

HANDBOK FÖR UTÖVARE: MATERIAL OCH VERKTYG

“MIGRANTERS BERÄTTELSE GENOM BILDANVÄNDANDE”

INTELLECTUAL OUTPUT 3

PROJEKT SIMPLE: 2019-1-SE01-
KA204-060418

Social Integration of
Migrants and
activation of Paths for
Learning and
Employability





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ANSVARIG PARTNER:

Changes & Chances, Nederländerna

Antoniano Onlus, Italien

BIDRAGSGIVARE:

STEPS, Italien

Approdi, Italien

IKF, Sverige

Arbeit und Leben, Tyskland

INOVA, Storbritannien

Innovation Training Centre, Spanien

SIMPLE- projektet finansieras av Erasmus+ Programmet.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Omslagsfoto: courtesy av Joel Bergner – joelartista.com, www.artolution.org

Lär dig mer om projektet (websida)

SIMPLE FB- sida



Kommissionens ansvarsfriskrivning

Denna publikation speglar författarnas åsikter. Varken Erasmus + eller Europeiska kommissionen kan hållas ansvariga för hur informationen används

Innehållsförteckning

Contents

Om SIMPLE- projektet.....	4
Introduktion	5
Toleransfönstret	6
Konst- baserade verktyg för kreativa uttryck.....	12
Fysisk aktivitet	16
Den berättande metoden	18
Att använda digitala verktyg för berättande och självuttryck.....	24
SIMPLE Partners	27
Bibliografi	28

Om SIMPLE- projektet

SIMPLE projektets Bakgrund

Alla Europas länder påverkas av det stora inflödet av migranter. En majoriteten av migranterna är asylsökande som fallit offer för människohandel. Flera försök har gjorts de senaste åren för att implementera riktlinjer kring mottagande för varje medlemsstat och generellt för Europa. Dock är de flesta riktlinjerna baserade på ett materiellt tillvägagångssätt snarare än socialt, psykologiskt och välfärdsorienterat. Riktlinjerna och bestämmelserna fokuserar mer på en persons rättsliga tillstånd snarare än på social status, vilken är en nyckelaspekt vad gäller att utforma en god mottagnings- och integrationspolitik, både för de nyanlända och majoritetssamhället. Varje migrant bär från flykten med sig psykoemotionella ärr orsakade av våld och/ eller fysiska, sexuella och psykologiska övergrepp. Dessa måste hanteras på andra sätt än att enbart påverka personers livsvillkor genom att bevilja eller avslå en asylansökan. Det är tyvärr känt att migranter, särskilt de som kommer från Subsahariska Afrika ofta torterats under flykten och dessvärre saknar sociala aktörer lämpliga färdigheter och verktyg för att underlätta integrationsprocessen för nyanlända.



Projektet **SIMPLE-Social Integration of Migrants and activation of Paths for Learning and Employability** – utvecklar och testar ett innovativt tillvägagångssätt som ska underlätta för invandrade kvinnor att berätta om tidigare händelser. SIMPLE ämnar att hjälpa kvinnor återfå emotionellt och psykologisk välbefinnande samt att stötta en genomgripande och givande social, ekonomisk integrationsprocess i det nya samhället.

Projektets målgrupp är invandrade kvinnor och extra fokus ligger på kvinnor som blivit traumatiserade under sin flykt. I SIMPLE- projektet får begreppet empowerment en särskild betydelse som en individuell och organiserad process, genom vilken individer kan rekonstruera sin förmåga att välja, utforma och återfå uppfattningen om sitt eget värde, sin potential och nya möjligheter. Projektets aktiviteter är indelade i **5 Intellectuella outputs** och kommer att utvecklas under två år: Från november 2019 till oktober 2021 i ett

samarbete bestående av 7 institutioner från 6 länder: **Sverige, Italien, Nederländerna, Tyskland och Storbritannien.**

Introduktion

“Seeing comes before words” John Berger, Ways of Seeing

Följande dokument presenterar verktyg och material som kan appliceras på den **icke- verbala berättandemetoden**. För att implementera verktygslådan korrekt, bör läsaren först bekanta sig med metodramen (IO2 finns tillgänglig på SIMPLEs hemsida¹). De två dokumenten är kopplade till varandra och metoden fungerar inte utan verktygen. De föreslagna verktygen kommer inte att uppnå samma resultat utan en grundlig förståelse av det teoretiska ramverket.

Visuella berättelser i en ordlös bok kan ses som småskaliga ord som välkomnar oss och tar oss igenom den komplexa dynamiken som uppstår när vi läser och tolkar kulturella, naturliga och inre bilder. Ordlösa böcker återkallar fantasin och läsarens röst samt möjliggör oförglömliga möten mellan människor, böcker och berättelser, vilket är ett framgångsrikt sätt att mötas på över kulturella gränser och att arbeta med mångfald och inkludering. De andra verktygen som presenteras i detta dokument ämnar att **främja självmedvetenhet samt att uttrycka och dela känslor, sensationer och tankar**. Dessutom kan de hjälpa oss att känna oss närvarande i nuet och med oss själva, vilket är en central aspekt i allt icke-verbalt berättande.

En gemensam aspekt för verktygen är att alla inblandade i projektet behöver kunna känna sig trygga för att använda dem. Då deltagarna i projektet via verktygen delar med sig av känsliga aspekter av sig själva och sina liv, är det viktigt att ha ett icke-dömande förhållningssätt och en genuin nyfikenhet för de som berättar sin historia.

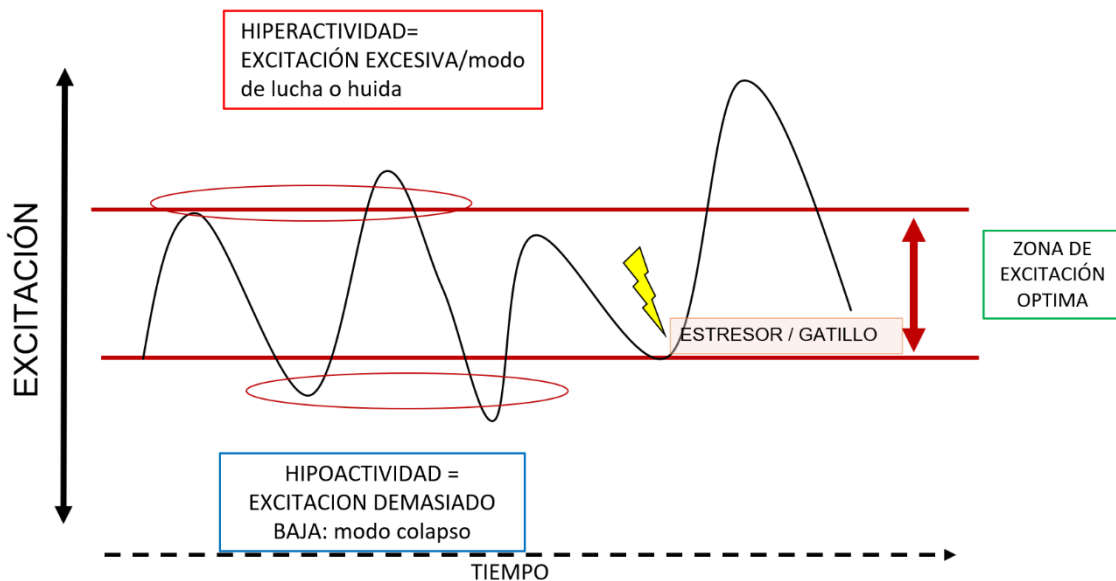
Sist men inte minst, finner ni här instruktioner för inledande förberedelser som fungerar för alla verktygen. Välj ut en plats där du och de andra deltagarna känner er så bekväma som möjligt. Ta den tid du behöver för att förklara vad ni ska göra, även om det ibland funkar bäst att praktiskt visa övningarna.

¹ SIMPLE website: <https://www.simple-project.eu/>



Toleransfönstret

Amplitud de la Ventana de tolerancia



Förklaring av Toleransfönster

Toleransfönstret är ett enkelt grafiskt verktyg som representerar mentala och kroppsliga reaktioner. Det är skapat av Doktor Siegel. Tack vare denna modell, kan individer förstå sina och andras affektpåslag. Det är viktigt att kunna observera och vara medveten om våra egna och andras affektväxlingar, eftersom vi då kan använda effektiva strategier för att hantera dem.

I vår vardag växlar vår affektnivå inom ett optimalt intervall (de två röda linjerna i toleransfönstret). Dessa växlingar sker ofta flera gånger per dag och ibland kan våra affekter skifta från en minut till en annan.

Växlingarnas intensitet och frekvens är subjektiva och kan även variera från dag till dag, månader eller perioder under livet.

Toleransfönstrets bredd (vår optimala affekt- zoon) varierar under hela livet. När vi känner oss trygga i en miljö där vi inte är överväldigade av känslor och har en stabil energinivå, blir vårt toleransfönster bredare. Vi blir bättre på att hantera de situationer och stressorer som vi möts av i vardagen. Å andra sidan, när vi inte litar på eller känner oss trygga i vår miljö, har en låg energinivå och / eller är överväldigade av känslor, blir toleransfönstret smalare, vilket ökar risken för att affektväxlingarna överskrider den optimala affekt- zonen.

Hur skiftar affektnivåer?

När en extern händelse, en fysisk sensation eller tanke uppkommer, uppstår en skiftning. Affekterna kan minska eller öka och varje reaktion är extremt subjektiv. Oftast stannar affekterna kvar innanför toleransfönstrets gränser, i den optimala affekt- zonen. När detta sker, kan vi använda olika strategier för att reglera våra affektpåslag med intentionen att antingen minska eller öka dem.

I vissa fall kan **en mycket stressande situation (trigger)** uppstå eller så är vårt toleransfönster mycket smalt (eller både och). Då kan våra affekter överskrida fönstrets gränser och nå hyperaktivt eller hypoaktivt tillstånd. När detta sker, aktiverar vår hjärna och kropp väldigt primitiva, automatiska reaktioner. Vi kan antingen uppleva en flykt eller kamprespons (hyperaktivitet) eller frys/ kollapsrespons (hypoaktivering). Dessa responser, som vi delar med djurvärlden, aktiveras automatiskt för att kunna hantera extrem fara. I hyper eller hypo- affekten är det väldigt svårt, ibland omöjligt att kontrollera oss själva och att fråga om hjälp för att kunna dra nytta av den lindrande effekten vi får av relationer och andras närvaro.

Det är därför det är användbart för oss att vara medvetna om våra affektnivåer och när dessa ligger nära toleransfönstrets gränser. På så sätt kan vi ingripa innan det blir väldigt svårt att reglera affekterna.

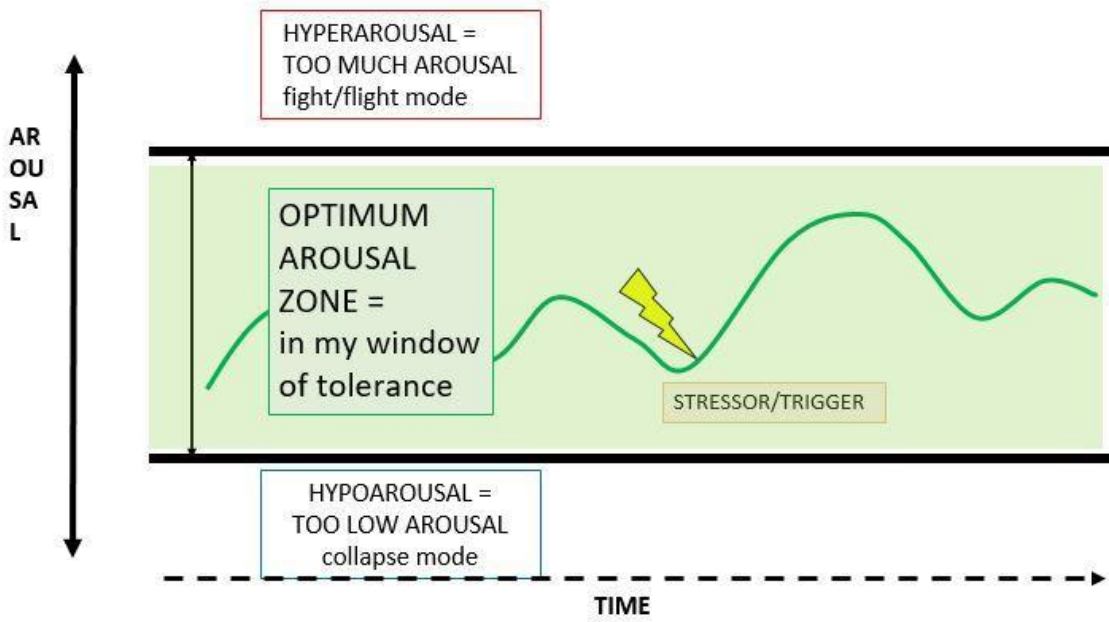
Toleransfönstret är ett användbart verktyg då det ger oss en grafisk representation av affektväxlingarna. Det hjälper oss identifiera vilka stressorer vi är mer känsliga för och vilka regleringsstrategier som fungerar bäst för oss. Att ställa dessa introspektiva frågor till oss själva vad gäller hur vi fungerar, vad vi reagerar på och på vilket sätt, hjälper oss att utveckla vår introspektiva förmåga för att öka tillfredsställelsen och effektiviteten.

Du finner följande i nästa del av dokumentet:

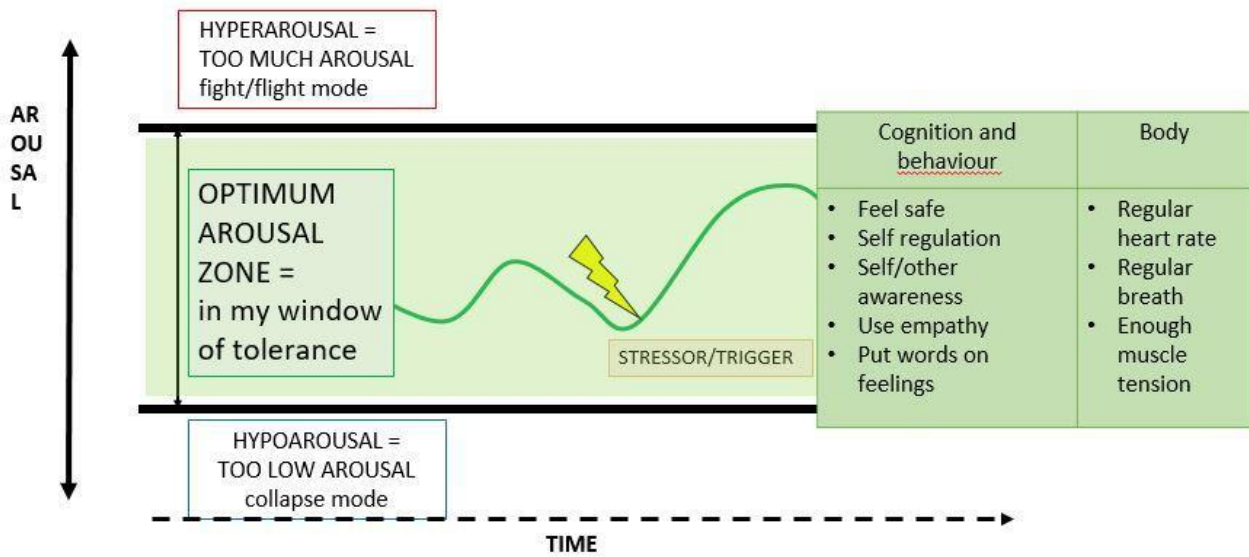
- En grafisk förklaring av toleransfönstrets affektväxlingar;
- En instruktionsvideo med praktiska exempel av toleransfönstret;
- Enkla steg för steg- instruktioner om hur du använder detta verktyg.

EN GRAFISK FÖRKLARING AV AFFEKTVÄXLINGAR

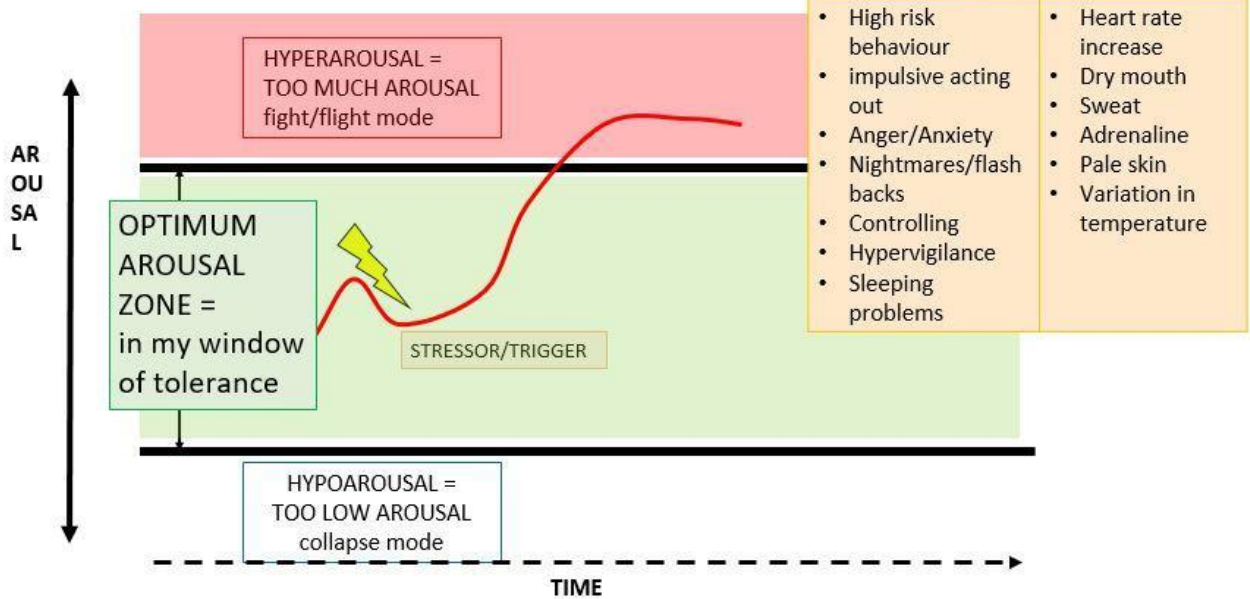
Window of tolerance



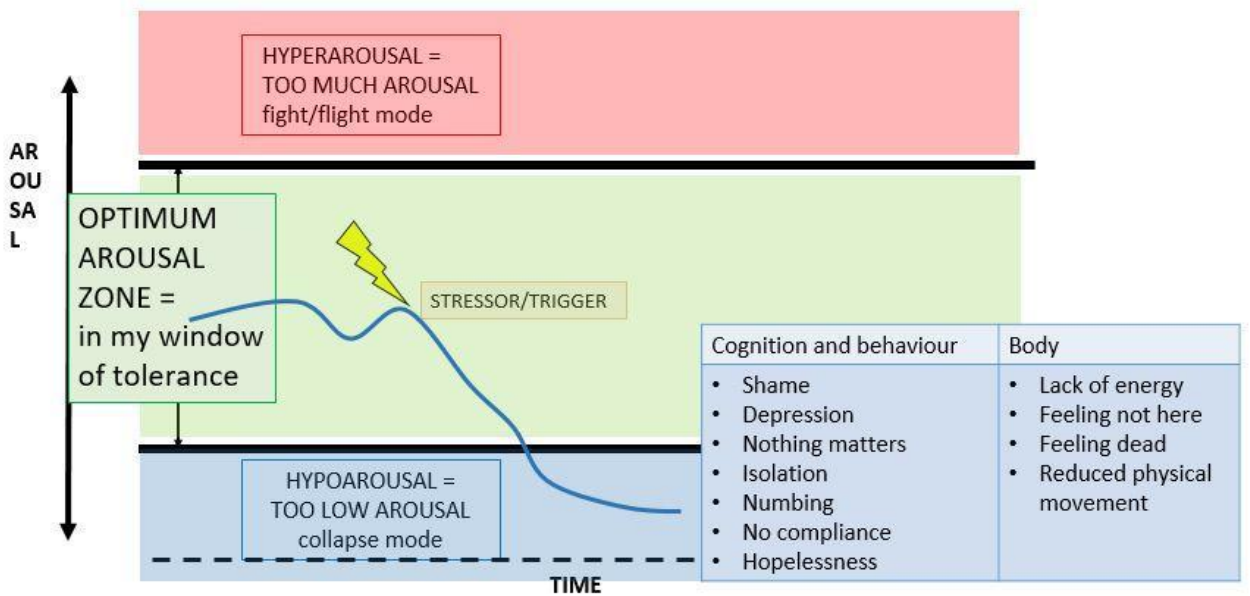
Window of tolerance



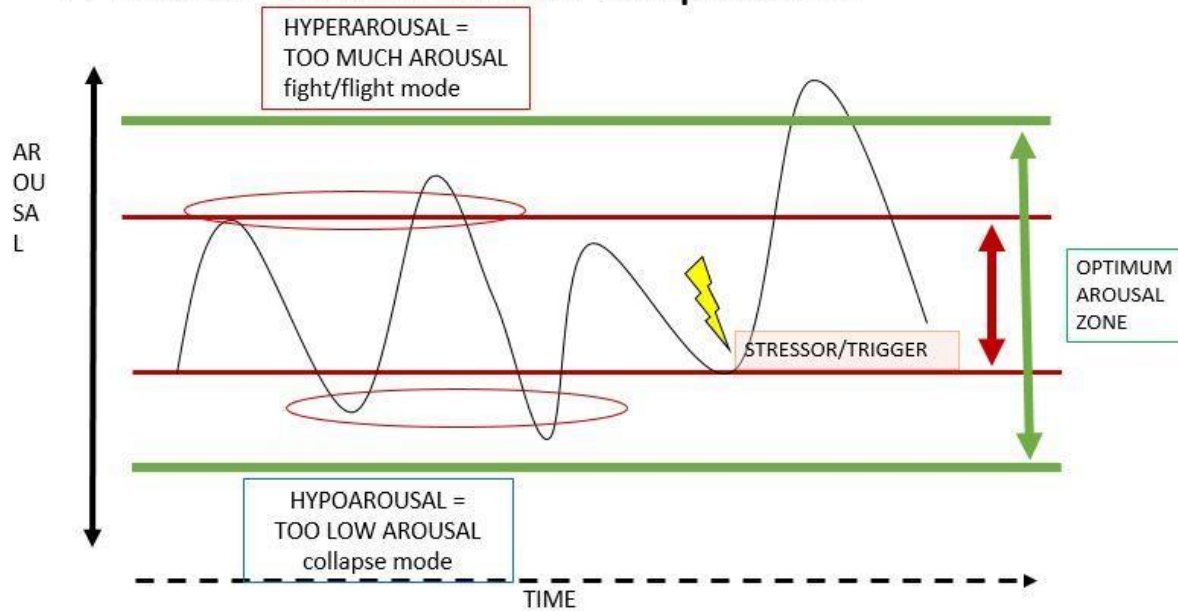
Window of tolerance



Window of tolerance



Window of tolerance amplitude



EN INSTRUKTIONSVIDEO MED PRAKTISKA EXEMPEL PÅ TOLERANSFÖNSTRET

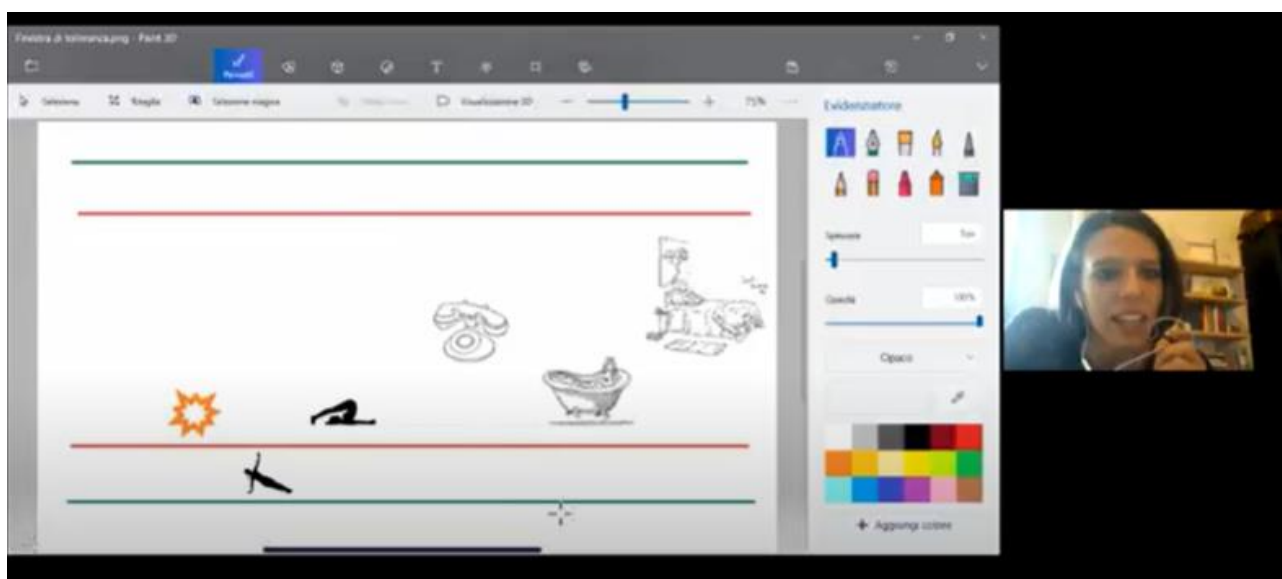
Window of tolerance

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Handbook for practitioners: materials and tools

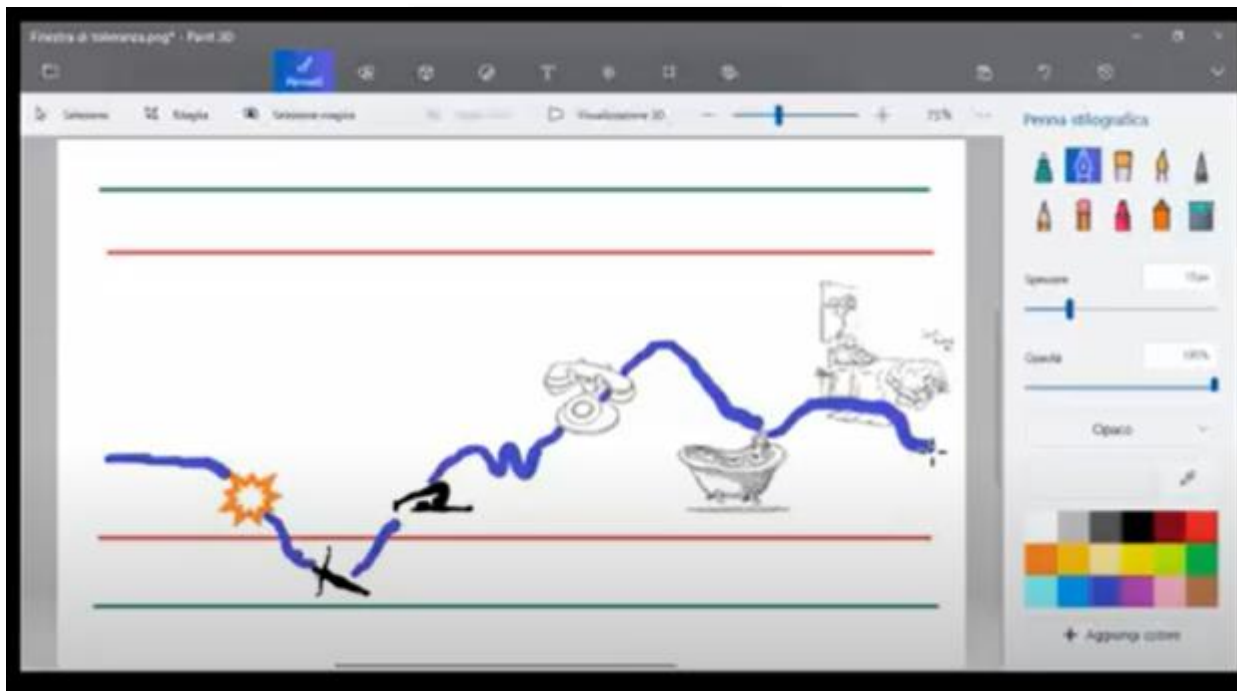
Video tutorial presented by Lucia (Approdi)

Tillgänglig på SIMPLEs YouTube sida: <https://www.youtube.com/channel/UC6kchMcPiOgA0U3HaaDzBbg>



LUCIAS TOLERANSFÖNSTER; SKRIFTLIG BESKRIVNING

- De gröna linjerna är hennes normala toleransfönster
- De röda linjerna är det smala utrymme som orsakats av den dagens stressiga händelser.
- "Det var väldigt sent, kl 19.30. Lucia skulle stänga på sitt jobb och kände sig trött.
-  (trigger) Lucias chef ringde henne och de hade en jobbig diskussion om pengar. Det var inte rätt tid att prata om detta kl 19.30. De kunde inte komma överens; hon kände sig frustrerad och upprörd. Hon hamnade utanför sitt toleransfönster. Om telefonen hade ringt vid ett annat tillfälle under dagen, hade Lucias toleransfönster varit bredare (grön linje) vilket hade gjort det lättare för henne att behålla lugnet.
- I den stunden (utanför hennes toleransfönster) började Lucia tänka negativt. (Jag borde byta jobb, jag känner mig utmattad). Hon var medveten om sina känslor och klarade att hantera sitt humör; hon visste att dåliga känslor överväldigade henne för att hon var trött. Hon kände hur hennes kropp blev stressad.
- Så hon bestämde sig för att träna.  Denna aktivitet piggade upp henne och hon kunde återvända inom toleransfönstrets ramar.
- Sedan fortsatte hon med yogaövningar och fokuserade på andningen. Hon kände kroppen vakna till liv igen, axlarna öppnades upp och slappande av. Hon återfick känslan av att känna sig trygg, stark och koncentrerad. Hon lyckades reglera sitt inre tillstånd med hjälp av kroppsövningarna och lät "diskussionen med chefen" vara bara en av många utmaningar vi möter varje dag.
- Lite senare hade hon ett trevligt telefonsamtal med sin vän som hon uppskattade och de bestämde att de skulle ta en promenad i naturen tillsammans till helgen. Kompisen fick henne att må mycket bättre. Hon kände sig avslappnad. Efter samtalet med kompisen tog hon en dusch. Hon förberedde kroppen för att sova. Hon kände sig avslappnad. Hon blev lugn i kroppen, sinnet och känslorna.



Steg för steg- instruktioner för hur man använder verktyget Toleransfönstret

- Börja med att förklara verktyget och varför du anser att det är användbart;
- Förklara verktygets grafiska presentation (*d.v.s dessa linjer är toleransfönstrets kanter eller såhär kan vi förklara hur affektväxlingar fungerar*);
- Fråga om personen skulle vilja rita sitt eget toleransfönster för att demonstrera en stressig händelse/ situation som hon kan minnas (*det behöver inte vara en extrem situation för att verktyget ska fungera*);
- De kan själva välja bredden på sina toleransfönster för att visa hur de kände sig i just det ögonblicket;
- Alla kan grafiskt förklara händelsen/ situationen med valfri symbol; teckning, kryss, prick, linje, ord etc. De bestämmer. Det finns inga rätt eller fel;
- Ge dem 10 minuter till att rita sina toleransfönster;
- När teckningen är klar, be personen förklara vad bilden föreställer.
- Du kan även fråga hur processen gick till, om det var lätt, svårt, tråkigt eller intressant etc;
- Fråga hur och när detta verktyg kan användas i vardagen;
- Kom ihåg: Det finns inga rätt eller fel när det gäller toleransfönster; varje individ äger sin egen subjektiva erfarenhet!

Konst- baserade verktyg för kreativa uttryck

Instruktioner

Konstterapi är psykologisk teknik som innefattar alla de kreativa uttrycken såsom att teckna, måla, skriva, spela musik, dansa, skulptera, göra kollage etc. Det är ett verktyg som kan vara användbart för att identifiera och lösa emotionella konflikter, minska ångest och stress, förbättra självmedvetenhet och förmågan att vara närvarande i stunden, samt uppmuntra till självkänsla. Det skapar en gemenskap med oss själva och andra.

Från denna teknik kan vi hämta några användbara övningar för att främja uttryckande kreativitet. **Det kreativa uttrycket och icke- verbal kommunikation** suddar ut ålders- och språkgränser, vilket möjliggör för öppna dialoger. Det tillåter deltagarna att uttrycka allt det som är svårt att beskriva med ord.

Vad gäller upplägget, kan övningarna ske både individuellt och i gruppmiljö. Som alltid med denna typ av verktyg, är det viktigt att skapa en trygg plats.

Att erbjuda olika material är väsentligt för att deltagarna ska känna sig fria att experimentera, leka och uttrycka sig i en **värderingsfri miljö**.

I dessa övningar kan vi använda målarduken som ett uttrycksmedel. Vi kan be en av deltagarna eller hela gruppen att visa hur de känner just nu, hur de kände sig i en tidigare situation eller vid annat valfritt tillfälle, med hjälp av målarduken. **Målet är att uttrycka känslor, förnimmelser, idéer och tankar med hjälp av konkreta metoder.** Det gör inget om vi endast har tillgång till en typ av konstnärligt uttryck (t ex papper och penna), då är det detta vi får använda. Ju fler material vi har till vårt förfogande, desto mer bekväma kommer deltagarna att känna sig.

Du bör vara bekväm med de material du presenterar. Du måste inte vara en expert men det är bra att ha grundläggande kunskaper om hur materialet fungerar.

Avsätt minst 30 minuter, helst 40 för denna aktivitet. Övningen kan även vara längre beroende på hur vana och säkra deltagarna är gällande konstnärliga uttryck. Avsätt mer tid om de är vana och mindre om detta är nytt för dem.

Så här leder du en övning i kreativt uttryck

- Börja med att förklara verktyget och varför du anser att det är användbart
- Visa och förklara materialen som finns till förfogande
- Be deltagarna fokusera på de känslor, förnimmelser, tankar, bilder mf, som de vill uttrycka.
- Ge deltagarna lite tid att plocka ut de material de vill använda för att skapa sitt konstnärliga verk.
- Uppmuntra deltagarna till fritt skapande och påminn om att de befinner sig i en icke- dömande miljö.
- Om du vill, kan du spela roligande, avslappnande musik under skaparprocessen. Tänk på att volymen inte ska vara för hög;
- När tiden är ute, ge tid till att uppleva resultatet tillsammans;
- Detta kan utföras i små eller stora grupper. I vilket fall är det viktigt att varje deltagare har möjlighet att dela med sig av vad hon vill samt även avstå från att dela med sig. Varje deltagare har rätt att välja om hon vill visa upp sitt verk eller avstå.

Exempel på en konstaktivitet och dess resultat

Denna konstbaserade aktivitet utfördes under SIMPLEs personalutbildning i Maj 2020. På bilderna nedan kan du se en rad olika material som använts för självuttryck: collage, teckningar, fotografier, målningar och digitalt skapande med hjälp av Miro* (online Visual collaboration whiteboard). Kom ihåg att teknikerna och materialen valts ut personligen av varje deltagare då det är en förutsättning att de ska känna sig trygga och icke dömda när de genomför aktiviteten.

*Du finner en mer omfattande förklaring kring olika sätt att använda digitala verktyg i dokumentets nästa avsnitt. Miro kan vara ett effektivt digitalt verktyg att applicera på en konst- baserad aktivitet, samt i det visuella berättandet.



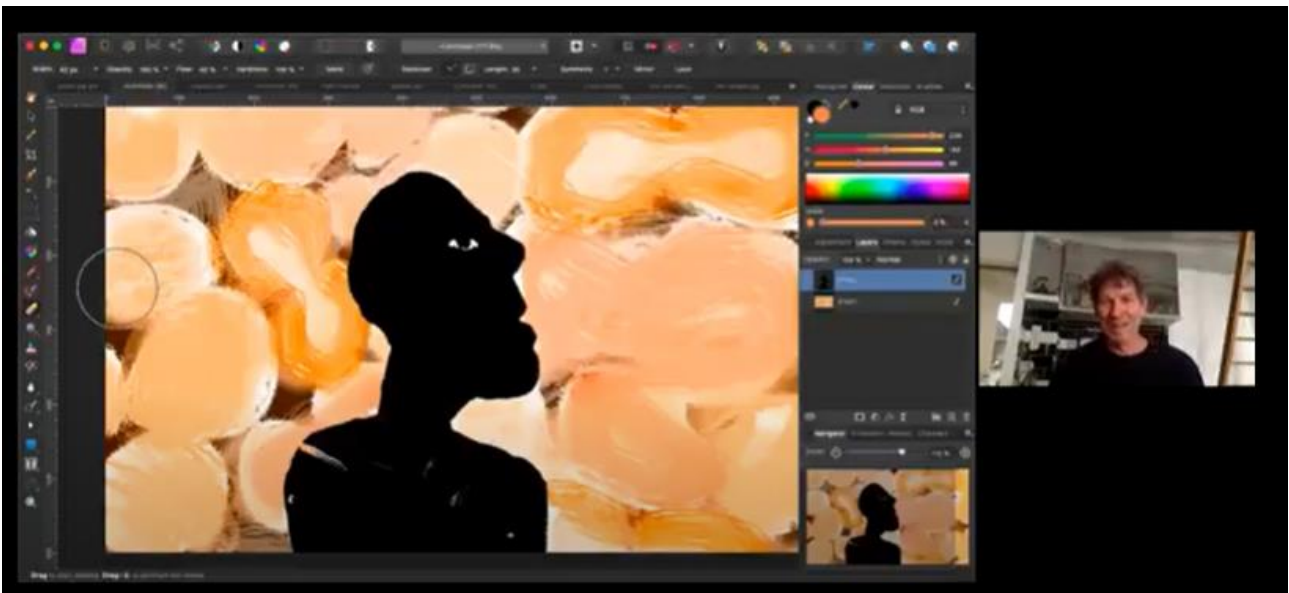
(Ankie, CH&CH, Nederländerna)



(Yaiza, Arbeit und Leben, Tyskland)



(Begoña, ITC, Spanien)



(Ed, CH&CH, Nederländerna)



(Iulia, Tatjana, IKF, Sverige)

Fysisk aktivitet

Beskrivning

Att aktivera vår kropp är absolut nödvändigt för allas välmående. Det spelar ingen roll om det är **idrott, yoga eller promenader**, så länge aktiviteten resulterar i att kroppen känns levande och aktiv.

Vidare hjälper fysisk aktivitet oss att skapa en trygg plats ” här och nu”, vilket stänger ute svåra minnen från det förflutna och oro inför framtiden.

En av kroppsövningarna vi kan göra för att förbättra självmedvetenhet och vårt välmående är **grounding-tekniker**. Dessa tekniker är välgörande för alla som kämpar med effekterna av obehagliga upplevelser. **För en person som tvingats fly, är kroppen det enda hemmet hon kan bära med sig. Kroppen symboliserar vårt ursprung samt platsen där svåra minnen och händelser kan få utlopp.** Alla kan vi dra nytta av den djupa samhörigheten med vår kropp och via dessa övningar kan känslor få utlopp, samt att stabilitet och känslan av kontroll ökar. **Du hittar exempel på en grounding- övning i nästa stycke.**

Vi kan även använda visualiseringstekniker för att stärka kopplingen till vårt inre jag. **Genom visualisering skapar vi nya möjligheter som kan upplevas i vår fantasi.** Varje gång vi använder vår fantasi för att visualisera något, aktiveras vårt nervsystem och det känns som att vi upplever det på riktigt. Tänk på rösten och ditt tonläge när du leder en visualisering. Alla dessa element är viktiga då det är du som guidar upplevelsen och deltagarna följer din röst. Din röst ger upplevelsen riktning och innebörd. Rösten ska höras bra men inte så högt att den stör deltagarnas egna inre upplevelser.

Det finns flera olika visualiseringar- många av dem kan du hitta i böcker eller på internet. I detta dokument ger vi exempel på en träd- visualisering som är starkt knuten till grounding.

Exempel på grounding- övning

Grundläggande Grounding- övningar är väldigt lätta och innebär att du står upp med dina fötter i axelbredd, har lätt böjda knän och anklar så att du står i en stabil och bekväm position. Försök hitta din naturliga andning och koncentrera dig på kroppens fysiska sensationer. Vi börjar från kontaktytan mellan dina fötter och marken, sedan upp genom anklarna, vaderna, knäna, låren och hela vägen upp till huvudet. Försök känna stabiliteten och stödet som marken ger dig medan du känner in kroppens sensationer. Försök att vara nyfiken på dig själv och öppen för de sinnesförnimmelser som dyker upp.

Den här övningen kan vara mellan 5 minuter och så länge du vill. Om det är första gången. Börja med en kortare variant och förläng sedan efter hand.

Tänk på att du själv måste ha testat övningen innan du ber någon annan testa den. Ju fler gånger du utför den, desto bättre blir du på att guida andra.

Det finns många olika grounding- tekniker. Även om du inte tycker att någon av förslagen nedan fungerar för dig, finns det många andra du kan prova. **Du kan även hitta egna sätt att känna dig jordad på. Hitta något valfritt att fokusera dina sinnen på och förankra dig själv i nuet.** Kom ihåg att grounding inte handlar om att trycka bort känslor eller att inte delta i upplevelsen; det handlar om att tolerera upplevelsen och känslorna medan du är närvarande i din kropp.

Nedan finner du också en enkel och tydlig bild som beskriver olika sätt du kan träna grounding på.



Exempel: Träd- visualiseringen

Gå runt i rummet och rör dig fritt.

² Source: <http://www.tothegrowlery.com/blog/2017/4/18/six-different-types-of-grounding-exercises-for-anxiety-intense-emotions>

Välj en rytm som hjälper dig att känna in din kropp.

Försök att bli medveten om hur dina fötter rör vid golvet och hur dina skor är ett stöd för knä- och fotrörelser.

Försök nu att föreställa dig att för varje steg du tar, lämnar dina skor ett avtryck på golvet. Detta fotavtryck är bara ditt. Det finns inget annat fotavtryck i hela världen som är det samma. Är det stort eller litet? Otydligt eller tydligt?

Låt din andning guida dig när du upptäcker omgivningen och dina sinnesintryck.

Stanna när du hittat en plats i rummet du gillar.

Nu kommer vi guida dig genom en kort visualisering som hjälper dig att förbättra din förmåga att känna in dina kroppsliga sensationer. Du kan stänga ögonen för att förbättra visualiseringen, men det går även bra att behålla dem öppna.

Jag ber dig nu böja knäna något, så att de känns avslappnade men samtidigt starka nog att bära upp din vikt och förankra dig ner i golvet.

Låt din andning bli långsammare och djupare. Känn hur din mage fylls med luft när du andas in och töms på luft när du andas ut. När du andas in är luften kallare och när du andas ut är den varmare.

Känn hur dina fötter sjunker ner i golvet som om de vore rötter på ett träd. Rötter förankrar dig stabilt med marken och utvinner vatten från jorden. Känn växtsaften gå från jorden till rötterna och sedan in i kroppen, där den börjar spridas ut. Vilken färg och form har den? I vilken hastighet och rytm sprider den ut sig i kroppen?

Växtsaften flyter upp genom dina ben och vidare till ryggraden som är trädets stam. Hur ser din stam ut? Den kan vara lång, kort, smal, tjock, rak eller vriden, ljus eller mörk.

Känn hur barken skyddar och omger dig. Känn saften flyta igenom alla dina organ och hjärtat.

Stammen leder sedan ut till grenarna, löven, blommorna och allt som behöver ljus och vind för att växa. Nu har saften nått upp till toppen av ditt huvud och nu blomstrar varje cell i din kropp. Varje del av din kropp är ett träd och du delar denna känsla med andra träd i detta nu.

Stanna kvar i denna känsla en stund till.

Börja nu långsamt väcka din kropp. Rör lite på fingrar och tår och kom tillbaka genom att försiktigt öppna ögonen och se dig omkring.

Den berättande metoden

« Unforgettable meetings between people, books and stories - a successful way to meet across cultural boundaries, and to work on diversity and inclusion. Everyone has a story to tell, everyone can take part »



3

Ordlösa böckers betydelse

Ordlösa böcker är en egen genre som erbjuder en privilegierad tillgång till poetiska teman, grammatik och dess specifika estetiska och pedagogiska möjligheter.

Ordlösa böcker har ingen text men är särskilt rika på sitt visuella språk, ett språk som alla har tillgång till och som gör det möjligt för oss att drömma och fantisera. Ordlösa böcker kan berätta både enkla och linjära berättelser, samt komplexa historier. De tänjer på gränserna kring konstnärligt och kreativt uttryck. Böcker och berättelser ger människor trygghet, säkerhet och en möjlighet att försvinna in i en annan värld för att fly från livets svårigheter för en stund. De bidrar till att skapa ett forum där människor kan dela och uppleva varandras erfarenheter.

Shaun Tan, författaren till den prisbelönta boken "ANKOMSTEN", beskriver de ordlösa böckernas mål, roll och makt på följande sätt:

"Vem riktar mina böcker sig till? De riktar sig till så många olika sorters människor som möjligt. Jag tror att vi alla har något extremt värdefullt gemensamt: en oförutsägbar fantasi...Som skapare utformar du arkitektur, bygger några fiktiva väggar, möblerar lite och sedan väntar du på att en anonym gäst kommer på besök: Om de accepterar inbjudan kan endast deras hjärtan och hjärnor skapa sitt eget budskap... Läsaren är inte en passiv mottagare av idéer; utan skapar egna konversationer på ett språk som njutningsfullt överskrider gränserna för vardagligt kallprat. Allt vi behöver göra som skapare och läsare sittandes i vårt påhittade gästrum är att titta på saker med öppen och nyfiken blick." * (Shaun Tan, Visual Journey Through Wordless Narrative, the Arrival).

Berättandeprocessen

Berättandeprocessen gynnar rekonstruktionen av personliga livsbetydelser och möjliggör föreställningsvägar för framtiden. Genom att förvandla våra erfarenheter till berättelser kan vi organisera våra tankar, sensationer och känslor. Att omarbete din historia hjälper dig att bli medveten om tidigare händelser. Berättandeprocessen

³ IBBY Project

är en långsam process som tar hänsyn till individens behov och känslor. Att utföra denna process tillsammans med en annan trygg person är viktigt då de positiva känslorna ökar samt att svårigheter blir mer lättöverkomliga. Lyssnaren är ett vittne, guide och supporter. Hen måste ägna sig åt aktivt lyssnande och ha en tillitsfull relation till berättaren.

Att använda bilder. Migranternas berättande genom bildanvändande.

Användandet av bilder skapar förutsättningar för att få kontakt med skrämmande minnen i en trygg kontext. Bilderna fungerar som en extern ruta, där personen kan prata om händelserna utan att uppleva dem i nuet.

Bilderna genererar starka minnen om intima och personliga stunder, samtidigt som det finns ett fysiskt och emotionellt avstånd mellan bild och berättare. På så sätt kan de jobbiga händelserna isoleras till bilden: bilder skapar ett avstånd i tid och rum mellan nutid och dåtid. Återkallandet av minnen upplevs inte som farligt och berättaren kan känna sig trygg i nuet.

När man omorganiserar kronologiska minnen, skapas en distans mellan nuet och det förflutna, vilket genererar en känsla av trygghet. Detta tillstånd bidrar till minskat affektpåslag och rädsla.

SIMPLE, har utifrån Italienska kollegors upplevelser, skapat ett innovativt narrativt verktyg. Det narrativa verktyget använder Shuan Tans bilderbok "Ankomsten", där migranter kan berätta sina historier med hjälp av de suggestiva bilderna.



Varför "Ankomsten"

En man lämnar sin fru och barn i en fattig stad för att söka efter något bättre i ett okänt land på andra sidan havet. Snart befinner han sig i en rörig stad med konstiga seder, märkliga djur, intressanta flytande föremål och oläsliga språk. Med endast en resväska och fickpengar, måste han hitta boende, mat och någon form av

inkomst. På vägen får han hjälp av snälla främlingar som alla bär på outtalade historier: **berättelser om kamp och överlevnad i en värld full av våld, kaos och hopp.**

En bok om flyktingar i världen: nu, då och i framtiden. En berättelse om de problem som är gemensamma för alla flyktingar, oavsett ursprung. Den handlar om språk, om att vara förstådd och att förstå, om hemlängtan, fattigdom och att skiljas från familjen.

Då boken "Ankomsten" är ordlös och innehåller gripande, poetiska bilder, passar den perfekt till vårt syfte med projektet. Avsaknandet av ord, färgvalet och vad bilderna representerar, skapar utrymme för fantasi och uttryck.



Vad behöver du?

Boken "Ankomsten" av Shaun Tan (en eller flera upplagor).

Obs: När du arbetar med bilder, börjar aktiviteten redan när du visar förslag på bilder. Dessa väcker känslor från tidigare händelser, vilket förenklar berättandet.



Instruktioner

Målet med denna aktivitet är att skapa en trygg och säker känsla i nuet genom att låta berättaren minnas den traumatiska upplevelsen utan att behöva uppleva den gång på gång. Denna bild- berättande process kan **pågå under flera möten.**

Deltagaren kan använda hur många bilder från boken hon vill för att berätta sin livshistoria. För att underlätta berättandet bör hon sortera bilderna i kronologisk ordning genom att flytta runt bilderna på t ex ett bord eller golvet. Detta kan hjälpa berättaren att omdefiniera händelsernas varaktighet och ordning för att få ett bättre grepp om sin historia. Dessutom hjälper det personen att få kontakt med sig själv.

Kom ihåg: Det är viktigt att inte styra eller pressa berättaren. Det är hon som bestämmer över förloppet och och är fri att avbryta processen när hon vill.

Denna aktivitet kan implementeras både individuellt och i gruppformat. Som alltid när vi inkluderar fler personer i processen, blir den mer mångfacetterad och komplex. Var medveten om detta och om du inte är van vid att leda grupper kan det vara bra att börja med individuella möten. Innan du lägger till nya moment i aktiviteten, är det viktigt att du har bekantat dig med verktyget ordentligt och känner dig bekväm med det.

Hur man använder "Ankomsten" för att berätta sin historia:

- Börja med att förklara verktyget och vad det ska användas till;
- Visa boken och förklara för personen att hen är fri att använda valfritt antal sidor för att berätta sin livshistoria;
- Undvik att sätta en tidsram för denna aktivitet (om möjligt);
- Stötta personen under detta moment och visa att du finns där om frågor, problem eller tvivel uppstår.
- När berättaren är klar med att välja ut bilder, be henne lägga ut dem på en fri yta för att sortera dem i kronologisk ordning.

- Be sedan personen berätta sin historia med första bilden som start. Hur man vill berätta sin historia, är upp till varje person, men om det skulle uppstå hinder i berättandet, kan du erbjuda din hjälp;
- Medan personen berättar, är din uppgift att lyssna och observera både berättaren och bilderna. När berättaren gör pauser, kan du ställa frågor (t ex frågorna i nästa stycke). Berätta för personen hur du känner dig och betona de positiva inslag i bilderna som inte beaktats. **Kom ihåg: Var nyfiken, respektfull och viktigast av allt, döm inte;**
- Om tiden tar slut innan berättandet är färdigt, anteckna, samt fotografera bilderna så att ni kan fortsätta igen under nästa tillfälle.
- Om aktiviteten utförs i grupp, var noga med att alla som vill får tid till att dela med sig av sina upplevelser under samma eller nästa tillfälle.

När ni arbetar med bilderna:

➤ Utgå från dessa frågor:

- Hur känner du dig när den andra berättar sin historia?
- Var ligger du affektmässigt i förhållande till toleransfönstret?
- (Till personen) Hur kände du när du valde bilderna? Vilka tankar, känslor och sensationer hade du?
- Vilka tankar, känslor och sensationer dyker upp när du berättar din historia?

➤ Observera:

- När börjar berättelsen? När slutar den?
- Gällande den kronologiska ordningen; är berättelsen sammanhängande eller finns det några luckor?

Video- exempel på aktiviteten: https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=gncxRN2e_A4



Att använda digitala verktyg för berättande och självuttryck.

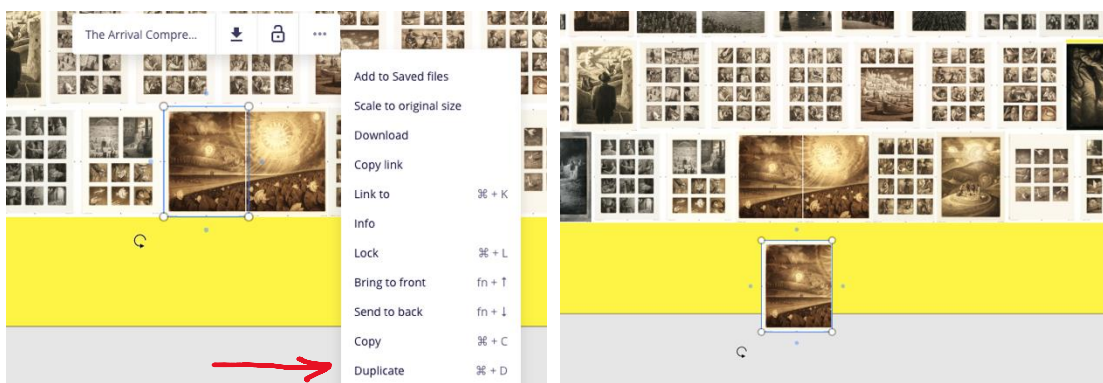
Hur man arbetar med online collaborative whiteboard “miro” som narrativ metod (www.miro.com)



Mitt på sidan finner du illustrationer från boken “Ankomsten” av Shaun Tan.



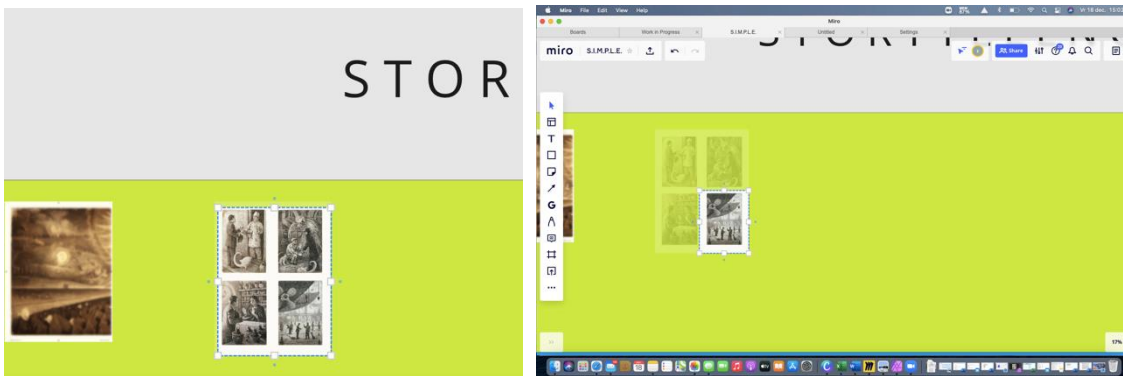
Klicka på den bild du vill använda. Nu finns det två möjligheter, du kan använda tangentkombinationen “cmd D” för att duplicera bilden, eller sök efter duplicera- alternativet i pop-up meny.



Dra bilderna till en av de färgade fälten. Om du skapar berättelse 1, är din färg grön (berättelse 2 är mörkblå, berättelse 3 är rosa, berättelse 4 är mörkgrön, berättelse 5 är gul och berättelse 6 är ljusblå).



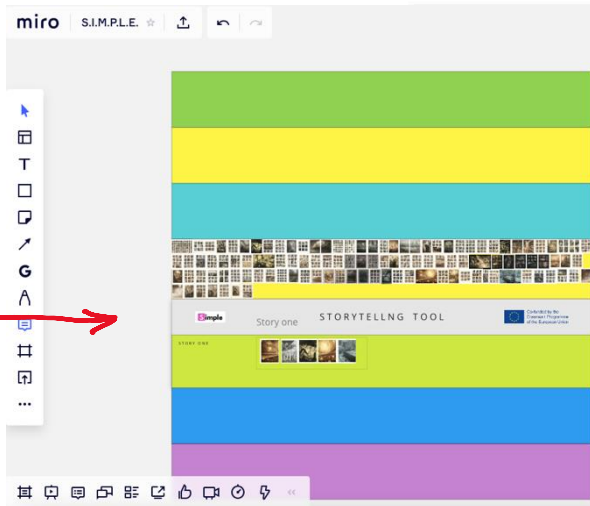
Om det finns olika illustrationer på samma sida och du bara vill använda en, kan du beskära sidan.



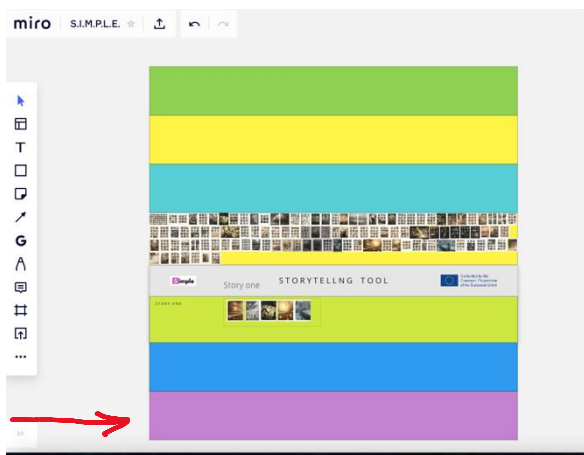
Klicka på bilden, tryck "Enter" för att beskära och förstora bilden.



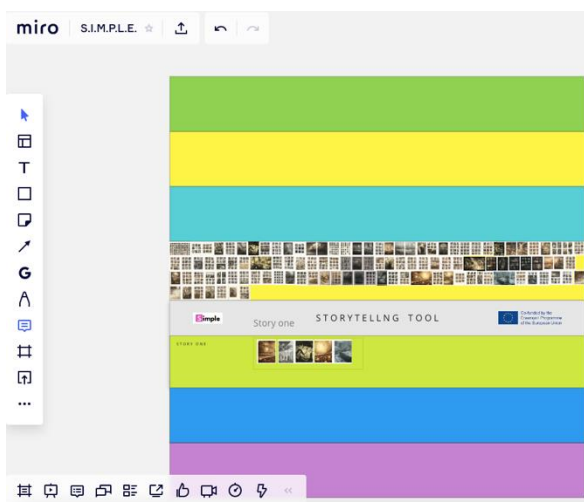
Lägg till alla bilder du behöver för att berätta din historia.



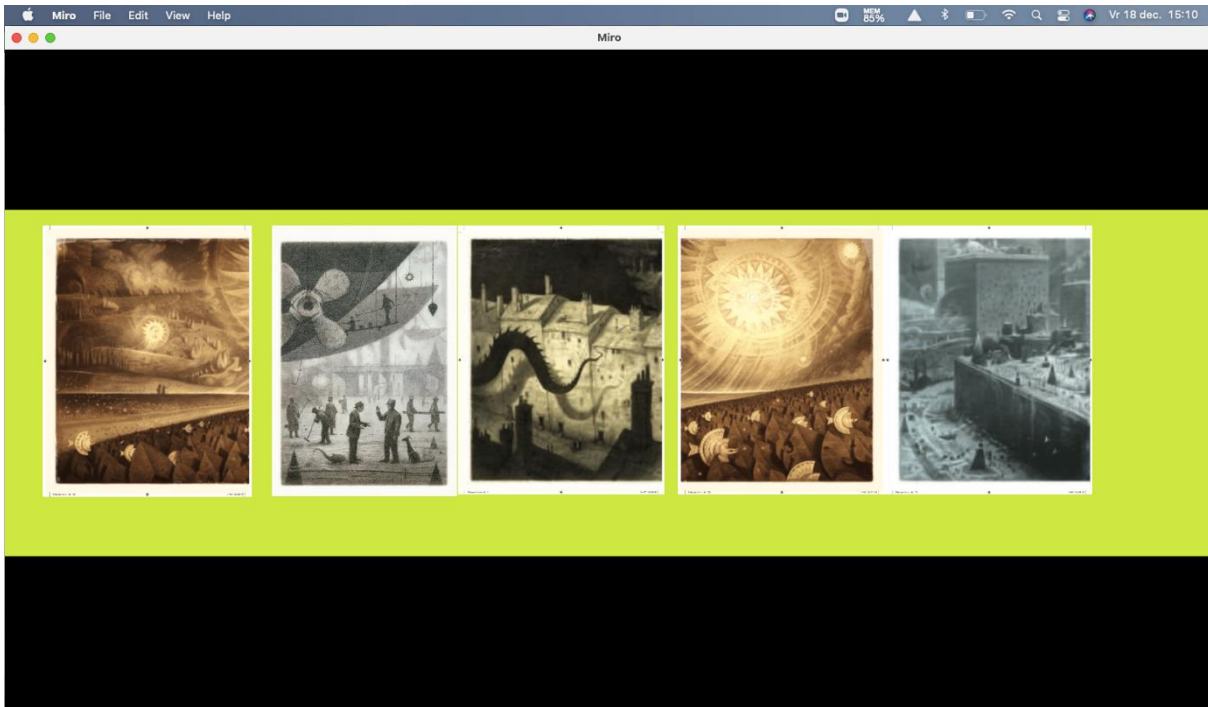
Om du vill visa din berättelse för andra använder du det vänstra verktygsfältet för att rita en ram runt bilderna.



Klicka på det nedre vänstra hörnet; ett verktygsfält dyker upp.








Klicka på den andra ikonen för att presentera.



.... och dela din historia

SIMPLE Partners

Logga	Partner	Land
	Internationella Kvinnoföreningen (IKF) https://www.ikf.se/	Sverige
	Antoniano Onlus della Provincia di Sant'Antonio dei Frati Minori https://www.antoniano.it/	Italien
	Steps srl	Italien

	https://www.stepseurope.it/	
	<p>Changes&Chances (CH&CH) http://changeschances.com/</p>	<p>Nederländerna</p>
	<p>Innovation Training Centre (ITC) https://www.innovationtrainingcenter.es/</p>	<p>Spanien</p>
	<p>Arbeit und Leben (AuL) https://www.arbeitundleben.de/</p>	<p>Tyskland</p>
	<p>Inova Consultancy LTD (Inova) https://www.inovaconsult.com/</p>	<p>Storbritannien</p>

Bibliografi

Amman R., Kast V., Riedel I. (2019). *Tesori dell'inconscio. C.G. Jung e l'arte come terapia*. Torino: Bollati Boringhieri.

Argyle, M.(1975). *Bodily communication*. New York: International University Press.

Berry J.W. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures, *International Journal of Intercultural Relations*, 29, 697-712.

Boon S., Steel K., van der Hart O. (2011). *Coping with Trauma-Related Dissociation: Skills Training for Patients and Therapists*. New York: WW Norton & Co.

Caboara Luzzatto P. (2009). *Arte Terapia: una guida al lavoro simbolico per l'espressione e l'elaborazione del mondo interno*. Assisi: Cittadella Editrice.

- Della Cagnoletta M. (2010). *Arte Terapia, la prospettiva psicodinamica*. Roma: Carrocci Faber.
- Herman J.L. (1992). *Trauma and recovery*. New York: Basic Books.
- Levin P.A. (2014). *Somatic experiencing. Esperienze somatiche nella risoluzione del trauma*, Roma: Astrolabio Ubaldini.
- Liotti G., Farina B., (2011) *Sviluppi traumatici. Eziopatiogenesi, clinica e terapia della dimensione dissociativa*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Lowenfeld V., Lambert Brittain W. (1964). *Creative and Mental Growth*. New York: McMillan
- Macagno C., Bolech I. (a cura di) (2012). *Trent'anni di Arte Terapia e Danza Movimento Terapia. Reportage di un viaggio per liberi pensatori*. Torino: Ananke Edizioni
- Philippot, P. (2011). *Émotion et psychothérapie*. Wavre: Mardaga.
- Santone G., Gnolfo F. (2008). Immigrazione e salute mentale. Eventi psicotraumatici nel percorso migratorio. *Conferenza europea SMES*, Roma, 22-23 gennaio 2008.
- Siegel, D. J. (1999). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. New York: Guilford Press.
- Smorti A. (2007). *Narrazioni. Culture, memorie, formazione del Sé*. Firenze: Giunti.