket, vagy hogyan tekinthető (akár rejtett) erőforrásnak. Ez az elbeszélési folyamat képessé teszi a résztvevőket a tapasztalataik biztonságos megosztására és a nehézségeik feldolgozására. Bizonyos változataiban még éneklés és tánc is szerepel a csoportkohézió erősítése érdekében.

A testtérképezésnek szélesebb társadalmi célja is van azon túl, hogy a személyes traumafeldolgozásban segít. Bemutatja a megbélyegzett, marginalizált helyzetben lévők (például a betegséggel élők vagy bizonyos etnikai csoportokhoz tartozók) emberiségét. Ennek a gyakorlatnak köszönhetően jobban megérthetjük saját múltunkat és jelenünket.

A vizualitásából és kultúraközpontúságából kifolyólag a testtérképezés kifejezetten hatékony módszer a korlátozott nyelvtudással rendelkező menekültek számára. Lehetővé teszi a mélyreható információgyűjtést rövid idő alatt, anélkül, hogy meg kellene kérdezni a nehéz helyzetben lévő személyt.

### AZ ÉLET FÁJA

A Ncazelo Ncube-Milo által 2006-ban kifejlesztett Életfa egy narratív terápiai módszer, amelyet a kiszolgáltatott gyermekeknél, fiataloknál és felnőtteknél alkalmaznak. Az Életfa kiemeli a résztvevők erősségeit, és célja, hogy a résztvevők meg tudják beszélni a gondjaikat, anélkül hogy újra traumatizálódnának. Kulturálisan érzékeny alternatívája a hagyományos nyugati pszichoterápiának, és különösen hatékony a menekülteknél, migránsoknál és a halmozott traumával küzdőknél.



Az élet fája egy csoportos gyakorlat, amelynek során a résztvevők a fa metaforáján keresztül beszélnek az életükről.



**A fa különböző részei a résztvevők életének egy-egy oldalát, szakaszát jelképezik.**



### **Gyökerek**

Családtörténetünk, ránk hatást gyakorló személyiségek, nekünk kedves helyek, dallamok és táncok



### **Föld**

Jelenlegi élethelyzetünk és mindennapi tevékenységeink



### **Törzs**

Képességeink és érzelmi erősségeink (és azoknak eredete)



### **Ágak**

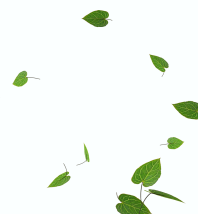
Reményeink, vágyaink és törekvéseink





### **Levelek**

Emberek, akik fontosak számunkra, beleértve azokat is, akik már elhunytak



### **Gyümölcs**


Mások jó cselekedetei és a szeretet, amit kaptunk



A következő szakaszból áll a gyakorlat:

- Megnyitás
- Az élet fája
- Az élet erdeje
- Amikor jön a vihar
- Oklevélátadás

A megnyitó ünnepség a közönség kulturális szokásaihoz igazítható, például énekkel, tánccal vagy más csoportkohéziót erősítő tevékenységekkel. Az élet fája-gyakorlat második szakaszában a résztvevők létrehozzák (szóban vagy rajzban) saját fájukat, majd elmondhatják élettörténetüket, ha úgy kívánják (ez nem kötelező).



A harmadik szakaszban a résztvevők az életfájukat felragasztják vagy feltűzik a falra, így létrejön az élet erdeje. Ebben a pillanatban meglátják, hogy miben hasonlítanak és miben különböznek a fák, és egyértelművé válik, hogy mindannyian „egy erdőben járunk”, így remélhetőleg elgondolkodnak azon, hogy hogyan tudunk egymásnak segíteni.

A negyedik szakaszban, amikor vihar jön, megbeszéljük, milyen rossz élményekkel szembesülhetünk, de figyelünk arra, hogy ezeket ne traumatizáló módon adjuk elő! Beszélhetünk arról, hogy általánosságban milyen veszélyek érhetik a „fákat” vagy az embereket, ezzel felbátorítva a résztvevőket, hogy megszólaljanak ebben a témában, anélkül, hogy részleteznénk, mi történt velük. Egy ilyen beszélgetés során azt is megvitathatjuk, hogy milyen módszerekkel segíthetünk önmagunkon vagy másokon. Rámutatunk arra is, hogy mindenkinek az életébe néha jönnek viharok, de a nehéz idők előbb-utóbb elmúlnak.

A foglalkozást oklevélátadó ünnepséggel zárjuk, ahol a résztvevők elismerik egymás erősségeit, törekvéseit és megküzdő képességét, ezzel megerősítve a csoport tagjai közötti kötelékeket. (Dulwich Centre, 2014)

### ARTSCAPE – CREATIVE MISSIONS

A Creative Missions az Artscape nevű litvániai civil szervezet rendszerszintű kezdeményezése. Az Artscape-et Aistė Ulubey és Kristina Savickienė színházigazgatók alapították 2012-ben, és célja, hogy profi művészeket ösztönözzön arra, hogy műveiket közterületen állítsák ki és alkossák meg, ezzel elősegítve a szélesebb körű hozzáférést és megerősítve a művészet társadalmi szerepét. Az Artscape 2016 óta rendszeresen dolgozik bevándorlókkal és menekültekkel

akiknek a társadalmi integrációt és az ismeretszerzést is elősegítő művészeti foglalkozásokat tart. (Artscape Celebrates 10 Years: Achievements, Leadership Lessons and New Ambitions, n.d.).

A 2021-es migrációs válság és a Litvániába érkező menedékkérők számának megugrása folytán az ENSZ Menekültügyi Főbiztossága együttműködésével elindította az Artscape által vezetett Creative Missions-projektet. Ennek a kezdeményezésnek célja, hogy érzelmi támogatást nyújtson, közösséget teremtsen és erősítse az emberek közötti összetartozást a kreativitáson és az alkotáson keresztül, elősegítve ezzel a társadalmi integrációt és az ismeretszerzést.

The logo for Artscape, featuring the word "ARTSCAPE" in white, bold, uppercase letters on a black rectangular background. The letter 'S' is stylized with a white swirl.



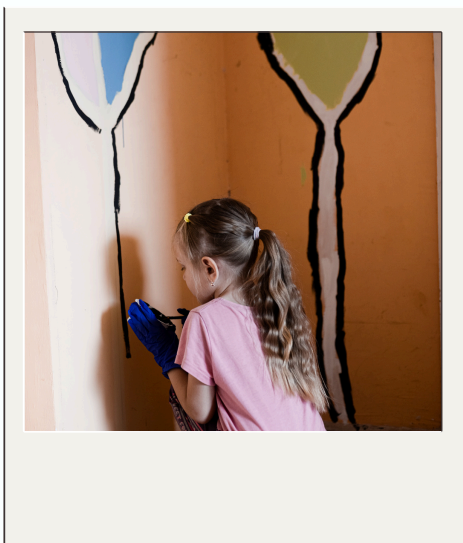


A program keretében kreatív workshopokat és művészeti rendezvényeket szerveznek, melyeket művészek és önkéntesek tartanak, például menekülttáborokban.

### **Alapelvek:**

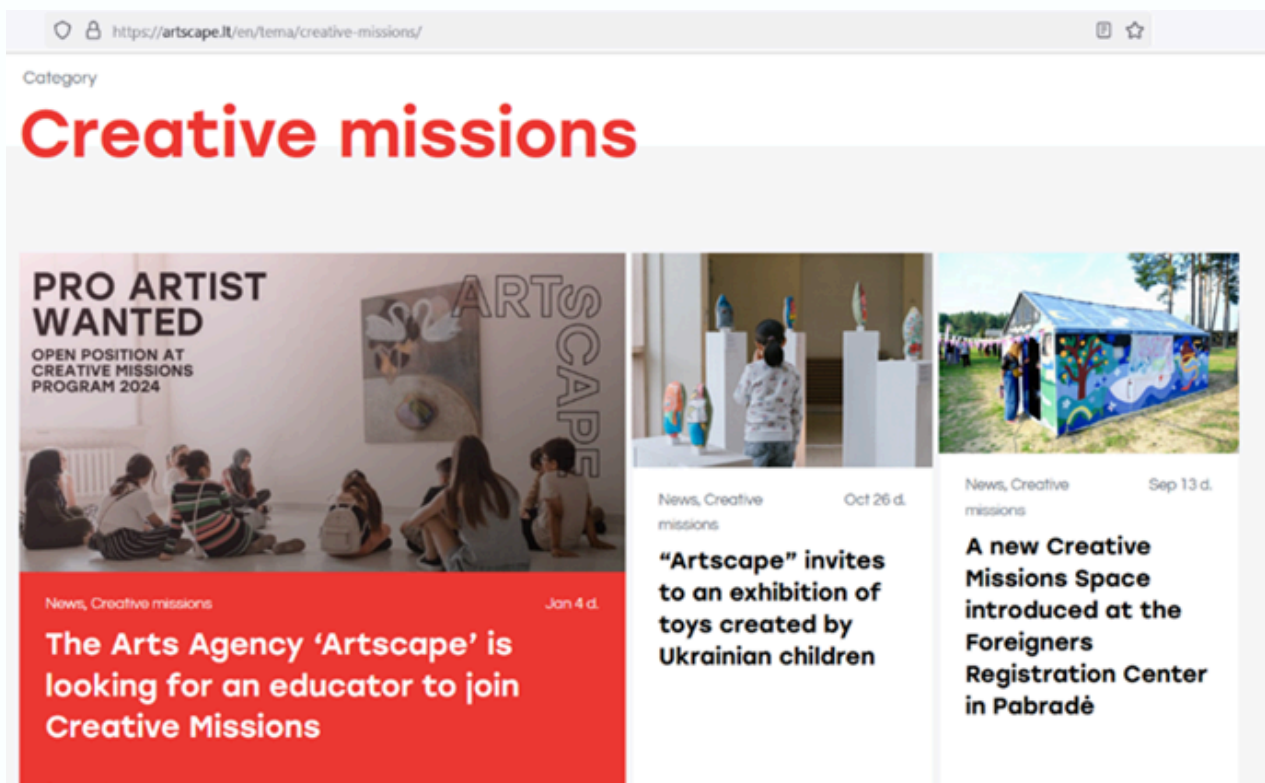
- **Bizalomépítés:** Építsünk kapcsolatot a bevándorlókat fogadó intézménnyel és erősítsük meg a bizalmat.
- **Célcsoport beazonosítása:** Azonosítsuk azokat az egyéneket és csoportokat, akik a leginkább rászorulnak a segítségre, együttműködve a fogadó intézmény szociális munkásaival.
- **Hatékony foglalkozások:** A kreativitás legyen a foglalkozások középpontjában, és érjenek el kézzelfogható eredményeket, például kiállítások vagy közös dalok formájában.
- **Rendszeres találkozók:** Tartsunk hetente rendszeres találkozót, lehetőleg ugyanabban az időpontban.
- **Kapcsolatépítés:** Hangsúlyozzuk a személyes kapcsolatok kiépítésének fontosságát.
- **Intézményi együttműködés:** Vonjuk be a menekülteket ellátó intézményt a projektbe, és tájékoztassuk őket a projekt előrehaladásáról. Nyújtsunk pszichológiai segítséget szükség esetén.
- **Csoportok folytonossága:** Tartsuk a csoportok összetételét legalább 3-4 hónapig változatlanul az első 12 találkozó során.

- **Művészek felkészítése:** Tartsunk 4-6 órás felkészítő tréninget a projektben résztvevő művészek számára. Tájékoztassuk őket a szervezet céljairól, értékrendjéről, a migrációs terminológiáról és a kapcsolattartók elérhetőségeiről. Továbbá, a projekt során rendszeresen tartsunk találkozót a művészekkel.
- **Kezdeti jelenlét:** Az első pár foglalkozás során felügyeljük a művészek munkáját, és győződjünk meg arról, hogy a foglalkozások sikeresen és a követelményeknek megfelelően zajlanak.
- **Művészekről való gondoskodás:** Ne engedjük meg, hogy egy művész hetente háromnál több foglalkozást tartsan, és biztosítsuk számukra a szükséges szüneteket, különösen akkor, ha nehéz csoportokkal dolgoznak.



Source: ARTSCAPE

2022-ben az Európa Tanács Fejlesztési Bankja (CEB) társadalmi kohéziós díjjal tüntette ki az Artscape-et a Creative Missions projektje keretében elért eredményeiért. Jól mutatja a kezdeményezés sikerét, hogy a Creative Missions-t 64 jelölt és 6 rövidlistára került projekt közül választották ki.



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

### MINDSPRING

A Mindspring egy pszichoszociális csoportos program, amelyet a Dán Menekültügyi Bizottság fejlesztett ki a menekültek és az etnikai kisebbségek tagjai számára. A program keretein belül szóba hozzák és megvitatják az bevándorlók nehézségeit a pszichológiai és szociális problémák megelőzése érdekében. Nemrégiben Észtországban is sikeresen bevezették. A Mindspring elsődleges célja, hogy támogatást nyújtson az ismeretlen, idegen országban letelepedő menekülteknek.




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

A program többek között:

- Tájékoztatást nyújt a résztvevőknek
- Fejleszti a résztvevők képességeit és átadja nekik azokat az ismereteket, amelyek segítenek helytállniuk a mindennapi életben
- Megelőzi a pszichológiai és szociális problémákat
- Segít kiépíteni egy kapcsolati hálót

A Mindspring alapvetően kreatív módszerekkel dolgozik, mivel az identitás újraépítését próbálja előmozdítani az új közösségen belül.





Egy mindspring csoportban általában 8-10 menekült vagy etnikai kisebbséghez tartozó ember van. A program egy kézikönyvre épül, amely olyan, a bevándorlók életével kapcsolatos témákat dolgoz fel, mint:

- Az identitás és az identitásváltozás
- A kulturális érintkezések és az új normák
- A társadalmi kontroll
- A nem és a jogok
- A magány és a közösség
- A stressz és a trauma

A résztvevők 9-10 alkalommal találkoznak két hónap során, és mindegyik foglalkozás a kézikönyvben tárgyalt témák egyikére épül. A beszélgetéseket egy olyan moderátor felügyeli és irányítja, aki hasonló kultúrájú és ugyanazt a nyelvet beszéli, mint a résztvevők. A foglalkozások a résztvevők anyanyelvén zajlanak, lehetőséget adva arra, hogy a hasonló tapasztalatokkal rendelkező emberek egymással beszélgessenek. A foglalkozáson részt vehet még egy segítő, például egy helyi önkormányzat vagy iskola szakértője. Mivel sok résztvevő nem ér rá a 9-10 találkozóra, a programnak egy hat találkozóból álló, rövidített változata is született, amelyen még a kevesebb szabadidővel rendelkezők is részt tudnak venni.

A Mindspringet négy különböző célcsoportra fejlesztették ki: a 9-14 éves gyermekek, a 15-30 éves fiatal felnőttek, a szülők és az idősek csoportjainak.

A Dán Menekültügyi Tanács mindegyik célcsoportnak készített saját kézikönyvet az életkoruktól és a csoportok igényeitől függően, dánul, angolul, arabul és oroszul. A szülőknek szóló anyagok többek között gyermeknevelési útmutatókat is tartalmaznak, ugyanakkor hasznosak lehetnek a gyermek nélküli felnőttek számára is, mivel például az identitás kérdésével is foglalkoznak.

Az egyik csoportot egy ukrán menekült vezeti, aki már évek óta Észtországban él. Személyes tapasztalatai alapján tanácsokat ad a csoport tagjainak, azonban a foglalkozások a kézikönyvben meghatározott struktúrára és témákra épülnek.

Összességében elmondható, hogy a Mindspring kulcsfontosságú támogatórendszert biztosít a menekültek és az etnikai kisebbségek tagjai számára. A csoportos foglalkozások és beszélgetések közösséget építenek és felkészítik a résztvevőket arra, hogy aktívabb szerepet vállaljanak az új országukban és saját életük alakításában.

**MindSpring**



### **SELMA**

A bevándorlók egészségével foglalkozó SELMA projekt a University College London, az Aga Khan egyetem Pakisztánban és a Berni Egyetem együttműködésével jött létre. A SELMA elsősorban Pakisztánban és az Egyesült Királyságban tevékenykedik, ahol innovatív művészeti alapú módszerekkel dokumentálja a bevándorlók egészséggel és egészségüggyel kapcsolatos tapasztalatait, és párbeszédbe lép a bevándorló közösségekkel annak érdekében, hogy feltárja a migráció egészségre gyakorolt hatásait és megfogalmazzon a bevándorlók és menekültek egészségét támogató, politikai szinten bevezethető intézkedéseket. Az interdiszciplináris kutatásoknak, a közösségi részvételnek és annak köszönhetően, hogy a bevándorlók bevonását előtérbe helyezik, a SELMA jó példája annak, hogyan erősíthető meg az empátia, a kölcsönös megértés és a befogadás, miközben politikai nyomást gyakorolnak a menekültek jogai és egészsége érdekében. Ez az összetett, holisztikus megközelítés, amely magában foglalja a kutatást, a művészetet és a közösségi részvételt, más témakörökben, például az integráció és a társadalmi kohézió terén is alkalmazható jó gyakorlatnak tekinthető.

**SELMA**

### ART OF RECOVERY

A lancasteri egyetem kutatói és a Freedom from Torture nevű civil szervezet részvételével elindított Art of Recovery (a felépülés művészete) nevű projekt célja volt a menekültek mentális egészségi nehézségeinek kezelése, amelyről belátták, hogy égető globális kérdés. A projekt részvételi (elsősorban vizuális) művészeti foglalkozásokon keresztül kínált lehetőséget a terápiás hatású kreatív önkifejezésre.



A hermani háromlépcsős traumafeldolgozási modellnek megfelelően a projekt keretében olyan művészeti foglalkozásokat szerveztek, amelyek a képzelt vagy valós biztonságos helyekről szóltak. Ezáltal lehetőséget kínáltak a megemlékezésre, a gyászolásra és az újrakapcsolódásra, és megerősítették a közösségi összetartozást. Az alkotói workshopokon a menekültek olyan műveket hoztak létre, amelyek tükrözték biztonságérzetüket, jóléttel kapcsolatos elképzeléseiket, valamint a menekülés élményét.

A projekt előnyei közé tartozik, hogy lehetőséget biztosít a menekülteknek a kreativitásra és az önkifejezésre, elősegíti a társadalmi kapcsolatok és támogató rendszerek kialakulását, valamint a pozitív emlékek hangsúlyozásával segíti a menekültek felépülését és újrakapcsolódását környezetükkel.



A projekt példaértékű a közösségépítésben, a traumából való felépülés holisztikus megközelítésében, valamint a személyes és kulturális identitás kérdéseinek feltárásában. Emellett a mindfulness- és művészetalapú foglalkozásai is kiemelkedőek.

- **Terápia kézzelfogható eredményei:** A résztvevők túlnyomó többsége úgy döntött, hogy a hazájukból ismert, pozitív asszociációval bíró helyeket és tárgyakat ábrázol. Az alkotói folyamat során komplex érzelmeiket és emlékeiket jeleníthették meg, melyeknek kézzelfogható formában adtak kifejezést a foglalkozás végére.



- **A traumából való felépülés holisztikus megközelítése:** Mivel a projektet részben Herman háromlépcsős traumafeldolgozási modellje ihlette, behatóan foglalkozott a traumából való felépülés különböző szakaszaival, és alkalmat biztosított a megemlékezésre, a gyászolásra és az újrakapcsolódásra. A felépülés holisztikus megközelítésének megfelelően a résztvevőket arra ösztönözték, hogy elmélkedjenek mind a múltjukról, mind a jelenükről.

- **Közösségépítés:** A részvételi workshopok elősegítették a résztvevők közötti kapcsolatok kialakulását és kölcsönös támogatását. A résztvevők beszélgetései és közös alkotómunkája révén kialakult a mentális jólétükhöz nélkülözhetetlen közösségi összetartozás.



- **Kulturális és személyes identitással való foglalkozás:** A résztvevők műalkotásaiban erőteljesen megjelent a személyes és kulturális identitás témája, különösen azokon a helyeken keresztül, amelyek kapcsolódnak saját életükhöz vagy családtörténetükhöz.



- **Mindfulness és önkifejezés:** A résztvevők az alkotói folyamat során odafigyelve és koncentrálnak a részletekre képesek voltak kifejezni belső élményeiket, ami hozzájárult a megkönnyebbülés és katarzisz érzéséhez.



- **A trauma új narratívákba való integrálása:** A résztvevők műalkotásaikban új narratívákba integrálták a traumás élményeiket, ami segített nekik az önmagukról és személyiségükről alkotott új képek kialakításában. A múltbeli és jelenbeli helyszínek és élmények egyidejű ábrázolásával a résztvevők lépést tettek a körülöttük lévő világgal való újrakapcsolódás és identitásuk traumán túli újradefiniálása felé.

**Art of Recovery:  
Displacement, Mental Health, and  
Wellbeing**

### SYRIAN REFUGEE ART INITIATIVE

A Joel Berger által elindított Syrian Refugee Art Initiative (szíriai menekülteknek szóló művészeti kezdeményezés) bebizonyította, hogy a falfestészet is segíthet a menekülteknek – különösen a fiataloknak – a mentális egészségük megőrzésében. Ez a kezdeményezés elsősorban Jordániában, a Za'atari és Azraq menekülttáborokban, valamint különböző befogadó közösségekben valósult meg.



Forrás: freepik.

Az elképzelés abból a felismerésből született, hogy a szíriai menekültek sokszor nem tudnak megfelelően hozzáférni az oktatáshoz, a terápiához és a kreatív programokhoz, továbbá hiányoznak azok a médiumok, amelyek segítenének meghallani és közvetíteni a menekültek hangját. Ezeket a problémákat igyekszik orvosolni a Syrian Refugee Art Initiative azzal, hogy lehetőséget nyújt a szíriai fiataloknak és családoknak, hogy lefesthessék és elmondhassák tapasztalataikat, törekvéseiket és érzéseiket, ezzel reményt adva nekik.

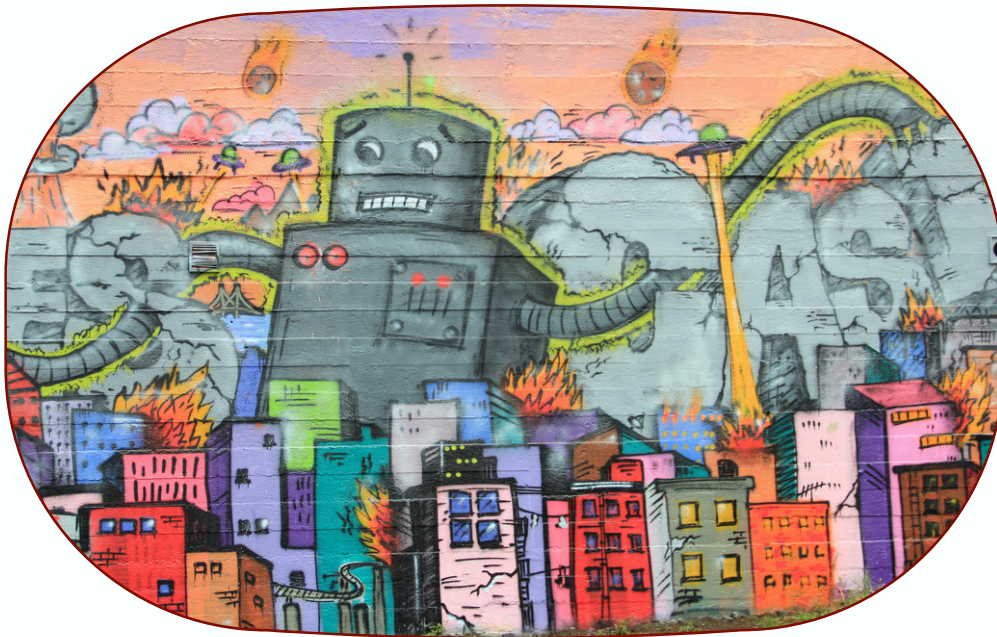
Az Artolution nevű kollaboratív szervezet révén szíriai művészek és pedagógusok közösen dolgoztak menekültekkel, hogy olyan falfestményeket alkossanak, amelyek visszatükrözik az otthon utáni vágyakozást, a jövőbeli álmokat és a menekültekkel szemben álló kihívásokat. Ezek a projektek párbeszédet, önkifejezést és közösségépítést szolgáltak, mind a menekülttáborokban, mind a befogadó közösségekben élő szíriai és jordániai fiatalok számára. A művészeti tevékenységekben való részvétel nemcsak lehetővé tette a résztvevők érzelmeinek és tapasztalatainak kifejezését, hanem elősegítette a társadalmi összetartozást, csökkentette a feszültségeket, és reményteljes üzenetet közvetített a nagyközönség felé is.

Ennek a kezdeményezésnek a hatékonysága abban rejlik, hogy a menekültek jólétének több dimenzióját is képes egyidejűleg kezelni. A kreatív önkifejezés és a közösségi részvétel lehetőségének biztosításával javítja a mentális egészséget és pszichoszociális támogatást nyújt. Ugyanakkor arra ösztönzi a menekülteket, hogy visszanyerjék az irányítást az életükről alkotott narratívák felett, valamint megerősíti a menekültek kapcsolatait és ellenálló képességét. Emellett a helyi művészek bevonásával hosszabb távon is fenntarthatóvá teszi a kezdeményezést, amely így hatást gyakorol a menekült közösségekben.





A falfestészet összességében kifejezetten hasznos módszer, amellyel javítható a menekültek mentális egészsége és megerősíthető az ellenálló képességük. Az általa nyújtott pszichoszociális támogatás, illetve a kreatív és közösségi lehetőségek bemutatják a művészet élet- és közösségalkotó erejét.



**SYRIAN REFUGEE  
ART INITIATIVE**

### RUHRORTER MENEKÜLTSHÍZ

A Németországba történő viszonylag nagy mértékű bevándorlás miatt szövetségi és tartományi szinten is támogatják az integrációt, például interkulturális kezdeményezések finanszírozásával. Emellett a színházak is gyakran részt vesznek az integráció elősegítésében, lehetővé téve a menekültek történeteinek bemutatását. A Ruhr-vidéken 2012-ben alapított Ruhrorter program

például menekült színészekkel együttműködve és antropológiai kutatások felhasználásával lép fel a kirekesztés és a sztereotípiák ellen.

A Ruhrorter eredetileg a Theater an der Ruhr nevű, 1980-ban megalapított, innovatív finanszírozási modell alapján működő, részben magántulajdonú városi színház kezdeményezésére jött létre. Megalapítása óta aktívan részt vesz nemzetközi együttműködésekben, különösen a marginalizált (például hontalan vagy menekült) művészekkel. A Theater an der Ruhr ma is autonóm, jelentős művészeti és erkölcsi örökséggel bíró közösségi színházként működik.



Forrás: Franziska Götzen

A mindennapi munka folyamatalapú megközelítésen alapul; minden színdarab egy alapgondolattal kezdődik, majd egy hét hónapos improvizációvezérelt próbafolyamat során fejlődik tovább. A folyamat során az anyagok jelentős része a résztvevők közreműködésével jön létre. Ezután (főleg nem nyelvi, hanem vizuális) esztétikai formába öntik az elképzeléseket. A próbák befejeztével az amatőr színészek olyan színházi formát építenek fel, amely a nem-szemantikus arckifejezéseket, a testbeszédet és a verbális kifejezéseket hangsúlyozza. A Ruhrorter felkészíti a menekült színészeket erre a mentális feladatra, amelyet a mentális jelenlétük (ön)megerősítésének is nevezhetünk.

Ahelyett, hogy igaz, tragikus történeteket mesélnének nemzeti konfliktusokról vagy a nemzeti kulturális integrációt erőltetnék, a Ruhrorter színdarabjai a menekültek testi tapasztalataival, fizikai mozgásával és esztétikai elgondolásaival való kísérletezésen alapulnak. A résztvevőket bevonják az alkotói folyamatba a színpadon és a színpadon kívül egyaránt. Olyan színházi koncepciót mutatnak be, amelyben a jelentést mozdulatokon és nem verbális elbeszéléseken keresztül határozzák meg és közvetítik.

A résztvevőkre nem kizárólag menekültekként, hanem különböző tapasztalatokkal rendelkező egyénekként tekintenek. A színház hangsúlyozza, hogy a menekültstátusz jogi fogalom, nem berögzült kulturális identitás. A Ruhrorter a menekültek élményeit a Ruhr-vidék posztindusztriális történelmével ötvözi és szimbolikus, elhagyatott helyszíneken állítja színpadra a produkcióit. Azzal, hogy az elfeledett helyi történetek összefonódnak a menekültek elbeszéléseivel, figyelem és egyfajta társadalmi diskurzus irányul a háttérbe szorított tapasztalatokra.

A Ruhrorter menekültszínház több jó gyakorlatot tud felmutatni, amelyet a mindennapi tevékenységébe beépít, hogy segítsen a menekülteknek a nehézségek leküzdésében és a valóság elfogadásában.



RUHRORTER



### AMNA HEALING NETWORK


Az Amna Healing Network, korábban Refugee Trauma Initiative néven ismert, egy karitatív szervezet, mely a menekültek jólétének helyreállítását és előmozdítását célozza meg resztoratív csoporttevékenységek révén. A hálózatot 2018-ban alapította egy pszichológusokból, szociális munkásokból és menekültekből álló csoport, akik első kézből tapasztalták meg a háború és üldöztetés elől menekülők traumáját; jelenleg Európában, a Közel-Keleten és Afrikában tevékenykednek.

Az Amna különböző helyi szervezetekkel és menekült közösségekkel együttműködve biztonságos helyeket működtet, ahol a gyermekek, fiatalok és gondozók részt vehetnek gyógyító tevékenységekben.

A szervezetet olyan együttérző emberek alapították, akik felismerték, hogy a menekültek súlyos traumákat éltek át; meggyőződésük volt, hogy mindenki jogosult a gyógyulásra. Látták, hogy sürgősen szükség van a menekültellátás hiányosságainak kezelésére, hogy hatékonyabban küzdjenek meg a menekülés során elszenvedett konfliktusok és üldözések okozta mentális sérülésekkel.



Forrás: amna.org



Az Amna közös erőfeszítés révén jött létre; pszichológusok, szociális munkások és menekültek összefogtak, hogy szakértelmüket és kulturális ismereteiket egyesítsék a hatékony beavatkozások megtervezése érdekében. A menekültek részvétele biztosította, hogy sajátos igényeiket, háttérüket és preferenciáikat is figyelembe vegyék a tervezés során. Az Amna olyan könnyebb beavatkozásokat dolgozott ki, melyeket a menekültek körülményeihez igazítottak, beleértve a kora gyermekkori fejlesztést, a fiatalok szerepvállalásának erősítését és a mentális egészség támogatását.

A közvetlen beavatkozásokon kívül az Amna a menekültekkel szembeni tiszteletet képviseli a médiában és a nyilvánosságban. Az Amna igyekszik lebontani a sztereotípiákat és az empátia kialakítása érdekében együttműködni véleményvezérekkel.

Az Amna több okból tekinthető jó gyakorlatnak. Befogadó és emberközpontú megközelítése elismeri, hogy a gyógyulás nem csak klinikai beavatkozásokkal érhető el, hanem az érzelmi, szociális és kulturális szükségletek figyelembevételével is. Biztonságos helyeket teremt csoportos tevékenységekhez, elősegítve ezzel a közösségépítést és az összetartozást; nemcsak a tüneteket kezeli, hanem az egész embert figyelembe veszi.

Az Amna programjai kulturálisan érzékenyek, tiszteletben tartják a menekültek hagyományait, nyelvét és háttérét. Ez a kulturális kompetencia és tisztelet bizalmat épít, és lehetővé teszi, hogy a beavatkozások a menekült közösségek elvárásaival összhangban legyenek, ami elengedhetetlen a hatékony ellátáshoz. A szervezet reményt ad és segít a menekülteknek visszanyerni az ellenálló képességüket és feldolgozni a traumájukat.

Ahelyett, hogy csak szolgáltatásokat nyújtana, az Amna lehetővé teszi, hogy a menekültek aktívan részt vegyenek saját gyógyulásukban, ezáltal megerősítve cselekvő- és ellenálló képességüket. A fenntarthatóság és kapacitásépítés érdekében együttműködik helyi szervezetekkel, és segítőkét képez ki. A helyi közösségek bevonásával a kezdeményezés hatásköre a közvetlen környezetén túl is kiterjed.

Holisztikus megközelítésével, kulturális kompetenciájával, közösségi együttműködéseivel, bizonyított eredményeivel és érzékenyítő munkájával az Amna Healing Network átfogó és együttérző választ nyújt a menekültek mentális egészségügyi szükségleteire. Kitűnő példája annak, hogyan lehet a méltóságukat és gyógyuláshoz való jogukat elismerve támogatni a mély traumát és menekülést átélt emberek jólétét és ellenálló képességét.



Forrás: [amna.org](http://amna.org)

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

### AZ ELYNYOMOTTAK SZÍNHÁZA

Alto da Cova da Moura és Vale da Amoreira zezugos városi utcáin összeérnek az emberi újjáépülés szálai. Itt az elnyomottak színházából az átalakulás szimfóniája zendül fel, a DRK és ValArt közösségi csoportok vezényleésével. Mintha a remény strázsái volnának, ezek a kollektívák dacosan állnak a körülöttük tomboló marginalizáció és az igazságtalanság disszonanciájával szemben.



A DRK és a ValArt 2005-ben és 2006-ban alakult meg, a GTO LX nevű, a színművészet felszabadító erejének kiaknázásában úttörő társulat közreműködésével. Ezek a fiatal művészek összhangot teremtenek a legkülönbözőbb hangok között; a kreativitásukat felszabadító eszközként használják.

A színpadon olyan, mintha szőnyeget gurítanának ki, amelynek minden szála egy-egy tapasztalat, történet, elbeszélés, amelyre rányomta bélyegét az elnyomás, de az igazságosság utáni vágyakozás is. A fórumszínházon keresztül párbeszédet folytatnak, így arra ösztönzik a közönséget, hogy vegyen részt az igazságosságért folytatott küzdelemben.



Előadásaik megkérdőjelezik azokat az elterjedt narratívákat, amelyek a diszkrimináció és a megbélyegzés sötét árnyát vetítik közösségeikre. Minden egyes jelenettel megtörik a hegemóniát, alternatív valóságokat teremtenek, ahol identitásuk és cselekvőképességük kerül a középpontba.



Ebben az élő opusban a művészet túllép a pusztá kifejezésen, és a tudatosság, a reflexió és a metamorfózis eszközévé válik. Minden egyes előadás felhívás arra, hogy feltárjuk az egyenlőtlenség körvonalait, nézzünk szembe a rasszizmus, a szegénység és az erőszak összetettségével, és újragondoljuk a városainkat a demokrácia és az igazságosság fellegváraiként.

A DRK és a ValArt a városnegyedeikben virágzó sokszínűséget ünnepli. Művészetük feltárja a kitartást és a kreativitást, amelyeket ezek a gyakran figyelmen kívül hagyott területek táplálnak, és arra invitál bennünket, hogy újraértékeljük a háttérbe szorított narratívákat.

Az elnyomottak színháza az emberi szellem diadalaként, az elhallgattatásra és leigázásra törekvő diszharmonikus erők elleni harmonikus lázadásként szólal meg. A DRK és a ValArt a remény szimfóniáját komponálja; arra ösztönöz mindenkit, hogy csatlakozzon az átalakulás kórusához, egy-egy hanggal, történettel vagy cselekedettel.

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

### ARIADNE

Az Ariadne egy kiemelkedő jó gyakorlat, amely szisztematikusan foglalkozik a művészet, az interkulturális kommunikáció és a bevándorlók integrációjával, illetve ezek összefüggéseivel. A partnerek interkulturális, kreatív workshopokat fejlesztettek ki, amelyek többek között a fórumszínház, a rajzolás és kollázskészítés eszközeit alkalmazzák. Ezeken a workshopokon bevándorlókból és helyiekből álló vegyes csoportok vettek részt, és a tapasztalatokat esettanulmányokban dokumentálták.

A projekt robusztusságát tovább növeli a különböző művészeti formák bevonása és a szigorú módszertani önértékelés. A nemrég érkezett, még nem teljesen beilleszkedett bevándorlókra való összpontosítás kiemeli a kezdeményezés relevanciáját és időszerűségét. Emellett a szakembereknek szóló képzési programja biztosítja a fenntarthatóságot és a hatékony gyakorlatok terjesztését.

Javasoljuk, hogy látogassák meg a kezdeményezés weboldalát és ismerkedjenek meg a workshopokon alkalmazott gyakorlatokkal.

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





Mindfulness  
for Integration

MINDFULNESS FOR INTEGRATION

# JAVASLATOK FACILITÁTOROKNAK



Az Európai Unió  
támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejezett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k)é, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Ügynökség (EACEA) álláspontját. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé értük. Projekt száma: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977



## JAVASLATOK FACILITÁTOROKNAK

Ebben a fejezetben a menekültekkel és bevándorlókkal szorosan együttműködő szakértőkkel készített interjúk során megfogalmazott ajánlásokat mutatjuk be. Ezek a meglátások az ő tapasztalatukból és szakértelmükből erednek.

### 1. **Tegyük a klienseket/részvevőket képessé, hogy maguk irányítsák az életüket.**

A kreatív tevékenységekben való részvétel olyan perspektíaváltást eredményezhet, amely előnyös a mindennapi életben is. A kreativitás kontrollérzést és cselekvőképességet nyújt, ellentétben a háborúból vagy a családi helyzetekből megszokott tehetetlenség érzésével. Az alkotómunka révén az egyének nagyobb felelősséget érezhetnek és dönthetnek, ami kiegyensúlyozottabb és egészségesebb lelkiállapothoz vezet, még akkor is, ha a hatások csak átmenetiek.



### 2. **Legyünk traumatudatosak**

Szükség esetén használjunk nyugtató gyakorlatokat. A traumával érintett egyének számára különösen hatékonyak lehetnek a ritmikus vagy ismétlődő mozgás- és hangalapú gyakorlatok. Stabilizációs gyakorlatokat is végezhetünk, amelyek során mély levegőt veszünk és egy egyszerű ritmust tartunk, akár ceruzával, az egyének egymással és önmagukkal való összehangolása érdekében.



A légző és mozgásgyakorlatok nyugtatják az idegrendszert, és akár minden ülés elején és végén is beiktathatók a programba. Érdemes lehet zenét vagy éneklést is beépíteni a gyakorlatokba. Az éneklés során egy vagy két hang ismétlését, valamint a nagy hangerő és a túlzottan erős ritmus kerülése ajánlott a nyugtató hatás megőrzése érdekében. A hangok ismétlése és a kiszámíthatóság általában a gyermekdalokra jellemző, így felidézhető azoknak a nyugtató hatása. Hatásos lehet két akkord megismétlése gitáron vagy két hang éneklése egyetlen lélegzetvétellel.

Ezenkívül tükörgyakorlatok alkalmazhatók a csoporton belüli összetartozás megerősítése érdekében, amelyben két résztvevő egymás mozdulatait és testtartását követi, hogy tükörképet alkossanak egymásról. A traumatizált állapotban lévők nehezen vagy egyáltalán nem tudnak összpontosítani a nagy stressz miatt. Az ilyen egyszerű gyakorlatok elvégzésére való képtelenség instabil neurológiai állapotra utalhat.

### **3. Rugalmasság, átláthatóság és proaktív kommunikáció**

Legyünk rugalmasak az időbeosztásunkban és a programunkban. Közöljük világosan, hogy mi fog történni az elejétől a végéig. Lehetővé kell tenni a résztvevőknek, hogy kiszálljanak egy foglalkozásból, ha azt túl nehéznek találják. Adjunk lehetőséget a résztvevőknek, hogy foglalkozások közben vagy között visszajelzéseket adjanak és megosszák gondolataikat.



### **4. Használjuk ki a művészet erejét**

A művészet gyógyító ereje az esztétikai élményben rejlik. Formális terápiás keret nélkül dolgozunk, másokkal együttműködve, egyenrangú kapcsolatokat létrehozva, hasonlóan ahhoz, ahogyan egy művészeti élményt átélünk.

A művészettel való foglalkozás eredendően terápiás előnyökkel járhat. Bár bátorítjuk a szociális érzékenységgel rendelkező művészeket, hogy vegyenek részt menekülteknek szóló projektekben, az ilyen érzékenység nem feltétlenül előfeltétele a terápiás tevékenységnek, mivel a hangsúly a művészet eredendő erején van.

A szakembereket ki kell képezni arra, hogy különböző módszerekkel dolgozzanak és megértsék azok céljait. A kommunikáció és a nagyobb átlátás érdekében fontos, hogy megértsük és megmagyarázzuk, miért van szükség a művészetterápiára és egyéb újító módszerekre. Érdemes megindokolnunk és elmagyaráznunk ezeknek a módszereknek a létjogosultságát és működését.

Bár hasznos lehet, ha a résztvevők elsajátítanak néhány alkotói technikát, a legfontosabb szempont az, hogy teret engedjünk a szabad kreativitásnak és önkifejezésnek. Ha visszajelzést adunk a résztvevőknek, fontos, hogy ne az esztétikai értékítéleteinkre alapozzuk, hanem személyre szabjuk azt. Olyan kérdéseket tehetünk fel, mint például: „Mi tetszik az alkotásodban?” és „Mit változtatnál rajta, hogy még inkább tetszen neked?”

## **5. Segítsünk pozitív megküzdési stratégiákat kialakítani**

Nem feltétlenül szükséges, hogy egy művész terapeuta legyen ahhoz, hogy megértsük a művészet létformáló erejét; elég, ha művészeti eszközei segítségével hatékony megküzdési stratégiát mutat be. Ebben az esetben a hangsúly nem az egyén működési problémáinak kezelésén van (bár fontos, hogy figyelembe vegyük például a traumát), hanem az egyén egészséges részeinek kiemelésén, amelyek képesek értékelni a szépséget és a kreativitást.

A szakértők által megfogalmazott ajánlások kiemelik a művészetben és a kreatív kifejezőmódokban rejlő terápiás lehetőségeket. A gyógyulást elősegítő támogató környezetet úgy tudjuk megteremteni, hogy traumatudatos ellátást nyújtunk, rugalmasságot és átláthatóságot biztosítunk, valamint arra ösztönözzük az embereket, hogy vegyék vissza az irányítást az életük felett. Azzal, hogy a művészet belső erejére helyezük a hangsúlyt, olyan személyes élményeket teszünk lehetővé, amelyek segíthetnek az egyéneknek a velük szemben álló nehézségekkel megbirkózni.

## 6. Öngondoskodás

A menekültekkel és bevándorlókkal foglalkozó szakembereknek rendkívül fontos az öngondoskodás a munka érzelmi megterhelése miatt. A menekültek traumáinak és a folyamatos kihívásoknak a tanúi lehetnek, ami empátiás kimerüléshez és másodlagos traumatikus stresszhez vezethet. Az öngondoskodás (határok meghatározása és az ellenálló képesség megerősítése révén) csökkentheti a kiégés kockázatát. Az öngondoskodó magatartással a segítők nemcsak saját jólétüket védik, hanem példát mutatnak az általuk gondozott embereknek is arról, hogy mennyire fontos az egészséges mentális állapot fenntartása.



I matter

„Úgy vélem, hogy a menekültekkel dolgozók számára létfontosságú, hogy az öngondoskodást előtérbe helyezték, és felismerjék, hogy ez a munka érzelmileg is hatással lehet rájuk. Sok ügyfél traumát élt át, és elengedhetetlen, hogy a szakemberek tisztában legyenek ezzel és tudjanak úgy reagálni a különböző felmerülő helyzetekre, hogy közben a saját egyensúlyukat is megőrzik” - mondta az egyik interjúalany.



## **7. Holisztikus megközelítés és kollaboratív támogatás**

A problémák hatékony kezeléséhez elengedhetetlen a holisztikus megközelítés integrációja, amely figyelembe veszi az alapvető szükségleteket, pszichológiai támogatást és közösségi összetartást egyaránt. Az átfogó támogatás részeként kiemelten fontos a kapcsolatépítés és bizalomépítés, valamint a személyzet képzése a mentális egészségügyi problémák felismerésére.

Az érintett felek közötti együttműködés és hálózatépítés kulcsfontosságú annak érdekében, hogy elegendő finanszírozást lehessen biztosítani a művészetterápiához. A szakértők szerint a klinikai szakpszichológusok, mentálhigiénés szakemberek és más segítők közötti együttműködés elengedhetetlen a menekültek megfelelő támogatásához és a célzott programok kidolgozásához.



Mindfulness  
for Integration

## FORRÁSOK:

### MŰVÉSZET ÉS MENTÁLIS EGÉSZSÉG

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

# FORRÁSOK:

## TRAUMA ÉS TRAUMATUDATOS MEGKÖZELÍTÉSEK

1. Bessel van der Kolk: A test mindent számontart
2. Lauren Silva: Grounding techniques for anxiety, according to experts (2023. március 9-én frissítve, lektorálva)  
<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](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 – 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)

# PARTNEREINK



ARTEMISSZIÓ  
Interkulturális Alapítvány



CUIΔBLUE

KAINOTOMIA  
κέντρο διά βίου μάθησης



Centrum Wspierania  
Edukacji  
i Przedsiębiorczości



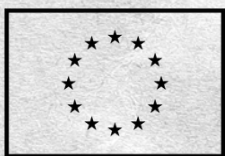
INSTITUTE for  
ROMA and  
MINORITIES  
INCLUSION





# Mindfulness for Integration

Ez a kézikönyv facilitátorok, felnőttképzők és különböző segítők számára készült, hogy bővítsék ismereteiket a migráció, a mentális jólét és a kreatív eszközök témaköreiben. A kézikönyv a migráció komplex mentális terheinek bemutatásával, a menekülteket érő összetett nehézségek megértésével, valamint művészetterápiás technikák ajánlásával eltér a hagyományos módszerektől.



**Az Európai Unió  
támogatásával**



**Mindfulness  
for Integration**

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejezett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k)é, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Ügynökség (EACEA) álláspontját. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé értük.

Projekt száma: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977.