



Mindfulness
for Integration

MINDFULNESS FOR INTEGRATION

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΒΕΛΤΙΣΤΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
Project Number: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περίληψη

<u>Ευχαριστίες</u>	1
<u>Μια εισαγωγή στο εγχειρίδιο</u>	3
<u>Τέχνη και Ψυχική Υγεία</u>	6
<u>Κατανόηση των προκλήσεων Ψυχικής Υγείας που αντιμετωπίζουν οι μετανάστες και οι πρόσφυγες</u>	16
<u>Τραύμα & προσέγγιση που βασίζεται στην επίγνωση του τραύματος</u>	26
<u>Υφιστάμενες βέλτιστες πρακτικές</u>	46
<u>Χαρτογράφηση σώματος</u>	47
<u>Δέντρο της ζωής</u>	49
<u>Χώρος τέχνης</u>	53
<u>Άλμα μυαλού</u>	57

<u>Η Σέλιμα</u>	60
<u>Τέχνη αποκατάστασης</u>	61
<u>Έργο Za'atari</u>	64
<u>Ruhrorter</u>	67
<u>Πρακτικές του Δικτύου Θεραπείας Άμνα</u>	70
<u>Θέατρο των Καταπιεσμένων</u>	73
<u>Αριάδνη η τέχνη της προσαρμογής</u>	76
<u>Συστάσεις</u>	78

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους όσους συμμετείχαν στη δημιουργία του εγχειριδίου, συμβάλλοντας στη συνδιαμόρφωση των ενδιαφερόμενων μερών ή στη διαδικασία ανάγνωσης για ανατροφοδότηση.

Artemiszió, Ουγγαρία

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους τους συνεργάτες μας: Cordelia Foundation - ιδιαίτερες ευχαριστίες στην Eszter Szarka, Menedék Association, Mira team of Artemiszió, Open Doors Hungary, Katalin Baráth, Dániel Makkai, Hanna Tilmann, τα ανώνυμα μέλη της ομάδας εστίασης αλλοδαπών.

Cuiablu, Εσθονία

Θα θέλαμε να εκφράσουμε την ειλικρινή εκτίμηση στους εκπροσώπους από την Υπατη Αρμοστεία των Ηνωμένων Εθνών για τους Πρόσφυγες, το Artscape, το Mondo, την Caritas, την "Border Group (It."Sienos grupė"), το Συμβούλιο Προσφύγων της Εσθονίας, τα Κέντρα Κοινωνικών Υπηρεσιών και τους εθελοντές ανώνυμους συμμετέχοντες στην έρευνα που συνέβαλαν σημαντικά στην ανταλλαγή γνώσεων και εμπειριών .

CWEP, Πολωνία

Ιδιαίτερες ευχαριστίες στους Maciej Cegliński και Małgorzata Nazimek από την ομάδα του CWEP, τη Monika Leniart-Stybak (Ίδρυμα Podaruj Miłość), τον Marek Duda (Φορέας Περιφερειακής Ανάπτυξης Rzeszów) και τα ανώνυμα μέλη της ομάδας εστίασης.

IRMI, Γερμανία

Ευχαριστούμε τον Aden Ademi και την Caritas Germany.

ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ, Ελλάδα

Ιδιαίτερες ευχαριστίες στην Αθηνά Παπανδρέου και τη Δήμητρα Τζίτσκα από την ομάδα του ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ και τα ανώνυμα μέλη των ομάδων εστίασης.

Nordic Diaspora Forum, Σουηδία

Ιδιαίτερες ευχαριστίες στους Jamal Adam, Maria Andersson και Wendy από την ομάδα του Nordic Diaspora Forum, καθώς και στα ανώνυμα μέλη της ομάδας εστίασης για τη συνεχή υποστήριξη αυτών των πρωτοβουλιών.



Αποποίηση ευθυνών

Στόχος μας είναι ο οδηγός να σας οδηγήσει σε ένα ταξίδι, προσφέροντας πρακτικές λύσεις για θέματα ένταξης και ψυχικής υγείας. Οι εικόνες που χρησιμοποιούνται προέρχονται κυρίως από την πλατφόρμα Canva, με τυχόν εξαιρέσεις που αναφέρονται δεόντως παρακάτω.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αυτό το εγχειρίδιο έχει αναπτυχθεί για να διευρύνει τη γνώση των εργαζομένων υποστήριξης, των διαμεσολαβητών και των εκπαιδευτών ενηλίκων που εργάζονται με ομάδες και άτομα, εστιάζοντας σε τρία θέματα: μετανάστευση, ψυχική ευεξία και καλλιτεχνικά και δημιουργικά εργαλεία.

Τα ευεργετικά αποτελέσματα της τέχνης και της επαφής σε αυτήν είναι γνωστά εδώ και πολύ καιρό, και νέα έρευνα αναδύεται σχετικά με τη χρήση δημιουργικών τεχνικών με διαφορετικές ομάδες – συνήθως εστιάζοντας μόνο σε ένα δημιουργικό εργαλείο κάθε φορά. Σε αυτό το εγχειρίδιο συλλέξαμε παραδείγματα βέλτιστων πρακτικών που παρουσιάζουν διάφορα μέσα τέχνης. Αναζητώντας πληροφορίες για την ψυχική υγεία των μεταναστών ως επαγγελματιών ή ως ατόμων που ενδιαφέρονται για το θέμα, μπορεί κανείς να βρει υλικό για το μετατραυματικό στρες ως αποτέλεσμα του τραύματος που υπέστησαν οι πρόσφυγες και πώς αυτό μπορεί να ανακουφιστεί με διάφορες καλλιτεχνικές τεχνικές. Θεωρούμε ότι αυτά είναι πολύ σημαντικά, αν και η καθημερινή εμπειρία δείχνει ότι η παραπάνω εστίαση είναι μόνο ένα μικρό μέρος της μεγάλης εικόνας, καθώς η κατάσταση στην Ευρώπη και παγκοσμίως είναι πιο περίπλοκη. Η μετανάστευση, είτε προγραμματισμένη είτε αναγκαστική, είναι σίγουρα μια διανοητική απαίτηση για όσους τη βιώνουν, καθώς η διαδικασία της εγκατάστασης σε ένα νέο περιβάλλον, ο διαχωρισμός από το παλιό, καταλύει πολύπλοκες εσωτερικές διεργασίες.

Κατά τη σύνταξη αυτού του εγχειριδίου, προσπαθήσαμε να επισημάνουμε διάφορες πτυχές του θέματος. Δείχνουμε πώς έχει εξελιχθεί ο ρόλος των τεχνών στην υποστήριξη της ψυχικής ευεξίας τις τελευταίες δεκαετίες, αναδεικνύοντας διαφορετικές μεθοδολογίες και τεχνικές.

Βασιζόμενοι στις διαβουλεύσεις μας με ειδικούς, συνοψίζουμε τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν σήμερα οι μετανάστες και οι πρόσφυγες σε διάφορες ευρωπαϊκές χώρες (στην Εσθονία, τη Γερμανία, την Ελλάδα, την Ουγγαρία, την Πολωνία και τη Σουηδία) και πώς αυτό σχετίζεται με την ψυχική τους ευεξία. Κατά τη διάρκεια των διαβουλεύσεων με εμπειρογνώμονες, κατέστη σαφές ότι αυτό το θέμα δεν μπορεί να συζητηθεί χωρίς να μιλήσουμε για το τραύμα και την ενημερωμένη για το τραύμα προσέγγιση, γι' αυτό συμπεριλάβαμε μια σύντομη εισαγωγή για τη διερεύνηση βασικών εννοιών, συνοδευόμενη από ορισμένες ασκήσεις και προτείνουμε περαιτέρω βιβλιογραφία για την εμπάθυνση της κατανόησης το θέμα. Παρουσιάζουμε μερικά παραδείγματα καλών πρακτικών από όλο τον κόσμο και στο τέλος της δημοσίευσης, παρουσιάζουμε μερικές από τις προτάσεις που έχουν κάνει οι επαγγελματίες για την εργασία με τις ομάδες-στόχους.

Αν και το κύριο επίκεντρο αυτής της δημοσίευσης είναι οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι μετανάστες και οι πρόσφυγες και οι πρακτικές που τους βοηθούν, ελπίζουμε ότι το περιεχόμενο είναι ευρέως εφαρμόσιμο, ενημερωτικό και χρήσιμο για επαγγελματίες που εργάζονται με άλλες ομάδες ή όσους ενδιαφέρονται απλώς για τα θέματα που συζητήθηκαν.

Το εγχειρίδιο είναι το πρώτο αποτέλεσμα του έργου Mindfulness for Integration. Ευχαριστήσουμε πολύ τους ειδικούς που συμβουλευτήκαμε για τη συμβολή τους στο έργο.



Mindfulness
for Integration

MINDFULNESS FOR INTEGRATION

ΕΡΓΑΣΙΑ, ΤΕΧΝΗ, ΨΥΧΙΚΗ
ΕΥΕΞΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΠΟΥ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΟΙ
ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΣ ΚΑΙ ΟΙ
ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Project Number: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977

ΣΥΝΤΟΜΗ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ

Τέχνη και Ψυχική Υγεία

Η θεραπεία τέχνης μπορεί να ακούγεται σαν μια έννοια της νέας εποχής, καθώς η θεραπευτική χρήση της τέχνης κέρδισε μεγαλύτερη αναγνώριση μόνο στις αρχές του 20ου αιώνα. Ωστόσο, οι άνθρωποι επικοινωνούσαν μέσω διαφόρων μορφών έκφρασης –όπως ο χορός, η αφήγηση, το σχέδιο και το τραγούδι– πριν από τη γραπτή ιστορία, και πάντα κατανοούσαν τη θεραπευτική αξία της δημιουργικής έκφρασης.



Υπάρχει έρευνα που προτείνει μια διασταύρωση της υγείας και των τεχνών από τα αρχαιότερα τεχνουργήματα που βρέθηκαν σε σπηλιές που χρονολογούνται πριν από περίπου 40.000 χρόνια.

Με την πάροδο του χρόνου, καθώς εξελίσσονταν οι τομείς της ψυχολογίας και της ψυχιατρικής, εξελίχτηκε και η κατανόηση των θεραπευτικών πλεονεκτημάτων της τέχνης. Σε όλη την ιστορία, πολλά διάσημα άτομα έχουν χρησιμοποιήσει την **τέχνη ως μια μορφή αυτοθεραπείας** για να αντιμετωπίσουν διάφορες προκλήσεις, συμπεριλαμβανομένων προβλημάτων ψυχικής υγείας, προσωπικών αγώνων και τραυματικών εμπειριών. Συγκεκριμένα, η Φρίντα Κάλο, η διάσημη Μεξικανή καλλιτέχνης χρησιμοποίησε τη ζωγραφική για να εκφράσει τον σωματικό και συναισθηματικό της πόνο μετά από ένα τραγικό ατύχημα με λεωφορείο και μια σειρά προβλημάτων υγείας. Τα έργα τέχνης της συχνά εμβαθύνουν σε θέματα πόνου, ταυτότητας και ανθεκτικότητας.



Ο Βίνσεντ βαν Γκογκ, ο διάσημος Ολλανδός μετα-ιμπρεσιονιστής ζωγράφος, είναι άλλο ένα συναρπαστικό παράδειγμα καλλιτέχνη που χρησιμοποίησε την τέχνη του για αυτοίαση και αυτοέκφραση. Σε όλη του τη ζωή, ο Βαν Γκογκ αντιμετώπισε διάφορες προκλήσεις ψυχικής υγείας, διοχετεύοντας τα έντονα συναισθήματα και την εσωτερική του αναταραχή στο έργο τέχνης του. Η ικανότητά του να μεταμορφώνει τον πόνο και τα βάσανά του σε εντυπωσιακά έργα τέχνης υπογραμμίζει τις θεραπευτικές δυνατότητες της καλλιτεχνικής έκφρασης.

Η εικαστική θεραπεία ως **επίσημη, δομημένη ιατρική πρακτική** έχει τις ρίζες της στις **αρχές του 20ου αιώνα** με πρωτοπόρο τον Adrian Hill, έναν Βρετανό καλλιτέχνη και εκπαιδευτή. Άρχισε να χρησιμοποιεί την τέχνη ως θεραπευτικό εργαλείο κατά την **ανάρρωσή του από τη φυματίωση** τη δεκαετία του 1940. Η φυματίωση ήταν αχάλινωτη σε μεγάλο μέρος εκείνης της εποχής. Εκείνες τις μέρες, η θεραπεία περιελάμβανε συχνότερα την απομόνωση του μολυσμένου και μεταδοτικού ασθενούς σε ένα αναρρωτήριο. Οι εγκαταστάσεις αυτές λειτουργούσαν ως συνδυασμός σύγχρονου ιατρικού κέντρου καραντίνας και νοσοκομείου εσωτερικής νοσηλείας. Η θεραπεία τέχνης συνεχίζει να χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις φυματίωσης ακόμη και σήμερα.

Οι παρατηρητές, το ιατρικό προσωπικό και ο Hill παρατήρησαν ότι οι ασθενείς με φυματίωση που ασχολούνταν με το σχέδιο και τη ζωγραφική φαίνεται να βιώνουν μειωμένη ταλαιπωρία. Μέσω της καλλιτεχνικής έκφρασης και της χρήσης ενός οπτικού μέσου, αυτοί οι ασθενείς βρήκαν μια **αίσθηση ελευθερίας** και αλληλεπίδρασης που συνήθως δεν πρόσφεραν οι απομονωμένες, περιορισμένες καταστάσεις τους. Έγινε σαφές ότι η πράξη της δημιουργίας τέχνης προσέφερε μια ευεργετική συναισθηματική απελευθέρωση, βοηθώντας στη διαδικασία ανάκαμψης.

Αυτές οι θεωρίες και πρακτικές υιοθετήθηκαν και επισημοποιήθηκαν από ψυχιατρικά νοσοκομεία και άλλα ιδρύματα σε όλη την Ευρώπη με γρήγορο ρυθμό. Μέχρι το 1964, το Ηνωμένο Βασίλειο ήταν το σπίτι μιας επαγγελματικής οργάνωσης που αυτοαποκαλείται **The British Association of Art Therapists**.

Δύο άλλες πρωτοπόρες φιγούρες στην ανάπτυξη της θεραπείας τέχνης ήταν η **Margaret Naumburg** και η **Edith Kramer**. Η Margaret Naumburg έπαιξε βασικό ρόλο στη διάδοση της θεραπείας τέχνης μεταξύ των Αμερικανών ασθενών και ιδρυμάτων. Η δουλειά της ήταν βαθιά ψυχολογική, εστιάζοντας στην έκφραση ασυνείδητων και υποσυνείδητων σκέψεων μέσω του ελεύθερου συνειρμού στην τέχνη. Η Edith Kramer, μια αυστριακής καταγωγής καλλιτέχνης, ανέπτυξε περαιτέρω αυτές τις ιδέες τονίζοντας τη σημασία της καλλιτεχνικής διαδικασίας στη θεραπεία.

Στη δεκαετία του 1960 ιδρύθηκε η **Αμερικανική Ένωση Θεραπείας Τέχνης**, συμβάλλοντας στην **επισημοποίηση και τυποποίηση** των πρακτικών θεραπείας τέχνης. Η θεραπεία τέχνης κέρδισε την αναγνώριση ως μια νόμιμη θεραπευτική προσέγγιση σε περιβάλλοντα ψυχικής υγείας, σχολεία και νοσοκομεία. Ενσωματώθηκε σε διάφορες ψυχολογικές και συμβουλευτικές θεωρίες. Το πεδίο άρχισε να συσσωρεύει έρευνα που υποστηρίζει την αποτελεσματικότητα της θεραπείας τέχνης στη θεραπεία διαφόρων προβλημάτων ψυχικής υγείας.

Σήμερα, η θεραπεία τέχνης αναγνωρίζεται ως πολύτιμη μορφή ψυχοθεραπείας με εφαρμογές σε διαφορετικά περιβάλλοντα, που βοηθούν τα άτομα να εξερευνήσουν συναισθήματα, να βελτιώσουν την αυτογνωσία και να ενισχύσουν τη συνολική τους ευημερία.

Η τέχνη μπορεί να χρησιμεύσει ως πολύτιμο εργαλείο για την προαγωγή της ψυχικής υγείας, την ανάπτυξη θετικών στρατηγικών αντιμετώπισης και τη διαχείριση του στρες και του άγχους. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί μέσω διαφόρων προσεγγίσεων, που περιλαμβάνουν είτε μια ενιαία μορφή τέχνης είτε έναν συνδυασμό πολλαπλών επιστημονικών κλάδων. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει εικαστικές τέχνες όπως σχέδιο, ζωγραφική και γλυπτική, καθώς και ηχοθεραπεία και μουσικοθεραπεία, γραφή και ποίηση, χορό και κίνηση, θέατρο και δραματοθεραπεία, μεταξύ άλλων. Ακόμη και σε μια μορφή τέχνης, υπάρχουν πολλές διαφορετικές μέθοδοι και μορφές καθώς και ο συνδυασμός τους.

Η παραγωγή έργων τέχνης σε χαρτί μπορεί να επιτευχθεί χρησιμοποιώντας διάφορα εργαλεία, όπως σχέδιο, ζωγραφική (και με τα δάχτυλα), χρωματισμός ή ακόμα και κατασκευή κολάζ. Το κολάζ είναι μια ευέλικτη και ευχάριστη μέθοδος που απευθύνεται σε άτομα, είτε έχουν προηγούμενη εμπειρία τέχνης είτε όχι. Είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό στην ανακούφιση των φόβων που σχετίζονται με τις δεξιότητες σχεδίασης και τη διαδικασία δημιουργίας τέχνης.



Η μουσικοθεραπεία είναι μια βιωματική μορφή θεραπείας κατά την οποία ένα άτομο περνά από εκτίμηση, θεραπεία και αξιολόγηση συμμετέχοντας σε διαφορετικούς τύπους μουσικών εμπειριών, γράφει ο μουσικοθεραπευτής Kenneth E. Bruscia στο βιβλίο του *Defining Music Therapy*. Αυτές οι μουσικές εμπειρίες μπορεί να περιλαμβάνουν ακρόαση μουσικής, γραφή μουσικής ή παίξιμο μουσικών οργάνων. Η μουσικοθεραπεία μπορεί να είναι μια ενεργή διαδικασία, όπου οι ασθενείς παίζουν ρόλο στη δημιουργία μουσικής ή μια παθητική διαδικασία που περιλαμβάνει την ακρόαση ή την απόκριση σε μουσική.



Η συγγραφική θεραπεία έχει τη δυνατότητα να προάγει την ψυχική και σωματική θεραπεία, με ένα βασικό πλεονέκτημα να είναι η συναισθηματική απελευθέρωση του να μοιράζεσαι και να "βγάζεις τα πράγματα από μέσα σου". Είναι μια οικονομικά αποδοτική, άμεσα διαθέσιμη και προσαρμόσιμη μορφή θεραπείας. Μπορεί να ασκηθεί μεμονωμένα, απαιτώντας μόνο ένα άτομο και ένα στυλό, ή υπό την καθοδήγηση ενός επαγγελματία ψυχικής υγείας. Επιπλέον, μπορεί να διεξαχθεί σε ομαδικό περιβάλλον, όπου οι συζητήσεις επικεντρώνονται γύρω από δραστηριότητες γραφής.



Η χοροθεραπεία/κινητοθεραπεία είναι η ψυχοθεραπευτική χρήση της κίνησης για την προώθηση της συναισθηματικής, κοινωνικής, γνωστικής και σωματικής ολοκλήρωσης. Η εξάσκηση μπορεί να βοηθήσει άτομα με σωματική υγεία αυξάνοντας τη δύναμη, βελτιώνοντας την ευελιξία, μειώνοντας την ένταση των μυών και ενισχύοντας τον συντονισμό. Μπορεί επίσης να προσφέρει σημαντικά οφέλη για την ψυχική υγεία, συμπεριλαμβανομένης της μείωσης του στρες και ακόμη και της ανακούφισης των συμπτωμάτων από καταστάσεις όπως το άγχος και η κατάθλιψη.



Το ψυχόδραμα πρωτοστάτησε στον τομέα της θεατροθεραπείας, μιας δομημένης θεραπευτικής προσέγγισης όπου ένα άτομο διαδραματίζει ένα προσωπικό ζήτημα ή σύγκρουση, συχνά παρουσία μιας ομάδας. Ενώ τα μέλη της ομάδας συνήθως συμμετέχουν στη δραματοποίηση, η εστίαση παραμένει στις ανησυχίες του ατόμου. Αναπτύχθηκε από τον Jacob L. Moreno, έναν Βιεννέζο ψυχίατρο και ψυχοθεραπευτή, τη δεκαετία του 1920, το ψυχόδραμα έχει από τότε εξελιχθεί με διάφορους επαγγελματίες να εισάγουν νέες μεθόδους. Ωστόσο, η βασική ιδέα της αντιμετώπισης των θεμάτων ενός ατόμου μέσα σε ένα ομαδικό περιβάλλον παραμένει.



Το ψυχόγραμμα μπορεί να ενσωματωθεί σε ένα ευρύτερο σχέδιο θεραπείας ή να χρησιμοποιηθεί ως η κύρια ή μοναδική θεραπευτική προσέγγιση.

Η δραματοθεραπεία είναι μια θεραπευτική προσέγγιση που παρέχει μια θεατρική πλατφόρμα για τα άτομα στη θεραπεία να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, να λύσουν προβλήματα και να επιτύχουν θεραπευτικούς στόχους.

Η Βορειοαμερικανική Ένωση Δραματοθεραπείας ορίζει τη θεραπεία ως «μια ενεργή, βιωματική προσέγγιση για τη διευκόλυνση της αλλαγής. Μέσω της αφήγησης, του προβολικού παιχνιδιού, του σκόπιμου αυτοσχεδιασμού και της παράστασης, οι συμμετέχοντες καλούνται να κάνουν πρόβες επιθυμητές συμπεριφορές, να εξασκηθούν στη σχέση, να επεκτείνουν και να βρουν ευελιξία μεταξύ των ρόλων της ζωής και να πραγματοποιήσουν την αλλαγή που επιθυμούν να είναι και να δουν στον κόσμο».



Μια άλλη πτυχή όπου το δράμα μπορεί να υποστηρίξει την ψυχική υγεία μιας συλλογικότητας είναι **το Θέατρο των Καταπιεσμένων** του Augusto Boal, το οποίο στοχεύει στην ενδυνάμωση των περιθωριοποιημένων κοινοτήτων και ατόμων να αντιμετωπίσουν και να μεταμορφώσουν κοινωνικά και πολιτικά ζητήματα μέσω του θεάτρου. Αυτή η προσέγγιση ενθαρρύνει την ενεργό συμμετοχή, τον διάλογο και τη συλλογική επίλυση προβλημάτων χρησιμοποιώντας μια σειρά θεατρικών τεχνικών. Οι κύριες τεχνικές περιλαμβάνουν το θέατρο εικόνας, το θέατρο φόρουμ, το αόρατο θέατρο και το νομοθετικό θέατρο.



Αν και έχει πολλά παρόμοια στοιχεία με το ψυχόδραμα, η προσέγγιση του Boal δίνει έμφαση στη συλλογική δράση, την ενδυνάμωση και την κοινωνική αλλαγή. Αντίθετα, το ψυχόδραμα επικεντρώνεται συνήθως στην ατομική θεραπεία και την προσωπική ανάπτυξη μέσα σε ένα ομαδικό περιβάλλον.





Αν και η ενσυνειδητότητα είναι μια διαφορετική θεραπευτική προσέγγιση από την θεραπεία τέχνης, μοιράζονται τις ίδιες αρχές και μπορεί να ενσωματωθεί στις συνεδρίες τέχνης για να συμπληρώσει και να ενισχύσει την εμπειρία. Η ενσυνειδητότητα είναι μια τεχνική που βασίζεται στην **ικανότητα του ατόμου να είναι πλήρως παρόν** στις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις αισθήσεις του σώματος και το περιβάλλον περιβάλλον χωρίς να το κρίνει.

Ενώ η ενσυνειδητότητα συνδέεται συνήθως με τον Βουδισμό, η προέλευσή της μπορεί να αναχθεί στις πρακτικές της **γιόγκας** του Ινδουισμού. Οι μελετητές αναφέρουν ότι η ινδουιστική θρησκεία ξεκίνησε μεταξύ 2300 π.Χ. και 1500 π.Χ. στην κοιλάδα του Ινδού, η οποία προηγείται του Βουδισμού και του ίδιου του Βούδα. Στα βουδιστικά κείμενα, η ενσυνειδητότητα αναφέρεται ως «sati», δίνοντας έμφαση στην επίγνωση, την προσοχή και τη μνήμη. Ήταν μια θεμελιώδης πτυχή των διδασκαλιών του Βούδα, που τονίστηκε ως μια πορεία προς τη φώτιση και την απελευθέρωση από τα βάσανα.

Με τα χρόνια, οι πρακτικές ενσυνειδητότητας έχουν εξαπλωθεί σε διάφορους πολιτισμούς και παραδόσεις, προσαρμοζόμενες σε διαφορετικά πλαίσια και πεποιθήσεις. Τον **20ο αιώνα**, η ενσυνειδητότητα απέκτησε έλξη στον δυτικό κόσμο, κυρίως λόγω των προσπαθειών του **Jon Kabat-Zinn**, ενός επιστήμονα και δασκάλου διαλογισμού. Εισηγήσε το πρόγραμμα **Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)** το 1979 στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Μασαχουσέτης. Το MBSR συνδυάζει διαλογισμό ενσυνειδητότητας και γιόγκα για να βοηθήσει τους ανθρώπους να διαχειριστούν το άγχος, τον πόνο και την ασθένεια.

Η δημοτικότητα και η αποδοχή της ενσυνειδητότητας αυξήθηκε ραγδαία στις δυτικές ιατρικές και ψυχολογικές κοινότητες και έχουν αναπτυχθεί πολυάριθμες παρεμβάσεις και προγράμματα που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα, τα οποία βοηθούν τα άτομα να καλλιεργήσουν επίγνωση, να μειώσουν το άγχος, να διαχειριστούν τα συναισθήματα και να βελτιώσουν τη συνολική ευημερία.



Mindfulness
for Integration

MINDFULNESS FOR INTEGRATION

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ
ΠΡΟΚΛΗΣΕΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ
ΥΓΕΙΑΣ ΠΟΥ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΟΙ
ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΣ ΚΑΙ ΟΙ
ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Project Number: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΚΛΗΣΕΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΟΙ ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ

Προκλήσεις Ψυχικής Υγείας Μεταναστών & Προσφύγων

Πραγματοποιήσαμε έρευνα σε συνεργασία με τους εταίρους του έργου μας για να συγκεντρώσουμε πολύτιμες γνώσεις και εμπειρίες από εταίρους που έχουν εργαστεί με μετανάστες και πρόσφυγες. Στην έρευνα συμμετείχαν 64 άτομα, συμπεριλαμβανομένων των τοπικών αρχών, οργανώσεων της κοινωνίας των πολιτών που υποστηρίζουν μετανάστες και πρόσφυγες, καθώς και δημιουργικούς επαγγελματίες και επαγγελματίες ψυχικής υγείας σε έξι χώρες:

Πολωνία, Γερμανία, Ουγγαρία, Εσθονία, Σουηδία και Ελλάδα. Με βάση τις απαντήσεις της συνέντευξης, αυτό το κεφάλαιο θα διερευνήσει τις διάφορες προκλήσεις ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν οι μετανάστες και οι πρόσφυγες. Στη συνέχεια, θα προσδιορίσουμε τους πόρους και τις προσεγγίσεις που χρησιμοποιούνται στην πρακτική τους.

Η έρευνα έδειξε ότι οι πρόσφυγες και οι μετανάστες αντιμετωπίζουν μια σειρά από προκλήσεις ψυχικής υγείας, με την απώλεια των πολιτιστικών και προσωπικών τους ριζών να είναι ιδιαίτερα επιδραστική. Όπως επεσήμανε ένας ψυχολόγος, "όλοι οι ξένοι έχουν χάσει τις ρίζες τους. Αυτό είναι το θεμελιώδες ζήτημα που πρέπει να αντιμετωπίσουμε για να σταθεροποιήσουμε τον ασθενή. Μέχρι να ξεπεράσουν αυτή την αίσθηση της έλλειψης ριζών, αγωνίζονται να σκεφτούν ορθολογικά".



Αυτό δείχνει ότι έως ότου αντιμετωπιστούν επαρκώς οι θεμελιώδεις ανάγκες των μεταναστών, συμπεριλαμβανομένης της τροφής, της στέγασης, της οικονομικής σταθερότητας και της κοινοτικής υποστήριξης, η ψυχική τους υγεία μπορεί να είναι δευτερεύουσα και μπορεί να χρειάζονται ουσιαστική βοήθεια.

Ένας άλλος ειδικός ανέφερε ότι το 70-80% των προσφύγων **έχουν βιώσει τραύματα λόγω πολέμου, βίας ή μεταναστευτικού ταξιδιού**, αφήνοντας βαθιά ψυχολογικά σημάδια. Η διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD) εμφανίστηκε ως σημαντική ανησυχία σε όλες τις συνεντεύξεις. Ένας από τους ψυχολόγους εξήγησε ότι «Το τραύμα είναι μια ψυχική κατάσταση όπου τα άτομα που έχουν βιώσει τραύμα συχνά αισθάνονται περιορισμένα στη νοοτροπία τους. Βρίσκονται σε μια συνεχή κατάσταση εγρήγορσης, εσωτερικά σε φυγή και δεν μπορούν να σκεφτούν λογικά. Μέχρι αυτά τα άτομα να επιτύχουν βασική ασφάλεια και σταθερότητα σε μια νέα χώρα, η αντιμετώπιση των τραυμάτων τους είναι πρόκληση. Απαιτούν ολοκληρωμένη υποστήριξη για να θεραπευτούν. Μέσω της λεκτικής θεραπείας, της φαρμακευτικής αγωγής και της θεραπείας τέχνης, μπορούμε να διεισδύσουμε σε αυτή τη στενή συνείδηση και να την επεκτείνουμε. Η θεραπεία τέχνης, για παράδειγμα, μπορεί να τους βοηθήσει να εξερευνήσουν δημιουργικές λύσεις στις προκλήσεις τους».

Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι ακόμη και εκείνοι που δεν έχουν αντιμετωπίσει άμεσα πόλεμο ή βία μπορεί να υποφέρουν από σοβαρές παθήσεις ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένου του PTSD. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε έναν συνδυασμό παραγόντων και γεγονότων που τα άτομα αντιλαμβάνονται ως τραυματικά. Σε ένα επερχόμενο κεφάλαιο θα εμβαθύνουμε στο τραύμα, το PTSD και τη φροντίδα και τις προσεγγίσεις που ενημερώνονται από το τραύμα με περισσότερες λεπτομέρειες.

Οι ξένοι συχνά βιώνουν **πολιτισμικό σοκ** σε διάφορους βαθμούς. Υπήκοοι τρίτων χωρών μπορεί να φτάσουν στην ΕΕ με **υψηλές προσδοκίες ότι η πραγματικότητα δεν ανταποκρίνεται**.

Τόσο οι ενήλικες όσο και τα παιδιά αντιμετωπίζουν επίσης συχνά **απώλεια της προηγούμενης κατάστασής τους από τις χώρες καταγωγής τους**. Οι ενήλικες μπορεί να είχαν υψηλότερο βιοτικό επίπεδο, καλά αμειβόμενες θέσεις εργασίας και ανώτερη εκπαίδευση στις χώρες καταγωγής τους, αλλά στις χώρες υποδοχής μπορεί να βρίσκουν μόνο **χαμηλότερα αμειβόμενες θέσεις εργασίας**. Τα παιδιά, που μπορεί να έχουν διαπρέψει ακαδημαϊκά και προσωπικά στις χώρες καταγωγής τους, συχνά **αγωνίζονται να επιτύχουν το ίδιο επίπεδο επιτυχίας στη χώρα υποδοχής**. Τα παιδιά μπορεί να βιώσουν μια αίσθηση απώλειας ελέγχου στη ζωή τους λόγω των διαταραχών που προκαλούνται από τον πόλεμο και οι ενήλικες και οι κοινότητες γύρω τους μπορεί να μην προσφέρουν το ίδιο επίπεδο δομής και ελέγχου. Τους λείπουν θετικά πρότυπα και καθοδήγηση που θα τους βοηθήσουν να κατανοήσουν την ταυτότητα και τις επιθυμίες τους.

Οι υπήκοοι τρίτων χωρών συχνά αντιμετωπίζουν **υψηλές προσδοκίες από τα μέλη της οικογένειας που ζουν ακόμη στη χώρα καταγωγής τους για παροχή οικονομικής υποστήριξης**, εάν η διαμονή τους στην ΕΕ τους επιτρέπει να το κάνουν. Ωστόσο, λόγω των προκλήσεων που αναφέρθηκαν προηγουμένως, πολλοί ξένοι αγωνίζονται να ανταποκριθούν σε αυτές τις προσδοκίες και ορισμένοι μπορεί ακόμη και να καταλήξουν σε καταφύγια αστέγων, δυσκολεύοντας την οικονομική υποστήριξη των οικογενειών τους.

Ενώ αυτές οι προκλήσεις είναι ευρέως διαδεδομένες, **το τοπικό πλαίσιο μπορεί να ενισχύσει τα υπάρχοντα ζητήματα**. Για παράδειγμα, το σύστημα της Ουγγαρίας δεν διαθέτει **είδη πρώτης ανάγκης, όπως στέγαση ή φαγητό**, που ενισχύουν τα συναισθήματα ανασφάλειας και απρόβλεπτου. Η Ουγγαρία θεωρείται κυρίως ως χώρα διέλευσης όπου οι μετανάστες σπάνια εγκαθίστανται, συχνά με στόχο να μετακινηθούν δυτικότερα ή να επιστρέψουν στην πατρίδα τους. Κατά συνέπεια, αντιμετωπίζουν εμπόδια στην ένταξη, όπως η εκμάθηση της γλώσσας, η εγγραφή των παιδιών τους στα σχολεία και η πρόσβαση σε υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης. Πολλοί αμφισβητούν την ανάγκη χρήσης αυτών των υπηρεσιών εάν σκοπεύουν να φύγουν σύντομα.

Μια άλλη σημαντική πρόκληση για τους μετανάστες είναι η **έλλειψη υφιστάμενων κοινοτήτων μεταναστών και συστημάτων υποστήριξης**. Υπάρχει μια ισχυρή κοινωνική πίεση για αφομοίωση, με προσδοκίες για τους μετανάστες να ενσωματωθούν πλήρως, να μιλήσουν την τοπική γλώσσα, να προσαρμοστούν στα τοπικά έθιμα και ακόμη και να εγκαταλείψουν τη θρησκεία τους. Ενώ οι μετανάστες μπορεί να προσπαθούν να ανταποκριθούν σε αυτές τις προσδοκίες για να ταιριάζουν, η επιθυμία για αφομοίωση συχνά τους εμποδίζει να υποστηρίξουν νέες αφίξεις από την ίδια χώρα προέλευσης. Αυτή η επιθυμία συμμόρφωσης εμποδίζει επίσης τη δημιουργία υποστηρικτικών κοινοτήτων μεταναστών.

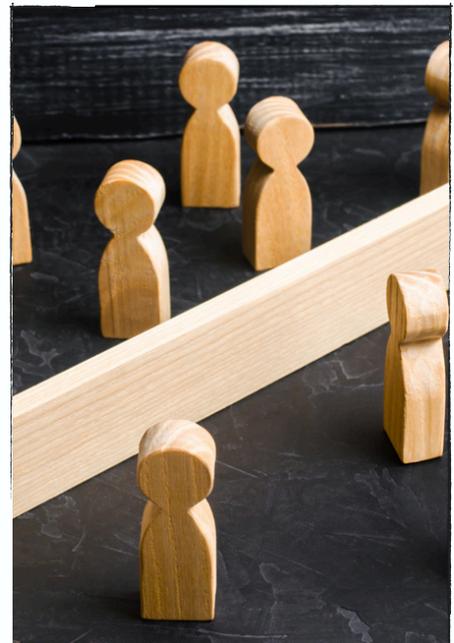
Αν και ο εθνικισμός και οι **αντιμεταναστευτικές αφηγήσεις** ενισχύονται στην Ευρώπη, η Ουγγαρία αντιμετωπίζει πρόσθετες προκλήσεις. Η σκληρή και ξενοφοβική ρητορική και προπαγάνδα της κυβέρνησης πολώνει περαιτέρω την κοινωνία, οδηγώντας τους μετανάστες να αντιμετωπίζουν **αυξημένες διακρίσεις και ρητορική μίσους**, καθιστώντας την ενσωμάτωσή τους στη χώρα υποδοχής πιο δύσκολη.



Οι προκλήσεις ψυχικής υγείας επηρεάζουν σημαντικά την καθημερινή ζωή των προσφύγων και των μεταναστών, οδηγώντας σε κοινωνική απόσυρση, δυσκολίες σχέσεων και απασχόλησης και οικονομική αστάθεια. Ένας οργανισμός εταίρος περιέγραψε γλαφυρά πώς το τραύμα μπορεί να διαπεράσει όλες τις πτυχές της ζωής, «επηρεάζοντας την ικανότητα εκμάθησης της γλώσσας, την εξασφάλιση απασχόλησης, την απόκτηση φίλων, των γονέων παιδιών».



Τα γλωσσικά εμπόδια και η έλλειψη πολιτιστικά ευαίσθητων υπηρεσιών συχνά εμποδίζουν την πρόσβαση σε υποστήριξη ψυχικής υγείας. Άλλα εμπόδια περιλαμβάνουν το στίγμα που σχετίζεται με την ψυχική ασθένεια, τους περιορισμένους οικονομικούς πόρους και τη γενική άγνοια των διαθέσιμων υπηρεσιών. Σε ορισμένες χώρες, υπάρχει σοβαρή έλλειψη δωρεάν ή προσβάσιμων στα αγγλικά υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης και ψυχικής υγείας.



Για την αντιμετώπιση των προκλήσεων που αναφέρθηκαν παραπάνω, οι μετανάστες χρειάζονται υποστήριξη για την ανάπτυξη **μηχανισμών αντιμετώπισης**, οι οποίοι είναι στρατηγικές ή συμπεριφορές που χρησιμοποιούν τα άτομα για να διαχειριστούν, να προσαρμοστούν ή να αντιμετωπίσουν το άγχος, τις προκλήσεις ή τις δύσκολες καταστάσεις. Αυτοί οι μηχανισμοί μπορεί να είναι συνειδητοί ή ασυνείδητοι και μπορεί να διαφέρουν πολύ από άτομο σε άτομο. Συχνά χρησιμοποιούνται μηχανισμοί αντιμετώπισης για τη μείωση του στρες, του άγχους και του συναισθηματικού πόνου και για να βοηθήσουν τα άτομα να πλοηγηθούν και να προσαρμοστούν στις δύσκολες συνθήκες πιο αποτελεσματικά. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την αναζήτηση κοινοτικής υποστήριξης, τη συμμετοχή σε θρησκευτικές και πνευματικές πρακτικές, τη συμμετοχή στην τέχνη, τον αθλητισμό, την κοινοτική εργασία, την εκπαίδευση και την ανάπτυξη δεξιοτήτων, την εξάσκηση της προσοχής και του διαλογισμού.

Ωστόσο, δυσπροσαρμοστικές μέθοδοι αντιμετώπισης μπορούν επίσης να εμφανιστούν σε αυτές τις δύσκολες καταστάσεις, συμπεριλαμβανομένης της κοινωνικής απόσυρσης, της άρνησης και της κατάχρησης ουσιών. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε και να αντιμετωπίσουμε αυτές τις λιγότερο αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης για την υποστήριξη της συνολικής ευημερίας και ψυχικής υγείας των μεταναστών.



Ως εκ τούτου, συνιστάται η **προώθηση αποτελεσματικών μηχανισμών αντιμετώπισης** μέσω κοινοτικών δικτύων, δημιουργικών διεξόδων και πολιτιστικών πρακτικών για την ευημερία και την ενσωμάτωση.

Σε αρκετές από τις συνεντεύξεις, τονίστηκε η **ολιστική προσέγγιση** για την ένταξη των μεταναστών. Αυτή η προσέγγιση περιλαμβάνει διάφορες πτυχές της ζωής τους και εστιάζει όχι μόνο στις άμεσες ανάγκες τους αλλά και στη μακροπρόθεσμη ευημερία και την επιτυχή ένταξή τους στην κοινωνία υποδοχής. Η θεραπεία είναι μια πολύπλευρη διαδικασία. Εάν ένα άτομο δεν έχει σταθερή στέγαση, εργασία ή πρόσβαση σε υγειονομική περίθαλψη, μπορούμε μόνο για λίγο να διεισδύσουμε στη στενή ψυχική του κατάσταση, επιτυγχάνοντας μόνο προσωρινή ανακούφιση. Το **θύμα ψυχικού τραύματος** χρειάζεται ολοκληρωμένη υποστήριξη, συμπεριλαμβανομένης ψυχοθεραπείας, πιθανώς ιατρικής περίθαλψης, νομικής και κοινωνικής βοήθειας και ένα υποστηρικτικό περιβάλλον για να θεραπευτεί πραγματικά. Αυτή η προσέγγιση αναγνωρίζει τη διασύνδεση διαφορετικών παραγόντων που επηρεάζουν τη ζωή των μεταναστών και στοχεύει στην ολοκληρωμένη αντιμετώπισή τους.



Τονίστηκε επίσης η σημασία της εκπαίδευσης του προσωπικού ώστε να αναγνωρίζει σημάδια προβλημάτων ψυχικής υγείας και να τα διαχειρίζεται αποτελεσματικά.

Τονίστηκε επίσης η σημασία της **καλλιέργειας ατομικών συνδέσεων και σχέσεων** ως μέσο παροχής συναισθηματικής και πρακτικής υποστήριξης. **Η οικοδόμηση εμπιστοσύνης και η δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος** αναφέρθηκαν συχνά σε αρκετές από τις συνεντεύξεις. Αρχικά, οι ξένοι μπορεί να προσεγγίσουν συγκεκριμένα θέματα ή να παρακολουθήσουν δραστηριότητες, αλλά συχνά έχουν πρόσβαση σε πρόσθετες υπηρεσίες μόλις δημιουργηθεί εμπιστοσύνη. Οι ενδιαφερόμενοι παρέχουν ένα ασφαλές περιβάλλον και προσεκτική υποστήριξη, ενθαρρύνοντας τους ξένους να μοιραστούν τους αγώνες τους, είτε στο πλαίσιο της κοινωνικής εργασίας είτε στο πλαίσιο δημιουργικών δραστηριοτήτων, όπου η εστίαση δεν είναι μόνο στις προκλήσεις της ψυχικής υγείας.

Καθώς οι αφηγήσεις και οι προοπτικές συνέκλιναν, κατέστη προφανές ότι η αντιμετώπιση των αναγκών ψυχικής υγείας των μεταναστών και των προσφύγων απαιτεί μια πολύπλευρη προσέγγιση. Αυτή η προσέγγιση δεν θα πρέπει μόνο να παρέχει πρόσβαση σε πολιτιστικά ικανές υπηρεσίες αλλά και να αντιμετωπίζει τα συστημικά εμπόδια, το στίγμα και τις μοναδικές προκλήσεις που αντιμετωπίζει αυτός ο ευάλωτος πληθυσμός. Κατανοώντας το χρονοδιάγραμμα, τον αντίκτυπο και τους μηχανισμούς αντιμετώπισης που περιβάλλουν αυτά τα ζητήματα ψυχικής υγείας, οι οργανισμοί και οι κοινότητες μπορούν να συνεργαστούν για να δημιουργήσουν ένα πιο υποστηρικτικό και περιεκτικό περιβάλλον για όσους θέλουν να ξαναχτίσουν τη ζωή τους ενόψει των αντιξοοτήτων.

Στην ολοκληρωμένη έρευνά μας που πραγματοποιήθηκε σε έξι ευρωπαϊκές χώρες, είναι προφανές ότι οι μετανάστες και οι πρόσφυγες αντιμετωπίζουν σημαντικές προκλήσεις ψυχικής υγείας, που συχνά επιδεινώνονται από συστημικούς φραγμούς, κοινωνικές πιέσεις και έλλειψη πολιτιστικά ικανών υπηρεσιών.

Μια ολιστική προσέγγιση για την ένταξη, που περιλαμβάνει βασικές ανάγκες, ψυχολογική υποστήριξη και δέσμευση της κοινότητας, είναι ζωτικής σημασίας για την αποτελεσματική αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων. Η εκπαίδευση του προσωπικού ώστε να αναγνωρίζει σημάδια προβλημάτων ψυχικής υγείας και η ενίσχυση των ατομικών συνδέσεων και εμπιστοσύνης είναι επίσης ζωτικής σημασίας στοιχεία για την παροχή ολοκληρωμένης υποστήριξης. Με την κατανόηση της πολυπλοκότητας αυτών των προκλήσεων και την προώθηση αποτελεσματικών μηχανισμών αντιμετώπισης, οι οργανισμοί και οι κοινότητες μπορούν να εργαστούν συνεργατικά για να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον πιο υποστηρικτικό και χωρίς αποκλεισμούς για τους μετανάστες και τους πρόσφυγες.





Mindfulness
for Integration

MINDFULNESS FOR INTEGRATION

**ΤΡΑΥΜΑ & ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΠΟΥ
ΒΑΣΙΖΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΕΠΙΓΝΩΣΗ
ΤΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ**



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Project Number: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977

ΤΡΑΥΜΑ & ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΠΟΥ ΒΑΣΙΖΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ

Εισαγωγή στο τραύμα

Το ενδιαφέρον για το τραύμα είναι ευρέως διαδεδομένο σήμερα και θέλουμε να κατανοήσουμε καλύτερα τα συλλογικά τραύματα της πρόσφατης ιστορίας μας και τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις τους, όπως το τραύμα από γενεές. Αλλά ακόμα κι αν είμαστε αρκετά τυχεροί που δεν έχουμε ούτε πόλεμο ούτε γενοκτονία ως μέρος της εμπειρίας της ζωής μας, η ενδοοικογενειακή βία και η βία από στενούς συντρόφους είναι παρούσα στις περισσότερες κοινωνίες, όπως είναι η παραμέληση παιδιών ή οι φυσικές καταστροφές.

Παρά το δημόσιο ενδιαφέρον για το θέμα, η ενημερωμένη περί τραύματος φροντίδα μπορεί να μην είναι ευρέως διαδεδομένη γνώση μεταξύ των ανθρώπων που εργάζονται με ομάδες, υποστηρίζουν εργαζόμενους, διαμεσολαβητές ή εκπαιδευτές ΜΚΟ, καθώς έχουν διαφορετικό επαγγελματικό υπόβαθρο. Θα θέλαμε να παρέχουμε στους αναγνώστες μια εικόνα, συλλέγοντας και ορίζοντας κάποιες βασικές έννοιες και αντιλήψεις και προτείνοντας βιβλιογραφία που είναι (ελπίζουμε) ευρέως προσβάσιμη. Με αυτόν τον τρόπο το κεφάλαιο μπορεί να αποτελέσει ένα σημείο εκκίνησης για μια βαθύτερη κατανόηση των διαφορετικών τύπων και επιπτώσεων του τραύματος και των βασικών πτυχών της φροντίδας με ενημέρωση σχετικά με το τραύμα. Έχουμε επίσης μερικές προτάσεις για πρακτικές δραστηριότητες στο τέλος του κεφαλαίου.



Τι είναι το τραύμα;

Το τραύμα είναι η απόκριση του νευρικού συστήματος σε ένα γεγονός που απειλεί τη ζωή και τη βασική ασφάλεια. Ένας ευρέως χρησιμοποιούμενος **ορισμός του τραύματος** είναι: "Ένα συμβάν, ένας συνδυασμός γεγονότων ή περιστάσεων που ένα άτομο βιώνει ως σωματικά και συναισθηματικά επιβλαβές ή απειλητικό και έχει διαρκή επιζήμια επίδραση στη σωματική, κοινωνική και συναισθηματική του ευημερία». (American Substance Abuse & Mental Health Service Administration, 2014).

Ή, με άλλα λόγια, μια φυσιολογική ανθρώπινη αντίδραση σε ένα αφύσικο γεγονός -το οποίο, ο ορισμός τονίζει ότι δεν είναι η ανθρώπινη αντίδραση που είναι παράλογη ή ακατανόητη, αλλά μάλλον το γεγονός που ξεφεύγει από τη σφαίρα της φυσιολογικής και ανεκτής ανθρώπινης εμπειρίας.

Ένα σίγουρο σημάδι ότι κάτι είναι **μια τραυματική εμπειρία είναι ότι δεν θα γίνει ανάμνηση**. Όταν πεθαίνει ο παππούς, τον θρηνούμε, στεναχωριόμαστε, αλλά ο πόνος σιγά σιγά σβήνει με τον καιρό, δεν ξυπνάμε το βράδυ. Το τραύμα δεν χάνει την έντασή του όσο περνά ο καιρός και η ανάμνησή του είναι εξίσου ζωντανή μετά από χρόνια.



Η διαταραχή μετατραυματικού στρες ή **PTSD** είναι μια κατάσταση ψυχικής υγείας ως απάντηση σε ένα τρομακτικό γεγονός, που το θύμα επιβίωσε ή είδε - αυτό συμβαίνει στις περισσότερες περιπτώσεις που κάποιος βίωσε τραύμα, αλλά όχι πάντα. Τα συμπτώματα μπορεί να ποικίλλουν από αναδρομές στο παρελθόν, έντονο άγχος, εφιάλτες, έως κρίσεις πανικού, κατάθλιψη, αδυναμία συνέχισης της κανονικής ρουτίνας. Έχει ως αποτέλεσμα μια κατάσταση στενής συνείδησης. Οποιαδήποτε ερεθίσματα ανακαλούν ακόμη και μερικές αναμνήσεις - φώτα που αναβοσβήνουν και δυνατοί θόρυβοι που θυμίζουν συνθήκες εμπόλεμης ζώνης - μπορούν να **πυροδοτήσουν**, να ενεργοποιήσουν τη μνήμη του τραύματος στο σώμα.

Ο **Bessel Van der Kolk**, ένας από τους πιο γνωστούς εμπειρογνώμονες σχετικά με τις επιπτώσεις του τραύματος, λέει: οι τραυματισμένοι άνθρωποι **αισθάνονται χρονίως ανασφαλείς μέσα στο σώμα τους**: Το παρελθόν είναι ζωντανό με τη μορφή της εσωτερικής δυσφορίας. Το σώμα τους βομβαρδίζεται συνεχώς από ενστικτώδη προειδοποιητικά σημάδια και, σε μια προσπάθεια να ελέγξουν αυτές τις διεργασίες, γίνονται συχνά ειδικοί στο να αγνοούν το ενστικτό τους και να μουδιάζουν την επίγνωση του τι διαδραματίζεται μέσα τους. Μαθαίνουν να κρύβονται από τον εαυτό τους. (Van der Kolk, 2015, 96)

Το τραύμα πυροδοτεί μια σειρά από **νευρολογικές, βιολογικές και ψυχολογικές αντιδράσεις**, επομένως πρέπει να δώσουμε προσοχή όχι μόνο στο τι συμβαίνει στον εγκέφαλο των ανθρώπων, αλλά και στο τι συμβαίνει στο μυαλό και το σώμα τους. Μπροστά στον κίνδυνο, ο εγκέφαλός μας αξιολογεί την κατάσταση με βάση συνειδητές ή υποσυνείδητες ενδείξεις. Στην πρώτη περίπτωση, μπορούμε συνειδητά να αναγνωρίσουμε τη φύση του κινδύνου και να αντιδράσουμε σε αυτόν. Στη δεύτερη περίπτωση, όταν ο κίνδυνος είναι άμεσος, η αντίδραση παρακάμπτει τη συνείδησή μας και δίνει προτεραιότητα στην ασφάλεια. Αυτές οι αντιδράσεις στρες είναι οι αντιδράσεις **μάχης, φυγής ή ακινητοποίησης**. Όταν ξεκινά η λειτουργία μάχης ή φυγής, γινόμαστε υπερκινητικοί, ο παλμός επιταχύνεται για να επιτρέψει στο αίμα να φτάσει στα άκρα πιο γρήγορα, οι κόρες των ματιών διαστέλλονται για καλύτερη όραση, το ανοσοποιητικό σύστημα καταστέλλεται, τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα αυξάνονται και η αδρεναλίνη αυξάνεται σε διοχέτευση ενέργειας σε μάχη ή φυγή. Η ακινητοποίηση συνδέεται με την υποκινητικότητα, ο αντίθετος πόλος του πρώτου, όταν επιβραδύνουμε, η αναπνοή είναι αργή, δεν υπάρχει σχεδόν καμία κίνηση. Το πάγωμα είναι χαρακτηριστικό της επίδρασης παρατεταμένου τραύματος. Αυτές οι αντιδράσεις περιγράφονται συχνά από άτομα που βιώνουν ή ξαναβιώνουν τραύμα.

Δουλεύοντας με άτομα που πάσχουν από PTSD είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε αυτές τις αντιδράσεις μάχης ή φυγής και να μπορούμε να **διακρίνουμε μεταξύ της καθημερινής διάθεσης ή συμπεριφοράς κάποιου ή ενός συμπτώματος απόκρισης τραύματος**, και να το χειριζόμαστε επαρκώς, θα επιστρέψουμε σε αυτό το σημείο αργότερα.

Κατηγορίες

Το τραύμα μπορεί να είναι ένα μεμονωμένο γεγονός, που ονομάζεται **Τραύμα με κεφαλαίο «Τ»** στη βιβλιογραφία, που προκαλείται από ατύχημα, φυσική καταστροφή, βίαιη επίθεση, κακοποίηση. Σε αντίθεση, όταν υπάρχουν επαναλαμβανόμενα γεγονότα, όπως η ενδοοικογενειακή βία ή άλλη συστηματική κακοποίηση ή παραμέληση, που συμβαίνουν στο πλαίσιο των σχέσεων, ονομάζεται **τραύμα με μικρό «τ»**. Δεν υπάρχει διαφορά στη σοβαρότητα των δύο τύπων, Τραύματος και τραύματος και τα δύο δημιουργούν τη νευρολογική αντίδραση στο σώμα.

Το μεμονωμένο τραύμα, που μπορεί να είναι είτε Τραύμα είτε τραύμα, συμβαίνει ότι κανείς βιώνει ένα αρνητικό και αγχωτικό γεγονός ή το βλέπει. Το τραύμα δεν επηρεάζει μόνο αυτούς που εμπλέκονται άμεσα σε αυτό, αλλά επηρεάζει και αυτούς που σχετίζονται με αυτά τα άτομα, όπως δηλώνει ο Van der Kolk. Οι εκρήξεις και η συναισθηματική απόσπαση των στρατιωτών που επιστρέφουν από το πεδίο της μάχης μπορεί να είναι τρομακτικά για την οικογένεια. Οι σύζυγοι των ανδρών με PTSD είναι συχνά σε κατάθλιψη και ούτω καθεξής. Το ατομικό τραύμα δεν είναι ατομικό είδος.



Κατηγορίες

Το **συλλογικό τραύμα** υπάρχει κυρίως σε δύο βασικούς άξονες - **το ιστορικό τραύμα και το τραύμα μεταξύ των γενεών**. Το ιστορικό τραύμα είναι ένα μεγάλης κλίμακας τραυματικό γεγονός που επηρεάζει μια συλλογικότητα - ένα έθνος, μια ομάδα ταυτότητας ή μια κοινότητα. Παραδείγματα ιστορικού τραύματος περιλαμβάνουν το Ολοκαύτωμα, τη Γενοκτονία των Αρμενίων, τη δουλεία και τις επιθέσεις της 11ης Σεπτεμβρίου. Οι αντηχήσεις αυτών των τραυμάτων γίνονται αισθητές σε κάθε μέλος της ομάδας που τα βίωσε.

Το **απρόσωπο τραύμα** μπορεί να είναι ατομικό ή συλλογικό τραύμα, καθώς η βασική πτυχή είναι ότι δεν προκαλείται από ανθρώπους, όπως μια φυσική καταστροφή, ένας σοβαρός τραυματισμός ή μια απειλητική για τη ζωή ασθένεια.



Κατηγορίες

Το **διαγενεακό τραύμα** είναι μια ψυχολογική και φυσιολογική επίδραση που βιώνουν **τα μέλη της οικογένειας** όταν η προηγούμενη γενιά υπέστη τραύμα. Οι άνθρωποι στην επόμενη γενιά βρίσκουν τον εαυτό τους να παρουσιάζουν τα συμπτώματα του τραύματος χωρίς να έχουν βιώσει οι ίδιοι το τραύμα. Γενικά είναι υποσυνείδητο και μεταδίδεται με την κληρονομικότητα (επιγενετική[1]), τις άμεσες διαπροσωπικές σχέσεις ή/και τον πολιτισμό και το ευρύτερο περιβάλλον (με τη μετάδοση αξιών, τραυμάτων, πεποιθήσεων, στάσεων).



Οι πρόσφυγες διατρέχουν συχνά τον κίνδυνο να βιώσουν τραύμα διαγενεακών. Ενώ πολλοί πρόσφυγες βιώνουν κάποιο είδος απώλειας και τραύματος, το τραύμα που σχετίζεται με τον πόλεμο έχει τεκμηριωθεί ότι έχει **μακροχρόνιες επιπτώσεις** στην ψυχική υγεία και λόγω αυτής της περιόδου για περισσότερες γενιές.

Εκτός από το υψηλό επίπεδο εμπειριών άγχους στη χώρα καταγωγής τους πριν φύγουν, συχνά αντιμετωπίζουν τη δυσκολία να μάθουν μια νέα γλώσσα, να προσαρμοστούν σε ένα νέο περιβάλλον και να πλοηγηθούν στο κοινωνικό σύστημα του σχολείου στη χώρα υποδοχής τους.

[1] Η επιγενετική επικεντρώνεται στη διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο συμβαίνουν οι μοριακές αλλαγές χωρίς αλλαγή της αλληλουχίας του DNA, έτσι ώστε τα επίκτητα γνωρίσματα να εμφανίζονται στις επόμενες γενιές - με άλλα λόγια πώς η συμπεριφορά μας και το περιβάλλον μπορούν να προκαλέσουν αλλαγές που επηρεάζουν τον τρόπο λειτουργίας των γονιδίων μας.

Κατηγορίες

Η **κανονική φροντίδα** των παιδιών διακόπτεται από τη διαδικασία φυγής από το αρχικό τους σπίτι και μπορεί να συνεχίσει να διακόπτεται από τα συμπτώματα PTSD των γονιών τους και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν στο νέο τους σπίτι. Εκτός αυτού, δυστυχώς είναι σύνηθες ότι δεν παρέχεται **επαρκής φροντίδα ψυχικής υγείας στους πρόσφυγες** στις χώρες υποδοχής (και από την άλλη πλευρά, η μετάβαση στη θεραπεία μπορεί να είναι ταμπού σε πολλές κοινότητες), ως αποτέλεσμα τα συμπτώματα επιδεινώνουν **αυτό που μπορεί να οδηγήσει στη μετάδοση τραύματος**. Γενικά, τα παιδιά των προσφύγων εμφάνισαν υψηλότερα συνολικά επίπεδα κατάθλιψης, PTSD, άγχους, έλλειψης προσοχής, στρες και άλλες προκλήσεις ψυχικής υγείας, που μπορεί να είναι μια μορφή διαγενεακού τραύματος.



Τραύμα καθ' υποκατάσταση

Τραύμα μπορεί επίσης να εμφανιστεί στη σχέση βοήθειας, στον απόηχο της ενσυναίσθησης, εάν υπάρχει υψηλό επίπεδο συμμετοχής ή κάποιου είδους υπέρβαση των ορίων. Μιλάμε για τραύμα καθ' υποκατάσταση όταν ένας επαγγελματίας εμφανίζει σύμπτωμα τραύματος χωρίς να είναι θύμα ενός εξαιρετικά αρνητικού γεγονότος. Τα συμπτώματα αυτού μπορεί να περιλαμβάνουν την ανάπτυξη άγχους, προβλήματα ύπνου, εξάντληση, απόσυρση και αδυναμία λειτουργίας σε καθημερινές καταστάσεις. Το τραύμα καθ' υποκατάσταση είναι μια μεταμόρφωση **της εσωτερικής εμπειρίας ενσυναίσθησης του επαγγελματία**. Η ανάπτυξη τραύματος καθ' υποκατάσταση μπορεί να προληφθεί με τακτική επίβλεψη και η διαχείριση της υπάρχουσας κατάστασης θα πρέπει επίσης να αντιμετωπιστεί σε ατομικό και θεσμικό επίπεδο.

Πώς μπορεί να επέλθει η θεραπεία

Σύμφωνα με πολλούς ειδικούς, **το τραύμα δεν μπορεί να διαγραφεί από τη ζωή μας**, μένει μαζί μας για πάντα, αλλά είναι δυνατό να φτάσουμε σε μια κατάσταση του νου όταν το τραύμα δεν έχει τον πρωταγωνιστικό ρόλο στη ζωή κάποιου. Σύμφωνα με τους ειδικούς, με σύνθετη θεραπεία, είναι δυνατή η αποκατάσταση και η ανάπτυξη.

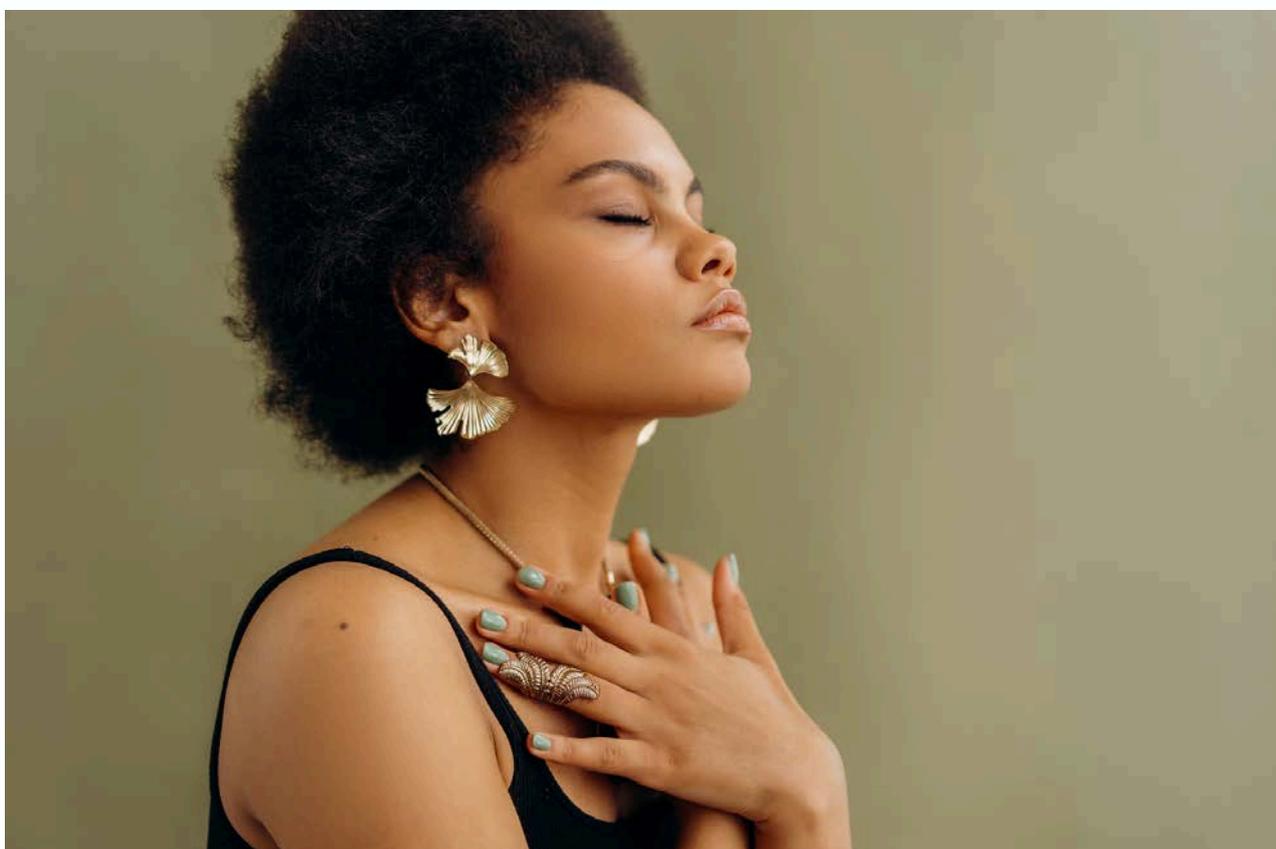
Ο Bessel van der Kolk υπογραμμίζει την **πιθανότητα αποσύνδεσης μυαλού-σώματος** που προκαλείται από τραύμα και δηλώνει ότι το άτομο χρειάζεται υποστήριξη για να καταλάβει τι συμβαίνει στο σώμα του: «Τα θύματα τραύματος δεν μπορούν να αναρρώσουν μέχρι να εξοικειωθούν και να γίνουν φίλοι με τις αισθήσεις στο σώμα τους. Το να είσαι φοβισμένος σημαίνει ότι ζεις σε ένα σώμα που είναι πάντα σε επιφυλακή. Για να αλλάξουν, οι άνθρωποι πρέπει να συνειδητοποιήσουν τις αισθήσεις τους και τον τρόπο με τον οποίο το σώμα τους αλληλεπιδρά με τον κόσμο γύρω τους. Η σωματική αυτογνωσία είναι το πρώτο βήμα για την απελευθέρωση της τυραννίας του παρελθόντος».

Στο βιβλίο του, ο συγγραφέας συζητά μεθοδολογίες που μπορούν να συμπληρώσουν αποτελεσματικά την ψυχοθεραπεία και μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο στην επεξεργασία του τραύματος, όπως τεχνικές προσανατολισμένες στο σώμα, **EMDR** και **γιόγκα**. (Το EMDR σημαίνει Απευαισθητοποίηση και Επανεπεξεργασία μέσω οφθαλμικών κινήσεων, είναι μια αποτελεσματική θεραπευτική μέθοδος για την επεξεργασία τραυματικών αναμνήσεων).

Προερχόμενη από τη θετική ψυχολογία, η **μετατραυματική ανάπτυξη (PTG)** είναι πλέον ένα ευρέως αποδεκτό φαινόμενο. Είναι μια θετική διαδικασία αλλαγής στην οποία το άτομο τελικά λειτουργεί καλύτερα αφού αντιμετωπίσει τις δυσκολίες που έχει βιώσει. Το PTG επομένως δεν είναι άμεση συνέπεια της απώλειας, αλλά το αποτέλεσμα της επακόλουθης γνωστικής επεξεργασίας (Singer 2009).

Υπάρχουν πολλές διαφορετικές μεθοδολογίες για την επούλωση τραύματος, η EMDR είναι μία από αυτές και οι διαδικασίες επούλωσης είναι παρόμοιες και διαφορετικές. Το όνομα της Judith Lewis Herman θα πρέπει να αναφέρεται όταν μιλάμε για τραύμα και θεραπεία, οπότε θα περιγράψουμε τώρα εν συντομία τη θεραπευτική διαδικασία που περιγράφει. Η Herman είναι η συγγραφέας του βιβλίου *Trauma and recovery*, όπου εξηγεί τις διάφορες μορφές ελέγχου που οδηγεί στο τραύμα, πόσο δυνατός πρέπει να εργαστεί κανείς για να βγει από αυτή την εσωτερική φυλακή, καθώς και το μοντέλο τριών σταδίων θεραπείας τραύματος, μια ασφαλή και αποτελεσματική προσέγγιση για τους θεραπευτές να εργαστούν με τους πελάτες τους. Τα βήματα είναι τα εξής: πρώτον δημιουργία **ασφάλειας και σταθεροποίησης** (περιλαμβάνει συναισθηματική ρύθμιση, εργασία στα συμπτώματα), το δεύτερο είναι **η ανάμνηση και το πένθος** και το τρίτο η **επανασύνδεση** με τη συνηθισμένη ζωή. Αυτά τα τρία βήματα στοχεύουν στην αναδημιουργία της ασφάλειας και στην ενδυνάμωση του ατόμου, το οποίο μπορεί να μην είναι εντελώς απαλλαγμένο από τις επιπτώσεις του ενοχλητικού παρελθόντος, αλλά θα ζούσε μια ζωή χωρίς να κατακλύζεται διαρκώς ψυχικά και σωματικά.

Όπως γράφει: Η αδυναμία και η απομόνωση είναι οι βασικές εμπειρίες του ψυχολογικού τραύματος. Η ενδυνάμωση και η επανασύνδεση είναι οι βασικές εμπειρίες της ανάρρωσης.



Προσέγγιση με βάση την επίγνωση του τραύματος για τους εργαζόμενους υποστήριξης

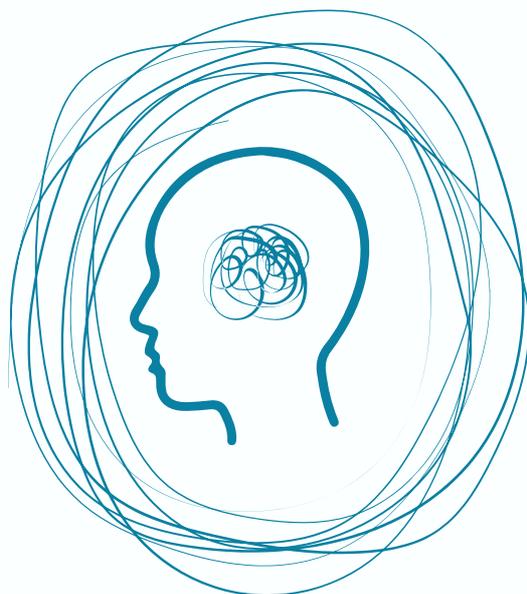


Μπορούμε να εργαστούμε σε διάφορους ρόλους με άτομα ή ομάδες ανθρώπων που έχουν τραυματιστεί. Παρακάτω περιγράφουμε μια προσέγγιση στην οποία μπορούν να βασιστούν όσοι εργάζονται ως διαμεσολαβητές, για να αρχίσουν να εφαρμόζουν μια προσέγγιση με βάση την επίγνωση του τραύματος, ακόμη και αν δεν έχουν τα προσόντα των θεραπευτών, δουλεύοντας με ανθρώπους σε ένα μη ψυχοθεραπευτικό περιβάλλον.

Η προσέγγιση με βάση την επίγνωση του τραύματος περιγράφεται μερικές φορές ως το να μην ρωτάμε “τι δεν πάει καλά με εσένα” αλλά “τι σου έχει συμβεί”. Φυσικά, αυτή η ερώτηση μπορεί να είναι και συγκεκριμένη και θεωρητική, ανάλογα με τον ρόλο που έχουμε στο πλαίσιο (το να ρωτήσουμε τι συνέβη από κάποιον σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να είναι ακατάλληλο και παρεμβατικό), το κύριο σημείο είναι ότι ο συντονιστής λαμβάνει υπόψη του πιθανότητα η συμπεριφορά ενός ατόμου ή η αλλαγή στη συμπεριφορά ενός ατόμου να μπορεί να εξηγηθεί από τον αντίκτυπο προηγούμενων τραυματικών γεγονότων. Στην προσέγγιση με βάση την επίγνωση του τραύματος, αναπτύσσουμε ένα πλαίσιο που καλύπτει τις ανάγκες των επιζώντων από τραύμα και υποστηρίζει την επούλωση και την ανάρρωση.

Στη συνέχεια, μοιραζόμαστε σκέψεις για τη δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος και την οικοδόμηση εμπιστοσύνης και διαφάνειας, αλλά είναι σημαντικό να σημειωθεί στην αρχή ότι δεν υπάρχει μια **ενιαία προσέγγιση για την αποφυγή της ενεργοποίησης**, καθώς λειτουργεί διαφορετικά για τον καθένα. Υπάρχουν κάποιες κοινές επιπτώσεις, για παράδειγμα, για τους πρόσφυγες πολέμου υπάρχει μεγάλη πιθανότητα ένας ξαφνικός δυνατός ήχος ή φώτα που αναβοσβήνουν (που θυμίζουν έκρηξη) να προκαλέσουν αναδρομές, αλλά τα θραύσματα μνήμης μπορεί να είναι πολύ συγκεκριμένα, μια κίνηση ή ακόμη και μια έκφραση του προσώπου μπορεί να σημάνει συναγερμό. Γι' αυτό είναι σημαντικό να είστε προετοιμασμένοι, να προγραμματίζετε προσεκτικά και να δημιουργείτε ένα ασφαλές περιβάλλον, καθώς και να αναγνωρίζετε ότι κάποιος βρίσκεται σε κατάσταση εγρήγορσης.

Τα πιθανά σημάδια τραύματος: μούδιασμα ή υπερβολική εγρήγορση (υποδιέγερση και υπερδιέγερση), αντιδράσεις στο στρες (τα τέσσερα F: μάχη (fight), φυγή (flight), ακινητοποίηση (freeze) ή κατευνασμός (fawn)), μη συνεκτική συμπεριφορά, κάποιος δεν ξέρει πού βρίσκεται, παραμελημένη εμφάνιση, κακός ύπνος, εξαιρετική ταραχή, έντονη συναισθηματική ανταπόκριση σε θέματα σε ομαδική συζήτηση.



Προσέγγιση με βάση την επίγνωση του τραύματος

Ένας συντονιστής είναι υπεύθυνος να δημιουργήσει έναν χώρο στον οποίο μπορεί να πραγματοποιηθεί μάθηση, όπου οι άνθρωποι αισθάνονται ελεύθεροι, ασφαλείς και γενναίοι να συμμετέχουν και μέσω του οποίου η ομάδα μπορεί να επιτύχει τους στόχους της. Η προσέγγιση με βάση την επίγνωση του τραύματος επιτυγχάνει αυτόν τον στόχο θεωρώντας ότι οι συμμετέχοντες μπορεί να έχουν ευπάθειες λόγω τραυμάτων του παρελθόντος και δύσκολες εμπειρίες που τους καθιστούν ευαίσθητους σε ορισμένα θέματα. Ο αριθμός των θεμελιωδών αξόνων μπορεί να ποικίλλει, αλλά αυτοί είναι οι κοινώς συνιστώμενοι:

- 1) Ασφάλεια
- 2) Αξιοπιστία και διαφάνεια
- 3) Υποστήριξη από ομοτίμους
- 4) Συνεργασία & αμοιβαιότητα
- 5) Ενδυνάμωση και επιλογή
- 6) Πολιτιστικά, ιστορικά και θέματα φύλου

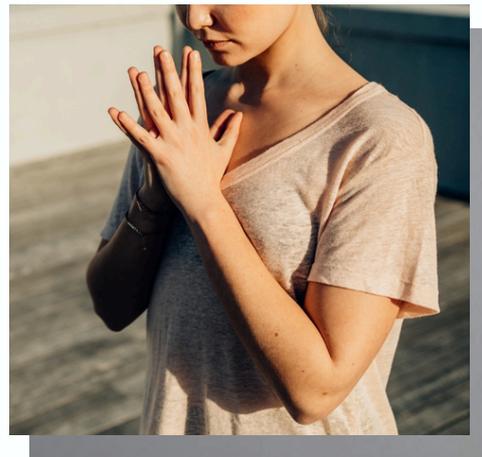


Ο **συντονιστής** πρέπει να σκεφτεί **τα ερεθίσματα και τα ζητήματα που μπορεί να τον επηρεάσουν προσωπικά** κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης ή της διαδικασίας. Είναι επίσης σημαντικό **να ληφθούν υπόψη οι αναμενόμενοι συμμετέχοντες** που θα συμμετάσχουν, συμπεριλαμβανομένων πιθανών δυναμικών μεταξύ τους που μπορεί να σχετίζονται με προηγούμενα τραύματα. Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας, είναι σημαντικό να υπάρχει **ένα σαφές πρόγραμμα και σκοπός** για κάθε μέρος και δραστηριότητα, έτσι ώστε οι άνθρωποι που συμμετέχουν να ξέρουν τι να περιμένουν και **να τηρούν ένα πλαίσιο** (έναρξη, λήξη, διαλείμματα στην ώρα τους), το οποίο θα ενισχύσει τη διαφάνεια και αξιοπιστία. Βοηθά επίσης εάν οι συμμετέχοντες γνωρίζουν **ότι έχουν επιλογές**, να παραλείψουν ή να μοιραστούν όσο θέλουν κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.

Προσέγγιση με βάση την επίγνωση του τραύματος

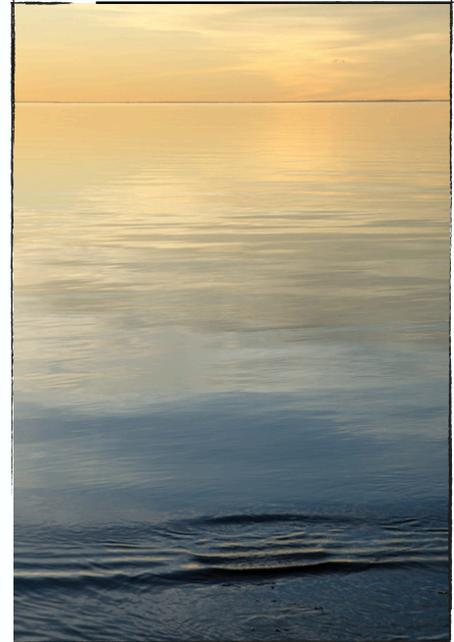
Υπάρχουν διάφορες πιθανές απαντήσεις που μπορεί να δώσει ένας διαμεσολαβητής σε ένα άτομο που φαίνεται να πυροδοτείται από μετατραυματικά γεγονότα. Μπορείτε να προσφέρετε να βγείτε έξω και να μιλήσετε για λίγο, να αναγνωρίσετε την ταραχή και να προσφέρετε επίσης επιλογές και πληροφορίες. Εάν γνωρίζετε εκ των προτέρων ότι οι συμμετέχοντες είναι ευάλωτοι, το θέμα ή η μέθοδος μπορεί να είναι κατά κάποιο τρόπο πυροδοτική, μπορείτε να συμπεριλάβετε στο πρόγραμμά σας κάποιες **τεχνικές γείωσης**, που βοηθούν τους συμμετέχοντες να επιστρέψουν στην παρούσα στιγμή.

Ένα από τα πιο σημαντικά καθήκοντα για τους εργαζομένους υποστήριξης είναι να βρουν τρόπους να βοηθήσουν άτομα που έχουν υποστεί τραύμα να **επανασυνδεθούν με το σώμα τους**. Εάν οι άνθρωποι μπορούν να αναπτύξουν μια αίσθηση ελέγχου πάνω στο σώμα τους, μπορεί να τους βοηθήσει να ανακτήσουν την υγεία, τη δύναμη και την ευημερία τους. Δραστηριότητες που περιλαμβάνουν **ομαδική εργασία** (π.χ. ποδόσφαιρο, αναρρίχηση βράχου, τραγούδι μαζί, κ.λπ.) είναι χρήσιμες καθώς καλλιεργούν **την αίσθηση του ανήκειν και της σύνδεσης με τους άλλους**.



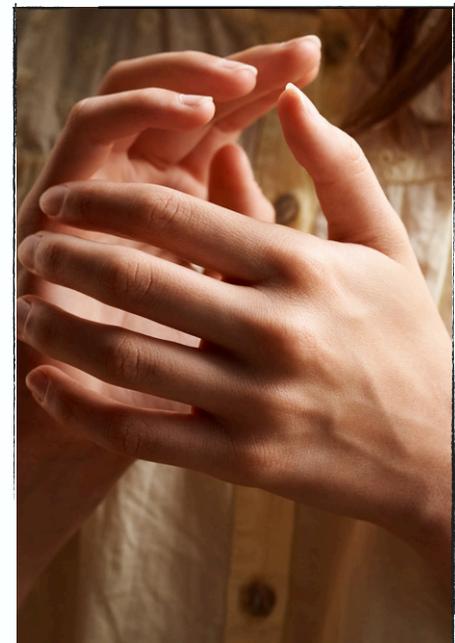
Ηρεμιστικές ασκήσεις

Μοιραζόμαστε παρακάτω μερικές πολύ απλές τεχνικές που μπορείτε να ενσωματώσετε στο εκπαιδευτικό σας πρόγραμμα όταν εργάζεστε με την ομάδα σας. Αυτές οι τεχνικές μπορούν να βοηθήσουν στη χαλάρωση του νευρικού συστήματος, στην αύξηση της επίγνωσης του σώματος και στην ενίσχυση της αίσθησης της κοινότητας και της σύνδεσης κάνοντας ρυθμικές ασκήσεις ή τεχνικές γείωσης μαζί.



Δημιουργώντας ένα ρυθμό μαζί

Δημιουργήστε έναν κοινό ρυθμό με την ομάδα. Αυτός θα μπορούσε να είναι ένας ρυθμός απαλού χτυπήματος των μηρών με εναλλασσόμενα χέρια, χτυπήματος με μολύβια ταυτόχρονα ή στάσης σε κύκλο και κάνοντας μικρά άλματα επάνω σε έναν γύρο. Όταν η ομάδα είναι έτοιμη για μια πιο σύνθετη άσκηση, μπορείτε να προσθέσετε μια πολύ απλή μελωδία στον κοινό ρυθμό (2-3 νότες, επαναλαμβανόμενη μελωδία).



Απλή άσκηση αναπνοής

Δοκιμάστε να εισπνεύσετε για πέντε δευτερόλεπτα και μετά να εκπνεύσετε για έξι έως οκτώ δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε για δύο έως πέντε λεπτά ή όσο χρειάζεται για να νιώσετε προσγειωμένοι.

Πάρτε μια βαθιά ανάσα και καθώς εκπνέετε, φανταστείτε ότι εκπνέετε δυνατά από τα πέλματα των ποδιών σας. Νιώστε τη σύνδεση των ποδιών σας με το πάτωμα. Κάντε το τρεις φορές.



Συνδεθείτε με την καρέκλα

Καθίστε και τραβήξτε την προσοχή σας στο πώς συνδέεται το σώμα σας με την καρέκλα – τον τρόπο με τον οποίο υποστηρίζει το βάρος σας και τα σημεία όπου το σώμα σας έρχεται σε επαφή με αυτή.



Ανίχνευση σώματος

Όπου κι αν βρίσκεστε (καθισμένοι ή ξαπλωμένοι), αρχίζετε να εστιάζετε την προσοχή σας στην κορυφή του κεφαλιού σας και να κινείστε μέχρι τα δάχτυλα των ποδιών σας. Παρατηρήστε τις αισθήσεις που νιώθετε σε κάθε σημείο του σώματος, όπου κρατάτε ένταση, δώστε προσοχή σε κάθε πόνο ή ενόχληση. Χρησιμοποιώντας αυτή τη μέθοδο, μπορείτε να αποκτήσετε μεγαλύτερη επίγνωση των σωματικών σας αισθήσεων και συναισθημάτων και να ανταποκριθείτε καλύτερα όταν αρχίσετε να αισθάνεστε σωματική δυσφορία.



Τεχνική 5-4-3-2-1

Η τεχνική 5-4-3-2-1 περιλαμβάνει τον εντοπισμό πέντε πραγμάτων που μπορείτε να δείτε, τεσσάρων πραγμάτων που μπορείτε να νιώσετε/αγγίξετε, τριών πραγμάτων που μπορείτε να ακούσετε, δύο πραγμάτων που μπορείτε να μυρίσετε και ενός πράγματος που μπορείτε να δοκιμάσετε. Εστιάστε σε κάθε αντικείμενο με τη σειρά.



Πεταλούδα αγκαλιά

Σταυρώστε τα χέρια σας πάνω από το στήθος σας, έτσι ώστε η άκρη του μεσαίου δακτύλου από κάθε χέρι να τοποθετηθεί κάτω από την κλείδα (ή την κλείδα και τα άλλα δάχτυλα) και τα χέρια να καλύψουν την περιοχή που βρίσκεται κάτω από τη σύνδεση μεταξύ κλείδας και ώμου και κλείδας και στέρνου ή θώρακα. Τα χέρια και τα δάχτυλα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο κάθετα, ώστε τα δάχτυλα να δείχνουν προς τον λαιμό και όχι προς τα χέρια. Αν θέλετε, μπορείτε να ενώσετε τους αντίχειρές σας για να σχηματίσετε το σώμα της πεταλούδας και η προέκταση των άλλων δακτύλων σας προς τα έξω θα σχηματίσει τα φτερά της πεταλούδας.



Τα μάτια σας μπορεί να είναι κλειστά ή μερικώς κλειστά, κοιτάζοντας προς την άκρη της μύτης σας. Στη συνέχεια, εναλλάσσετε την κίνηση των χεριών σας, όπως τα φτερά μιας πεταλούδας που χτυπούν. Αφήστε τα χέρια σας να κινούνται ελεύθερα. Μπορείτε να αναπνέετε αργά και βαθιά (κοιλιακή αναπνοή), ενώ παρατηρείτε τι περνάει από το μυαλό και το σώμα σας, όπως σκέψεις, εικόνες, ήχους, μυρωδιές, συναισθήματα και σωματικές αισθήσεις χωρίς να αλλάζετε, να απομακρύνετε τις σκέψεις σας ή να κρίνετε. Μπορείτε να προσποιηθείτε ότι αυτό που παρατηρείτε είναι σαν να περνούν σύννεφα». (Περιγράφεται από τους Lucina Artigas και Ignacio Jarero σε μια εργαλειοθήκη EMDR που μπορείτε να βρείτε στη λίστα των πηγών)

**Αυτό το σύντομο βίντεο
απεικονίζει τη
δραστηριότητα**

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

- **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)
- **Ακούστε το: Healing collective trauma by Thomas Hübl on Blinkist**
<https://www.blinkist.com/en/books/healing-collective-trauma-en>



Mindfulness
for Integration

MINDFULNESS FOR INTEGRATION

ΥΦΙΣΤΑΜΕΝΕΣ ΒΕΛΤΙΣΤΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

ΒΕΛΤΙΣΤΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Project Number: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977



Co-funded by
the European Union

BODY MAPPING – ΕΝΑ ΑΦΗΓΗΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΓΙΑ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΠΕΡΑΣΠΙΣΗ

Το Body Mapping (BM) εισήχθη το 2003 από τη Νοτιοαφρικανή καλλιτέχνη Jane Solomon, είναι ένα εργαλείο θεραπείας μνήμης. Μπορεί να σταθεί μόνο του για μια συνεδρία 2 ωρών ή να ενσωματωθεί σε μεγαλύτερη θεματική εκπαίδευση σε θέματα όπως η διαπολιτισμικότητα, η ψυχική υγεία και η αυτοβελτίωση.

Το BM είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο για άτομα με ψυχολογικό τραύμα, μακροχρόνιες σωματικές ασθένειες ή όσους ενδιαφέρονται για την ψυχική υγεία. Είναι επίσης κατάλληλο για μετανάστες και πρόσφυγες. Με βάση την πεποίθηση ότι οι συμμετέχοντες κατανοούν τη ζωή τους και μπορούν να εκφράσουν και να οπτικοποιήσουν τα ταξίδια τους, η BM είναι ένα αποαποικιακό εργαλείο.

Ενσωματώνει την πολιτιστική προέλευση στην προσωπική υγεία και ταυτότητα, καθιστώντας το κατάλληλο για εργαστήρια για την πολιτιστική ταυτότητα πέρα από την απλή υγεία. Το BM είναι ένα εργαλείο αφήγησης που βασίζεται στις τέχνες και χρησιμοποιείται σε ομάδες για θεραπεία, έρευνα και αυτοέκφραση.



Κατά τη διάρκεια του BM, οι συμμετέχοντες φτιάχνουν αφίσες για να αναπαραστήσουν τις ιστορίες τους, τις οποίες στη συνέχεια σκιαγραφούν οι συνεργάτες. Μέσω ασκήσεων οπτικοποίησης οι συμμετέχοντες συμπληρώνουν τα σχήματα του σώματός τους με σχέδια ή κολάζ για να αναπαραστήσουν μια πτυχή και τις συνθήκες της ζωής τους, όπως: προσωπική ιστορία, πολιτιστική κληρονομιά, χώρα ή περιοχή καταγωγής, την παρούσα κατάσταση, μελλοντικές φιλοδοξίες. Οι εικόνες, τα σύμβολα ή τα προσωπικά μόντο, σχεδιασμένα, γραμμένα ή τοποθετημένα στον σωματικό χάρτη μπορούν να απεικονίσουν εμπόδια, προκλήσεις, σημαντικά γεγονότα ή οτιδήποτε έχει αφήσει αντίκτυπο. Αυτά αφηγούνται ως «σημάδια ανθεκτικότητας», μέρη της ζωής μας που μας έκαναν πιο δυνατούς ή μπορούν να θεωρηθούν ως πηγές δύναμης και πόρων που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε. Ορισμένες παραλλαγές περιλαμβάνουν τραγούδι και χορό για την ενίσχυση της συνοχής της ομάδας. Αυτή η διαδικασία αφήγησης δίνει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να μοιραστούν εμπειρίες με ασφάλεια και να επεξεργαστούν τις δυσκολίες.

Σε προσωπικό επίπεδο, μέσω αυτής της διαδικασίας αφήγησης, οι συμμετέχοντες μπορούν να αισθάνονται ενδυναμωμένοι να μοιραστούν τις εμπειρίες τους σε ένα ασφαλές περιβάλλον και να επεξεργαστούν τις δυσκολίες. Σε περιφερειακό επίπεδο, οι σωματικοί χάρτες μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως εργαλείο συνηγορίας, ευαισθητοποιώντας σε στιγματισμένες καταστάσεις, όπως σωματικές ασθένειες, θέματα ψυχικής υγείας, συγκεκριμένες ταυτότητες ή το να είσαι μέλος μιας συγκεκριμένης εθνικής ομάδας. Η άσκηση μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να κατανοήσουν καλύτερα το παρελθόν τους, την παρούσα κατάστασή τους.

Δεδομένης της οπτικής του φύσης και της εστίασης στο πολιτιστικό υπόβαθρο, το BM είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό για μετανάστες και πρόσφυγες που αγωνίζονται με γλωσσικά εμπόδια. Επιτρέπει λιγότερη κατευθυντήρια, σε βάθος συλλογή πληροφοριών σε σύντομο χρονικό διάστημα.

ΔΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ – ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΑΦΗΓΗΣΗΣ

Το Δέντρο της Ζωής είναι μια αφηγηματική προσέγγιση για την εργασία με ευάλωτα παιδιά, νέους και ενήλικες. Το Δέντρο της Ζωής, που αναπτύχθηκε από τον Ncazelo Ncube-Mlilo το 2006, είναι μια προσέγγιση αφηγηματικής θεραπείας που στοχεύει στην ενδυνάμωση ευάλωτων παιδιών, νέων και ενηλίκων. Επιτρέπει στους συμμετέχοντες να συζητήσουν τα προβλήματά τους χωρίς τραυματισμό εκ νέου και εστιάζει στην ανάδειξη των δυνατοτήτων τους. Αυτή η μέθοδος προσφέρει μια πολιτισμικά ευαίσθητη εναλλακτική λύση στις παραδοσιακές δυτικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας και είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική για πρόσφυγες, μετανάστες και άτομα με σωρευτικό τραύμα.



Η άσκηση Δέντρο της Ζωής είναι μια ομαδική δραστηριότητα, κατά την οποία οι συμμετέχοντες μπορούν να συζητήσουν θέματα σχετικά με τη ζωή τους μέσω της μεταφοράς ενός δέντρου.

Τα διαφορετικά μέρη του δέντρου είναι αναπαραστάσεις των διαφορετικών εμπειριών που έχουν οι συμμετέχοντες σχετικά με τη δική τους ζωή, ως εξής:



Ρίζες

Οικογενειακό ιστορικό, προσωπικότητες με επιρροή, αγαπημένα μέρη, τραγούδια ή χοροί.



Έδαφος

Τρέχουσα κατάσταση διαβίωσης και καθημερινές δραστηριότητες.



Κορμός

Δεξιότητες και συναισθηματικές δυνάμεις, με την προέλευσή τους.



Κλαδιά

Ελπίδες, όνειρα και μελλοντικές φιλοδοξίες





Φύλλα

Σημαντικοί άνθρωποι,
συμπεριλαμβανομένων αυτών που
πέρασαν.



Καρποί

Πράξεις καλοσύνης και αγάπης που
ελήφθησαν



Η δραστηριότητα δομείται με την ακόλουθη σειρά:

- Τελετή έναρξης
- Το δέντρο της ζωής
- Το δάσος της ζωής
- Όταν έρθουν οι καταιγίδες
- Πιστοποιητικά

Η τελετή έναρξης μπορεί να προσαρμοστεί στις πολιτιστικές προτιμήσεις των συμμετεχόντων, όπως το τραγούδι ή ο χορός, ή άλλες δραστηριότητες για την προώθηση μιας θετικής ομαδικής ατμόσφαιρας. Στην άσκηση Δέντρο της Ζωής, οι συμμετέχοντες δημιουργούν τα προσωπικά τους δέντρα μέσα από σχέδια και λέξεις, και στη συνέχεια μοιράζονται τις ιστορίες τους. Το δεύτερο μέρος της δραστηριότητας είναι η άσκηση Δέντρο της Ζωής. Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν οδηγίες να δημιουργήσουν το δικό τους Δέντρο της Ζωής. Μπορεί να δημιουργηθεί αποκλειστικά μέσω σχεδίων, αλλά και με λέξεις. Αφού τελειώσουν όλοι το Δέντρο τους, οι εθελοντές συμμετέχοντες μπορούν επίσης να μοιραστούν τη δική τους ιστορία, αν και δεν είναι υποχρεωμένοι.



Στο τρίτο μέρος, οι συμμετέχοντες καλούνται να κολλήσουν τα Δέντρα τους στον τοίχο, δημιουργώντας το Δάσος των Δέντρων. Αυτή τη στιγμή μπορούμε να εκτιμήσουμε ποιες είναι οι ομοιότητες και οι διαφορές μεταξύ των Δέντρων και πώς μπορούμε να υποστηρίξουμε ο ένας τον άλλον που ανήκουμε στο ίδιο δάσος.

Κατά τη διάρκεια του τέταρτου μέρους, όταν έρχονται οι καταιγίδες, μπορούμε να συζητήσουμε ποιες αρνητικές εμπειρίες έχουν οι συμμετέχοντες στη ζωή τους, αλλά συγκεκριμένα με τρόπους που δεν προκαλούν τραυματισμό. Αντίθετα, θα μπορούσαμε να αναφέρουμε ποιοι είναι οι πιθανοί κίνδυνοι που μπορεί να βιώσουν τα δέντρα και, παρομοίως, ποια είναι τα επιβλαβή γεγονότα που μπορεί να βιώσουν οι άνθρωποι γενικά. Μπορεί να δώσει στους συμμετέχοντες κουράγιο να μιλήσουν για τις δυσκολίες, χωρίς ωστόσο να αναφέρουν λεπτομερώς τι πέρασαν. Μέσα από αυτή τη συζήτηση μπορούμε να καθιερώσουμε τη συζήτηση για πρακτικές που μπορούν να κάνουν οι άνθρωποι για να νιώσουν καλύτερα ή για να βοηθήσουν άλλους που περνούν κάτι δύσκολο. Μπορούμε επίσης να δείξουμε ότι οι «καταιγίδες» είναι μέρος της ζωής για όλους, αλλά περνούν και οι δύσκολες στιγμές.

Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται με μια τελετή πιστοποιητικών, όπου οι συμμετέχοντες αναγνωρίζουν ο ένας τις δυνάμεις, τα όνειρα και τα συστήματα υποστήριξης του άλλου, ενισχύοντας τις συνδέσεις που σχηματίζονται μέσα στην ομάδα (Dulwich Center 2014).

ΧΩΡΟΣ ΤΕΧΝΗΣ – ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΕΣ ΑΠΟΣΤΟΛΕΣ

Το Creative Missions είναι μια συστηματική πρωτοβουλία του Artscape, μιας ΜΚΟ που ιδρύθηκε το 2012 στη Λιθουανία από τους υπεύθυνους θεάτρου Aistė Ulubey και Kristina Savickienė. Ο οργανισμός στοχεύει να ενδυναμώσει τους επαγγελματίες καλλιτέχνες να προβάλλουν και να εγκαθιστούν την τέχνη σε δημόσιους χώρους, αυξάνοντας έτσι την προσβασιμότητά της στην κοινωνία. Από το 2016, το Artscape εργάζεται ενεργά με πρόσφυγες και μετανάστες, μετατρέποντας τις καλλιτεχνικές δραστηριότητες σε πρόγραμμα κοινωνικής ένταξης και πολιτιστικής εκπαίδευσης (Artscape Celebrates 10 Years: Achievements, Leadership Lessons and New Ambitions, n.d.).

Ως απάντηση στη μεταναστευτική κρίση του 2021 και στον αυξανόμενο αριθμό προσφύγων και αιτούντων άσυλο στη Λιθουανία, η Artscape, σε συνεργασία με την Ύπατη Αρμοστεία του ΟΗΕ για τους Πρόσφυγες, ξεκίνησε το έργο Creative Missions. Αυτή η πρωτοβουλία επιδιώκει να βοηθήσει τους πρόσφυγες να συνδεθούν με την κοινότητα μέσω της τέχνης και της δημιουργικότητας, παρέχοντας συναισθηματική υποστήριξη και καλλιεργώντας την αίσθηση του ανήκειν.

ARTSCAPE

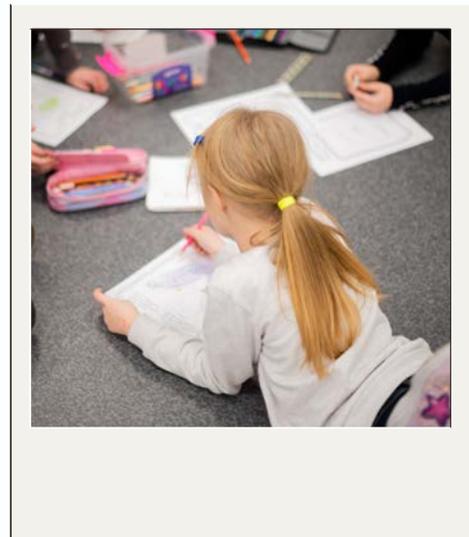


Οι δραστηριότητες περιλαμβάνουν διάφορα δημιουργικά εργαστήρια και εκδηλώσεις που σχετίζονται με την τέχνη που διοργανώνονται από καλλιτέχνες και εθελοντές που επισκέπτονται κέντρα υποδοχής.

Βασικές αρχές και προσέγγιση:

- Οικοδόμηση εμπιστοσύνης: Δημιουργήστε μια σύνδεση με ένα ίδρυμα που δέχεται άτομα με εμπειρία μεταναστών και οικοδομήστε μια σχέση εμπιστοσύνης.
- Αναγνώριση ομάδας στόχου: Προσδιορίστε ομάδες με τη μεγαλύτερη ανάγκη για δραστηριότητες για την αποφυγή της επανάληψης και τη διασφάλιση της συμμετοχής. Προσκαλέστε κοινωνικούς λειτουργούς από ιδρύματα υποδοχής για να παρέχουν πληροφορίες και σχόλια.
- Αποτελέσματα δραστηριότητας: Εστιάστε στη δημιουργική διαδικασία παρουσιάζοντας απτά αποτελέσματα, όπως εκθέσεις ή συλλογικά τραγούδια.
- Τακτικές συναντήσεις: Διεξάγετε εβδομαδιαίες συναντήσεις την ίδια ώρα και ημέρα για να διατηρήσετε τη συνέπεια.
- Δόμηση Σχέσεων: Δώστε έμφαση στη σημασία της δημιουργίας ουσιαστικών σχέσεων.
- Θεσμική συνεργασία: Συμπεριλάβετε ιδρύματα στη διαδικασία, μοιραστείτε σχέδια και προσφέρετε ψυχολογική υποστήριξη όταν χρειάζεται.

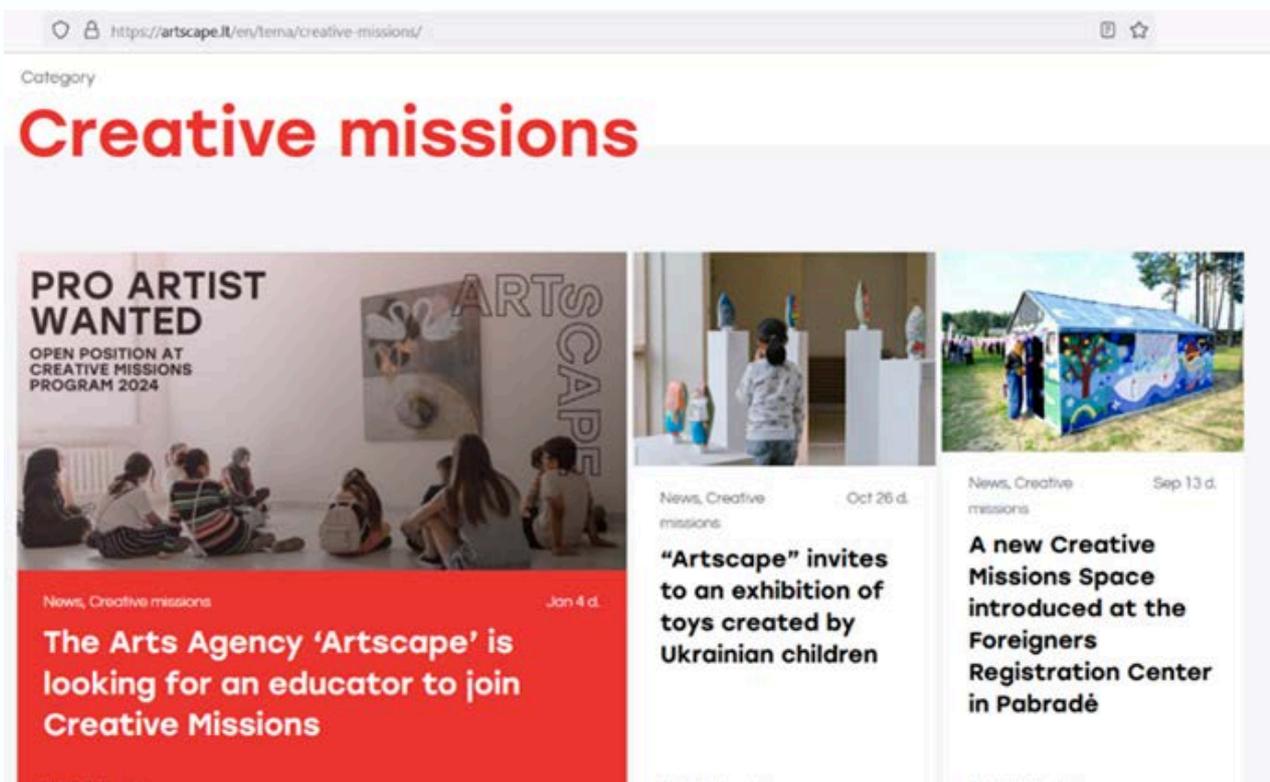
- Συνέπεια στην ομαδική αλληλεπίδραση: Διατηρήστε έναν κύκλο 12 συναντήσεων με την ίδια ομάδα για 3-4 μήνες πριν εξετάσετε τις αλλαγές.
- Προετοιμασία καλλιτέχνη: Παρέχετε στους καλλιτέχνες μια εκπαιδευτική συνεδρία 4-6 ωρών που καλύπτει οργανωτικούς στόχους, αξίες, ορολογία μετανάστευσης και άτομα επικοινωνίας. Συνιστώνται επίσης τακτικές συναντήσεις προβληματισμού.
- Αρχική Υποστήριξη: Αρχικά, μέλη από το Artscape συνοδεύουν τους καλλιτέχνες για να εξασφαλίσουν την ομαλή εκκίνηση και την τήρηση των αρχών εργασίας.
- Αυτοφροντίδα για καλλιτέχνες: Περιορίστε κάθε καλλιτέχνη σε μέγιστο 3 συνεδρίες την εβδομάδα και εξασφαλίστε σωστή ξεκούραση και διαλείμματα, ειδικά όταν εργάζεστε με προκλητικές ομάδες.



Πηγή: ARTSCAPE

Οι δραστηριότητες περιλαμβάνουν διάφορα δημιουργικά εργαστήρια και εκδηλώσεις που σχετίζονται με την τέχνη που διοργανώνονται από καλλιτέχνες και εθελοντές που επισκέπτονται κέντρα υποδοχής.

Το 2022, το Artscape τιμήθηκε με το Βραβείο CEB για την Κοινωνική Συνοχή για την καινοτόμο και αποτελεσματική συμβολή του στην κοινωνική συνοχή μέσω του έργου Creative Missions. Από 64 υποψηφιότητες και έξι έργα που επιλέχθηκαν, το Artscape επιλέχθηκε ως νικητής, υπογραμμίζοντας την επιτυχία και τον αντίκτυπο της πρωτοβουλίας Creative Missions.



ARTSCAPE

MINDSPRING: ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΘΝΙΚΩΝ ΜΕΙΟΝΟΤΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΣΘΟΝΙΑ

Το MindSpring είναι ένα ψυχοκοινωνικό ομαδικό πρόγραμμα που αναπτύχθηκε από το Δανικό Συμβούλιο Προσφύγων για πρόσφυγες και άτομα με εθνοτικές μειονότητες. Το πρόγραμμα επικεντρώνεται στην αντιμετώπιση θεμάτων που σχετίζονται με τη ζωή στην εξορία με στόχο την ευαισθητοποίηση και την ενδυνάμωση για την πρόληψη της ανάπτυξης ψυχολογικών και κοινωνικών προβλημάτων (Συμβούλιο, n.d.). Πρόσφατα, το πρόγραμμα εισήχθη στην Εσθονία και εφαρμόζεται εκεί με επιτυχία.



(Πηγή: Δωρεάν φωτογραφία | Γυναίκα που ποζάρει με διπλή έκθεση, 2024)

Ο πρωταρχικός στόχος του προγράμματος MindSpring είναι να υποστηρίξει τους πρόσφυγες να αντιμετωπίσουν τη ζωή σε μια νέα και ξένη χώρα. Η συμμετοχή στο πρόγραμμα έχει ως στόχο:

- Την ευαισθητοποίηση των μελών της ομάδας.
- Την παροχή νέων γνώσεων και δεξιοτήτων για την κατανόηση και την αντιμετώπιση των καθημερινών προκλήσεων.
- Την πρόληψη ψυχολογικών και κοινωνικών προβλημάτων.
- Την δημιουργία μιας βάσης για ένα κοινωνικό δίκτυο.

Το MindSpring θεωρείται μια δημιουργική μέθοδος καθώς βοηθά τα άτομα με μεταναστευτική εμπειρία να επανεγκατασταθούν. Παρέχει μια πλατφόρμα για την ανοικοδόμηση της ταυτότητας κάποιου στην κοινότητα υποδοχής, προσφέροντας ελπίδα για το μέλλον.

Η ομάδα MindSpring αποτελείται συνήθως από 8-10 συμμετέχοντες με πρόσφυγες ή εθνοτικές μειονότητες. Το πρόγραμμα βασίζεται σε ένα εγχειρίδιο που καλύπτει θέματα σχετικά με τη ζωή στην εξορία, όπως:

- Ταυτότητα και αλλαγή ταυτότητας
- Πολιτιστικές συναντήσεις και νέες νόρμες
- Αρνητικός κοινωνικός έλεγχος
- Φύλο και δικαιώματα
- Μοναξιά και κοινότητα
- Άγχος και τραύμα

Οι συμμετέχοντες συναντώνται 9-10 φορές σε διάστημα 2 μηνών, με κάθε συνάντηση να επικεντρώνεται σε ένα συγκεκριμένο θέμα που περιγράφεται στο εγχειρίδιο (Council, n.d.). Οι ομαδικές συναντήσεις συντονίζονται από έναν εκπαιδευτή MindSpring που έχει παρόμοιο υπόβαθρο και μιλά την ίδια γλώσσα με τους συμμετέχοντες. Οι συνεδρίες διεξάγονται στην μητρική γλώσσα των συμμετεχόντων και ακολουθούν μια προσέγγιση peer-to-peer, επιτρέποντας σε άτομα να μοιραστούν εμπειρίες με ομοϊδεάτες. Το πρόγραμμα επιτρέπει επίσης την υποστήριξη ενός συν-εκπαιδευτή, συνήθως ενός επαγγελματία που απασχολείται στην τοπική αρχή όπου πραγματοποιείται η ομάδα MindSpring, όπως ένας δήμος, ένα σχολείο ή ένα πρόγραμμα κοινωνικής στέγασης. Λόγω των χρονικών περιορισμών που αντιμετωπίζουν οι συμμετέχοντες, το Δανικό Συμβούλιο Προσφύγων έχει προσαρμόσει το πρόγραμμα ώστε να περιλαμβάνει 6 συναντήσεις αντί για τις συνήθεις 8-9, διασφαλίζοντας ότι το πρόγραμμα παραμένει προσιτό και εφικτό για τους συμμετέχοντες.

Το MindSpring έχει αναπτυχθεί για τέσσερις ομάδες-στόχους: παιδιά 9-14 ετών, νεαρούς ενήλικες 15-30 ετών, γονείς και ηλικιωμένους.

Το Danish Refugee Council έχει αναπτύξει εγχειρίδια MindSpring προσαρμοσμένα σε κάθε ομάδα-στόχο, διαθέσιμα στα δανικά, αγγλικά, αραβικά και ρωσικά (Council, n.d.). Το υλικό του προγράμματος είναι επίσης προσαρμόσιμο για άτομα χωρίς παιδιά, παρέχοντας δομημένη καθοδήγηση σε θέματα όπως η ταυτότητα, οι γονικές δεξιότητες και η ανατροφή παιδιών με βάση το εγχειρίδιο.

Η ομάδα συντονίζεται από ένα άτομο που είναι Ουκρανός πρόσφυγας αλλά έχει ζήσει στην Εσθονία για αρκετά χρόνια και έχει εγκατασταθεί στην κοινότητα. Ενώ προσφέρουν συμβουλές με βάση την προσωπική τους εμπειρία, οι συνεδρίες ακολουθούν αυστηρά τα θέματα και τη δομή που παρέχονται στο εγχειρίδιο.

Συμπερασματικά, το MindSpring χρησιμεύει ως ένα ζωτικό σύστημα υποστήριξης για τους πρόσφυγες και τις εθνικές μειονότητες, ενισχύοντας την κοινότητα, την ενδυνάμωση και την ανθεκτικότητα μέσω δομημένων ομαδικών συνεδριών και συμβουλευτικής από ομοτίμους.

- **MindSpring**



(Πηγή: (Δωρεάν φωτογραφία |
Person Holding Frame With Open
Nature Landscape Concept, 2022)

SELMA

Το έργο SELMA, που ξεκίνησε από συνεργατικές προσπάθειες μεταξύ του University College του Λονδίνου (UCL), του Πανεπιστημίου Aga Khan στο Πακιστάν και του Ινστιτούτου Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής στο Πανεπιστήμιο της Βέρνης στην Ελβετία, εστιάζει στην αντιμετώπιση της διασταύρωσης μετανάστευσης και υγείας. Λειτουργώντας κυρίως στο Πακιστάν και στο Ηνωμένο Βασίλειο, το SELMA επιδιώκει να γεφυρώσει το χάσμα στην κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η μετανάστευση επηρεάζει την υγεία και να ενημερώσει τις πολιτικές που υποστηρίζουν την υγεία των μεταναστών και των προσφύγων παγκοσμίως. Μέσω καινοτόμων μεθοδολογιών που βασίζονται στην τέχνη, το SELMA καταγράφει τις εμπειρίες υγείας των μεταναστών, ενισχύει τις φωνές τους και εμπνέει τις κοινότητες σε διάλογο. Δίνοντας προτεραιότητα στη διεπιστημονική έρευνα, τη δέσμευση της κοινότητας και τη συμμετοχή των μεταναστών, το SELMA χρησιμεύει ως μοντέλο για την ενίσχυση της ενσυναίσθησης, της κατανόησης και της ένταξης, ενώ υποστηρίζει αλλαγές πολιτικής για τη βελτίωση της πρόσβασης στην υγειονομική περίθαλψη και των αποτελεσμάτων για μετανάστες και πρόσφυγες παγκοσμίως. Αυτή η ολιστική προσέγγιση, που συνδυάζει την έρευνα και την τέχνη με τη συμμετοχή της κοινότητας, προσφέρει μια βέλτιστη πρακτική προσαρμόσιμη για mindfulness στις προσπάθειες ένταξης, προάγοντας την ολιστική ευημερία και την κοινωνική συνοχή.

SELMA

ΤΕΧΝΗ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ

Το έργο «Art of Recovery», με επικεφαλής τους ερευνητές του Πανεπιστημίου Lancaster και το Freedom from Torture (FFT), είχε ως στόχο να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν οι πρόσφυγες και οι αιτούντες άσυλο. Αναγνωρίζοντας την παγκόσμια προτεραιότητα της ψυχικής υγείας των προσφύγων, το έργο χρησιμοποίησε συμμετοχικές τέχνες, εστιάζοντας στις εικαστικές τέχνες, για να προσφέρει μια θεραπευτική διεξόδο για δημιουργική έκφραση.



Βασισμένο στο μοντέλο τριών σταδίων του Herman για την αποκατάσταση του τραύματος, το πρόγραμμα προσέφερε δραστηριότητες καλλιτεχνικής δημιουργίας με επίκεντρο τα θυμημένα ή φανταστικά ασφαλή μέρη, διευκολύνοντας την ανάμνηση, το πένθος και την επανασύνδεση. Μέσω συμμετοχικών εργαστηρίων τέχνης, οι πρόσφυγες δημιούργησαν έργα τέχνης που αντανακλούσαν τις αντιλήψεις τους για την ασφάλεια, την ευημερία και τις εμπειρίες εκτοπισμού, ενισχύοντας την κοινότητα και το ανήκειν. Τα οφέλη του έργου περιλαμβάνουν την προσφορά στους πρόσφυγες μιας δημιουργικής διεξόδου για αυτοέκφραση, την προώθηση της κοινωνικής σύνδεσης και υποστήριξης και την υποστήριξη της ανάκαμψης και επανασύνδεσης με την εστίαση στις θετικές αναμνήσεις.

Το έργο ξεχωρίζει για την ολιστική του προσέγγιση στην αποκατάσταση τραύματος, τη θετική κοινωνική δέσμευση, την πολιτιστική και προσωπική εξερεύνηση ταυτότητας και την προώθηση της ενσυνειδητότητας και της αυτοέκφρασης μέσω της τέχνης

- **Θεραπευτική διέξοδος με απτά αποτελέσματα:** Οι συμμετέχοντες επέλεξαν κυρίως να απεικονίσουν υπάρχοντα μέρη και αντικείμενα, ιδιαίτερα από την πατρίδα τους, με θετικούς συνειρμούς. Μέσω της διαδικασίας δημιουργίας έργων τέχνης, οι συμμετέχοντες συμμετείχαν σε μια θεραπευτική διέξοδο που τους επέτρεπε να εκφράσουν περίπλοκα συναισθήματα και αναμνήσεις, με αποτέλεσμα απτές αναπαραστάσεις των εμπειριών τους.

- **Εξερεύνηση σταδίων αποκατάστασης τραύματος:** Ο σχεδιασμός του έργου, εμπνευσμένος από το μοντέλο τριών σταδίων του Herman για την αποκατάσταση από τραύμα, διευκόλυνε την εξερεύνηση της μνήμης, του πένθους και της επανασύνδεσης. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνθηκαν να αναλογιστούν τις προηγούμενες εμπειρίες τους, εξετάζοντας παράλληλα την παρούσα ζωή τους, προωθώντας μια ολιστική προσέγγιση στη θεραπεία.

- **Θετική Κοινωνική Δέσμευση:** Ο συμμετοχικός χαρακτήρας των εργαστηρίων προώθησε την κοινωνική σύνδεση και την αμοιβαία υποστήριξη μεταξύ των συμμετεχόντων. Μέσω της ανταλλαγής ιστοριών, της ανταλλαγής ιδεών και της συνεργασίας σε έργα τέχνης, οι συμμετέχοντες βρήκαν την αίσθηση της κοινότητας και του ανήκειν, τα οποία είναι απαραίτητα για την ψυχική ευεξία.



- **Εξερεύνηση Πολιτιστικής και Προσωπικής Ταυτότητας:** Τα έργα τέχνης των συμμετεχόντων εξέφραζαν μια έντονη αίσθηση πολιτιστικής ταυτότητας και ιστορικής ρίζας. Απεικονίζοντας μέρη που συνδέονται με τις προσωπικές και οικογενειακές τους ιστορίες, οι συμμετέχοντες μπόρεσαν να συνδεθούν με την ταυτότητά τους σε ένα βαθύτερο επίπεδο, ενισχύοντας την αίσθηση του ανήκειν και της αποδοχής.



- **Ενσυνειδητότητα και αυτοέκφραση:** Η ενασχόληση με δραστηριότητες δημιουργίας τέχνης παρείχε στους συμμετέχοντες χώρο για ενσυνειδητότητα και αυτοέκφραση. Μέσα από προσεκτική προσοχή στη λεπτομέρεια και συγκέντρωση κατά τη δημιουργική διαδικασία, οι συμμετέχοντες μπόρεσαν να εκφράσουν αυτό που έφεραν μέσα τους, συμβάλλοντας σε μια αίσθηση ανακούφισης και κάθαρσης.
- **Ενσωμάτωση του τραύματος σε νέες αφηγήσεις:** Τα έργα τέχνης που δημιουργήθηκαν από τους συμμετέχοντες αντιπροσώπευαν μια μορφή ενσωμάτωσης του τραύματος σε νέες αφηγήσεις του εαυτού και της προσωπικότητας. Απεικονίζοντας μέρη που θυμούνται από τις εμπειρίες του παρελθόντος και του παρόντος, οι συμμετέχοντες επέδειξαν ένα ταξίδι προς την επανασύνδεση με τον κόσμο γύρω τους και έναν επαναπροσδιορισμό της ταυτότητάς τους πέρα από τις τραυματικές τους εμπειρίες

**Η Τέχνη της Ανάκτησης:
Εκτοπισμός, Ψυχική Υγεία και
Ευημερία**

Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ – Η ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΤΕΧΝΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΡΟΥΣ ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ (ΕΡΓΟ ΖΑ΄ΑΤΑΡΙ)

Η πρακτική της τοιχογραφίας έχει αναδειχθεί ως μια μετασχηματιστική μέθοδος για την ενίσχυση της ψυχικής υγείας και της ευημερίας των προσφύγων και των μεταναστών, εμπνευσμένη από πρωτοβουλίες όπως η Πρωτοβουλία Τέχνης για τους Σύρους Πρόσφυγες υπό την ηγεσία του Joel Bergner.

Η πρωτοβουλία για την τέχνη των Σύρων προσφύγων έχει αποτελέσει μετασχηματιστική δύναμη για την ενίσχυση της ψυχικής υγείας και της ευημερίας των Σύρων προσφύγων, ιδίως των νέων. Η πρωτοβουλία αυτή έλαβε χώρα κυρίως στην Ιορδανία, συγκεκριμένα στους προσφυγικούς καταυλισμούς Ζα΄αταρί και Αζραα, καθώς και στις κοινότητες υποδοχής.

Το κίνητρο πίσω από αυτή την πρακτική πηγάζει από την αναγνώριση της άσχημης κατάστασης που αντιμετωπίζουν οι Σύροι πρόσφυγες, συμπεριλαμβανομένης της έλλειψης εκπαιδευτικών και δημιουργικών δραστηριοτήτων, προγραμμάτων ανακούφισης από τα τραύματα και πλατφορμών για να ακουστούν οι φωνές των προσφύγων. Με την εμπλοκή της συριακής νεολαίας και των οικογενειών σε έργα τέχνης τοιχογραφίας, η πρωτοβουλία είχε ως στόχο να προσφέρει μια δημιουργική διέξοδο για την έκφραση των εμπειριών, των προσδοκιών και των συναισθημάτων τους, καλλιεργώντας έτσι την αίσθηση της δράσης, της ενδυνάμωσης και της ελπίδας απέναντι στις αντιξοότητες.



• Πηγή:freepik.

Μέσω της Artolution, μιας συνεργατικής οργάνωσης με συνδιευθυντή τον Joel Bergner, Σύριοι καλλιτέχνες και εκπαιδευτικοί συνεργάστηκαν με πρόσφυγες για να δημιουργήσουν τοιχογραφίες που αντικατοπτρίζουν τη λαχτάρα τους για την πατρίδα, τα όνειρα για το μέλλον και τις τρέχουσες προκλήσεις ως πρόσφυγες. Τα έργα αυτά λειτούργησαν ως πλατφόρμες διαλόγου, αυτοέκφρασης και δημιουργίας κοινοτήτων, τόσο εντός των προσφυγικών καταυλισμών όσο και μεταξύ των Σύρων και Ιορδανών νέων στις κοινότητες υποδοχής. Η διαδικασία της συμμετοχής σε δραστηριότητες καλλιτεχνικής δημιουργίας όχι μόνο επέτρεψε στους συμμετέχοντες να εξωτερικεύσουν τα συναισθήματα και τις εμπειρίες τους, αλλά και προώθησε την κοινωνική συνοχή, μείωσε τις εντάσεις και διέδωσε μηνύματα ελπίδας και ανθεκτικότητας στην ευρύτερη κοινότητα.



Η αποτελεσματικότητα αυτής της πρακτικής έγκειται στην ικανότητά της να αντιμετωπίζει ταυτόχρονα πολλαπλές διαστάσεις της ευημερίας των προσφύγων. Παρέχοντας ευκαιρίες για δημιουργική έκφραση και εμπλοκή στην κοινότητα, η πρωτοβουλία προάγει την ψυχική υγεία και την ψυχοκοινωνική υποστήριξη, ενδυναμώνει τα άτομα να διεκδικήσουν τις αφηγήσεις τους και ενισχύει τις κοινωνικές συνδέσεις και την ανθεκτικότητα. Επιπλέον, με τη συμμετοχή τοπικών καλλιτεχνών και οργανώσεων, η πρωτοβουλία εξασφάλισε τη βιωσιμότητα και τον μακροπρόθεσμο αντίκτυπο στις κοινότητες των προσφύγων.

Συνολικά, η πρακτική της τοιχογραφίας, που αποδεικνύεται από πρωτοβουλίες όπως η Syrian Refugee Art Initiative, αντιπροσωπεύει μια πολύτιμη προσέγγιση για την ενίσχυση της ψυχικής υγείας και της ανθεκτικότητας των προσφύγων και των μεταναστών. Παρέχοντας ευκαιρίες για δημιουργική έκφραση, συμμετοχή στην κοινότητα και ψυχοκοινωνική υποστήριξη, αυτή η μέθοδος καταδεικνύει τη μεταμορφωτική δύναμη της τέχνης στην προώθηση της θεραπείας, της ενδυνάμωσης και της κοινωνικής αλλαγής εν μέσω ανθρωπιστικών κρίσεων.



Η ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΤΕΧΝΗ ΤΩΝ ΣΥΡΩΝ
ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ

ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗΣ – RUHRORTER, ΕΝΑ ΘΕΑΤΡΟ ΓΙΑ ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ

Η μεταναστευτική ιστορία της Γερμανίας ωθεί τις πολιτιστικές πολιτικές σε διάφορα επίπεδα να προωθήσουν την ενσωμάτωση μέσω πρόσθετης χρηματοδότησης και διαπολιτισμικών πρωτοβουλιών. Τα θέατρα, συμπεριλαμβανομένου του Ruhrorter, προβάλλουν τις αφηγήσεις των προσφύγων για να προωθήσουν την κατανόηση και τη δέσμευση. Το Ruhrorter ιδρύθηκε το 2012 στην περιοχή του Ρουρ και συνεργάζεται με φορείς προσφύγων, χρησιμοποιώντας ανθρωπολογική έρευνα για την αντιμετώπιση των περιφερειακών προκλήσεων του αποκλεισμού και των στερεοτύπων.



- Πηγή: Franziska Götzen

Αρχικά, το Ruhrorter προέκυψε ως πρωτοβουλία του Theater an der Ruhr, ενός καινοτόμου ιδιωτικού-δημόσιου δημοτικού θεάτρου που ιδρύθηκε το 1980 στην κοιλάδα του Ρουρ. Από την ίδρυσή του, το Theater an der Ruhr έχει προωθήσει καλλιτεχνικές συνεργασίες και διεθνείς ανταλλαγές μεταξύ της Γερμανίας και περιθωριοποιημένων καλλιτεχνών από επικίνδυνες περιοχές, συμπεριλαμβανομένων απάτριδων και προσφύγων καλλιτεχνών. Σήμερα λειτουργεί ως αυτόνομο θέατρο, το Ruhrorter παραμένει βαθιά επηρεασμένο και υποκινούμενο από τις ηθικές αρχές και την καλλιτεχνική κληρονομιά αυτού του κοινοτικού θεάτρου.

Η καθημερινή εργασία βασίζεται σε μια μεθοδολογία προσανατολισμένη στη διαδικασία- κάθε παραγωγή ξεκινά με μια θεμελιώδη ιδέα και εξελίσσεται περαιτέρω κατά τη διάρκεια επτά μηνών πρόβας με βάση τον αυτοσχεδιασμό. Κατά τη διαδικασία αυτή, δημιουργείται πολύ υλικό μέσω των συνεισφορών των συμμετεχόντων. Στη συνέχεια, οι έννοιες εκφράζονται σε μια αισθητική μορφή που είναι κυρίως οπτική και δεν βασίζεται στη γλώσσα. Με την ολοκλήρωση των προβών, οι ερασιτέχνες ηθοποιοί κατασκευάζουν μια θεατρική φόρμα που δίνει έμφαση στις μη σημασιολογικές εκφράσεις του προσώπου, στη γλώσσα του σώματος και στις λεκτικές εκφράσεις. Η ευθύνη του Ruhrorter είναι να καθοδηγήσει τους πρόσφυγες ηθοποιούς σε αυτές τις νοητικές διεργασίες, κάτι που αναφέρεται ως αυτο-ενίσχυση της νοητικής παρουσίας των συμμετεχόντων.

Αντί να αφηγείται αληθινές, τραγικές ιστορίες εθνικών συγκρούσεων ή να προωθεί την υπόθεση της εθνικής πολιτισμικής ολοκλήρωσης, ο Ruhrorter πιστεύει ότι το θέατρο πρέπει να παίζεται με τη διερεύνηση κοινών αντιλήψεων για τη σωματική εμπειρία των προσφύγων, τις σωματικές κινήσεις και τον αισθητικό προβληματισμό. Οι συμμετέχοντες εμπλέκονται σε μια καλλιτεχνική διαδικασία επί σκηνής, εκτός σκηνής και κατά τη διάρκεια των προβών στα έργα του Ruhrorter. Παρουσιάζουν μια θεατρική αντίληψη στην οποία το νόημα διαπραγματεύεται και επαναδιαπραγματεύεται μέσω σωματικών κινήσεων και μη λεκτικών αφηγήσεων.

Οι συμμετέχοντες αντιμετωπίζονται ως άτομα με ποικίλες εμπειρίες και όχι αποκλειστικά ως πρόσφυγες. Το θέατρο τονίζει ότι το καθεστώς του πρόσφυγα είναι μια νομική ετικέτα και όχι μια σταθερή πολιτισμική ταυτότητα. Το Ruhrorter ενσωματώνει την προσφυγική εμπειρία με τη μεταβιομηχανική ιστορία της περιοχής του Ρουρ, ανεβάζοντας παραγωγές σε συμβολικούς, εγκαταλελειμμένους χώρους. Διαπλέκοντας ξεχασμένες τοπικές ιστορίες με αφηγήσεις προσφύγων, πυροδοτούν το δημόσιο διάλογο και ρίχνουν φως σε περιθωριοποιημένες εμπειρίες.

Συνολικά, το Ruhrorter Refugee Theatre ενσωματώνει τις βέλτιστες πρακτικές στις καθημερινές του δραστηριότητες, χρησιμοποιώντας την τέχνη για να βοηθήσει τους πρόσφυγες να ξεπεράσουν τις αντιξοότητες και να αποδεχτούν τη σκληρή πραγματικότητα.



RUHRORTER

ΑΠΟΚΑΘΙΣΤΩΝΤΑΣ ΤΟ ΦΩΣ: ΞΕΠΕΡΝΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ ΤΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ

Το Amna Healing Network, πρώην γνωστό ως Refugee Trauma Initiative, είναι ένα φιλανθρωπικό ίδρυμα αφιερωμένο στην υποστήριξη της ευημερίας των προσφύγων μέσω ομαδικών δραστηριοτήτων αποκατάστασης. Το δίκτυο ιδρύθηκε το 2018 από μια παθιασμένη ομάδα ψυχολόγων, κοινωνικών λειτουργών και προσφύγων που είδαν από πρώτο χέρι το τραύμα και την αγωνία που βιώνουν όσοι διαφεύγουν από τον πόλεμο και τις διώξεις και δραστηριοποιείται σε όλη την Ευρώπη, τη Μέση Ανατολή και την Αφρική.

Μέσω συνεργασιών με τοπικές οργανώσεις και κοινότητες προσφύγων, η Amna λειτουργεί ασφαλείς χώρους όπου παιδιά, νέοι και φροντιστές μπορούν να συμμετέχουν σε θεραπευτικές δραστηριότητες.

Το έναυσμα για τη δημιουργία του Amna Healing Network προήλθε από την αναγνώριση του βαθύτατου τραύματος και της συναισθηματικής αναταραχής που αντιμετωπίζουν οι πρόσφυγες. Η διαφυγή από συγκρούσεις, διώξεις και εκτοπισμούς έχει τεράστιο αντίκτυπο στην ψυχική ευεξία και υπήρχε επείγουσα ανάγκη να αντιμετωπιστεί αυτό το κενό στη φροντίδα. Με γνώμονα τη συμπόνια και την πεποίθηση ότι όλοι αξίζουν θεραπεία, ο οργανισμός πήρε σάρκα και οστά από άτομα που δεσμεύτηκαν να κάνουν τη διαφορά στη ζωή των προσφύγων.



- Πηγή: amna.org

Η Αμνα προέκυψε μέσα από συνεργατικές προσπάθειες, με ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς και τους ίδιους τους πρόσφυγες να συναντώνται για να συγκεντρώσουν την τεχνογνωσία τους, τις πολιτισμικές τους γνώσεις και το πάθος τους για το σχεδιασμό αποτελεσματικών παρεμβάσεων. Τα προγράμματα του δικτύου δημιουργήθηκαν από κοινού με τις κοινότητες των προσφύγων, διασφαλίζοντας ότι οι μοναδικές ανάγκες, το υπόβαθρο και οι προτιμήσεις τους έγιναν κατανοητές και ενσωματώθηκαν. Η Αμνα ανέπτυξε παρεμβάσεις "light-touch", συμπεριλαμβανομένων της ανάπτυξης της πρώιμης παιδικής ηλικίας, της ενδυνάμωσης των νέων και της υποστήριξης της ψυχικής υγείας, προσαρμοσμένες στα ειδικά πλαίσια των προσφυγικών πληθυσμών.

Πέρα από τις άμεσες παρεμβάσεις, η Αμνα υπερασπίζεται μια πιο ευγενική και με περισσότερο σεβασμό αφήγηση γύρω από τους πρόσφυγες στα μέσα μαζικής ενημέρωσης και στο δημόσιο διάλογο. Συνεργαζόμενο με τους ηγέτες της σκέψης και αμφισβητώντας τα στερεότυπα, το δίκτυο ενισχύει τον αντίκτυπο του έργου του προωθώντας την ενσυναίσθηση και τη συμπόνια για τη δυσχερή θέση των προσφύγων.

Το δίκτυο Amna Healing Network ξεχωρίζει ως καλή πρακτική στην υποστήριξη της ψυχικής ευημερίας των προσφύγων για διάφορους λόγους. Πρώτον, η περιεκτική και ανθρωποκεντρική προσέγγισή του αναγνωρίζει ότι η θεραπεία υπερβαίνει τις κλινικές παρεμβάσεις, περιλαμβάνοντας συναισθηματικές, κοινωνικές και πολιτισμικές ανάγκες. Προσφέροντας ασφαείς χώρους για ομαδικές δραστηριότητες, το Αμνα προάγει την αίσθηση της κοινότητας, της χαράς και του ανήκειν, αναγνωρίζοντας ολόκληρο το άτομο, όχι μόνο τα συμπτώματά του.

Τα προγράμματα της Αμνα είναι πολιτισμικά ευαίσθητα, σεβόμενα το υπόβαθρο, τις παραδόσεις και τις γλώσσες των προσφύγων. Αυτή η πολιτισμική επάρκεια και ο διαπολιτισμικός σεβασμός οικοδομούν εμπιστοσύνη και διασφαλίζουν ότι οι παρεμβάσεις βρίσκουν απήχηση στον ποικιλόμορφο προσφυγικό πληθυσμό, κάτι που είναι απαραίτητο για την αποτελεσματική φροντίδα. Η οργάνωση ενδυναμώνει τους πρόσφυγες και τους βοηθά να ανακτήσουν την ανθεκτικότητά τους, να αντιμετωπίσουν το τραύμα και να βρουν ελπίδα μέσω των δραστηριοτήτων της.

Αντί να παρέχει απλώς υπηρεσίες, το δίκτυο δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να γίνουν ενεργοί συμμετέχοντες στο θεραπευτικό τους ταξίδι, ενισχύοντας την ενδυνάμωση και την ανθεκτικότητα. Η Amna συνεργάζεται με τοπικές οργανώσεις και εκπαιδεύει διαμεσολαβητές, διασφαλίζοντας τη βιωσιμότητα και την ανάπτυξη ικανοτήτων στις κοινότητες που εξυπηρετεί. Ενδυναμώνοντας τις τοπικές κοινότητες, το δίκτυο δημιουργεί μια πολλαπλή επίδραση, επεκτείνοντας τον αντίκτυπό του πέρα από την άμεση εμβέλειά του.

Μέσω της ολιστικής του προσέγγισης, της πολιτισμικής του επάρκειας, των στρατηγικών ενδυνάμωσης, των συνεργατικών προσπαθειών, του αποδεδειγμένου αντίκτυπου και του έργου συνηγορίας, το δίκτυο Amna Healing Network ενσαρκώνει μια ολοκληρωμένη και συμπονετική απάντηση στις ανάγκες ψυχικής υγείας των προσφύγων. Αποτελεί πρότυπο για το πώς μπορεί να υποστηριχθεί η ευημερία και η ανθεκτικότητα όσων έχουν υποστεί βαθύ τραύμα και εκτοπισμό, αναγνωρίζοντας την εγγενή αξιοπρέπεια και το δικαίωμά τους στη θεραπεία.



Πηγή: amna.org

Amna.org

ΤΟ ΘΕΑΤΡΟ ΤΩΝ ΚΑΤΑΠΙΕΣΜΕΝΩΝ: ΕΝΑ ΚΡΕΣΕΝΤΟ ΑΔΕΣΜΕΥΤΩΝ ΦΩΝΩΝ

Στις αστικές ταπισερί του Alto da Cova da Moura και του Vale da Amoreira, πλέκονται ζωντανά νήματα ανθεκτικότητας. Εδώ, το Θέατρο των Καταπιεσμένων πυροδοτεί μια συμφωνία μετασχηματισμού, υπό τη διεύθυνση των κοινοτιστικών ομάδων DRK και ValArt. Σαν φρουροί της ελπίδας, αυτές οι συλλογικότητες στέκονται προκλητικά απέναντι στην παραφωνία της περιθωριοποίησης και της αδικίας που αντηχεί στις γειτονιές τους.



Με την ενορχήστρωση του GTO LX, μιας πρωτοπορίας που υπερασπίζεται τη χειραφετητική δύναμη του θεάτρου, το DRK και το ValArt πήραν μορφή το 2005 και το 2006, με τα ανοίγματά τους να αντηχούν μέσα στα χρόνια. Εναρμονίζοντας φωνές από διαφορετικά εθνικά και πολιτισμικά υπόβαθρα, οι νέοι αυτοί καλλιτέχνες χρησιμοποιούν τη δημιουργικότητά τους ως όργανο απελευθέρωσης.

Στη σκηνή, οι ιστορίες τους ξεδιπλώνονται σαν ταπισερί αλήθειας, με κάθε νήμα μια εμπειρία, μια ιστορία, μια αφήγηση υφασμένη με τις αποχρώσεις της καταπίεσης και τα όνειρα της ισότητας. Μέσα από την αλημεία του θεάτρου-forum, συμμετέχουν σε έναν συλλογικό διάλογο, προσκαλώντας το κοινό να μαρτυρήσει και να γίνει συνδημιουργός στην αναζήτηση της δικαιοσύνης.

Οι παραστάσεις τους ηχούν ως ηχηρές εκκλήσεις, αμφισβητώντας τις κυρίαρχες αφηγήσεις που ρίχνουν μακροχρόνιες σκιές διακρίσεων και στιγματισμού στις κοινότητές τους. Με κάθε σκηνή, διαταράσσουν την ηγεμονία, δημιουργώντας εναλλακτικές πραγματικότητες όπου οι ταυτότητες και η δράση τους βρίσκονται στο επίκεντρο.



Σε αυτό το ζωντανό έργο, η τέχνη ξεπερνά την απλή έκφραση και γίνεται καταλύτης για συνειδητοποίηση, προβληματισμό και μεταμόρφωση. Κάθε παράσταση είναι μια πρόσκληση να εξερευνηθούν τα περιγράμματα της ανισότητας, να αντιμετωπίσουν την πολυπλοκότητα του ρατσισμού, της φτώχειας και της βίας και, τελικά, να επαναπροσδιορίσουν τις πόλεις που κατοικούν ως καταφύγια δημοκρατίας και ισότητας.

Σαν ζωντανές τοιχογραφίες που κοσμούν τον αστικό καμβά, η πρακτική των DRK και ValArt εξυμνεί το καλειδοσκόπιο της ποικιλομορφίας που ευδοκίμει στους θύλακές τους. Η τέχνη τους αποκαλύπτει την ανθεκτικότητα και τη δημιουργικότητα που πάλλεται μέσα από τις φλέβες αυτών των συχνά παραγνωρισμένων χώρων, προσκαλώντας σε μια επανεκτίμηση των αφηγήσεων που τους έχουν ρίξει για καιρό στη σκιά.

Σ' αυτό το κρεσέντο των αδέσμευτων φωνών, το Θέατρο των Καταπιεσμένων αντηχεί ως θρίαμβος του ανθρώπινου πνεύματος, μια αρμονική εξέγερση ενάντια στις δυσαρμονικές δυνάμεις που προσπαθούν να φιμώσουν και να υποτάξουν. Μέσα από την τέχνη τους, η DRK και η ValArt συνθέτουν μια συμφωνία ελπίδας, καλώντας όλους να συμμετάσχουν στη χορωδία του μετασχηματισμού, μια νότα, μια ιστορία, μια πράξη ανυπακοής κάθε φορά.

**Redalyc Visor - Ιθαγένεια σε
(υπο)αστικούς χώρους: το Θέατρο των
Καταπιεσμένων στο Alto da Cova da
Moura και στο Vale da Amoreira**

ΑΡΙΑΔΝΗ, Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ

Το πρόγραμμα Ariadne for Art αποτελεί μια εξαιρετική βέλτιστη πρακτική που αντιμετωπίζει συστηματικά τη διασταύρωση της τέχνης, της διαπολιτισμικής επικοινωνίας και της ένταξης των μεταναστών. Οι εταίροι ανέπτυξαν εργαστήρια χρησιμοποιώντας μια διαπολιτισμική προσέγγιση και δημιουργικές μεθόδους, ενσωματώνοντας το Θέατρο Φόρουμ, τη δημιουργία κολάζ, τη ζωγραφική και δραστηριότητες δημιουργικών μέσων. Τα εργαστήρια αυτά διεξήχθησαν με μικτές ομάδες μεταναστών και ντόπιων και οι εμπειρίες καταγράφηκαν μέσω μελετών περίπτωσης.

Η ευρωστία του έργου ενισχύεται περαιτέρω από τη συμπερίληψη διαφόρων μορφών τέχνης και την αυστηρή αξιολόγηση της μεθόδου. Η εστίαση στους πρόσφατους μετανάστες που δεν έχουν ενσωματωθεί πλήρως αναδεικνύει τη συνάφεια και την επικαιρότητα της πρωτοβουλίας. Επιπλέον, ένα πρόγραμμα κατάρτισης για επαγγελματίες εξασφαλίζει τη βιωσιμότητα και τη διάδοση αποτελεσματικών πρακτικών.

Σας συνιστούμε ανεπιφύλακτα να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του έργου και να μάθετε περισσότερα για τις πρακτικές κατά τη διάρκεια των δημιουργικών εργαστηρίων:

ariadne4art.eu



Mindfulness
for Integration

ΜΙΝΔΦΟΥΛΝΕΣΣ ΓΙΑ ΕΝΤΑΞΗ
ΣΥΣΤΑΞΕΙΣ ΓΙΑ
ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Project Number: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977



Co-funded by
the European Union

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ

Σε αυτό το κεφάλαιο, παρουσιάζουμε μια σειρά συστάσεων που προσδιορίστηκαν κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεών μας με εμπειρογνώμονες που εργάζονται στενά με πρόσφυγες και μετανάστες. Οι γνώσεις αυτές προέρχονται από την εκτεταμένη εμπειρία τους και την κατανόηση των μοναδικών προκλήσεων που αντιμετωπίζει η κοινότητα αυτή.

1. Ενδυναμώστε τους πελάτες/συμμετέχοντες να αποκτήσουν τον έλεγχο των επιλογών και της ζωής τους

Η ενασχόληση με δημιουργικές δραστηριότητες μπορεί να προσφέρει μια αλλαγή προοπτικής που ωφελεί την καθημερινή ζωή. Αυτή η δημιουργικότητα προσφέρει μια αίσθηση ελέγχου και ενδυνάμωσης, σε αντίθεση με το συνηθισμένο αίσθημα αδυναμίας λόγω πολέμου ή οικογενειακών καταστάσεων. Μέσω των καλλιτεχνικών τεχνικών, τα άτομα μπορούν να αισθάνονται περισσότερο υπεύθυνα και να λαμβάνουν αποφάσεις, οδηγώντας σε μια πιο ισορροπημένη και πιο υγιή ψυχική κατάσταση, ακόμη και αν τα αποτελέσματα είναι προσωρινά.



2. Εφαρμόστε φροντίδα με βάση την πληροφόρηση για το τραύμα και πραγματοποιήστε ασκήσεις γείωσης όταν είναι απαραίτητο

Για τα άτομα που έχουν υποστεί τραύμα, οι ασκήσεις ρυθμικής και επαναλαμβανόμενης κίνησης ή ήχου μπορεί να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές. Μπορούν να διεξαχθούν ασκήσεις σταθεροποίησης, που περιλαμβάνουν σκόπιμες βαθιές αναπνοές και τη δημιουργία ενός απλού ρυθμού, ακόμη και με τη χρήση ενός μολυβιού, για να συγχρονιστεί η ομάδα και να βοηθηθούν τα άτομα να ευθυγραμμιστούν με τον εαυτό τους.



Οι ασκήσεις αναπνοής και κίνησης είναι ευεργετικές για την ηρεμία του νευρικού συστήματος και μπορούν να ενσωματωθούν τόσο στην αρχή όσο και στο τέλος κάθε συνεδρίας. Η ενσωμάτωση του τραγουδιού και της μουσικής μπορεί επίσης να είναι χρήσιμη. Συνιστάται η επανάληψη μιας ή δύο νοτών στο τραγούδι, αποφεύγοντας τον υπερβολικό ήχο ή ρυθμό που μπορεί να διαταράξει το ηρεμιστικό αποτέλεσμα. Αυτός ο επαναλαμβανόμενος και προβλέψιμος χαρακτήρας συναντάται συχνά στα παιδικά τραγούδια, προσφέροντας καθησυχασμό. Ομοίως, η επανάληψη δύο συγχορδιών στην κιθάρα και ο αυτοσχεδιασμός πάνω σε αυτές ή το κράτημα δύο νοτών με μία μόνο αναπνοή μπορεί να είναι αποτελεσματικό.

Επιπλέον, μπορούν να χρησιμοποιηθούν ασκήσεις κατοπτρισμού για την ενίσχυση της σύνδεσης και της κατανόησης μέσα στην ομάδα.

Σε μια τραυματισμένη κατάσταση, η συγκέντρωση και η προσοχή μπορεί να είναι δύσκολη λόγω του υψηλού επιπέδου άγχους. Η αδυναμία εκτέλεσης αυτών των απλών ασκήσεων μπορεί να υποδηλώνει μια ασταθή νευρολογική κατάσταση.

3. Διατηρήστε την ευελιξία, τη διαφάνεια και την προληπτική επικοινωνία

Διατηρήστε ένα ευέλικτο πρόγραμμα και πρόγραμμα. Επικοινωνήστε με σαφήνεια τι θα συμβεί από την αρχή έως το τέλος για να μειώσετε την αβεβαιότητα. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν το δικαίωμα να αποχωρήσουν αν θεωρούν ότι η συνεδρία είναι πολύ απαιτητική. Ενσωματώστε γύρους αναστοχασμού και ανατροφοδότησης σχηματίζοντας έναν κύκλο μεταξύ κάθε δραστηριότητας ή στο τέλος για να συζητήσετε τυχόν αναμνήσεις ή ιδέες που προέκυψαν.



4. Χρησιμοποιήστε τη Δύναμη της Τέχνης

Η θεραπευτική δυνατότητα της τέχνης βρίσκεται στην αισθητική της εμπειρία. Συνεργαζόμαστε σε ένα περιβάλλον χωρίς επίσημο θεραπευτικό πλαίσιο, ενισχύοντας μια ισότιμη σχέση καθώς συγκεντρωνόμαστε για μια κοινή καλλιτεχνική εμπειρία.

Η ενασχόληση με την τέχνη μπορεί από τη φύση της να προσφέρει θεραπευτικά οφέλη. Ενώ ενθαρρύνονται να συμμετέχουν καλλιτέχνες με κοινωνική ευαισθησία, η ευαισθησία αυτή δεν αποτελεί προϋπόθεση για να γίνει κάποιος θεραπευτής, καθώς η έμφαση δίνεται στην εγγενή δύναμη της τέχνης.

Οι επαγγελματίες θα πρέπει να είναι εκπαιδευμένοι να εργάζονται με διαφορετικές μεθόδους και να κατανοούν τους στόχους τους. Είναι σημαντικό να κατανοήσουν γιατί η θεραπεία με τέχνη ή άλλες μέθοδοι είναι απαραίτητες, καθώς ενισχύουν την επικοινωνία και επιτρέπουν την καλύτερη κατανόηση της κατάστασης του πελάτη. Η σαφής αιτιολόγηση αυτών των μεθόδων και οι απαιτούμενες δεξιότητες είναι ζωτικής σημασίας, καθώς δεν τις διαθέτουν όλοι.

Ενώ η παροχή κάποιων τεχνικών εργαλείων ως βάση μπορεί να είναι ευεργετική, η πιο κρίσιμη πτυχή είναι να δοθεί χώρος για ελεύθερη δημιουργική έκφραση. Η ανατροφοδότηση θα πρέπει να είναι εξατομικευμένη για το άτομο, εστιάζοντας όχι σε αισθητικά πρότυπα αλλά σε ερωτήσεις όπως: "Τι σας αρέσει στη δημιουργία σας;" και "Τι θα αλλάζατε για να το κάνετε πιο ελκυστικό σε εσάς;".

5. Προώθηση θετικών στρατηγικών αντιμετώπισης

Οι καλλιτέχνες που κατανοούν τη μεταμορφωτική δύναμη της τέχνης δεν χρειάζεται απαραίτητα να είναι θεραπευτές- μπορούν να χρησιμοποιήσουν αποτελεσματικά τα καλλιτεχνικά τους εργαλεία για να επιδείξουν θετική στρατηγική αντιμετώπισης. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η εστίαση δεν είναι στην αντιμετώπιση των πλευρών του ατόμου που δεν λειτουργούν βέλτιστα (αν και είναι σημαντικό να γνωρίζουμε θέματα όπως το τραύμα), αλλά μάλλον στην ενασχόληση με τις υγιείς πλευρές του ατόμου που μπορούν να εκτιμήσουν την ομορφιά και τη δημιουργικότητα.

Στην εργασία με πρόσφυγες και μετανάστες, οι συστάσεις που παρέχουν οι εμπειρογνώμονες υπογραμμίζουν τη μετασχηματιστική δυνατότητα της τέχνης και της δημιουργικής έκφρασης ως θεραπευτικών εργαλείων. Με την ενδυνάμωση των ατόμων να ανακτήσουν τον έλεγχο της ζωής τους, την εφαρμογή της φροντίδας με βάση το τραύμα και τη διατήρηση της διαφάνειας και της ευελιξίας στην προσέγγιση, μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον που προάγει τη θεραπεία και την ανθεκτικότητα. Η έμφαση στην εγγενή δύναμη της τέχνης και όχι στα αισθητικά πρότυπα, επιτρέπει μια εξατομικευμένη και ενδυναμωτική εμπειρία που μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αντιμετωπίσουν τις μοναδικές τους προκλήσεις.

6. Αυτοφροντίδα

Η αυτοφροντίδα είναι απαραίτητη για τα άτομα που εργάζονται με πρόσφυγες και μετανάστες λόγω της συναισθηματικά φορτικής φύσης της εργασίας. Η μαρτυρία των τραυματικών εμπειριών και των συνεχιζόμενων προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι πρόσφυγες μπορεί να οδηγήσει σε κόπωση συμπόνιας και δευτερογενές τραυματικό στρες (όπως εξηγήθηκε παραπάνω). Η ιεράρχηση της αυτοφροντίδας συμβάλλει στον μετριασμό αυτών των κινδύνων με την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης, την καθιέρωση υγιών ορίων και την ενίσχυση της ανθεκτικότητας. Με το πρότυπο συμπεριφορών αυτοφροντίδας, οι εργαζόμενοι όχι μόνο διασφαλίζουν τη δική τους ευημερία αλλά και προωθούν τη σημασία της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας στους ανθρώπους που υποστηρίζουν, καλλιεργώντας μια κουλτούρα ευημερίας εντός της κοινότητας.

I matter

"Πιστεύω ότι είναι ζωτικής σημασίας για όσους εργάζονται με πρόσφυγες να δίνουν προτεραιότητα στην αυτοφροντίδα και να αναγνωρίζουν ότι αυτή η εργασία μπορεί να τους επηρεάσει συναισθηματικά. Πολλοί από αυτούς που βοηθούν έχουν βιώσει τραύματα, οπότε είναι σημαντικό για τους επαγγελματίες να το γνωρίζουν αυτό και να ξέρουν πώς να ανταποκρίνονται σε διάφορες καταστάσεις διατηρώντας παράλληλα τη δική τους ισορροπία".



7. Ολιστική προσέγγιση και συλλογική υποστήριξη

Μια ολιστική προσέγγιση για την ένταξη, που περιλαμβάνει βασικές ανάγκες, ψυχολογική υποστήριξη και δέσμευση της κοινότητας, είναι ζωτικής σημασίας για την αποτελεσματική αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων. Η εκπαίδευση του προσωπικού ώστε να αναγνωρίζει σημάδια προβλημάτων ψυχικής υγείας και η ενίσχυση των ατομικών συνδέσεων και εμπιστοσύνης είναι επίσης ζωτικής σημασίας στοιχεία για την παροχή ολοκληρωμένης υποστήριξης. Με την κατανόηση της πολυπλοκότητας αυτών των προκλήσεων και την προώθηση αποτελεσματικών μηχανισμών αντιμετώπισης, οι οργανισμοί και οι κοινότητες μπορούν να εργαστούν συνεργατικά για να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον πιο υποστηρικτικό και χωρίς αποκλεισμούς για τους μετανάστες και τους πρόσφυγες.

Τα ενδιαφερόμενα μέρη απαιτούν ευκαιρίες συνεργασίας και δικτύωσης για να εξασφαλίσουν αποτελεσματικά βασική χρηματοδότηση και να δημιουργήσουν συνδέσεις με άλλους ενδιαφερόμενους. Πιστεύουν ότι η συνεργασία μεταξύ των επαγγελματιών του ΚΠΕ, των εργαζομένων υποστήριξης και των επαγγελματιών ψυχικής υγείας είναι ζωτικής σημασίας για την παροχή κατάλληλης υποστήριξης στους πρόσφυγες και την αποτελεσματική ανάπτυξη στοχευμένων προγραμμάτων.



Mindfulness
for Integration

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ:

ΤΕΧΝΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

1. American Dance Therapy Association. Τι είναι η χοροθεραπεία/ κινητοθεραπεία;. 2020. <https://www.adta.org/faq>
2. British Journal of General Practice: Writing Therapy: ένα νέο εργαλείο για τη γενική πρακτική <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3505408/>
3. Chung J, Woods-Giscombe C. Επίδραση της δοσολογίας και του είδους της μουσικοθεραπείας στη διαχείριση των συμπτωμάτων και την αποκατάσταση για άτομα με σχιζοφρένεια. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01612840.2016.1181125>
4. David, I. R., & Ilusorio, S. (1995). Φυματίωση: Θεραπεία τέχνης με ασθενείς σε απομόνωση. *Art Therapy*, 12(1), 24-31.
5. Farokhi M. Η θεραπεία τέχνης στην ανθρωπιστική ψυχιατρική. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042811022312?via%3Dihub>
6. Haen C, Nancy Boyd Webb. Ομαδική θεραπεία με εφήβους με βάση τις δημιουργικές τέχνες: Θεωρία και πράξη. 1η έκδ. <https://doi.org/10.4324/9780203702000>



Mindfulness
for Integration

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ:

ΤΡΑΥΜΑ & ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΠΟΥ ΒΑΣΙΖΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ

1. Bessel van der Kolk: Το σώμα κρατάει το σκορ
2. Τεχνικές γείωσης για το άγχος, σύμφωνα με τους ειδικούς (ενημερώθηκε στις 9 Μαρτίου 2023, γραμμένο από τη Lauren Silva, ιατρικά ελεγμένο)
<https://www.forbes.com/health/mind/grounding-techniques-for-anxiety/>
3. Magdolna Singer: Ήρθα και δεν ήρθα, έφερα και δεν... (Kharon - Επιθεώρηση Θανατολογίας 2009/2 55-71)
4. Διοίκηση Υπηρεσιών Κατάχρησης Ουσιών και Ψυχικής Υγείας
5. The Butterfly Hug Method for Bilateral Stimulation - Lucina Artigas and Ignacio Jarero, Σεπτέμβριος, 2014.
<https://emdrfoundation.org/toolkit/butterfly-hug.pdf>
6. Thomas Hübl: Healing συλλογικό τραύμα – μια διαδικασία για την ενοποίηση των πληγών μας μεταξύ των γενεών και πολιτισμού 2022
https://en.wikipedia.org/wiki/Transgenerational_trauma
7. Διαγενεακό τραύμα - Wikipedia
<https://positivepsychology.com/post-traumatic-growth/>
8. Εργαλειοθήκη εκπαίδευσης με πληροφόρηση για τραυματισμούς - Nashville.gov
<https://ofs.nashville.gov/wp-content/uploads/Trauma-Informed-Training-Toolkit-Final.pdf>
9. Πρακτική καθοδήγηση με πληροφόρηση για το τραύμα (Αγγλικά) - Παιδικά Χωριά SOS
<https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/c93664b9-296b-4f83-9eb6-77f67ab89dfb/TIP-Practice-Guidance-.pdf>

ΣΥΜΠΡΑΞΗ ΕΡΓΟΥ



ARTEMISSZIÓ
Interkulturális Alapítvány



CUIΔBLUE

ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ
κέντρο διά βίου μάθησης



Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



INSTITUTE for
ROMA and
MINORITIES
INCLUSION



Mindfulness για ένταξη

Αυτό το εγχειρίδιο προσφέρει ποικίλες γνώσεις υποστήριξης σε εργαζόμενους, διαμεσολαβητές και εκπαιδευτές σε τρεις ζωτικούς τομείς: μετανάστευση, ψυχική ευεξία και δημιουργικά εργαλεία. Ξεφεύγει από τις παραδοσιακές μεθόδους παρουσιάζοντας διάφορες καλλιτεχνικές τεχνικές, κατανοώντας τις σύνθετες ψυχικές απαιτήσεις της μετανάστευσης και παρέχοντας μια γενικότερη κατανόηση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι μετανάστες και οι πρόσφυγες παγκοσμίως.



Co-funded by
the European Union



Mindfulness
for Integration

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Project Number: 2023-1-HU01-KA220-ADU-000160977