



Mindfulness
for Integration

TÄHELEPANELIKKUS INTEGRATSIOONIKS PARIMATE PRAKTIKATE KÄSIRAAMAT



Co-funded by
the European Union

Rahastatud Euroopa Liidu poolt. Avaldatud seisukohad ja arvamused on ainult autori(te) omad ega pruugi kajastada Euroopa Liidu või Euroopa Hariduse ja Kultuuri Rakendusamet (EACEA) seisukohti ja arvamusi. Euroopa Liit ega EACEA nende eest ei vastuta.

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

SISUKORD

Kokkuvõte

Tänu sõnad		1
Sissejuhatus		3
Kunst ja vaimne tervis		6
Migrantide ja pagulaste vaimse tervise probleemide mõistmine		16
Trauma ja traumateadlik lähenemine		26
Olemasolevad parimad tavad		46
Keha kaardistamine		• 47
Elupuu		• 49
Kunstiruum		• 53
MindSpring programm		• 5 7

Selma		60
Taastumise kunst		61
Za'atari projekt		• 64
Ruhrorter – pagulasteater		• 67
Amna tervendava võrgustiku praktikad		70
<u>Rõhutute teater</u>		• 7 3
Ariadne – kohanemise kunst		• 76
Soovitused		• 7 8

TÄNUSÕNAD

Soovime tänada kõiki, kes on olnud kaasatud käsiraamatu loomisesse, panustanud sidusrühmade kaasloomesse või ristlugemise protsessi.

Artemission, Ungari

Soovime tänada kõiki meie kaastöötajaid: Cordelia Foundation – eriline tänu teile, Eszter Szarka, Menedék Association, Artemisszió Mira meeskond, Open Doors Hungary, Katalin Baráth, Dániel Makkai, Hanna Tilmann, anonüümset välismaalaste fookusgrupi liikmed.

Cuiablue, Eesti

Soovin avaldada sügavat tänu UNHCR-i, Artscape'i, Mondo, Caritase, "Border Group"i (It „Sienos grupé”), Eesti Pagulasabi, sotsiaalteenuste keskuste esindajatele ja vabatahtlikele anonüümsetele küsitluses osalejatele, kes panustasid oluliselt oma teadmiste ja kogemuste jagamisse.

CWEP, Poola

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

IRMI, Saksamaa

Tänud Aden Ademile ja Caritas Saksamaale.

Kainotomias, Kreeka

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

Põhjala Diasporaa Foorum, Rootsi

Eriline tänu Jamal Adamile, Maria Anderssonile ja Wendyle Põhjamaade Diasporaafoorumi meeskonnast, samuti anonüümsetele fookusgrupi liikmetele algatuse eestkõnelejaks olemise eest.



Lisaklausel

Meie eesmärk on pakkuda teile teekonda, pakkudes praktilisi lahendusi integratsiooni ja vaimse tervise probleemide lahendamiseks. Kasutatud pildid pärinevad peamiselt Canva platvormilt, erandid on allpool nõuetekohaselt välja toodud.

SISSEJUHATUS

See käsiraamat on välja töötatud selleks, et laiendada tugiisikute, juhendajate ja koolitajate teadmisi gruppide ja üksikisikutega töötamisel, keskendudes kolmele teemale: ränne, vaimne heaolu ning kunstilised ja loomingulised vahendid.

Kunsti ja sellesse süvenemise kasulik mõju on teada juba pikka aega ning uusi uuringuid on ilmunud loominguliste tehnikate kasutamise kohta erinevate gruppide puhul – tavaliselt keskendudes korraga ainult ühele loomingulisele vahendile. Selles käsiraamatus kogusime häid praktikanäiteid, mis tutvustavad erinevaid kunstivahendeid. Otsides teavet migrantide vaimse tervise kohta spetsialistidena või teemast huvitatud inimestena, võib leida materjale pagulaste trauma tagajärjel tekkinud traumajärgse stressi ja selle leevendamise kohta erinevate kunstitehnikate abil. Peame neid väga oluliseks, kuigi igapäevane kogemus näitab, et ülaltoodud fookus on vaid väike osa suurest pildist, kuna olukord Euroopas ja kogu maailmas on keerulisem. Migratsioon, olgu see siis planeeritud või sunnitud, on kindlasti vaimne väljakutse neile, kes seda kogevad, kuna uues keskkonnas kohanemise ja vanast eemaldumise tekitab keerulisi sisemisi protsesse.

Selle käsiraamatu koostamisel oleme püüdnud esile tõsta teema erinevaid aspekte. Näitame, kuidas kunsti roll vaimse heaolu toetamisel on viimaste aastakümnete jooksul arenenud, tuues esile erinevaid metoodikaid ja tehnikaid.



Ekspertidega läbi viidud konsultatsioonidele tuginedes võtame kokku raskused, millega migrandid ja pagulased tänapäeval erinevates Euroopa riikides (Eestis, Saksamaal, Kreekas, Ungaris, Poolas ja Rootsis) silmitsi seisavad, ning kuidas see on seotud nende vaimse heaoluga. Ekspertkonsultatsioonide käigus selgus, et seda teemat ei saa arutada ilma traumast ja traumapõhisest lähenemisest rääkimata, seega oleme lisanud lühikese sissejuhatuse põhimõistete uurimiseks koos mõnede harjutustega ja soovime edasist kirjandust teema mõistmise süvendamiseks. Esitame mõned heade praktikate näited kogu maailmast ja väljaande lõpus esitame mõned soovitused, mida praktikud on sihtrühmadega töötamiseks teinud.

Kuigi käesoleva väljaande peamine fookus on migrantide ja pagulaste ees seisvatel raskustel ning neid toetavatel praktikatel, loodame, et sisu on laialdaselt rakendatav, informatiivne ja kasulik teiste gruppidega töötavatele spetsialistidele või neile, keda käsitletavad teemad lihtsalt huvitavad.

See käsiraamat on projekti „Mindfulness for Integration“ esimene tulemus ja me ei saa piisavalt tänada eksperte, kellega me konsulteerisime, nende panuse eest sellesse töösse.



Mindfulness
for Integration

TÄHELEPANELIKKUS INTEGRATSIOONIKS

TÖÖ, KUNST, VAIMNE HEAOLU NING VÄLJAKUTSED, MILLEGA MIGRANDID JA PAGULASED SILMITSI SEISAVAD



Co-funded by
the European Union

Euroopa Liidu rahastatud. Avaldatud seisukohad ja arvamused on siiski ainult autori(te) omad ega kajasta tingimata Euroopa Liidu ega Euroopa Hariduse ja Kultuuri Rakendusameti (EACEA) seisukohti. Euroopa Liit ega EACEA ei vastuta nende eest.
Projekti number: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977

KUNSTI JA VAIMSE HEAOLU LÜHIAJALUGU

Kunst ja vaimne tervis

Kunstiteraapia võib kõlada uue ajastu kontseptsioonina, kuna kunsti terapeutiline kasutamine saavutas suurema tunnustuse alles 20. sajandi alguses. Inimesed on aga suhelnud erinevate väljendusvormide – näiteks tantsimise, lugude jutustamise, joonistamise ja laulmise kaudu – juba enne kirjalikku ajalugu ning nad on alati mõistnud loova eneseväljenduse terapeutilist väärtust.



On uuringuid, mis viitavad tervise ja kunsti kokkupuutepunktile, alates varaseimastest koobastest leitud esemetest, mis pärinevad umbes 40 000 aasta tagusest ajast.

Aja jooksul, koos psühholoogia ja psühhiaatria valdkondade arenguga, arenes ka arusaam kunsti terapeutilistest eelistest. Läbi ajaloo on paljud kuulsad inimesed kasutanud kunsti eneseteraapia vormina, et tulla toime mitmesuguste väljakutsetega, sealhulgas vaimse tervise probleemide, isiklike katsumuste ja traumaatiliste kogemustega. Märkimisväärne on tuntud Mehhiko kunstnik Frida Kahlo, kes kasutas maalikunsti oma füüsilise ja emotsionaalse valu väljendamiseks pärast traagilist bussiõnnetust ja mitmeid terviseprobleeme. Tema kunstiteosed käsitlevad sageli valu, identiteedi ja vastupidavuse teemasid.



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

Kunstiteraapia kui formaalse ja struktureeritud meditsiinipraktika leiab oma juured 20. sajandi algusest teerajaja Adrian Hilli, Briti kunstniku ja õpetaja juurest. Ta hakkas kunsti terapeutilise vahendina kasutama 1940. aastatel tuberkuloosist taastumise ajal. Sel ajastul oli tuberkuloos väga laialt levinud. Neil päevil hõlmas ravi enamasti nakatunud ja nakkusohtliku patsiendi isoleerimist sanatooriumisse. Need asutused toimisid moodsa meditsiinilise karantiinikeskuse ja statsionaarse haigla kombinatsioonina. Kunstiteraapiat kasutatakse tuberkuloosijuhtumite korral tänapäevalgi.

Vaatlejad, meditsiinitöötajad ja Hill panid tähele, et tuberkuloosihaiged, kes tegelesid joonistamise ja maalimisega, tundusid vähem kannatavat. Kunstilise eneseväljenduse ja visuaalse meediumi kasutamise kaudu leidsid need patsiendid vabaduse ja seotuse tunde, mida nende isoleeritud ja piiratud olukord tavaliselt ei pakkunud. Sai selgeks, et kunsti loomine pakkus kasulikku emotsionaalset vabanemist, aidates kaasa taastumisprotsessile.





Need teooriad ja tavad võeti kiiresti kasutusele vaimuhaiglates ja teistes institutsioonides kogu Euroopas. 1964. aastaks oli Ühendkuningriik koduks kutseorganisatsioonile nimega Briti Kunstiterapeutide Assotsiatsioon.

Kaks järgmist kunstiteraapia arengu teedrajajat olid Margaret Naumburg ja Edith Kramer. Margaret Naumburgil oli võtmeroll kunstiteraapia populariseerimisel Ameerika patsientide ja institutsioonide seas. Tema töö oli sügavalt psühholoogiline, keskendudes teadvustamata ja alateadlike mõtete väljendamisele vaba assotsiatsiooni kaudu kunstis. Austrias sündinud kunstnik Edith Kramer arendas neid ideid edasi, rõhutades kunstilise protsessi olulisust teraapias.

1960. aastatel asutati Ameerika Kunstiteraapia Assotsiatsioon (AATA), mis aitas kaasa kunstiteraapia praktikate formaliseerimisele ja standardiseerimisele. Kunstiteraapia saavutas tunnustuse kui õigustatud terapeutiline lähenemisviis vaimse tervise asutustes, koolides ja haiglates. See integreeriti erinevatesse psühholoogia- ja nõustamisteooriatesse. Valdkonnas hakkas kogunema uuringuid, mis toetavad kunstiteraapia tõhusust erinevate vaimse tervise probleemide ravis.

Tänapäeval tunnustatakse kunstiteraapiat kui väärtuslikku psühhoteraapia vormi, mida saab rakendada erinevates olukordades, aidates inimestel uurida emotsioone, parandada eneseteadlikkust ja toetada üldist heaolu.

Kunst võib olla väärtuslik vahend vaimse tervise edendamiseks, positiivsete toimetulekustrateegiate arendamiseks ning stressi ja ärevuse juhtimiseks. Seda saab rakendada mitmesuguste lähenemisviiside kaudu, hõlmates kas ühte kunstivormi või mitme distsipliini kombinatsiooni. See võib hõlmata kujutavat kunsti, nagu joonistamine, maalimine ja skulptuur, aga ka heli- ja muusikateraapiat, kirjutamist ja luulet, tantsu ja liikumist, teatri- ja draamaterapiat. Isegi ühe kunstivormi sees on terve hulk erinevaid meetodeid ja vorme ning nende kombinatsioone.



Paberil kunstiteoste loomiseks on mitmesuguseid vahendeid, näiteks joonistamine, (sõrmedega) maalimine, värvimine või isegi kollaažide tegemine. Kollaaž on mitmekülgne ja nauditav meetod, mis meeldib kõigile, olenemata sellest, kas neil on varasem kunstikogemus või mitte. See on eriti tõhus joonistamisoskuse või loominguprotsessiga seotud hirmude leevendamisel.



Muusikaterapia on kogemuslik teraapiavorm, mille käigus inimene, osaledes erinevat tüüpi muusikakogemustes, läbib hindamise, ravi ja analüüsi, kirjutab muusikaterapeut Kenneth E. Bruscia oma raamatus „Muusikaterapia defineerimine“. Need muusikakogemused võivad hõlmata muusika kuulamist, muusika kirjutamist või pillimängu. Muusikaterapia võib olla aktiivne protsess, kus klientidel on roll muusika loomisel, või passiivne protsess, mis hõlmab muusika kuulamist või sellele reageerimist.



Kirjutamisteraapial on potentsiaal edendada vaimset ja füüsilist tervenemist, mille üheks peamiseks eeliseks on jagamisest ja "asjade südamele välja ütlemisest" tulenev emotsionaalne vabanemine. See on kulutõhus, kergesti kättesaadav ja kohandatav teraapiavorm. Seda saab praktiseerida individuaalselt, vajades vaid inimest ja pastakat, või vaimse tervise spetsialisti juhendamisel. Lisaks saab seda läbi viia gruppis, kus arutelud keskenduvad kirjutamistegevustele.



Tantsu-/liikumisteraapia on liikumise psühhoterapeutiline kasutamine emotsionaalse, sotsiaalse, kognitiivse ja füüsilise integratsiooni edendamiseks. Harjutamine toetab inimeste füüsilist tervist, suurendades jõudu, arendades paindlikkust, vähendades lihaspingeid ja parandades koordinatsiooni. See võib pakkuda ka olulisi vaimse tervise eeliseid, sealhulgas stressi vähendamist ja isegi sümptomite leevendamist ärevuse ja depressiooni korral.



Psühhodraama oli teerajajaks teatriteraapia valdkonnas – struktureeritud terapeutilises lähenemisviisis, kus indiviid lavastab isikliku probleemi või konflikti, sageli grupi juuresolekul. Kuigi grupi liikmed osalevad tavaliselt dramatiseeringus, jäävad tähelepanu keskpunkti indiviidi mured. Viini psühhiaatri ja psühhoterapeudi Jacob L. Moreno poolt 1920. aastatel välja töötatud psühhodraama on sellest ajast alates arenenud, kusjuures erinevad praktikud on tutvustanud uusi meetodeid. Siiski on jäänud põhikontseptsiooniks indiviidi probleemide käsitlemise grupikeskkonnas.



Psühhodraamat saab integreerida laiemasse raviplaani või kasutada peamise või ainsa terapeutilise lähenemisviisina.

Draamaterapia on ravimeetod, mis pakub teraapias osalejatele teatraalset platvormi oma tunnete väljendamiseks, probleemide lahendamiseks ja terapeutiliste eesmärkide saavutamiseks.

Põhja-Ameerika Draamaterapia Assotsiatsioon defineerib teraapiat kui „aktiivset, kogemuslikku lähenemist muutuste soodustamisele. Lugude jutustamise, projektiivse mängu, sihipärase improvisatsiooni ja etendamine kaudu kutsutakse osalejaid proovima soovitud käitumist, harjutama suhtes olemist, avanema ja leidma paindlikkust eluliste rollide vahel ning teostama muutust, mida nad soovivad olla ja maailmas näha.“

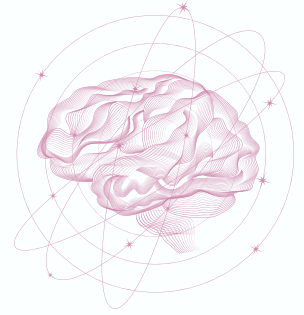


Teine tahk, kus draama saab toetada kollektiivi vaimset tervist, on Augusto Boali „Rõhutute teater“, mille eesmärk on anda marginaliseeritud kogukondadele ja üksikisikutele võimalus teatri abil lahendada ja muuta sotsiaalseid ja poliitilisi probleeme. See lähenemisviis edendab aktiivset osalemist, dialoogi ja kollektiivset probleemide lahendamist, kasutades mitmesuguseid teatritehnikaid. Peamised tehnikad on Pilditeater, Foorumteater, Nähtamatu Teater ja Seadusandlik Teater.



Kuigi sellel on palju sarnaseid elemente psühhodraamaga, rõhutab Boali lähenemine kollektiivset tegutsemist, võimestamist ja sotsiaalseid muutusi; seevastu keskendub psühhodraama tavaliselt individuaalsele teraapiale ja isiklikule kasvule grupikeskkonnas.





Kuigi tähelepanelikkus (*Mindfulness*) on kunstiteraapiast erinev terapeutiline lähenemine, jagavad nad samu põhimõtteid ning seda saab integreerida kunstiseanssidesse, et kogemust täiendada ja rikastada. Tähelepanelikkus on tehnika, mis põhineb inimese võimel olla täielikult kohal oma mõtetes, tunnetes, kehaaistingutes ja ümbritsevas keskkonnas ilma hinnanguid andmata.

Kuigi tähelepanelikkust seostatakse sageli budismiga, viib selle päritolu otsimine tagasi hindude joogapraktikateni. Teadlased väidavad, et hindu religioon sai alguse Induse orus aastatel 2300–1500 eKr, mis on varasem kui budism ja Buddha ise. Budistlikes tekstides nimetatakse tähelepanelikkust "sati"-ks, mis rõhutab teadlikkust, tähelepanu ja mäletamist. See oli Buddha õpetuste põhiaspekt, mida rõhutati kui teed valgustatuse ja kannatustest vabanemiseni.

Aastate jooksul on tähelepanelikkuse praktikad levinud erinevatesse kultuuridesse ja traditsioonidesse, kohandudes erinevate kontekstide ja uskumustega. 20. sajandil saavutas tähelepanelikkus läänemaailmas populaarsuse, peamiselt tänu teadlase ja meditatsiooniõpetaja Jon Kabat-Zinni pingutustele. Ta tutvustas 1979. aastal Massachusettsi Ülikooli Meditsiinikoolis tähelepanelikkusel põhinevat stressi vähendamise (MBSR) programmi. MBSR ühendab tähelepanelikkuse meditatsiooni ja jooga, et aidata inimestel stressi, valu ja haigustega toime tulla.

Tähelepanelikkuse populaarsus ja aktsepteerimine kasvas lääne meditsiini- ja psühholoogiaringkondades kiiresti ning välja on töötatud arvukalt tähelepanelikkusel põhinevaid sekkumisi ja programme, mis aitavad inimestel teadlikkust arendada, stressi vähendada, emotsioone juhtida ja üldist heaolu parandada.



Mindfulness
for Integration

TÄHELEPANELIKKUS INTEGRATSIOONIKS

MIGRANTIDE JA PAGULASTE VAIMSE TERVISE PROBLEEMIDE MÕISTMINE



Co-funded by
the European Union

Euroopa Liidu rahastatud. Avaldatud seisukohad ja arvamused on siiski ainult autori(te) omad ega kajasta tingimata Euroopa Liidu ega Euroopa Hariduse ja Kultuuri Rakendusameti (EACEA) seisukohti. Euroopa Liit ega EACEA ei vastuta nende eest.
Projekti number: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977

MIGRANTIDE JA PAGULASTE VAIMSE TERVISE PROBLEEMIDE MÕISTMINE

Migrantide ja pagulaste vaimse tervise probleemid

Viisime koostöös projektipartneritega läbi uuringu, et koguda väärtuslikke teadmisi ja kogemusi partneritelt, kes on töötanud migrantide ja pagulastega. Uuringus osales 64 isikut, sealhulgas kohalikud omavalitsused, migrante ja pagulasi toetavad kodanikuühiskonna organisatsioonid, loomeinimesed ja vaimse tervise spetsialistid kuuest riigist:

Poola, Saksamaa, Ungari, Eesti, Rootsi ja Kreeka.

Intervjuude vastuste põhjal uurib see peatükk erinevaid vaimse tervise probleeme, millega migrandid ja pagulased silmitsi seisavad. Selle põhjal saame teada ressursid ja lähenemisviisid, mida nad kasutavad.

Uuring näitas, et pagulased ja migrandid seisavad silmitsi mitmesuguste vaimse tervise probleemidega, kusjuures eriti suur mõju on kultuuriliste ja isiklike juurte kaotamisel. Nagu üks psühholoog märkis: „Kõik välismaalased on kaotanud oma juured; see on kliendi tasakaalustamise peamine probleem, millega peame tegelema. Kuni nad sellest juurtetuse tundest üle ei saa, on neil raske ratsionaalselt mõelda.”





See näitab, et kuni migrantide põhivajadused, sealhulgas toit, eluase, finantsstabiilsus ja kogukonna toetus, ei ole piisavalt rahuldatud, võib nende vaimne tervis jääda tahaplaanile ning nad võivad vajada märkimisväärselt abi.

Teine ekspert mainis, et 70–80% pagulastest on kogenud sõja, vägivalda või rändeteeekonna tõttu traumat, jättes sügavad psühholoogilised armid. Posttraumaatiline stressihäire (PTSD) kerkis esile kõigis intervjuudes olulise murena. Üks psühholoogidest selgitas, et „Trauma on vaimne seisund, kus traumat kogenud inimesed tunnevad end sageli oma mõtteviisis piiratu ja vähendatuna. Nad on pidevas ärevusseisundis, põgenevad sisemiselt ega suuda ratsionaalselt mõelda. Kuni need inimesed saavutavad uues riigis elementaarse turvalisuse ja stabiilsuse, on traumadega tegelemine keeruline. Nad vajavad tervenemiseks igakülgset tuge. Sõnalise teraapia, ravimite ja kunstiteraapia abil saame tungida sellesse kitsenenud teadvusse ja seda laiendada. Näiteks kunstiteraapia aitab neil leida loomingulisi lahendusi oma väljakutsetele.”

Oluline on rõhutada, et isegi need, kes pole otseselt sõja või vägivallaga kokku puutunud, võivad kannatada tõsiste vaimse tervise probleemide, sealhulgas traumajärgse stressihäire (PTSD) all. See võib olla tingitud tegurite ja sündmuste kombinatsioonist, mida inimesed tajuvad traumaatilisena. Järgmises peatükis süveneme üksikasjalikumalt trauma, PTSD ning traumapõhise hoolduse ja lähenemisviiside käsitlemisse.

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





Nii täiskasvanud kui ka lapsed seisavad sageli silmitsi varasema staatuse, mis neil oli kodumaal, kaotusega. Täiskasvanutel võis olla oma kodumaal kõrgem elatustase, hästi tasustatud valgekraade töökohad ja kõrgharidus, kuid vastuvõtvas riigis võivad nad leida vaid madalama palgaga töökohti. Lapsed, kes võisid oma kodumaal akadeemiliselt ja isikuna silma paista, näevad sageli vastuvõtvas riigis vaeva samasuguse edu saavutamisel. Sõjast tingitud segaduse tõttu võivad lapsed tunda oma elus kontrolli kaotamist ning neid ümbritsevad täiskasvanud ja kogukonnad ei pruugi pakkuda harjumuspärast struktuuri ja kontrolli. Neil puuduvad positiivsed eeskujud ja juhised, mis aitaksid neil mõista oma identiteeti ja soove.

Kolmandate riikide kodanikele esitatakse sageli kõrgeid ootusi kodumaal elavate pereliikmete poolt rahalise toetuse pakkumiseks, kui ELis elamine seda võimaldab. Eelnevalt mainitud probleemide tõttu on aga paljudel välismaalastel raskusi nende ootuste täitmisega ja mõned võivad isegi sattuda kodutute varjupaikadesse, mis raskendab nende perede rahalist ülalpidamist.

Kuigi need probleemid on laialt levinud, võib kohalik kontekst olemasolevaid probleeme võimendada. Näiteks Ungari migratsioonisüsteemis puudub eluase või toit, mis suurendab ebakindlust ja ettearvamatus. Ungarit peetakse peamiselt transiidiriigiks, kuhu migrandid harva elama asuvad, püüdes sageli liikuda kaugemale läände või naasta kodumaale. Seetõttu seisavad nad integreerumisel silmitsi takistustega, näiteks keele õppimise, laste koolidesse registreerimisel ja juurdepääsul tervishoiuteenustele. Paljud seavad kahtluse alla nende teenuste kasutamise vajaduse, kui nad plaanivad peagi lahkuda.



Teine oluline väljakutse migrantide jaoks on olemasolevate migrantide kogukondade ja tugisüsteemide puudumine. Ühiskondlik surve assimileerumiseks on tugev, oodatakse, et migrandid täielikult integreeruksid, räägiks kohalikku keelt, kohaneksid kohalike tavadega ja isegi hülgaksid oma usu. Kuigi migrandid võivad püüda sissesulandumise nimel neile ootustele vastata, takistab assimileerumissoov neil sageli samast päritoluriigist pärit uusi saabujaid toetamast. See soov kohaneda takistab ka toetavate migrantide kogukondade teket.



Kuigi natsionalism ja immigratsioonivastased narratiivid Euroopas tugevnevad, seisab Ungari silmitsi täiendavate väljakutsetega. Valitsuse karm ja ksenofoobne retoorika ja propaganda polariseerib ühiskonda veelgi, pannes migrante kogema suurenenud diskrimineerimist ja vihakõnet, mis raskendab nende integreerumist vastuvõtvasse riiki.



Vaimse tervise probleemid mõjutavad oluliselt pagulaste ja migrantide igapäevaelu, põhjustades sotsiaalset eraldatust, suhte- ja tööalaseid raskusi ning rahalist ebastabiilsust. Üks partner kirjeldas ilmekalt, kuidas trauma võib läbida kõiki elu aspekte, „mõjutades võimet keelt õppida, tööd leida, sõpru leida, lapsi kasvatada“.



Keelebarjäärid ja kultuuritausta arvesse võtvate teenuste puudumine takistavad sageli juurdepääsu vaimse tervise toele. Muude takistuste hulka kuuluvad vaimuhaigustega seotud häbimärgistamine, piiratud rahalised vahendid ja üldine teadmatus saadaolevate teenuste kohta. Mõnes riigis on suur puudus tasuta või inglise keeles kättesaadavatest tervishoiu- ja vaimse tervise teenustest.



Eespool mainitud probleemide lahendamiseks vajavad migrandid tuge oma toimetulekumehhanismide arendamiseks. Need on strateegiad või käitumisviisid, mida inimesed kasutavad stressi, väljakutsete või keeruliste olukordade haldamiseks, nendega kohanemiseks või nendega toimetulekuks. Need mehhanismid võivad olla teadlikud või alateadlikud ning inimeseti väga erinevad. Toimetulekumehhanisme kasutatakse sageli stressi, ärevuse ja emotsionaalse valu vähendamiseks ning inimeste abistamiseks, et keerulistes oludes tõhusamalt navigeerida ja nendega kohaneda. See võib hõlmata kogukonna toetuse otsimist, usuliste ja vaimsete praktikate harrastamist, kunstis, spordis, kogukonnatöös, hariduses ja oskuste arendamises osalemist, tähelepanelikkuse ja meditatsiooni harrastamist.

Siiski võivad nendes keerulistes olukordades ilmned ka ebapiisavad toimetulekumeetodid, sealhulgas sotsiaalne eraldatus, eitamine ja mõnuainete kuritarvitamine. Oluline on selliseid vähemtõhusaid toimetulekustrateegiaid ära tunda ja nendega tegeleda, et toetada migrantide üldist heaolu ja vaimset tervist.



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

Mitmes intervjuus rõhutati terviklikku lähenemist migrantide integratsioonile. See lähenemisviis hõlmab migrantide elu erinevaid aspekte ja keskendub lisaks otsestele vajadustele ka pikaajalisele heaolule ja edukale integreerumisele vastuvõtvasse ühiskonda. Tervenemine on mitmetahuline protsess; kui inimesel puudub stabiilne eluase, töökoht või juurdepääs tervishoiule, saame tema ahenenud vaimsesse seisundisse tungida vaid lühidalt, saavutades vaid ajutise leevenduse. Traumaohver vajab tõeliseks tervenemiseks igakülgset tuge, sealhulgas psühhoteraapiat, võimalik, et ravi, õigus- ja sotsiaalabi ning toetavat keskkonda. See lähenemisviis tunnistab migrantide elu mõjutavate erinevate tegurite omavahelist seotust ja püüab neid terviklikult käsitleda.



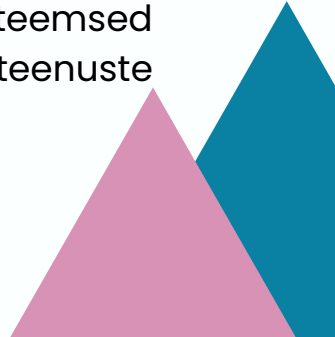


Samuti rõhutati töötajate koolitamise olulisust vaimse tervise probleemide tunnuste äratundmiseks ja nendega tõhusaks toimetulekuks.

Samuti rõhutati individuaalsete sidemete ja suhete edendamise olulisust emotsionaalse ja praktilise toe pakkumise vahendina. Mitmetes intervjuudes mainiti sageli usalduse loomist ja turvalise keskkonna pakkumist. Esmalt võivad välismaalased pöörduda konkreetsete probleemidega või osaleda tegevustes, kuid pärast usalduse tekkimist saavad nad sageli kasutada lisateenuseid. Sidusrühmad pakuvad turvalist keskkonda ja tähelepanelikku tuge, julgustades välismaalasi jagama oma raskusi, olgu need siis sotsiaaltöö või loominguliste tegevuste kontekstis, kus tähelepanu ei ole suunatud ainult vaimse tervise probleemidele.

Narratiivide ja vaatenurkade ristudes sai selgeks, et migrantide ja pagulaste vaimse tervise vajaduste rahuldamine nõuab mitmetahulist lähenemist. See lähenemisviis peaks mitte ainult pakkuma juurdepääsu kultuuriliselt pädevatele teenustele, vaid tegelema ka süsteemsete takistuste, häbimärgistamise ja ainulaadsete väljakutsetega, millega see haavatav elanikkonnarühm silmitsi seisab. Mõistes nende vaimse tervise probleemide ajastust, mõju ja toimetulekumehhanisme, saavad organisatsioonid ja kogukonnad teha koostööd, et luua toetavam ja kaasavam keskkond neile, kes soovivad raskustega silmitsi seistes oma elu uuesti üles ehitada.

Meie kuues Euroopa riigis läbi viidud põhjalikus uuringus on ilmne, et migrandid ja pagulased seisavad silmitsi märkimisväärsete vaimse tervise probleemidega, mida sageli süvendavad süsteemsed takistused, ühiskondlik surve ja kultuuriliselt pädevate teenuste puudumine.



Nende probleemide tõhusaks lahendamiseks on ülioluline terviklik lähenemine integratsioonile, mis hõlmab põhivajadusi, psühholoogilist tuge ja kogukonna kaasamist. Töötajate koolitamine vaimse tervise probleemide märkide äratundmiseks ning individuaalsete sidemete ja usalduse edendamine on samuti igakülgse toe pakkumise olulised komponendid. Nende väljakutsete keerukuse mõistmise ja tõhusate toimetulekumehhanismide väljatöötamise abil saavad organisatsioonid ja kogukonnad teha koostööd, et luua migrantidele ja pagulastele toetavam ja kaasavam keskkond.





Mindfulness
for Integration

TÄHELEPANELIKKUS INTEGRATSIOONIKS

TRAUMA JA TRAUMATEADLIK LÄHENEMINE



**Co-funded by
the European Union**

Euroopa Liidu rahastatud. Avaldatud seisukohad ja arvamused on siiski ainult autori(te) omad ega kajasta tingimata Euroopa Liidu ega Euroopa Hariduse ja Kultuuri Rakendusameti (EACEA) seisukohti. Euroopa Liit ega EACEA ei vastuta nende eest.
Projekti number: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977

TRAUMA JA TRAUMATEADLIK LÄHENEMINE

Sissejuhatus traumasse

Tähelepanu trauma suhtes on tänapäeval laialt levinud ning me tahame paremini mõista oma lähiajaloo kollektiivseid traumasid ja nende pikaajalisi tagajärgi, näiteks põlvkondadevahelist traumat. Aga isegi kui meil õnnestuks elada nii, et meie elukogemuses ei oleks sõda ega genotsiidi, esineb kodu- ja lähisuhtevägivalda enamikus ühiskondades, nagu ka laste hooletusse jätmist või loodusõnnetusi.



Vaatamata avalikule huvile teema vastu, ei pruugi teadmine traumateadlikust hooldusest olla laialdaselt levinud nende inimeste seas, kes töötavad gruppide, tugiisikute, juhendajate või vabakonna koolitajatega, kuna neil on mitmekesine erialane taust. Soovime pakkuda lugejatele ülevaate, kogudes ja defineerides mõned põhimõisted ja -kontseptsioonid ning soovitades kirjandust, mis on (loodetavasti) laialdaselt kättesaadav. Nii saab peatükk olla lähtepunktiks sügavamale arusaamisele trauma erinevatest tüüpidest ja mõjudest ning traumateadliku hoolduse põhiaspektidest. Peatüki lõpus on meil ka mõned praktiliste tegevuste soovitused.

Mis on trauma?

Trauma on närvisüsteemi reaktsioon sündmusele, mis ohustab elu ja turvalisust. Trauma laialdaselt kasutatav definitsioon on: „Sündmus, sündmuste või asjaolude kombinatsioon, mida inimene kogeb füüsiliselt ja emotsionaalselt kahjuliku või ähvardavana ning millel on püsiv kahjulik mõju tema füüsilisele, sotsiaalsele ja emotsionaalsele heaolule.” (Ameerika Ainete Kuritarvitamise ja Vaimse Tervise Teenistuse Administratsioon, 2014).

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

Kindel märk, et midagi oli traumaatilisest kogemus, on see, et see ei muutu mälestuseks. Kui vanaisa sureb, leiname teda, tunneme kurbust, aga valu taandub aeglaselt aja jooksul, me ei ärka öösel üles. Trauma ei kaota oma intensiivsust aja möödudes ja mälestus sellest on sama elav ka aastaid hiljem.



Posttraumaatiline stressihäire ehk PTSD on vaimse tervise seisund, mis tekib reaktsioonina hirmutavale sündmusele, selle üleelamisele või pealtnägemisele – see esineb enamikul juhtudel, kui keegi on traumad kogenud, kuid mitte kõigil juhtudel. Sümptomid võivad varieeruda mälestuspiltidest, äärmuslikust ärevusest ja õudusunenägudest kuni paanikahoogude, depressiooni ja võimetuseni tavapärase rutiiniga hakkama saada. Selle tulemuseks on teadvuse ahenemine. Igasugune stiimul, mis meenutab isegi osalisi mälestusi – vilkuvad tuled ja valjud helid, mis meenutavad sõjapiirkonna olusid –, võib kehas trauma mälestuse käivitada ja aktiveerida.

Üks tuntumaid trauma mõju eksperte Bessel Van der Kolk ütleb: “traumat kogenud inimesed tunnevad end oma kehas krooniliselt ebakindlalt: minevik elab näriva sisemise ebamugavustunde kujul. Nende keha pommitatakse pidevalt vistseraalsete hoiatusmärkidega ning püüdes neid protsesse kontrolli all hoida, muutuvad nad sageli osavaks oma kõhutunde ignoreerimises ja tuimestades teadlikkust sellest, mis nende sees toimub. Nad õpivad ennast iseenda eest varjama. (Van der Kolk, 2015, 96)



Trauma käivitab rea neuroloogilisi, bioloogilisi ja psühholoogilisi reaktsioone, seega peame pöörama tähelepanu mitte ainult sellele, mis toimub inimeste ajus, vaid ka sellele, mis toimub nende meeltes ja kehaes. Ohu korral hindab meie aju olukorda teadlike või alateadlike vihjete põhjal. Esimesel juhul suudame teadlikult ära tunda ohu olemuse ja sellele reageerida. Teisel juhul, kui oht on lähedal, läheb reaktsioon alateadvusest mööda ja seab esikohale ohutuse. Need stressireaktsioonid on võitlemis-, põgenemis- või tardumisreaktsioonid. Kui võitlemis- või põgenemisrežiim käivitub, muutume hüperaktiivseks, pulss kiireneb, et veri jõuaks kiiremini jäsemeteni, pupillid laienevad parema nägemise tagamiseks, immuunsüsteem on alla surutud, veresuhkru tase tõuseb ja adrenaliini tase suureneb, et suunata energia põgenemiseks või võitluseks. Tardumine on seotud hüpoaktiivsusega, esimese vastandpoolusega, kui me aeglustame, hingamine on aeglane, liikumist peaaegu pole. Tardumine on iseloomulik pikaajalisele traumale. Neid reaktsioone kirjeldavad sageli inimesed, kes kogevad või taaskogevad traumasid.

PTSD all kannatavate inimestega töötades on oluline ära tunda need võitle- või -põgene reaktsioonid ning osata eristada kellegi igapäevast meeleolu või käitumist traumareaktsiooni sümptomist ja sellega adekvaatselt toime tulla. Selle punkti juurde tuleme hiljem tagasi.

Kategooriad

Trauma võib olla ühekordne sündmus, mida kirjanduses nimetatakse suure T-tähega traumaks ning mille on põhjustanud õnnetus, loodusõnnetus, vägivaldne rünnak või väärkohtlemine. Korduvaid sündmusi nagu koduvägivald või muu süstemaatiline väärkohtlemine või hooletusse jätmine, mis toimuvad inimsuhetes, nimetatakse traumaks väikese T-tähega. Nende kahe tüübi raskusastmes ei ole vahet – nii Trauma kui trauma tekitavad kehas neuroloogilise reaktsiooni.

Individuaalne trauma võib olla nii Trauma kui trauma – inimene võib kogeda negatiivset ja stressirohket sündmust või olla sellele tunnistajaks. Trauma ei mõjuta ainult neid, kes seda otseselt kogesid, vaid ka nendega seotud isikuid, nagu Van der Kolk väidab. Lahinguväljalt naasvate sõdurite raevuhood ja emotsionaalne eemaldumine võivad perekonnale hirmutavad olla. PTSD-ga meeste abikaasad on sageli depressioonis jne. Individuaalne trauma ei ole tingimata individuaalne.



Kategooriad

Kollektiivne trauma liigub enamasti mööda kahte põhitelge – ajalooline trauma ja põlvkondadeülene trauma. Ajalooline trauma on ulatuslik traumaatiline sündmus, mis mõjutab kollektiivi – rahvust, identiteedigruppi või kogukonda. Ajaloolise trauma näideteks on holokaust, Armeenia genotsiid, orjus ja 11. septembri rünnakud. Nende traumade järelkaja on tunda iga neid kogenud rühma liikme seas.



Impersonaalne trauma võib olla individuaalne või kollektiivne trauma. Selle peamine aspekt on see, et seda ei põhjusta inimesed. Selle põhjusteks on loodusõnnetused, tõsised vigastused või eluohtlikud haigused.



Kategooriad

Põlvkondadevaheline trauma on psühholoogiline ja füsioloogiline mõju, mida pereliikmed kogevad olukorras, kus eelmine põlvkond on trauma läbi elanud. Järgmise põlvkonna inimesed avastavad, et neil ilmneb trauma sümptomeid ilma, et nad oleksid ise traumasid kogunud. See on üldiselt alateadlik ning kandub edasi pärilikkuse (epigeneetika[1]), otseste inimestevaheliste suhete või/ja kultuuri ning laiemas keskkonnas (vääruste, traumade, uskumuste, hoiakute edasiandmise kaudu) kaudu.



Pagulastel on sageli oht kogeda põlvkondadevahelist traumasid. Kuigi paljud pagulased kogevad mingisugust kaotust ja traumasid, on dokumenteeritud, et sõjaga seotud traumal on pikaajaline mõju vaimsele tervisele ja see ulatub läbi mitme põlvkonna.

Lisaks kodumaal enne lahkumist kogetud tugevale stressile seisavad nad sageli silmitsi raskustega uue keele õppimisel, uue keskkonnaga kohanemisel ja vastuvõtva riigi kooli sotsiaalses süsteemis orienteerumisel.

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

Kategooriad

Tavapärane kasvatamine saab oma kodust põgenemise protsessis häiritud ning seda võivad jätkuvalt häirida ka vanemate PTSD sümptomid ja uues kodus kogetavad raskused. Lisaks sellele on kahjuks tavaline, et vastuvõtvates riikides ei pakuta pagulastele piisavat vaimse tervise abi (ja teisalt võib teraapias käimine paljudes kogukondades olla tabu), mille tagajärjel sümptomid süvenevad, mis võib viia trauma edasikandumiseni. Üldiselt oli pagulaste lastel kõrgem depressiooni, PTSD, ärevuse, tähelepanupuudulikkuse, stressi ja muude vaimse tervise probleemide tase, mis võib olla üks põlvkondadeülese trauma vorm.



Kaudne trauma

Trauma võib tekkida ka abistava suhte käigus koos empaatiaga, kui on suur kaasatus või mingisugune piiride ületamine. Me räägime kaudsest traumast, kui abistav spetsialist näitab trauma sümptomeid ilma, et ta oleks ise ülimalt negatiivse sündmuse ohver. Selle sümptomiteks võivad olla ärevuse teke, uneprobleemid, läbipõlemine, endassetõmbumine ja suutmatus igapäevastes olukordades toimida. Kaudne trauma on abistaja sisemise empaatiakogemuse muutus. Kaudne trauma teket saab ennetada regulaarse jälgimisega ning käsiloleva olukorra haldamisega tuleks tegeleda ka individuaalsel ja institutsioonilisel tasandil.

Kuidas tervenemine toimub

Paljude ekspertide sõnul ei saa traumat meie elust kustutada, see jääb meiega igaveseks, kuid on võimalik saavutada meeleseisund, kus traumal pole elus juhtivat rolli. Ekspertide sõnul on kompleksse teraapia abil taastumine ja areng võimalikud.

Bessel van der Kolk toob välja traumast tingitud võimalikku keha ja vaimu vahelise ühenduse katkemist ning väidab, et inimene vajab tuge, et sõnastada oma kehas toimuvat: „Traumaohvrid ei saa taastuda enne, kui nad on oma keha aistingutega harjunud ja nendega sõbraks saanud. Hirmutunne tähendab, et elad kehas, mis on alati valvel... Muutumiseks peavad inimesed teadvustama oma aistinguid ja seda, kuidas nende keha ümbritseva maailmaga suhtleb. Füüsiline eneseteadlikkus on esimene samm mineviku türanniast vabanemisel.“



Oma raamatus käsitleb autor meetodikaid, mis saavad tõhusalt täiendada psühhoteraapiat ja mängida olulist rolli traumaga töötamisel, näiteks kehakesksed tehnikad, EMDR ja jooga. (EMDR tähistab silmaliigutuste desensibiliseerimist ja ümbertöötlemist ning on tõhus terapeutiline meetod traumaatiliste mälestuste töötlemiseks).

Positiivsest psühholoogiast pärit posttraumaatiline kasv (PTG) on nüüdseks laialdaselt aktsepteeritud fenomen. See on positiivsete muutuste protsess, mille tulemusel inimene pärast kogetud raskustega toimetulekut paremini funktsioneerib. PTG ei ole seega kaotuse otsene tagajärg, vaid järgneva kognitiivse töötlemise tulemus (Singer 2009).

Traumast tervenemiseks on palju erinevaid meetodeid, EMDR on üks neist, ning tervenemisprotsessidel on nii sarnasusi kui ka erinevusi. Traumast ja tervenemisest rääkides tuleks mainida Judith Lewis Hermani nime, seega kirjeldame nüüd lühidalt tema kirjeldatud terapeutilist protsessi. Herman on raamatu "Trauma ja taastumine" autor, milles ta selgitab erinevaid kontrollivorme, mis traumani viivad, tugevust, mida on vaja sellest sisemisest vanglast väljatulekuks, ning ka traumaravi kolmeastmelist mudelit, mis on terapeutidele turvaline ja tõhus lähenemisviis klientidega töötamisel. Sammud on järgmised: esiteks turvalisuse ja stabiilsuse loomine (hõlmab emotsionaalset reguleerimist, sümptomitega töötamist), teine on mäletamine ja leinamine ning kolmas on argieluga taasühendumine. Nende kolme sammu eesmärk on taastada turvalisus ja anda jõudu inimesele, kes ei pruugi küll olla täielikult vaba mineviku häirivast mõjust, kuid saaks elada ilma pideva vaimse ja füüsilise ülekoormuseta.

Nagu ta kirjutab: Abitus ja isolatsioon on psühholoogilise trauma põhikogemused. Võimestamine ja taasühendamine on taastumise põhikogemused.



Traumapõhine lähenemine tugitöötajatele



Traumeeritud üksikisikute või inimrühmadega saab töötada mitmesugustes rollides. Allpool kirjeldame lähenemisviisi, millele juhendajatena töötavad isikud saavad toetuda, et hakata traumateadlikku lähenemist praktiseerima isegi siis, kui nad ei ole kvalifitseeritud terapeudid, töötades inimestega mittepsühhoteraapilises keskkonnas.

Traumakeskset lähenemist kirjeldatakse mõnikord kui küsimust, mis ei küsi mitte seda, mis sul viga on, vaid seda, mis sinuga juhtus. Muidugi võib see küsimus olla nii konkreetne kui ka teoreetiline, olenevalt rollist, mis meil kontekstis on (kellegi käest juhtunu kohta küsimine võib mõnel juhul olla sobimatu ja pealetükkiv). Peamine on see, et juhendaja arvestab võimalusega, et inimese käitumist või käitumise muutust võib seletada varasemate traumaatiliste sündmuste mõjuga. Traumakeskse lähenemise puhul töötame välja raamistikku, mis vastab trauma üleelanute vajadustele ning toetab tervenemist ja taastumist.

Järgnevalt jagame kaalutlusi turvalise keskkonna loomiseks ning usalduse ja läbipaistvuse suurendamiseks, kuid alguses on oluline märkida, et universaalset lahendust vallandumise vältimiseks pole, kuna see toimib igaühe puhul erinevalt. On mõned levinud mõjud, näiteks sõjapõgenike puhul on suur tõenäosus, et äkiline vali heli või vilkuvad tuled (meenutavad plahvatust) võivad esile kutsuda mälupilte, kuid mälestuskillud võivad olla väga spetsiifilised, liikumine või isegi näoilme võib häirekella tööle panna. Seetõttu on oluline olla ette valmistatud, hoolikalt planeerida ja luua turvaline keskkond, samuti ära tunda, et keegi on ärevusseisundis.

Võimalikud trauma tunnused: tuimus või liigne valvsus (alaerutuvus ja hüpererutuvus), stressireaktsioonid (võitle, põgene, tardu, lepi või lepita[1]), ebajärjekindel käitumine, teadmatus oma asukohast, hooletusse jäetud välimus, halb uni, äärmine erutuvus, tugev emotsionaalne reaktsioon grupivestluse teemadele.



Traumapõhine lähenemine

Koolitaja ülesanne on luua ruum, kus õppimine saab toimuda, kus inimesed tunnevad end vabalt, turvaliselt ja julgevad osa võtta ning mis võimaldab grupil oma eesmärgi saavutada. Traumapõhine koolitamine saavutab selle eesmärgi, kui arvestab, et osalejad võivad olla haavatavad varasemate traumade ja keeruliste kogemuste tõttu, mis muudavad nad teatud teemade suhtes tundlikuks. Põhimõtete number võib varieeruda, kuid need on kõige levinumad soovitusel:

- 1) Ohutus
- 2) Usaldusväarsus ja läbipaistvus
- 3) Kaaslaste tugi
- 4) Koostöö ja vastastikkus
- 5) Võimestamine ja valikuvõimalused
- 6) Kultuurilised, ajaloolised ja soolised teemad

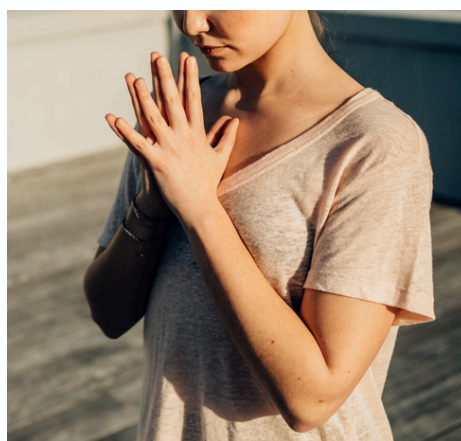


Juhendaja peab mõtlema sündmuste või protsessi käigus teda ennast isiklikult mõjutada võivatele päästikutele ja probleemidele. Samuti on oluline arvestada oodatavate osalejatega, sh nendevaheliste võimalike dünaamikatega, mis võivad olla seotud varasemate traumadega. Protsessi käigus on ülioluline, et igal osal ja tegevusel oleks selge programm ja eesmärk, et osalejad teaksid, mida oodata, ning et oleks olemas raamistik (algus, lõpp, õigeaegsed pausid), mis suurendab läbipaistvust ja usaldusväarsust. Samuti on abiks, kui osalejad teavad, et neil on valikuvõimalusi, et nad võivad sessiooni ajal nii palju asju vahele jätta või jagada, kui nad soovivad.

Traumapõhine lähenemine

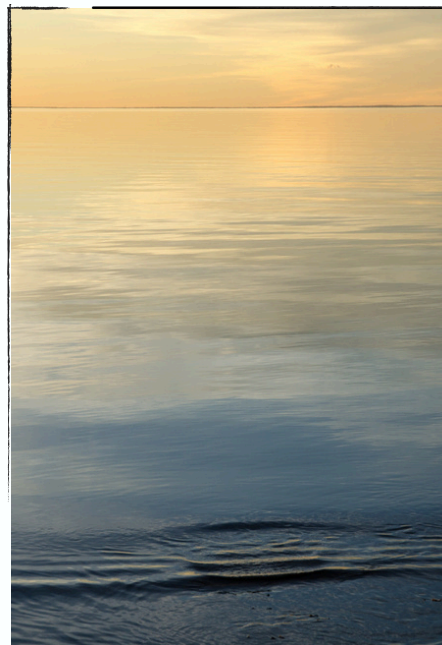
Juhendaja saab pakkuda inimesele, keda muudab ärevaks traumajärgne kogemus, erinevaid lahendusi. Individuaalselt võite pakkuda võimalust minna õue ja lühidalt vestelda; teadvustada ärevust ning pakkuda ka valikuvõimalusi ja teavet. Kui teate ette, et osalejad on haavatavad või teema või meetod võib olla kuidagi ärritav, võite oma programmi lisada maandamistehnikaid, mis aitavad osalejatel end olevikku tagasi tuua.

Tugitöötajate üks olulisemaid ülesandeid on leida viise, kuidas aidata traumat kogenud inimestel oma kehaga taasühenduda. Kui inimesed suudavad arendada kontrolli oma keha üle, aitab see neil taastada tervise, jõu ja heaolu. Meeskonnatööd hõlmavad tegevused (nt jalgpall, kaljuronimine, koos laulmine jne) on kasulikud, kuna need soodustavad kuuluvustunnet ja sidet teistega.



Rahustavad harjutused

Jagame allpool mõningaid väga lihtsaid tehnikaid, mida saate treeningprogrammi lisada, kui töötate gruppidega. Need tehnikad aitavad lõdvestada närvisüsteemi, suurendada kehateadlikkust ning tugevdada kogukonnatunnet ja sidet, tehes üheskoos rütmilisi harjutusi või kasutades maandamistehnikaid.



Koos rütmi loomine

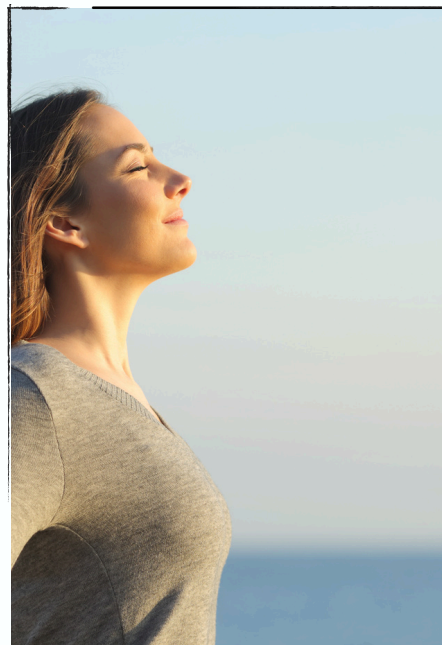
Looge grupiga ühine rütm. See võib olla rütm, kus kätega oma reisi patsutatakse, koputatakse samaaegselt pliiatsitega või seistakse ringis ja tehakse väikeseid hüppeid. Kui grupp on valmis keerukamaks harjutuseks, võite ühisele rütmile lisada väga lihtsa meloodia (2-3 nooti, korduv meloodia).



Lihtne hingamisharjutus

Hinga viis sekundit sisse ja seejärel kuus kuni kaheksa sekundit välja. Korda harjutust kaks kuni viis minutit või nii kaua vaja, et tunda end maandatuna.

Hinga sügavalt sisse ja kujuta välja hingates ette, et hingad tugevalt välja läbi jalataldade. Tunnetä oma jalgade ühendust põrandaga. Tee seda kolm korda.



Saa tooliga ühendus

Istu maha ja pööra tähelepanu sellele, kuidas su keha tooliga ühenduses on – kuidas see sinu raskust toetab ja mis punktides su keha tooliga kokku puutub.



Keha skaneerimine

Kus iganes sa ka ei viibiks (istudes või lamades), hakka oma tähelepanu koondama pealaele ja liigu alla varvasteni. Pane tähele aistinguid, mida tunned igas kehapunktis, kus hoiad pinget, ja pööra tähelepanu valule või ebamugavustundele. Selle meetodi abil saad oma füüsilistest aistingutest ja emotsioonidest paremini teadlikuks ning reageerid paremini, kui hakkad tundma füüsilist ebamugavust.



5-4-3-2-1 tehnika

5-4-3-2-1 tehnika tähendab tuvastada viis asja, mida sa näed, neli asja, mida sa tunned/katsud, kolm asja, mida sa kuuled, kaks asja, mida sa nuusutad, ja üks asi, mida sa maitsed. Keskendu igale asjale järgemööda.



Liblika kallistus

Rista käed rinnal nii, et mõlema käe keskmise sõrme ots jääks rangluu alla ning teised sõrmed ja käed kataksid rangluu ja õla ning rangluu ja rinnakuluu ühenduskohad. Käed ja sõrmed peavad olema võimalikult vertikaalsed, nii et sõrmed osutaksid kaela, mitte käte poole. Soovi korral võid pöidla kokku põimida, et moodustada liblika keha, ja teiste sõrmede väljapoole sirutamine moodustab liblika tiivad.



Silmad võivad olla kinni või osaliselt kinni, vaadates ninaotsa poole. Seejärel tee kätega vahelduvaid liigutusi nagu liblika tiivad lehviksid. Lase kätel vabalt liikuda. Hinga aeglaselt ja sügavalt (köhuhingamine), jälgides samal ajal, mis käib läbi su meeles ja kehas, näiteks mõtted, kujutised, helid, lõhnad, tunded ja füüsilised aistingud, ilma et peaksid midagi muutma, oma mõtteid eemale tõrjuma või hukka mõistma. Võid teeselda, nagu jälgiksid mööduvaid pilvi. (Kirjeldanud Lucina Artigas ja Ignacio Jarero EMDR-tööriistakomplektis, mille leiad allikate loendist.)

[See lühike video](#)
[illustreerib tegevust](#)

Soovituslik kirjandus

Bessel van der Kolk: The body keeps the score

Judit Lewis Herman: Trauma and recovery

Safe places, thriving children - Embedding trauma - informed practices into alternative care settings [https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/c93664b9-296b-4f83-9eb6-77f67ab89dfb/TIP-Practice-Guidance-\(English\).pdf](https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/c93664b9-296b-4f83-9eb6-77f67ab89dfb/TIP-Practice-Guidance-(English).pdf)

Listen to: Healing collective trauma by Thomas Hübl on Blinkist <https://www.blinkist.com/en/books/healing-collective-trauma-en>



Mindfulness
for Integration

TÄHELEPANELIKKUS INTEGRATSIOONIKS

OLEMASOLEVAD PARIMAD
PRAKTIKAD

PARIMAD PRAKTIKAD

Euroopa Liidu rahastatud. Avaldatud seisukohad ja arvamused on siiski ainult autori(te) omad ega kajasta tingimata Euroopa Liidu ega Euroopa Hariduse ja Kultuuri Rakendusameti (EACEA) seisukohti. Euroopa Liit ega EACEA ei vastuta nende eest.
Projekti number: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977



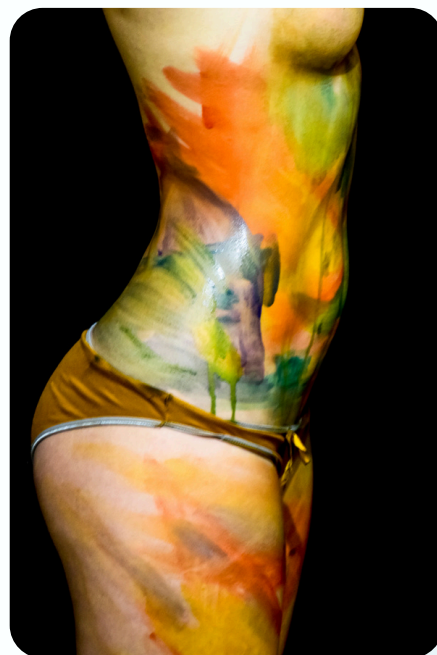
Co-funded by
the European Union

KEHAKAART – NARRATIIVNE TÖÖRIIST TERVENEMISEKS JA EESTKOSTEKS

Lõuna-Aafrika kunstniku Jane Solomoni poolt 2003. aastal kasutusele võetud kehakaardistamine (BM) on mäluiteraapia tööriist. Seda saab kasutada nii iseseisvalt kahetunnise sessioonina kui ka integreerida pikemasse temaatilisse koolitusse sellistel teemadel nagu kultuuridevaheline suhtlus, vaimne tervis ja enesetäiendamine.

BM on eriti kasulik inimestele, kellel on psühholoogiline trauma, pikaajalised füüsilised haigused või kes on huvitatud vaimsest tervisest. See sobib ka migrantidele ja pagulastele. BM on dekoloniaalne tööriist, mis põhineb veendumusel, et osalejad mõistavad oma elu ning suudavad oma teekonda sõnastada ja visualiseerida.

See integreerib kultuurilise päritolu isikliku tervise ja identiteetiga, mistõttu sobib see hästi ka töötubadeks, mis käsitlevad lisaks tervisele kultuurilist identiteeti. BM on kunstipõhine narratiivne tööriist, mida kasutatakse rühmades teraapia, uurimistöö ja eneseväljenduse eesmärgil.





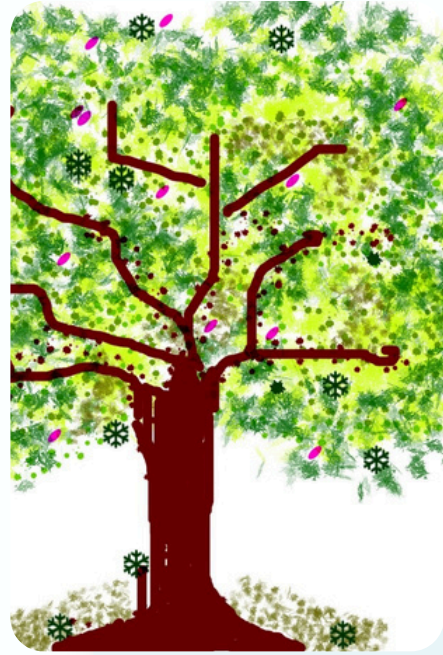
Kehajutustamise ajal valmistavad osalejad oma lugude esitlemiseks plakateid, millele partnerid seejärel piirjooned annavad. Visualiseerimisharjutuste abil täidavad osalejad oma kehakujusid joonistuste või kollaažidega, et kujutada oma elu aspekte ja asjaolusid, näiteks: isiklik ajalugu, kultuuripärand, päritolumaa või -piirkond, praegune olukord, tulevased püüdlused. Kehakaardile joonistatud, kirjutatud või paigutatud pildid, sümbolid või isiklikud motod saavad visualiseerida takistusi, väljakutseid, olulisi sündmusi või kõike muud, mis on mõju avaldanud. Neid jutustatakse kui „vastupidavuse märke“, meie elu osi, mis on meid tugevamaks teinud või mida võib vaadelda kui jõuallikaid ja ressursse, mida saame kasutada. Mõned variatsioonid hõlmavad laulmist ja tantsimist grupi ühtekuuluvuse suurendamiseks. See jutustamisprotsess annab osalejatele võimaluse kogemusi turvaliselt jagada ja raskustega toime tulla.

Isiklikul tasandil saavad osalejad sellise jutustamise protsessi kaudu tunda end võimestatudna turvalises keskkonnas oma kogemuste jagamiseks ja raskustega toimetulekuks. Regionaalsel tasandil saab kehakaarte kasutada eestkoste vahendina, juhtides teadlikkust häbimärgistatud olukordadest, nagu füüsilised haigused, vaimse tervise probleemid, erilised identiteedid või kuulumine kindlasse etnilisse gruppi. See harjutus aitab inimestel paremini mõista oma minevikku ja praegust olukorda.

Arvestades oma visuaalset olemust ja keskendumist kultuurilisele taustale, on BM eriti tõhus keelebarjääriga raskustes olevate migrantide ja pagulaste jaoks. See võimaldab koguda vähemsuunavat ja põhjalikku teavet lühikese aja jooksul.

ELU PUU – VÕIMESTAMINE LUGUDE JUTUSTAMISE KAUDU

Elu puu on narratiivne lähenemine töötades haavatavate laste, noorte ja täiskasvanutega. Ncazelo Ncube-Mlilo poolt 2006. aastal välja töötatud Elu puu on narratiivse teraapia lähenemisviis, mille eesmärk on haavatavate laste, noorte ja täiskasvanute jõustamine. See võimaldab osalejatel arutada oma probleeme uuesti traumas kogemata, keskendudes nende tugevuste esiletõstmisele. See meetod pakub kultuuriliselt tundlikku alternatiivi traditsioonilistele lääne vaimse tervise teenustele ning on eriti tõhus pagulaste, migrantide ja kumulatiivse traumaga inimeste jaoks.



Elu puu harjutus on rühmategevus, mille käigus saavad osalejad arutada oma elu puudutavaid küsimusi puu metafoori kaudu.

Puu erinevad osad esindavad osalejate erinevaid elukogemusi järgmiselt:



Juured

Perekonna ajalugu, olulised isikud, kallid paigad, laulud või tantsud.



Maapind

Praegused elutingimused ja igapäevased tegevused.



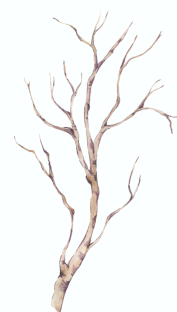
Kere

Oskused ja emotsionaalsed tugevused koos nende päritoluga.



Oksad

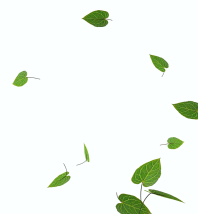
Lootused, unistused ja tulevikupüüdlused





Lehed

Olulised inimesed, sealhulgas need, kes on lahkunud.



Viljad

Heateod ja kogetud armastus



Tegevus on üles ehitatud järgmises järjekorras:

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

Avatseremooniat saab kohandada osalejate kultuuriliste eelistustega, näiteks laulmise või tantsimise või muude tegevustega, et edendada positiivset grupiõhkkonda. Osalejad loovad elu puu harjutuses joonistuste ja sõnade abil oma isiklikud puud ning jagavad seejärel oma lugusid. Tegevuse teine osa on Elu puu harjutus. Osalejatel palutakse luua oma Elu puu. Seda saab luua ainult joonistuste, aga ka sõnade abil. Kui kõik on oma puu valmis saanud, saavad osalejad vabatahtlikult oma lugu jagada, kuid nad ei ole kohustatud seda tegema.



Kolmandas osas palutakse osalejatel oma puud seinale kleepida, luues Puude Metsa. Sel hetkel saame väärtustada, millised on Puude sarnasused ja erinevused ning kuidas saame üksteist toetada, kuuludes samasse metsa.

Neljandas osas, „Kui tormid tulevad“, saame arutada osalejate elus kogetud negatiivseid kogemusi, kuid mittetraumaatilisel viisil. Selle asemel võiksime mainida, millised on puudega seotud potentsiaalsed ohud ja sarnaselt, millised on kahjulikud sündmused, mida inimesed üldiselt kogeda võivad. See võib anda osalejatele julgust raskustest rääkida, ilma et nad üksikasjalikult kirjeldaksid, mida nad läbi elasid. Selle arutelu kaudu saame arutada praktikaid, mida inimesed saavad kasutada, et end paremini tunda, või aidata teisi, kes rasket aega läbi elavad. Samuti saame näidata, et „tormid“ on igaühe elu osa, kuid ka rasked ajad mööduvad.

Tegevus lõpeb tunnistustetseremooniaga, kus osalejad tunnustavad üksteise tugevusi, unistusi ja tugisüsteeme, tugevdades grupis tekkinud sidemeid (Dulwichi keskus 2014).

ARTSPACE – LOOMINGULISED MISSIOONID

Loomingulised missioonid on süsteemne algatus Artscape'lt, vabaühenduselt, mille asutasid 2012. aastal Leedu teatrijuhid Aistė Ulubey ja Kristina Savickienė. Organisatsiooni eesmärk on anda professionaalsetele kunstnikele võimalus avalikes kohtades kunsti eksponeerida ja installeerida, suurendades nii selle kättesaadavust ühiskonnas. Alates 2016. aastast on Artscape aktiivselt töötanud pagulaste ja migrantidega, muutes kunstitegevuse sotsiaalse integratsiooni ja kultuurihariduse programmiks (Artscape tähistab 10 aastat: saavutused, juhtimisõppetunnid ja uued ambitsioonid, n.d.).

ARTscape

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

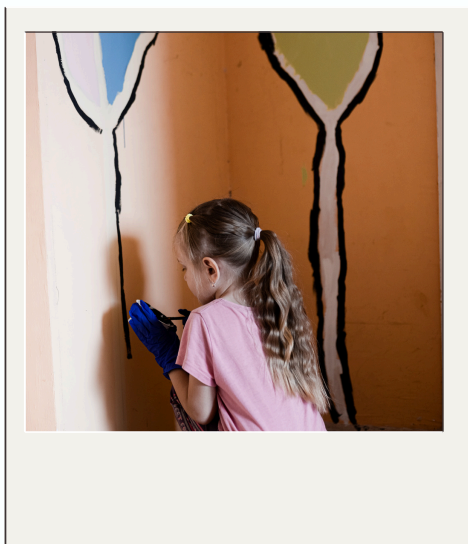


Tegevuste hulka kuuluvad erinevad loomingulised töötoad ja kunstiga seotud üritused, mida korraldavad vastuvõtukeskusi külastavad kunstnikud ja vabatahtlikud.

Peamised põhimõtted ja lähenemisviis:

- Usalduse loomine: Looge side asutusega, mis võtab vastu sisserändajakogemusega isikuid, ja looge usalduslik suhe.
- Sihtrühma kindlaksmääramine: tehke kindlaks rühmad, kellel on tegevuste järele suurim vajadus, et vältida kordamist ja tagada kaasatus. Kutsuge vastuvõtukeskuste sotsiaaltöötajaid jagama oma teadmisi ja tagasisidet.
- Tegevuse tulemused: Keskenduge loomingulisele protsessile, esitledes samal ajal käegakatsutavaid tulemusi, näiteks näitusi või koostöös valminud laule.
- Regulaarsed koosolekud: Järjepidevuse säilitamiseks pidage iganädalasi koosolekuid samal ajal ja samal päeval.
- Suhete loomine: Rõhutage sisukate suhete loomise olulisust.
- Institutsioonidevaheline koostöö: kaasake protsessi institutsioone, jagage plaane ja pakkuge vajadusel psühholoogilist tuge.

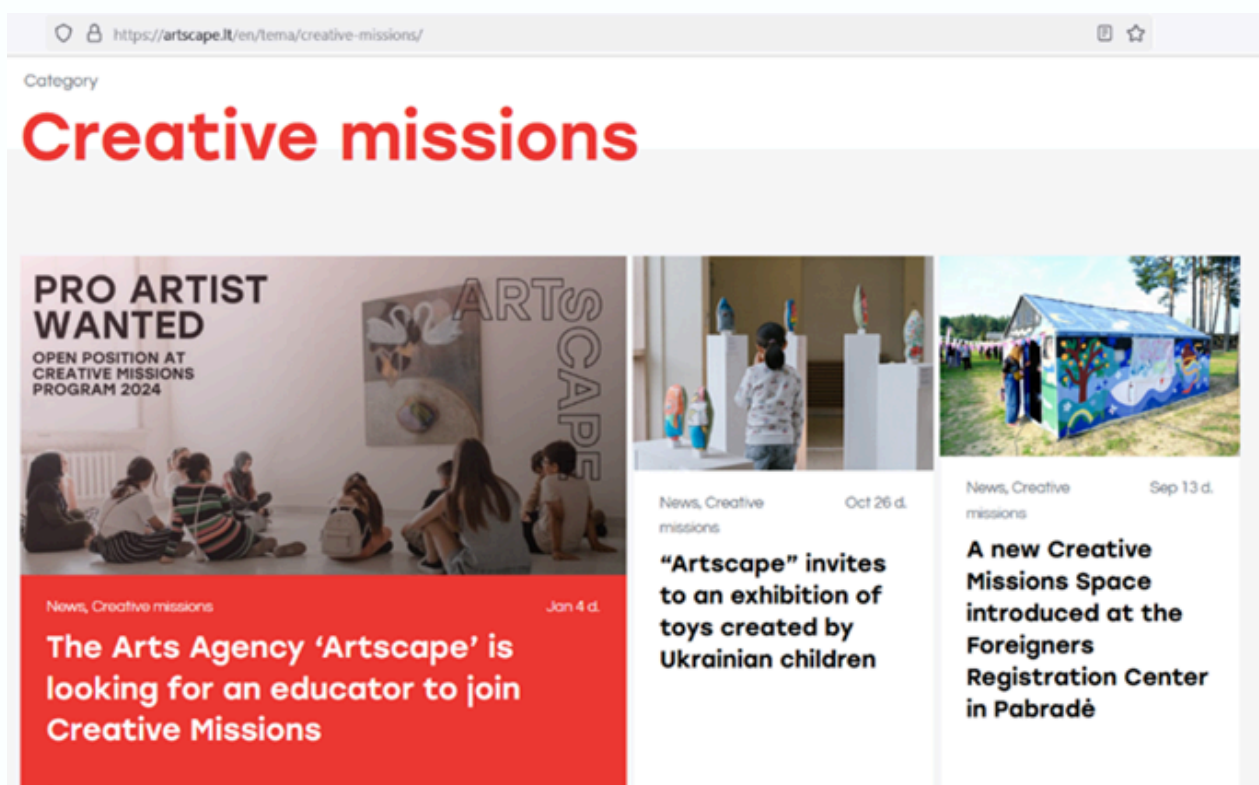
- Järjepidevus grupisuhtluses: enne muudatuste kaalumist pidage sama grupiga 3–4 kuu jooksul 12 kohtumist.
- Kunstniku ettevalmistus: Pakkuge kunstnikele 4–6-tunnist koolitust, mis hõlmab organisatsiooni eesmärke, väärtusi, rändeterminoloogiat ja kontaktisikuid. Samuti on soovitatav korraldada regulaarseid arutelukoosolekuid.
- Esialgne tugi: Esmalt käivad Artscape'i liikmed kunstnikega kaasas, et tagada sujuv algus ja tööpõhimõtete järgimine.
- Kunstnike eneseabi: piirake iga kunstniku sessioonide arvu maksimaalselt kolme sessioonini nädalas ja tagage piisav puhkus ja pausid, eriti keeruliste gruppidega töötades.



Allikas: ARTSCAPE

Tegevuste hulka kuuluvad erinevad loomingulised töötoad ja kunstiga seotud üritused, mida korraldavad vastuvõtukeskusi külastavad kunstnikud ja vabatahtlikud.

2022. aastal autasustati Artscape'i CEB sotsiaalse ühtekuuluvuse auhinnaga uuendusliku ja tõhusa panuse eest sotsiaalsesse ühtekuuluvusse „Creative Missions“ projekti kaudu. 64 nominatsiooni ja kuue eelvaliku läbinud projekti hulgast valiti Artscape võitjaks, mis rõhutab algatuse „Creative Missions“ edu ja mõju.



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

MINDSPRING: PAGULASTE JA ETNILISTE VÄHEMUSTE MÕJUVÕIMU SUURENDAMINE EESTIS

MindSpring on Taani Pagulasnõukogu poolt välja töötatud psühhosotsiaalne grupiprogramm pagulastele ja etniliste vähemuste taustaga inimestele. Programm keskendub paguluses elamisega seotud teemadele eesmärgiga tõsta teadlikkust ja võimestada ennetamaks psühholoogiliste ja sotsiaalsete probleemide teket (Nõukogu, n.d.). Hiljuti tutvustati programmi ka Eestis ja seda rakendatakse seal edukalt.



(Allikas: Tasuta foto | Keskmise suurusega naine poseerib topeltsäriajaga, 2024)

MindSpring programmi peamine eesmärk on toetada pagulasi uues ja võõras riigis toimetulekul. Programmis osalemise eesmärgid on järgmised:

- Tõsta teadlikkust grupi liikmete seas.
- Anda uusi teadmisi ja oskusi igapäevaste väljakutsetega toimetulekuks ja nende mõistmiseks.
- Ennetada psühholoogilisi ja sotsiaalseid probleeme.
- Luua alus sotsiaalse võrgustiku loomiseks.

MindSpringi peetakse loominguuliseks meetodiks, kuna see aitab sisserändekogemusega inimestel end taasluua. See pakub platvormi oma identiteedi taastamiseks vastuvõtvas kogukonnas, pakkudes tulevikulootust.

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

- Identiteet ja identiteedimuutus
- Kultuurilised kokkupuuted ja uued normid
- Negatiivne sotsiaalne kontroll
- Sugu ja õigused
- Üksindus ja kogukond
- Stress ja trauma

Osalejad kohtuvad kahe kuu jooksul 9–10 korda, kusjuures iga kohtumine keskendub käsiraamatus (Nõukogu, n.d.) kirjeldatud kindlale teemale. Grupikohtumisi viib läbi MindSpringi koolitaja, kellel on sarnane taust ja kes räägib osalejatega sama keelt. Sessioonid viiakse läbi osalejate originaalkeeles ja järgitakse kaaslaste lähenemisviisi, mis võimaldab sarnaselt mõtlevatel inimestel kogemusi jagada. Programm võimaldab ka kaaskoolitaja tuge, kes on tavaliselt spetsialist, kes töötab kohalikus asutuses, kus MindSpringi grupp toimub, näiteks omavalitsuses, koolis või sotsiaalmajutusprojekti. Osalejate ajapiirangute tõttu on Taani Pagulasnõukogu kohandanud programmi nii, et see hõlmab tavapärase 8–9 kohtumise asemel 6 kohtumist, tagades, et programm jääb osalejatele kättesaadavaks ja teostatavaks.

MindSpring on loodud neljale sihtrühmale: 9–14-aastased lapsed; 15–30-aastased noored täiskasvanud; lapsevanemad ja pensionärid.

Taani Pagulasnõukogu on välja töötanud igale sihtrühmale kohandatud MindSpringi käsiraamatud, mis on saadaval taani, inglise, araabia ja vene keeles (Nõukogu, n.d.). Programmi materjalid on kohandatavad ka lasteta isikutele, pakkudes käsiraamatu põhjal struktureeritud juhiseid sellistel teemadel nagu identiteet, lapsevanemaks olemise oskused ja laste kasvatamine.

Gruppi juhib Ukraina pagulane, kes on elanud Eestis mitu aastat ja on kogukonda sisse elanud. Kuigi nad pakuvad nõustamist oma isiklike kogemuste põhjal, järgivad sessioonid rangelt käsiraamatus esitatud teemasid ja struktuuri.

Kokkuvõtteks võib öelda, et MindSpring on pagulastele ja etnilistele vähemustele eluliselt tähtis tugisüsteem, mis edendab struktureeritud grupisessioonide ja kaaslaste nõustamise kaudu kogukonda, võimestamist ja vastupanuvõimet.

MindSpring



(Allikas: (Tasuta foto | Raami hoidev inimene avatud loodusmaastiku kontseptsiooniga, 2022)

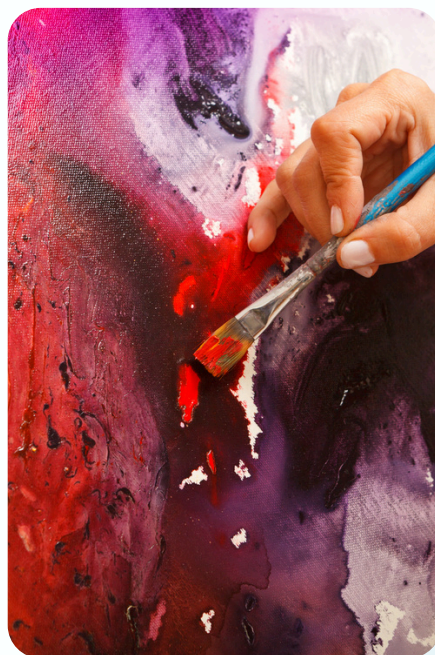
SELMA

SELMA projekt, mille algatasid koostöös University College London (UCL), Aga Khani ülikool Pakistanis ja Berni ülikooli sotsiaal- ja ennetusmeditsiini instituut Šveitsis, keskendub rände ja tervise kokkupuutepunktide käsitlemisele. Peamiselt Pakistanis ja Ühendkuningriigis tegutsev SELMA püüab ületada lõhet rände mõju mõistmisel tervisele ning kujundada poliitikat, mis toetab migrantide ja pagulaste tervist kogu maailmas. Uuenduslike kunstipõhiste meetodite abil dokumenteerib SELMA migrantide tervisekogemusi, võimendab nende häält ja kaasab kogukondi dialoogi. Eelistades interdistsiplinaarseid uuringuid, kogukonna kaasamist ja migrantide osalemist, on SELMA eeskujuks empaatia, mõistmise ja kaasatuse edendamisel, propageerides samal ajal poliitilisi muudatusi, et parandada migrantide ja pagulaste juurdepääsu tervishoiuteenustele ja nende tulemusi kogu maailmas. See terviklik lähenemisviis, mis ühendab teadusuuringud ja kunsti kogukonna kaasamisega, pakub parimaid praktikaid, mida saab kohandada tähelepanelikkusele integratsioonipüüdlustes, edendades terviklikku heaolu ning sotsiaalset ühtekuuluvust.

SELMA

TAASTUMISE KUNST

Lancasteri ülikooli teadlaste ja Freedom from Torture (FfT) juhitud projekti „Art of Recovery” eesmärk oli tegeleda pagulaste ja varjupaigataotlejate vaimse tervise probleemidega. Tunnistades pagulaste vaimse tervise globaalset prioriteeti, kasutas projekt osaluskunsti, keskendudes kujutavale kunstile, et pakkuda terapeutilist väljundit loominguliseks eneseväljenduseks.



Hermani kolmeastmelise traumajärgse taastumise mudeli põhjal pakkus projekt loomingulisi tegevusi, mis keskendusid meeleolevatele või kujuteldavatele turvalistele kohtadele, hõlbustades meenutamist, leinamist ja taasühendumist. Osaluspõhiste kunstitöötubade kaudu löid pagulased kunstiteoseid, mis peegeldasid nende arusaama turvalisusest, heaolust ja ümberasustamise kogemustest, edendades kogukonna- ja kuuluvustunnet. Projekti eeliste hulka kuuluvad pagulastele loomingulise eneseväljendusvõimaluse pakkumine, sotsiaalse ühenduse ja toe arendamine ning taastumise ja taasühendumise toetamine positiivsetele mälestustele keskendumise kaudu.

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

Terapeutiline väljund käegakatsutavate tulemustega: Osalejad otsustasid peamiselt kujutada olemasolevaid kohti ja objekte, eriti oma kodumaalt, positiivsete seostega. Kunstiteoste loomise protsessi kaudu said osalejad terapeutilise väljundi, mis võimaldas neil väljendada keerulisi emotsioone ja mälestusi, mille tulemuseks olid käegakatsutavad kujutised nende kogemustest.



Traumast taastumise etappide uurimine: Projekti ülesehitus, mis oli inspireeritud Hermani kolmeastmelisest traumast taastumise mudelist, hõlbustas mäletamise, leina ja taasühenduse loomise uurimist. Osalejaid julgustati mõtisklema oma varasemate kogemuste üle, võttes samal ajal arvesse ka oma praegust elu, toetades terviklikku lähenemist tervenemisele.

Positiivne sotsiaalne kaasatus: Töötubade osaluspõhine iseloom edendas osalejate vahel sotsiaalset sidet ja vastastikust tuge. Lugude jagamise, ideede vahetamise ja kunstiteoste kallal ühiselt töötamise kaudu leidsid osalejad kogukonna- ja kuuluvustunde, mis on vaimse heaolu jaoks hädavajalik.



Kultuurilise ja isikliku identiteedi uurimine: Osalejate kunstiteosed väljendasid tugevat kultuurilist identiteeti ja ajaloolist juurdumist. Kujutades kohti, mis on seotud nende isikliku ja perekondliku ajalooaga, said osalejad oma identiteediga sügavamalt ühendust luua, edendades kuuluvustunnet ja aktsepteerimist.



Tähelepanelikkus ja eneseväljendus: Kunstitegevustes osalemine andis osalejatele ruumi tähelepanelikkuseks ja eneseväljenduseks. Tänu detailidele hoolikalt tähelepanu pööramisele ja loomingulise protsessi käigus keskendumisele said osalejad väljendada seda, mida nad endas kandsid, aidates kaasa kergendustundele ja katarsisele.



Trauma integreerimine uutesse narratiividesse: Osalejate loodud kunstiteosed kujutasid trauma integreerimise vormi uutesse mina- ja isiksusenarratiividesse. Kujutades nii minevikust pärit meenutatud kohti kui ka olevikukogemusi, demonstreerisid osalejad oma teekonda taasühendumisele ümbritseva maailmaga ja oma identiteedi ümberdefineerimist traumaatilistest kogemustest kaugemale.

Taastumise kunst:
Ümberpaiknemine, vaimne tervis
ja heaolu

VASTUPANUVÕIME KUNST – SÜÜRIA PAGULASKUNSTI ALGATUS (ZA'ATARI PROJEKT)

Seinamaalingute praktika on kujunenud pagulaste ja migrantide vaimse tervise ja heaolu parandamise transformatiivseks meetodiks, mida on inspireerinud sellised algatused nagu Joel Bergneri juhitud Süüria pagulaste kunstialgatus.

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



- Allikas: freepik.

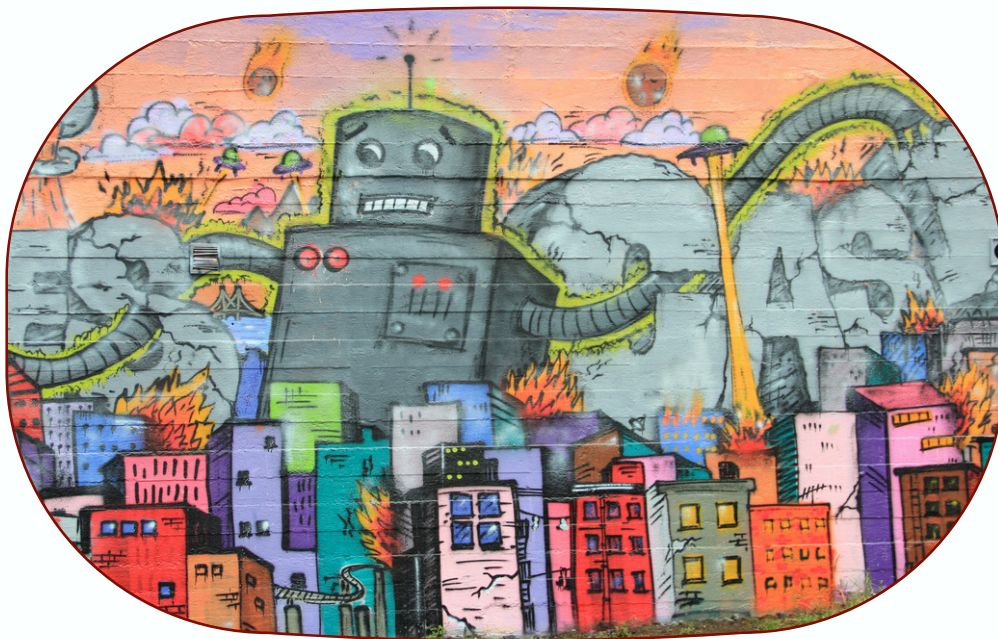
Selle praktika taga peitub Süüria pagulaste raske olukorra äratundmisest, sealhulgas hariduslike ja loominguliste tegevuste, traumajärgsete abiprogrammide ja pagulaste häälte kuuldavaks tegemiseks mõeldud platvormide puudumisest. Kaasates Süüria noori ja peresid seinamaalingute projektidesse, oli algatuse eesmärk pakkuda loomingulist väljundit oma kogemuste, püüdluste ja emotsioonide väljendamiseks, edendades seeläbi iseseisvustunnet, võimestada ja anda lootust raskustega silmitsi seismisel.

Joel Bergneri juhitud koostööorganisatsiooni Artolution kaudu tegid Süüria kunstnikud ja haridustöötajad koostööd pagulastega, et luua seinamaalinguid, mis peegeldavad nende koduigatsust, tulevikuunistusi ja pagulusega kaasnevaid praeguseid väljakutseid. Need projektid toimisid platvormidena dialoogiks, eneseväljenduseks ja kogukonna loomiseks nii pagulaslaagrites kui ka Süüria ja Jordaania noorte vahel vastuvõtvates kogukondades. Kunstitegevustes osalemine mitte ainult ei võimaldanud osalejatel oma emotsioone ja kogemusi väljendada, vaid edendas ka sotsiaalset ühtekuuluvust, vähendas pingeid ning levitas lootuse ja vastupidavuse sõnumeid laiemale kogukonnale.



Selle praktika tõhusus seisneb võimes tegeleda samaaegselt pagulaste heaolu mitme dimensiooniga. Pakkudes võimalusi loominguks eneseväljenduseks ja kogukonna kaasamiseks, edendab algatus vaimset tervist ja psühhosotsiaalset tuge, annab inimestele võimaluse oma narratiive taaselustada ning tugevdab sotsiaalseid sidemeid ja vastupanuvõimet. Lisaks tagas algatus kohalike kunstnike ja organisatsioonide kaasamise kaudu jätkusuutlikkuse ja pikaajalise mõju pagulaskogukondades.

Üldiselt kujutab seinamaalingute praktika, näitlikustatud selliste algatuste poolt nagu Süüria pagulaste kunstialgatus, endast väärtuslikku lähenemisviisi pagulaste ja migrantide vaimse tervise ja vastupanuvõime parandamiseks. Pakkudes võimalusi loominguliseks eneseväljenduseks, kogukonna kaasamiseks ja psühhosotsiaalseks toeks, näitab see meetod kunsti transformeerivat jõudu tervenemise, mõjuvõimu suurendamise ja sotsiaalsete muutuste edendamisel humanitaarkriisi keskel.



Süüria pagulaskunsti
algatus

MUUTMISE JUTUD – RUHRORTERI PAGULASTEATER

Saksamaa immigratsiooniajalugu ajendab erinevate tasandite kultuuripoliitikaid toetama integratsiooni lisarahastamise ja kultuuridevaheliste algatuste kaudu. Teatrid, sealhulgas Ruhrorter, toovad esile pagulasnarratiive, et edendada mõistmist ja kaasatust. Ruhrorter asutati 2012. aastal Ruhri piirkonnas ning teeb koostööd pagulastest näitlejatega, kasutades antropoloogilisi uuringuid, et tegeleda piirkondliku tõrjutuse ja stereotüüpidega seotud väljakutsetega.



- Allikas: Franziska Götzen

Algselt tekkis Ruhrorter Theater an der Ruhr algatusel. See oli 1980. aastal Ruhri orus asutatud uuenduslik era- ja avalikõiguslik munitsipaalteater. Alates asutamisest on Theater an der Ruhr edendanud kunstilist koostööd ja rahvusvahelist vahetust Saksamaa ja ohtlikest piirkondadest pärit marginaliseeritud kunstnike, sealhulgas kodakondsuseta ja pagulaskunstnike vahel. Praegu autonoomse teatrina tegutsev Ruhrorter sügavalt mõjutatud ja motiveeritud selle kogukonnateatri eetilistest põhimõtetest ja kunstilisest pärandist.



Igapäevane töö põhineb protsessikesksel metoodikal; iga lavastus algab põhiideega, millele järgneb seitsmekuuline improvisatsioonipõhine proovide periood. Selle protsessi käigus luuakse osalejate panuse läbi palju materjali. Seejärel väljendatakse kontseptsioone esteetiliselt vormis, mis on eelkõige visuaalne, mitte keelel põhinev. Proovide lõppedes loovad harrastusnäitlejad teatrivormi, mis rõhutab mittesemantilisi näoilmeid, kehakeelt ja verbaalset väljendust. Ruhrorteri ülesanne on juhendada pagulasnäitlejaid nendes vaimsetes protsessides, mida nimetatakse osalejate vaimse kohaloleku enesejõustamiseks.

Selle asemel, et jutustada reaalseid ja traagilisi lugusid rahvuslikest konfliktidest või edendada rahvusliku kultuurilise integratsiooni eesmärki, usub Ruhrorter, et teatrit tuleks etendada, uurides ühiseid arusaamu pagulaste kehalisest kogemusest, füüsilistest liigutustest ja esteetilisest refleksioonist. Ruhrorteri teostes on osalejad kaasatud kunstilisse protsessi laval, lava taga ja proovide ajal. Nad esitavad teatrikontseptsiooni, milles tähendust arutatakse ja reflecteeritakse kehaliste liikumiste ja mitteverbaalsete narratiivide kaudu.

Osalejaid vaadeldakse pigem mitmekesiste kogemustega indiviididena, mitte ainult pagulastena. Teater rõhutab, et pagulasstaatus on juriidiline silt, mitte fikseeritud kultuuriline identiteet. Ruhrorter lõimib pagulaskogemuse Ruhri piirkonna postindustriaalse ajalooga, lavastades etendusi sümbolsetes, mahajäetud paikades. Põimides unustatud kohalikke ajalugusid pagulasnarratiividega, sütitavad nad avalikku diskursust ja heidavad valgust marginaliseeritud kogemustele.

Kokkuvõttes kaasab Ruhrorteri Pagulasteater oma igapäevategevusse parimaid praktikaid, kasutades kunsti, et aidata pagulastel raskustest üle saada ja karmi reaalsusega leppida.



RUHRORTER

VALGUSE TAASTAMINE: TRAUMA PÄRANDI ÜLETAMINE

Amna Healing Network, endise nimega Refugee Trauma Initiative, on heategevusorganisatsioon, mis on pühendunud pagulaste heaolu toetamisele taastavate grupitegevuste kaudu. Võrgustik tegutseb Euroopas, Lähis-Idas ja Aafrikas ning selle asutasid 2018. aastal kirklik psühholoogide, sotsiaaltöötajate ja pagulaste grupp, kes olid oma silmaga näinud sõja ja tagakiusamise eest põgenevate inimeste traumasid ja stressi.



- Allikas: amna.org

Koostöös kohalike organisatsioonide ja pagulaskogukondadega haldab Amna turvalisi ruume, kus lapsed, noored ja hooldajad saavad osaleda tervendavates tegevustes.

Amna Healing Networki loomise ajendiks oli arusaam pagulaste sügavast traumast ja emotsionaalsest segadusest. Konfliktide, tagakiusamise ja ümberasustamise eest põgenemine mõjutab tohutult vaimset heaolu ning selle hoolduslüngaga tegelemine oli hädavajalik. Kaastundest ja veendumusest, et igaüks väärib tervenemist, ajendatuna kutsusid organisatsiooni ellu inimesed, kes on pühendunud pagulaste elu paremaks muutmisele.



Amna tekkis koostöö tulemusena, kus psühholoogid, sotsiaaltöötajad ja pagulased ise ühendasid oma teadmised, kultuurilised teadmised ja kirgliku lähenemise tõhusate sekkumiste väljatöötamiseks. Võrgustiku programmid loodi koostöös pagulaskogukondadega, tagades, et nende ainulaadseid vajadusi, tausta ja eelistusi mõistetakse ja arvestatakse. Amna töötas välja leebid sekkumisi, mis hõlmasid varase lapseea arengut, noorte jõustamist ning vaimse tervise tuge, mis olid kohandatud pagulaspopulatsioonide spetsiifilistele oludele.

Lisaks otsesele sekkumisele propageerib Amna meedias ja avalikus diskursuses pagulaste kohta lahkema ja lugupidavama narratiivi kasutamist. Arvamusliidritega suheldes ja stereotüüpe vaidlustades tugevdab võrgustik oma töö mõju, edendades empaatiat ja kaastunnet pagulaste olukorra suhtes.

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

Amna programmid on kultuuriliselt tundlikud, austades pagulaste tausta, traditsioone ja keeli. Selle kultuuriline pädevus ja kultuuridevaheline austus loovad usaldust ja tagavad, et sekkumised kõnetavad mitmekesist pagulaskogukonda, mis on tõhusa hoolduse jaoks hädavajalik. Organisatsioon annab oma tegevuste kaudu pagulastele jõudu ja aitab neil taastada vastupanuvõimet, toime tulla traumaga ja leida lootust.

Pelgalt teenuste pakkumise asemel võimaldab võrgustik inimestel aktiivselt osaleda oma tervenemisprotsessis, toetades jõustamist ja vastupanuvõimet. Amna teeb koostööd kohalike organisatsioonidega ja koolitab juhendajaid, tagades jätkusuutlikkuse ja võimekuse arendamise kogukondades, mida ta teenindab. Kohalike kogukondade võimestamise kaudu loob võrgustik laineefekti, laiendades oma mõju väljapoole otsest ulatust.

Oma tervikliku lähenemisviisi, kultuurilise pädevuse, võimestamise strateegiate, koostöö, tõestatud mõju ja eestkostetöö kaudu kehastab Amna Healing Network igakülgset ja kaastundlikku vastust pagulaste vaimse tervise vajadustele. See on eeskujuks, kuidas toetada sügava trauma ja ümberasustamise läbi elanud inimeste heaolu ja vastupanuvõimet, tunnistades nende loomupärast väarikust ja õigust tervenemisele.



- Allikas: amna.org

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

THEATRE OF THE OPPRESSED: A CRESCENDO OF VOICES UNBOUND

In the urban tapestries of Alto da Cova da Moura and Vale da Amoreira, vibrant threads of resilience intertwine. Here, the Theatre of the Oppressed ignites a symphony of transformation, conducted by the communitarian groups DRK and ValArt. Like sentinels of hope, these collectives stand defiant against the dissonance of marginalization and injustice that echoes through their neighborhoods.



Orchestrated by GTO LX, a vanguard championing theatre's emancipatory power, DRK and ValArt took form in 2005 and 2006, their overtures resonating through the years. Harmonizing voices from diverse ethnic and cultural backgrounds, these young artists wield their creativity as an instrument of liberation.

Upon the stage, their stories unfurl like tapestries of truth, each thread an experience, a history, a narrative woven with the hues of oppression and dreams of equity. Through the alchemy of theatre-forum, they engage in a collective dialogue, inviting audiences to bear witness and become co-creators in the pursuit of justice.

RÕHUTUTE TEATER: PIIRANGUTETA HÄÄLTE CRESCENDO

Alto da Cova da Moura ja Vale da Amoreira linnamaastikes põimuvad vastupidavuse elujõulised niidid. Siin sütitab Rõhutute Teater muutuste sümfooniat, mida dirigeerivad kogukonnapõhised rühmitused DRK ja ValArt. Justkui lootuse valvurid, trotsivad need kollektiivid marginaliseerimise ja ebaõigluse dissonantsi, mis kajab läbi nende naabruskondade.



Teatri vabastava jõu eestkõneleja GTO LX orkestreeritud DRK ja ValArt vormusid 2005. ja 2006. aastal ning nende algatused on reesoneerunud läbi aastate. Erineva etnilise ja kultuurilise taustaga hääli harmooniseerides kasutavad need noored kunstnikud oma loovust vabanemise vahendina.

Laval rulluvad nende lood lahti nagu tõe seinavaibad, millest igaüks on seotud kogemuse, ajaloo, narratiiviga, mis on põimitud rõhumise ja võrdsuseunistuse varjunditega. Teatrifoorumil alkeemia abil astuvad nad kollektiivsesse dialoogi, kutsudes publikut tunnistajaks ja õigluse poole püüdlemisel kaasloojateks saama.

Nende etteasted kõlavad klahvidena, seades kahtluse alla domineerivad narratiivid, mis heidavad kogukondadele diskrimineerimise ja häbimärgistamise pikki varje. Iga stseeniga lõhuvad nad hegemooniat, luues alternatiivseid reaalsusi, kus kesksel kohal on nende identiteet ja tegutsemisvõime.



Selles elavas oopuses ületab kunst pelga väljenduse, saades teadlikkuse, mõtiskluse ja metamorfoosi katalüsaatoriks. Iga etendus on kutse uurida ebavõrdsuse piirjooni, seista silmitsi rassismi, vaesuse ja vägivalla keerukusega ning lõppkokkuvõttes kujutleda linnu, kus nad elavad, demokraatia ja võrdsuse varjupaikadena.



Like vibrant murals adorning the urban canvas, DRK and ValArt's praxis celebrates the kaleidoscope of diversity that thrives within their enclaves. Their artistry unveils the resilience and creativity pulsing through the veins of these oft-overlooked spaces, inviting a reappraisal of the narratives that have long cast them in shadow.

In this crescendo of voices unbound, the Theatre of the Oppressed resonates as a triumph of the human spirit, a harmonious rebellion against the discordant forces that seek to silence and subjugate. Through their art, DRK and ValArt compose a symphony of hope, beckoning all to join in the chorus of transformation, one note, one story, one act of defiance at a time.

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

Nagu linnapilti kaunistavad erksad seinamaalingud, ülistab DRK ja ValArti praktika mitmekesisuse kaleidoskoopi, mis nende enklaavides õitseb. Nende kunstiline looming paljastab nende sageli tähelepanuta jäetud ruumide soontes pulbitseva visaduse ja loovuse, kutsudes üles ümber hindama narratiive, mis on neile pikka aega varju heitnud.

Selles piiranguteta häälte *crescendos* kõlab Rõhutute Teater kui inimvaimu võidukäik, harmoonia mäss häälest ära jõudude vastu, mis püüavad vaigistada ja allutada. Oma kunsti kaudu loovad DRK ja ValArt lootuse sümfoonia, kutsudes kõiki ühinema muutuste kooriga, üks noot, üks lugu, üks vastuhakk korraga.

Redalyc Viewer – kodakondsus
(äär)linnaruumides: rõhutute teater Alto
da Cova da Mouras ja Vale da Amoreiras

ARIADNE, KOHANEMISE KUNST

Projekt „Ariadne kunsti heaks“ on silmapaistev parim praktika, mis käsitleb süstemaatiliselt kunsti, kultuuridevahelise suhtluse ja sisserrändajate integratsiooni kokkupuutepunkte. Partnerid töötasid välja töötubasid, kasutades kultuuridevahelist lähenemist ja loomingulisi meetodeid, hõlmates foorumteatrit, kollaažide tegemist, joonistamist ja loomingulisi meediategevusi. Need töötoad viidi läbi sisserrändajatest ja kohalikeks moodustatud gruppides ning kogemused dokumenteeriti juhtumiuuringute kaudu.

Projekti tugevust suurendab veelgi erinevate kunstivormide kaasamine ja range meetodite hindamine. Keskendumine äsjasaabunud migrantidele, kes pole veel täielikult integreerunud, rõhutab algatuse relevantsust ja ajakohasust. Lisaks tagab spetsialistidele mõeldud koolitusprogramm tõhusate praktikate jätkusuutlikkuse ja levitamise.

Me väga soovitame külastada projekti veebisaiti ja saada lisateavet loominguliste töötubade praktikate kohta:

ariadne4art.eu



Mindfulness
for Integration

TÄHELEPANELIKKUS INTEGRATSIOONIKS

SOOVITUSED JUHENDAJATELE

Euroopa Liidu rahastatud. Avaldatud seisukohad ja arvamused on siiski ainult autori(te) omad ega kajasta tingimata Euroopa Liidu ega Euroopa Hariduse ja Kultuuri Rakendusameti (EACEA) seisukohti. Euroopa Liit ega EACEA ei vastuta nende eest.
Projekti number: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977



Co-funded by
the European Union

SOOVITUSED JUHENDAJATELE

Selles peatükis toome välja pagulaste ja migrantidega tihedalt koostööd tegevate ekspertidega läbiviidud intervjuudel põhineva soovitude paketi. Need teadmised põhinevad ekspertide ulatuslikel kogemustel ja arusaamal selle kogukonna ees seisvatest ainulaadsetest väljakutsetest.

1. Klientide/osalejate võimestamine oma valikute ja elu üle kontrolli saavutamiseks

Loomingulistes tegevustes osalemine võib pakkuda perspektiivimuutust, mis tuleb kasuks igapäevaelule. Selline loovus annab kontrolli- ja eneseteostustunde, mis on vastupidine tavapärasele abitustundele, mis on tingitud sõjast või perekondlikest olukordadest. Kunstitehnikate abil saavad inimesed tunda end juhipositsioonil ja langetada otsuseid, mis viib tasakaalustatuma ja tervema meeleseisundini, isegi kui mõjud on ajutised.



2. Traumateadliku hoolduse rakendamine ja vajadusel maandamisharjutuste tegemine

Trauma saanud inimeste puhul võivad rütmilised ja korduvad liikumis- või heliharjutused olla eriti tõhusad. Grupi sünkroniseerimiseks ja inimeste endaga joondamiseks saab läbi viia stabiliseerimisharjutusi, mis hõlmavad sihipäraseid sügavaid hingetõmbeid ja lihtsa rütmi loomist, isegi pliatsit kasutades.



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

Lisaks saab peegeldamisharjutusi kasutada grupisisese ühenduse ja mõistmise parandamiseks.

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

3. Paindlikkuse, läbipaistvuse ja proaktiivse suhtluse hoidmine

Säilita paindlik ajakava ja programm. Selgita arusaadavalt, mis algusest lõpuni plaanis on, et vähendada ebakindlust. Osalejatel peaks olema õigus loobuda, kui nad peavad sessiooni liiga keeruliseks. Kaasa refleksiooni- ja tagasisideringid, moodustades iga tegevuse vahel või lõpus ringi, et arutada mälestusi või tekkinud arusaamu.



4. Kunsti väe kasutamine

Kunsti tervendav potentsiaal peitub selle esteetilises kogemuses. Me teeme koostööd keskkonnas, kus puudub formaalne terapeutiline raamistik, edendades võrdset suhet, tulles kokku ühise kunstilise kogemuse saamiseks.

Kunstiga tegelemine võib pakkuda oma olemuselt terapeutilist kasu. Kuigi julgustatakse sotsiaalselt tundlike kunstnike osalemist, ei ole selline tundlikkus terapeudiks olemise eeltingimus, kuna rõhk on kunsti sisemisel vael.

Spetsialistid peaksid olema koolitatud töötama erinevate meetoditega ja mõistma nende eesmärgi. Oluline on aru saada, miks kunstiteraapia või muud meetodid on vajalikud, kuna see parandab suhtlust ja võimaldab paremini mõista kliendi seisundit. Nende meetodite selge põhjendus ja vajalikud oskused on üliolulised, kuna kõigil neid pole.

Kuigi tehniliste vahendite pakkumine võib olla kasulik, on kõige olulisem aspekt jätta ruumi vabale loomingulisele eneseväljendusele. Tagasiside peaks olema individuaalselt isikupärastatud, keskendudes mitte esteetilistele standarditele, vaid sellistele küsimustele nagu "Mis sulle oma loomingu juures meeldib?" ja "Mida sa muudaksid, et see sulle atraktiivsem oleks?".

5. Positiivsete toimetulekustrateegiate edendamine

Kunstnikud, kes mõistavad kunsti muutvat jõudu, ei pea tingimata olema terapeudid; nad saavad oma kunstilisi vahendeid tõhusalt kasutada positiivse toimetulekustrateegia demonstreerimiseks. Sellistel juhtudel ei ole fookuses üksikisiku selliste aspektide käsitlemine, mis ei toimi optimaalselt (kuigi on oluline olla teadlik sellistest probleemidest nagu trauma), vaid pigem indiviidi nende aspektidega tegelemine, mis suudavad hinnata ilu ja loovust.

Pagulaste ja migrantidega töötamisel on ekspertide soovitude rõhk kunsti ja loomingulise eneseväljenduse transformatiivsel potentsiaalil kui terapeutilistel vahenditel. Andes inimestele võimaluse oma elu üle kontrolli taastada, rakendades traumateadlikku hooldust ning säilitades lähenemisviisis läbipaistvuse ja paindlikkuse, saame luua toetava keskkonna, mis soodustab tervenemist ja vastupanuvõimet. Rõhk kunsti sisemisele jõule, mitte esteetilistele standarditele, võimaldab personaalset ja jõustavat kogemust, mis aitab inimestel oma ainulaadsete väljakutsetega toime tulla.

6. Eneseabi

Eneseabi on pagulaste ja migrantidega töötavate inimeste jaoks hädavajalik, kuna see töö on emotsionaalselt kurnav. Pagulaste traumaatiliste kogemuste ja pidevate väljakutsete pealtnägemine võib viia kaastundeväsimuse ja sekundaarse traumaatilise stressini (nagu eespool selgitatud). Eneseabi prioritseerimine aitab neid riske leevendada, ennetades läbipõlemist, luues tervislikke piire ja edendades vastupanuvõimet. Näidates eneseabi kasutamist eeskujuna ei kaitse töötajad mitte ainult oma heaolu, vaid edendavad ka vaimse ja emotsionaalse tervise olulisust inimestele, keda nad toetavad, edendades kogukonnas heaolu kultuuri.



I matter
„Usun, et pagulastega töötavatel inimestel on ülioluline seada esikohale eneseabi ja mõista, et see töö võib neid emotsionaalselt mõjutada. Paljud abisaajatest on kogenud traumasid, seega on oluline, et spetsialistid oleksid sellest teadlikud ja teaksid, kuidas reageerida erinevatele olukordadele, säilitades samal ajal oma tasakaalu.”

7. Holistiline lähenemine ja koostööl põhinev tugi.

Nende probleemide tõhusaks lahendamiseks on ülioluline terviklik integratsioonilähenemine, mis hõlmab põhivajadusi, psühholoogilist tuge ja kogukonna kaasamist. Töötajate koolitamine vaimse tervise probleemide märkide äratundmiseks ning individuaalsete sidemete ja usalduse edendamine on samuti igakülgse toe pakkumise olulised komponendid. Nende väljakutsete keerukuse mõistmise ja tõhusate toimetulekumehhanismide edendamise abil saavad organisatsioonid ja kogukonnad teha koostööd, et luua migrantidele ja pagulastele toetavam ja kaasavam keskkond.

Sidusrühmad vajavad koostööd ja võrgustike loomise võimalusi, et tõhusalt kindlustada olulist rahastamist ja luua sidemeid teiste sidusrühmadega. Nad usuvad, et kultuuri- ja loomemajanduse spetsialistide, tugiisikute ja vaimse tervise spetsialistide vaheline koostöö on ülioluline, et pakkuda pagulastele asjakohast tuge ja töötada välja sihipäraseid programme tõhusalt.



Mindfulness
for Integration

VIITED:

KUNST JA VAIMNE TERVIS

- American Dance Therapy Association. What is dance/movement therapy?. 2020. <https://www.adta.org/faq>
- British Journal of General Practice: Writing Therapy: a new tool for general practice <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3505408/>
- 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>
- David, I. R., & Ilusorio, S. (1995). Tuberculosis: Art therapy with patients in isolation. *Art Therapy*, 12(1), 24–31.
- Farokhi M. Art therapy in humanistic psychiatry. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042811022312?via%3Dihub>
- 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

VIITED:

TRAUMA JA TRAUMATEADLIK LÄHENEMINE

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

PROJEKT- PARTNERID



ARTEMISSZIÓ
Interkulturális Alapítvány



CUIABLU

KAINOTOMIA
κέντρο διά βίου μάθησης



Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



INSTITUTE for
ROMA and
MINORITIES
INCLUSION



Tähelepanelikkus integratsiooniks

See käsiraamat pakub erinevatele tugitöötajatele, koolitajatele ja juhendajatele teadmisi kolmes olulises valdkonnas: ränne, vaimne heaolu ja loomingulised vahendid. See pöörab eemale traditsioonilistest meetoditest, tutvustades erinevaid kunstilisi tehnikaid, mõistes rände keerulisi vaimseid nõudmisi ja pakkudes üldisemat arusaama migrantide ja pagulaste ees seisvatest väljakutsetest kogu maailmas.



Co-funded by
the European Union



Mindfulness
for Integration

Rahastatud Euroopa Liidu poolt. Avaldatud seisukohad ja arvamused on ainult autori(te) omad ega pruugi kajastada Euroopa Liidu või Euroopa Hariduse ja Kultuuri Rakendusameti (EACEA) seisukohti ja arvamusi. Euroopa Liit ega EACEA nende eest ei vastuta.

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