

**Simple**

# METODOLOGISKT RAMVERK: ICKE-VERBALT BERÄTTANDEPERSPEKTIV

INTELLEKTUELL OUTPUT 2

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

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



## ANSVARIG PARTNER:

**Antoniano Onlus, Italien**

## MEDARBETARE:

**Approdi, Italien**

**STEPS, Italien**

**IKF Malmö, Sverige**

**Arbeit und Leben, Tyskland**

**Changes & Chances, Nederländerna**

**INOVA, Storbritannien**

**Innovation Training Centre, Spanien**



**Projektet SIMPLE är finansierat av Erasmus+ Programmet**



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

**Läs mer om SIMPLE** (hemsida)



**FB-sida**



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

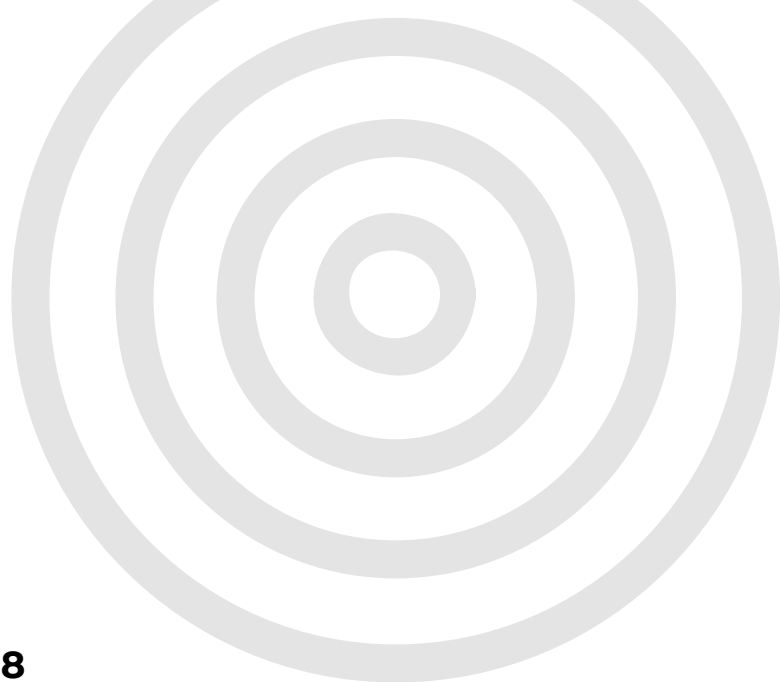
**Grafisk design:** STEPS, Italien

### **Kommissionens ansvarsfriskrivning**

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

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Ordlista</b>                          | <b>3</b>  |
| <b>Introduktion</b>                      | <b>4</b>  |
| <b>Rationale</b>                         | <b>4</b>  |
| <b>SIMPLE-Inspiration</b>                | <b>5</b>  |
| <b>Målgrupp</b>                          | <b>6</b>  |
| <b>Extrem stress eller trauma</b>        | <b>7</b>  |
| <b>Att närma sig trauma: fasterapi</b>   | <b>8</b>  |
| <b>Modellens stöttepelare</b>            | <b>9</b>  |
| • "Jag är säker"                         | 9         |
| • "Jag är här"                           | 10        |
| • "Jag bygger min framtid"               | 11        |
| <b>Förväntade resultat</b>               | <b>12</b> |
| <b>Kropp, sinne och känslor i balans</b> | <b>13</b> |
| <b>Utbildning</b>                        | <b>14</b> |
| <b>Kommentarer</b>                       | <b>14</b> |
| <b>Källförteckning</b>                   | <b>15</b> |



# ORDLISTA

**Upprymdhet:** fysiologisk aktivering .

**Autonoma Nervsystemet:** ANS ansvarar för de inre organens och musklernas autonoma funktion (andning, matsmältning och hjärtfrekvens). Det Sympatiska och Parasympatiska Systemet (ANS två grenar) reglerar upprymdheten.

**Kulturell stress:** kan ske vid avsaknad av strategier eller möjligheter till socialt stöd för att hantera olika kulturella regler, förändringar av vanor eller osäkerhet.

**Hyperupprymdhet:** överdriven aktivering / energi, överdriven fysiologisk respons.

**Hypoupprymdhet:** låg energi, avstängning, utmattning.

**Homeostas:** fysiologisk balans, lugn upprymdhet.

**Narrativ metod:** förvandla våra relationella och emotionella livserfarenheter till berättelser.

**Icke-verbal:** kroppens rörelser, blickar och ansiktsuttryck ger oss information om personens psykologiska tillstånd.

**Parasympatiska systemet:** kroppens "broms", ansvarig för hypoupprymd respons.

**Sympatiska systemet:** kroppens "accelerator", ansvarig för hyperupprymd respons.

**Trauma:** en traumatisk händelse är en incident som orsakar fysisk, emotionell, eller psykisk skada.

**Toleransfönster:** en term myntad av Dr. Siegel som används för att förstå och beskriva våra hjärn- och kroppsreaktioner.

# INTRODUKTION

"FÖR ATT LYCKAS MED INTEGRATIONEN I DET NYA SAMHÄLLET ÄR DET VIKTIGT ATT ÖVERVINNA ÅNGESTSITUATIONEN. TRAUMA ÄR ETT TUNGT BAGAGE..."



## RATIONALE

Partnerna i SIMPLE genomförde i projektets första fas en undersökning för att kartlägga metoder, verktyg och hanteringar som används för att underlätta berättandet av svåra händelser samt främja kvinnliga migranternas psykiska och känslomässiga välbefinnande i det nya samhället [1]

SIMPLEs konsortium identifierade en icke-verbal modell och verktyg för att berätta om ångestframkallande händelser samt stärka den sociala integrationen.

Följande dokument beskriver kärnan och huvudpelarna i den icke-verbala berättandemetoden som utvecklats av den italienska partnern Antoniano Onlus i samarbete med Approdi Association (Intellektuell Output 2).

För korrekt förståelse av hur modellen fungerar i praktiken har **Handboken för utövare (Intellektuell Output 3)** utvecklats. Den innehåller material och verktyg som underlättar möten och berättande oavsett kulturella och språkliga skillnader.

SIMPLEs partnerskap övade på metoderna och verktygen under en personalutbildning som anordnades i maj 2020. Partnerländerna fann därefter sätt att implementera metoderna och verktygen i varje organisation.

[1] En jämförande forskningsrapport och nationell rapport finns här: <https://www.simple-project.eu/research/>

## RATIONALE

Modellen testas och utvärderas av kvinnliga migranter i sex länder: Italien, Sverige, Storbritannien, Spanien, Nederländerna och Tyskland.

Metoden skapades utifrån ett behov av alternativa verktyg hos yrkesverksamma som arbetar med nyanlända. Bristen på interkulturell kompetens och otillräcklig förståelse för kulturell mångfald födde en efterfrågan på "out of the box" - metoder från psykologer, språklärare och karriärvägledare m.fl. Icke-verbala verktyg kan främja öppenhet, acceptans, ömsesidig förståelse och social integration.

## SIMPLE-INSPIRATION: ANTONIANOS & APPRODIS MODELL

Antoniano är en icke-statlig organisation i Bologna (IT). I samarbete med Approdi Association genomförde Antoniano en pilot på ett hälsovårdssystem för migranter.

Approdis roll är att ge psykologisk support med stöd av ett specialist-team av psykologer, antropologer, läkare och lärare m.fl. Detta gör det möjligt att bredda perspektiven. Approdi gör en bedömning av den psykiska hälsan och väljer utifrån det ett vårdprogram som passar för varje individ. Tack vare samarbetet med kooperativ inom mottagningssystemet samt med föreningar och volontärer i Bologna förbättrades och stabiliserades migranternas psykiska välmående.



# MÅLGRUPP

Metoden riktar sig främst till nyanlända: migranter, flyktingar och asylsökande från länder som t.ex. Afghanistan, Pakistan, Syrien och Iran.

När människor migrerar lämnar de sina hem och får därmed omdefiniera sin identitet. Resan kan dessutom vara svår: de kan bevittna eller vara direkt involverade i situationer med våld, tortyr och död. Detta kan leda till extrem stress eller trauma.

Migranternas resa startar i hemlandet, vanligtvis på grund av: naturkatastrof, krig, epidemi, förföljelse eller svält, med målet att uppnå bättre levnadsvillkor. Att fly från sitt livssammanhang kan riva sönder hela ens existens: människor lämnar sina hus, familjer, jobb och sociala roller. Dessa förluster tar tid att smälta.

Resan i sig anses ha mest traumatisk påverkan. Svåra förhållanden och möten med våld och faror kan göra att människor känner att de tappar kontrollen.

Vid ankomsten till ett nytt land börjar hanteringen av den så kallade kulturella stressen som kommer av anpassningen till olika kulturella regler. Utöver det måste de också ta itu med den långa och osäkra processen för att få nya dokument.



BILD: PEXELS-MENTATDGT

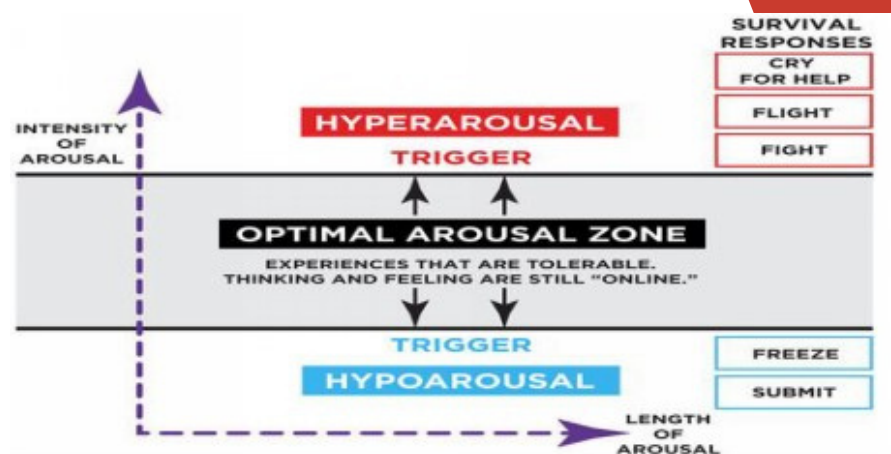
# EXTREM STRESS ELLER TRAUMA

För en bättre förståelse av trauma använder vi en bred definition av ordet.

Trauma är ett psykologiskt och emotionellt svar på en händelse eller upplevelse som är djupt oroande eller störande, t.ex. en olycka, sjukdom, förlust av en nära anhörig, skilsmässa eller flytt till ett annat land. Det kan även inkludera allvarligt skadliga upplevelser som t.ex. våldtäkt eller tortyr.

Alla bearbetar traumatiska händelser på olika sätt eftersom vi upplever dem genom en lins av tidigare erfarenheter i våra liv. En traumatisk händelse orsakar fysisk, emotionell och/eller psykisk skada. Personen som upplever händelsen kan känna sig hotad, orolig eller rädd. Känslorna åtföljs generellt av förändringar i kroppsupplevelser och fysiologiska aktiveringar, så kallad upprymdhet. När vi är arga kan vi t.ex. uppleva en ökad hudtemperatur och andningsfrekvens.

BILD: **TOLERANSFÖNSTRET**, DU HITTAR EN DETALJERAD PRESENTATION AV VERKTYGET I **HANDBOKEN FÖR UTÖVARE "MATERIAL OCH VERKTYG" (103)**



För att överleva en traumatisk händelse så framkallar kroppen automatiska responser samt förändringar i upprymdheten. På en fysiologisk nivå arbetar det autonoma nervsystemets två grenar, det sympatiska och parasympatiska systemet, för att upprätthålla balansen i vår upprymdhet, definierad som homeostas. När vi uppfattar en fara går vår kropp in i ett "alarmtillstånd" och förändringar i upprymdheten kan gå åt två olika håll: hyper- eller hypoupprymdhet.

Hyperupprymdhet förbereder kroppen för fly / fäktamekanismen: muskelsammandragningar, ökad andning och hjärtfrekvens. Hypoupprymdhet förbereder kroppen i stället för avstängningsmekanismen: avslappnade muskler, lägre andning och hjärtfrekvens.

Även om det traumatiska händet för längesedan så kan människor som lider av allmänt trauma fastna i "alarmtillståndet" utan att nödvändigtvis minnas händelsen eller vara medveten om det. Om jag t.ex. hör en bil tuta när jag är ute och cyklar och bilen sedan kör på mig kan jag efteråt känna samma känslor varje gång jag hör en bil tuta.



# ATT NÄRMA SIG TRAUMA: FASTERAPI

Trefasterapi är en modell som används för att hantera extrem stress eller trauma. Den bör endast tillämpas av psykologer eller psykiatriker.

Modellen används för att förstå funktionen hos en person som har genomgått extrem stress eller traumatiska upplevelser. Kunskapen kan leda till bättre förståelse och underlätta bedömningen av personen.



"I am safe"

Stabilization



"I am here"

Narration



"I am building  
my future"

Integration



# MODELLENS STÖTTEPELARE

## "Jag är säker"

### Fas 1. Symptomreduktion och stabilisering

Huvudsyftet med denna fas är att få personen att känna sig säker och inte utsatt för konstant fara. En person som har genomgått extrem stress eller trauma lider ofta av mardrömmar, påträngande minnen och impulsiva kriser. För att hantera dessa symptom är det nödvändigt att arbeta med både den inre och yttre världen.

I den inre världen kan det finnas hotfulla tankar, känslor och somatiska sjukdomar. Det är viktigt att öka medvetenheten om dessa och utveckla förmågan att reglera sina känslor. Förmågan att känna igen och kontrollera våra känslor är kärnan i stabiliseringsprocessen.

I den yttre världen finns ett behov av att möta verkligheten. Det är viktigt att tillgodose personens behov för att känna sig trygg såsom boende samt tillgång till mat och sjukvård.

Det är även viktigt att skapa sociala nätverk, engagera personen i aktiviteter som kan vara stärkande, låta personen uppleva nya relationer och känna att det finns trygga platser.

OBS: Stabiliseringen är en avgörande och känslig del av läkningsprocessen som bör behandlas av psykologer eller psykiatriker. En grundförutsättning för att kunna använda något av de verktyg som presenteras i IO3 är att ha uppnått en viss stabiliseringsnivå.



# MODELLENS STÖTTEPELARE

“Jag är här”

## Fas 2. Berättande

Personen bör vara stabil innan hen börjar närma sig sina traumatiska minnen. **Vi kan arbeta med berättelsen när personen har ett utökat toleransfönster:** medvetenhet och förmåga att reglera känslor och handlingar. Om toleransfönstret är trångt kan närmandet i stället orsaka en återupplevelse av traumat. Det är dessutom viktigt att ha skapat en förtroenderelation till personen för att kunna stötta i processen.

En person som har genomgått extrem stress eller trauma kan få en förändrad minnesbild, uppfattning om sig själv och förmåga att relatera till andra människor. Detta kan leda till en fragmenterad upplevelse och förändrad identitetskänsla.

Under den traumatiska händelsen kan hjärnans och kroppens responser vara så starka (avstängning - fly eller fäkta) att minnet förändras och blir otydligt eller svårt att komma ihåg. Av den anledningen är det svårt att sätta ord på traumat. Att prata om det kan hjälpa till att bearbeta den emotionella upplevelsen, låta personen hitta en mening i sina berättelser och skapa ett fysiskt och psykiskt avstånd mellan det förflutna, då det traumatiska hände, och idag. Att prata om trauman kan skapa en narrativ struktur beroende på var i livshistorien händelsen utspelar sig. Detta gör det möjligt för personen att koppla samman minnen med känslor. Läkaren Van der Kolk säger, "Vår självkänsla beror på förmågan att kunna organisera våra minnen i en sammanhängande helhet".

**Processen med att hantera trauma kan leda till att personen övervinner rädslor, får symptomreduktion, bättre känslomässig reglering, ökade interpersonella färdigheter, återfår förtroende i relationer samt kan delta i arbete och andra aktiviteter.**

"VÅR "SJÄLVKÄNSLA"  
BEROR PÅ FÖRMÅGAN  
ATT KUNNA  
ORGANISERA VÅRA  
MINNEN TILL EN  
SAMMANHÄNGANDE  
HELHET" - VAN DER  
KOLK



# MODELLENS STÖTTEPELARE

“Jag bygger min framtid”

## Fas 3. Integration

Det sista målet i processen är integrationen av de olika delarna av jaget och integrationen med samhället.

Denna process pågår genom alla tre faserna.

De olika bitarna som skapar en livshistoria kan integreras i berättelseprocessen. Att kunna reflektera över det förflutna och nuet samt koppla samman olika händelser i livet gör det möjligt att bygga på framtiden.

Människor kan få en kontinuitet i sin livshistoria, de kan sätta upp och nå mål, skapa betydande relationer och tillåta sig att känna igen, känna och stimulera positiva känslor.



## FÖRVÄNTADE RESULTAT

**“Målet är att få kvinnor att må bättre i sig själva, vara självständiga och se sina resurser. Få dem att hitta glädje, tillit och förtroende i relationer samt hjälpa dem att bygga upp sin självkänsla, känslomässiga reglering och känsla av trygghet.”**

**Interventionen underlättar känslomässig reglering** genom strategier och tekniker för att först observera vad som händer i kroppen och sedan förstå den underliggande känslan. Att omstrukturera ordningen och därmed skapa ett avstånd till händelserna får personen att känna sig trygg här och nu. Det hjälper till att mildra det akuta tillståndet och rädslan.

Första steget i läkningsprocessen är att komma i kontakt med och få kontroll över sina känslor samt kunna namnge dem. Personen kan då känna att de har kontroll över sig själva.

Extrem stress skadar vanligtvis förtroendet mellan personer. För att återfå förtroendet i relationen grundar sig de verktyg som föreslås i IO3 på andra personers närvaro.

Målet är att **minska rädslan för andra och förbättra självförtroendet**. Det är bara i relationen som det är möjligt att återställa psykologiska kompetenser såsom tillförlitlighet, självförtroende och integritet. **Förhållandet är det viktigaste verktyget när vi vill stimulera en positiv förändring.**

Under processen kan personer hitta sina styrkor igen samt nya lösningar på problem.

Detta kan främja deras självkänsla och självförtroende. Personer kan återfå känslan av att kunna bemästra och förändra sin livssituation, både i vardagen och det stora hela. Efter en tid kan de få symptomreducering och **berättandet genom bilder kan omforma deras framtid och skapa mening i deras liv.**

## KROPP, SINNE OCH KÄNSLOR I BALANS

Att förstå vikten av självmedvetenhet och uppnå balans mellan kropp, sinne och känslor är grundläggande för att kunna använda verktygen i IO3 på bästa sätt. Förhållanden är som sagt det viktigaste verktyget vi har till vårt förfogande och i alla förhållanden ingår vi själva vilket även gör oss till det viktigaste verktyget. Vi måste känna till vårt verktyg och det är därför vi måste vara medvetna om oss själva; vårt fysiologiska tillstånd (lugn, avslappnad, aktiv, upprörd, etc.), våra känslor (glädje, rädsla, ångest, spänning etc.) och våra tankar. När vi är medvetna kan vi agera för att förbättra eller återställa balansen mellan dessa element. Vi kan göra detta med de verktyg som finns i IO3. När vi väl kan göra det själva så kan vi även hjälpa den andra parten.

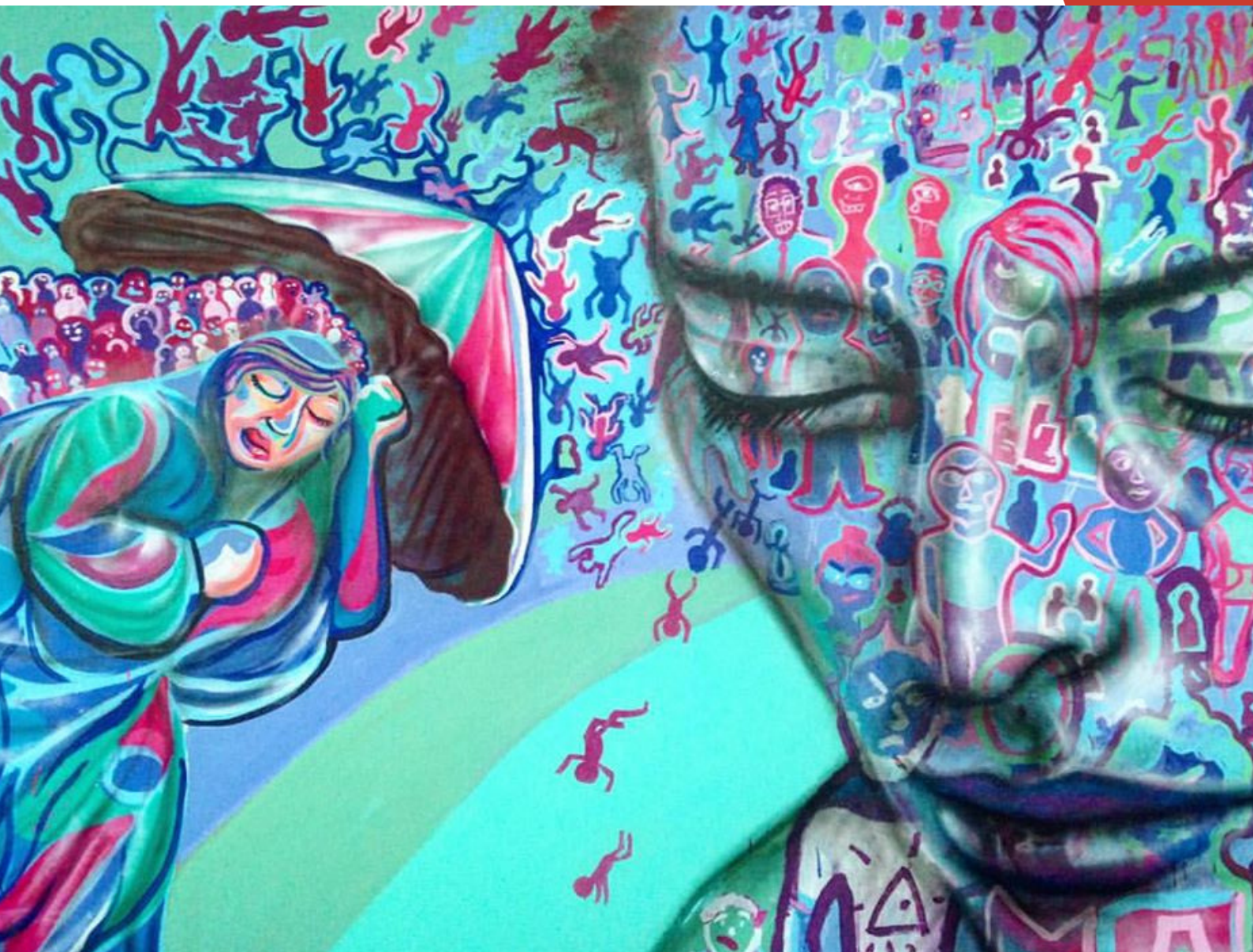


BILD: JOEL BERGNER - JOELARTISTA.COM - WWW.ARTOLUTION.ORG

## UTBILDNING

I slutet av maj (27-28.05.2020) genomförde Antoniano Onlus (ansvarig för utvecklingen av IO2) i samarbete med med Approdi (Italien) en personalutbildning, "**Migranternas berättelser genom bilder**", där ett nytt icke-verbalt verktyg presenterades och testades av deltagarna. Workshopen implementerades med fokus på interaktivitet och övningar.

### Mål:

- att förstå hur personer fungerar i ett förhållande, både verbalt och icke-verbalt;
- ☒ att förstå bildernas kraft för berättande och andra uttrycksformer.

### Agenda:

- teoretisk introduktion;
- förklaring av "toleransfönster";
- grundande övningar;
- konstterapi;
- kroppsövningar
- introduktion till att använda bilder;
- introduktion av det berättande verktyget med Shaun Tans grafiska roman "The Arrival";
- praktisk övning med bilder från "The Arrival";

Beskrivning av alla övningar ingår i Handboken för utövare "Material och verktyg" (IO3).

## "ALTERNATIVA METODER SOM KATALYSATOR FÖR SJÄLVKÄNNEDOM OCH HEALING"

## KOMMENTARER

SIMPLE-modellen fokuserar på MÖTEN, ÖMSESIDIGA RELATIONER och KOMMUNIKATION.

De teoretiska inslagen i projektet bör tillämpas av projektpartnerna och framtida mottagare efter förmåga.

SIMPLEs partnerskap ville lyfta fram den transversala dimensionen av metoden, både vad gäller omfattningen av interventionen (terapeutisk och relationell) och användarna: inte bara psykologer och terapeuter (de kan följa hela processen från "Stabiliseringen"), utan även alla involverade i mottagnings- och inkluderingsprocessen för nyanlända.

SIMPLE-projektets fokus ligger på berättelsefasen "Jag är här" med syfte att skapa utrymme för kreativitet och uttryck, främja självmedvetenheten samt utveckla en bättre, djupare och mer förtroendefull relation med projektets mottagare.

För att få full förståelse för hur modellen fungerar i praktiken har Handboken för utövare: "Material och verktyg" (Intellektuell output 3) utvecklats och innehåller material och verktyg som underlättar möten och berättelser oavsett kulturella eller språkliga skillnader.

# KÄLLFÖRTECKNING

- 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.**



# Simple



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