

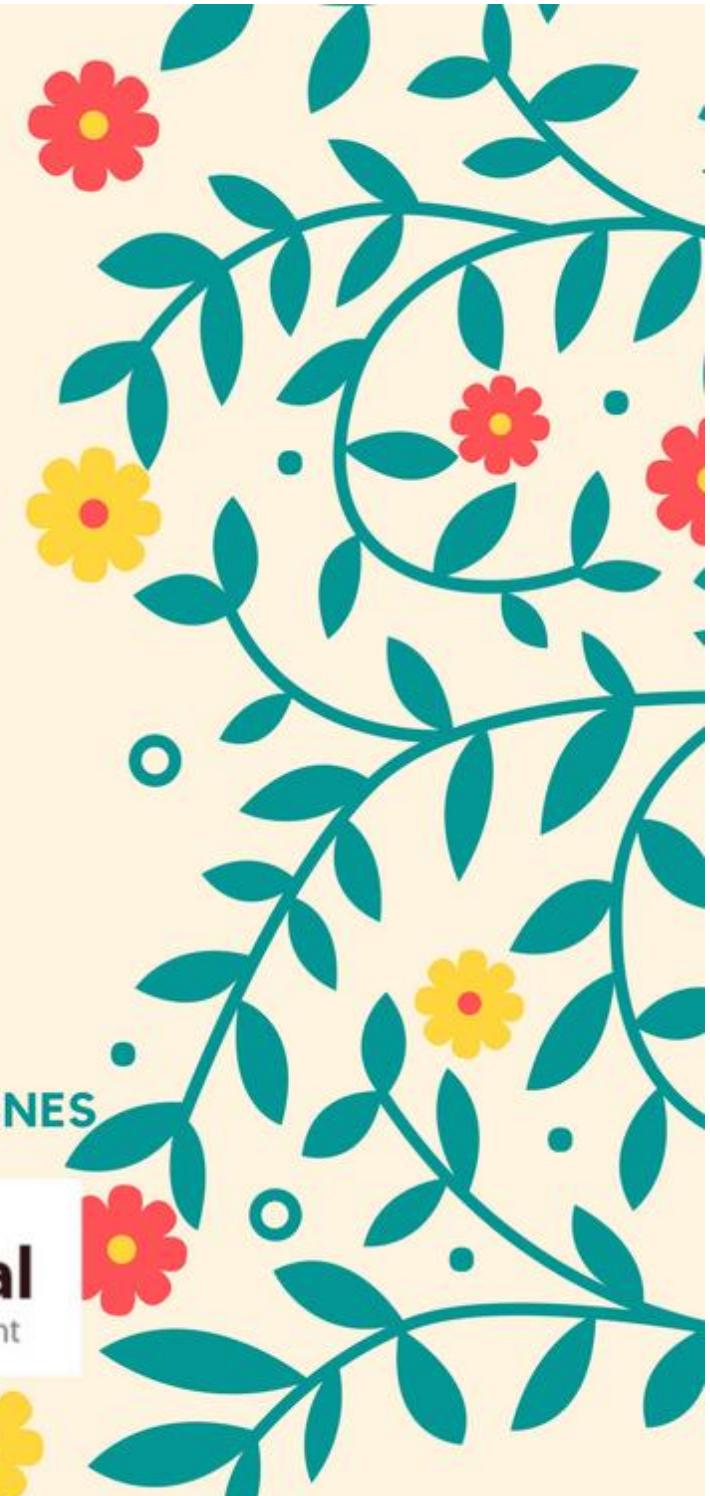
Promove bem-estar iha
Timor-Leste liu husi
Arte Kriativu

REKURSU BA KONSELLEIRA, TERAPEUTA NO FASILITADORA

MARITA JACOBSSON, KIM DUNPHY & KARMA BARNES



Many Hands International
culture based community development



Autora: © Marita Jacobsson, Dr Kim Dunphy no Karma Barnes,
Outubru, 2016

Publika Husi: *Many Hands International*, Melbourne, Australia
www.manyhands.org.au

Marita Jacobsson: MA & Grad. Dip. (Creative Arts Therapy), BN (Hons), ACATA (Professional Member), DTAA (Associate). Uluk nudár Enfermeira Rejistu, Marita nia servisu inklui papél oi-oin iha klínika no komunidade. Nia esperiênsia nudár terapeuta arte kriativu inklui fasilita sesaun indivídu no grupu ho labarik, feto, estudante, manorin, ema ferik no katuas no adultu ho defisiénsia. Marita koordena retiro ne'ebé tau foku ba bem-estar ba ema iha Melbourne no área rurál iha Victoria, ho métodu bazeia-arte. Ninia peskiza ba Mestrado hala'o iha programa terapia movimentu dansa iha eskola dezenvolvimentu espesiál. Peskiza seluk inklui reeve literatura kona-ba evidénsia ba terapia arte expresivu ne'ebé hala'o ho Dra Kim Dunphy no Sue Mullane no simu fundu husi PACFA iha 2012. Marita servisu mós nudár Jerente Administrasaun ba Alola Australia, parseiru suporta ba Fundasaun Alola iha Timor-Leste.

Dra Kim Dunphy: Prof Member DTAA, (B.A., Grad Dip Movement and Dance; M. Ed; PhD, Cert IV TAE), mak *McKenzie Post-Doctoral Fellow* iha Unidade Peskiza ba Terapia Arte Kriativu iha Universidade Melbourne, iha ne'ebé nia hala'o peskiza kona-ba terapia movimentu dansa no estabelese programa formasaun. Antes ne'e nia sai Xefe de Fakuldade, Terapia Movimentu Dansa iha Phoenix Institute, Melbourne, Australia, no hanorin módulu kona-ba terapia movimentu dansa iha kontestu, planeamentu programa, peskiza no avaliaasaun. Kim nia área especialista iha DMT inklui ema ho defisiénsia fíziku no intelektuál, DMT iha dezenvolvimentu internasional, no peskiza no avaliaasaun ba DMT. Nia bele fó orientasaun relasiona ba tópiku sira-ne'e, nomós dalaruma oportunidade ba esperiênsia orientasaun no servisu voluntária iha DMT iha nasaun dezenvolvimentu Timor-Leste. Kim nia publikasaun inklui *Freedom to Move: movement and dance for people with intellectual disability*, (ho Jenny Scott, 2003, Elsevier), *Dance Therapy Collections 3* (2009, ho Jane Guthrie no Elizabeth Loughlin), kapítulu balun iha *Oxford Handbook of Wellbeing and Counselling and Psychotherapy Works: Contributions from the Field*, (hamutuk ho Sue Mullane). Kim mós Presidente DTAA.

Karma Barnes: Lisenziatura iha Arte no Kriatividade, MA, Grad. Cert ECAP (Terapia Arte Kriativu), Karma servisu kleur nudár terapeuta arte, artista profisionál, diretora projetu no fasilitadora arte komunidade ho esperiênsia tinan 16 iha Australia, New Zealand no rai seluk. Nia servisu ho populasaun oi-in inklui grupu feto, juventude, grupu rai na'in no kulturál, ema ho defisiénsia no nesesidade espesiál, ho organizasaun komunidade, sosiál no saúde barak. Nia mós sai diretora ba projetu arte juventude balun ne'ebé manán hadi'a no hetan suporta beibeik husi konsellu arte no sosiál atu dezenvolve no implementa projetu komunidade bazeia ba arte.

Workshop bem-estar ba feto iha Timor-Leste

Autora Marita, Kim no Karma prepara rekursu ne'e hafoin vizita Timor-Leste atu fahe sira-niaabilidade ho arte kriativu no terapia movimentu dansa, liu husi ONG *Many Hands International*.

Suporta financeiru: Marita, Kim no Karma hotu-hotu kontribui sira-nia tempu nudár voluntária ba projetu no hakerek rekursu ne'e. Marita nia viajen no kustu simu fundu balun husi *Hanny Exiner Memorial Foundation*, ho suporta seluk husi *Many Hands International*, Universidade Deakin, no feto iha *Macedon Ranges* ne'ebé fasilita no hola parte iha eventu buka fundu ba projetu ne'e, no mós ninia família no kolega. Karma nia viajen no kustu hetan suporta husi kampaña *Chuffed Crowd Funding*, ne'ebé signifika família, kolega no ema seluk kontribui fundu.

Suporta adisionál fornesei husi: Kim Dunphy koordena no fasilita workshop (hamutuk ho kolega sira) nomós hakerek (hamutuk ho kolega sira) no edita dokumentu ida-ne', Teresa Pereira husi Centro Feto Haburas Dezenvolvimentu Baucau no Saturnina Freitas Belo husi *The Asia Foundation* ajuda halo koordenasaun ba workshop sira no suporta eventu iha Baucau. Suporta ho prosesu edita rekursu husi Be Pannell no Melissa Telford. Fotografia husi Marita, Karma & Mardi Trompf *Many Hands International* nia staf Nelinha Pereira no Lucia Pichler fó suporta ba projetu tomak nomós workshop; Kelly Seu: durubasa, assistente peskiza, kondutór no halo ema toman malu lalais. Nelson de Costa tradús informasaun ne'ebé foti iha workshop.

Many Hands International (MHI) mak organizasaun la-manán-lukru iha Australia ne'ebé buka atu hadi'ak ema ne'e moris ne'ebé hela iha komunidade ho dezvantajen boot. Ami servisu tuir abordagem bazeia ba aset kulturál bainhira hala'o dezenvolvimentu komunidade. Mayra Walsh mak tradús dokumentu ne'e be lian Tetun.

Many Hands International: www.manyhands.org.au.
Centro Cultura Lautem, Rua Malu Kórea, Lospalos Sentral, Timor-Leste

Fotografia: Workshop bem-estar ba feto, Baucau, Novembru 2014



Fotografia: Workshop bem-estar ba feto, Los Palos, Novembru 2014

KONTEÚDU

INTRODUSAUN	5
OPSAUN BA PROGRAMA	9
ATIVIDADE INTRODUSAUN	10
ATIVIDADE DANSA NO MOVIMENTU	13
ATIVIDADE MEDITASAUN	18
ATIVIDADE HALO ARTE	19
ATIVIDADE KUIDADU-AN	28
ATIVIDADE REMATA	29
AVALIASAUN	29
REFERÉNSIA	36

Introdusaun

Rekursu ida-ne'e dezenvolve atu fornese ideia no inspirasaun ba individu no organizasaun ne'ebé hakarak inklui atividade arte kriativu iha sira-nia abordajem promove 'moris ho ksolok' ka bem-estar. Rekursu ne'e inklui diskrisaun atividade ne'ebé uza hahalok arte kriativu hanesan dansa, movimentu, meditasaun, hakerek no arte vizuál atu promove moris saudavel.

Organizasaun komunidade ne'ebé servisu hamutuk ho *Many Hands International* iha tinan 2014 no 2015 atu hala'o workshop kona-ba feto 'moris ho ksolok' iha Baucau no Lospalos, Timor-Leste, husu atu simu rekursu ne'e. Ami-nia objetivu ho atividade sira-ne'e mak atu kria esperiensiya ba partisipante ne'ebé:

- promove haksolok, espresa-an, no kriativdade
- asiste hadi'ak komunikasaun no relasaun
- suporta atu kura, rekupera, no prosesa esperiensiya trauma

Partisipante kontente tuir workshop sira, hanesan hatudu iha reposta avaliasaun tuirmai:

"Ha'u sente workshop ne'e esperiensiya foun mai ha'u no durante loran rua ha'u sente kontente atu aprende no hetan tan esperiensiya."

"Ha'u (bele) ko'alia kona-ba ha'u-nia familia – kontente ba feto sira, bele sees husi violensia."

"Ha'u gosta fokus ba atividade book-an husi ain ba ulun nomós dansa no halo kolega foun barak."

"...ne'e kapás loos ba ha'u: dansa, kriativdade no arte no kumu, tanba ita bele espresa ita-nia sentimentu, hamenus moras"

"...workshop ne'e di'ak loos no halo ami kontente loos."

"Iha workshop ne'e ami kontente loos, ho métodu ne'e, kriatividade hanesan dansa, pinta, no mana sira fahe esperiensa ho ami."

"Di'ak, iha workshop ne'e ha'u hetan esperiensiya husi ha'u-nia mana sira, hanesan kriatividade (tais, dansa tradisionál no atividade seluk tan)".

Pájina ida-ne'e fó definisaun termu xave

Saúde Mentál

Organizasaun Saúde Mundu define saúde mentál hanesan 'bainhira ema individu realiza niniaabilidade rasik, bele responde ba estres baibain ne'ebé mosu iha ita-nia moris, bele servisu ho produtivu di'ak, no bele fó kontribuisaun ba ninia komunidade' (WHO, 2001). Saúde mentál bele sai maneira seluk atu deskreve konseitu 'wellbeing' ka 'bem-estar', no maske tau foku boot liu ba saúde psikolojiku, saúde mentál fó influensia ba ema ida nia saúde hotu.

Terapia arte

Terapia arte mak maneira espesiál atu uza arte ba promosaun saúde no moris ho kontente. "Terapia arte mak forma psiko-terapia ne'ebé uza métodu kriativu, inklui halo arte vizuál, teatru no dansa, iha relasaun terapia nia laran atu hadi'ak no informa bem-estar fiziku, emosionál no mentál (ANZATA, 2016). Atu define atividade ida nudar terapia, tenke involve terapeuta ho kualifikasun, no cliente no teraputa rua-rua tenke kompriende katak prosesu ne'ebé sira halo tuir mak 'terapia' (Dunphy, Mullane no Jacobsson, 2014). Terapia arte iha ligasaun ba halo arte ba saúde no bem-estar: iha interesse barak iha mundu kona-ba kontribuisau ne'ebé arte kriativu bele halo ba bom-estar no saúde, iha situasaun saúde no iha komunidade laran (Clift & Camic, 2015). Dra. Patricia Fenner

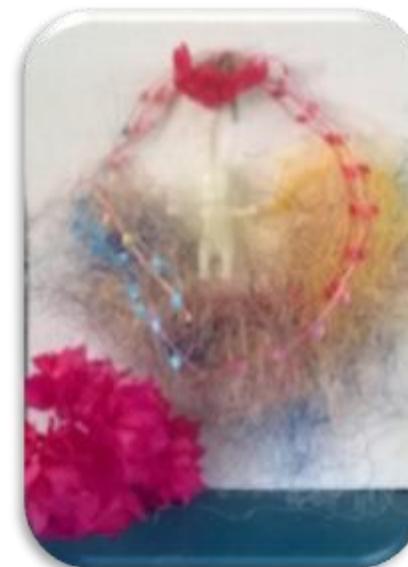
deskreve arte nia possibilidade luan atu promove saúde mental, maibe nia suseseu depende ba atividade ne'ebé bele fleksivel, adapta ba kontestu oi-oin, no suporta nesesidade emosional, sosiál, espirituál no kriativu (2015).

Abordajem Bazeia ba Força

Rekursu ne'e foti abordajem bazeia ba forsa bainhira uza terapia arte atu promove bem-estar ba povu iha Timor-Leste. Programa uluk ne'ebé uza abordajem hanesan ne'e inklui terapeuta movimentu dansa husi Australia, Dunphy, Jordan no Elton (2014), nia atividade terapia dansa ba jestau estres, bem-estar no deskansa iha Timor-Leste.

"Abordajem bazeia ba forsa konsentra ba ema individu, familia, grupu no organizasaun nia forsa, no uza forsa privadu atu rekupera no fó podér. Bazikamente, tau foku ba saúde no bem-estar hodi uza métodu ho objetivu promove saída mak pozitivu" (Pattoni, 2014, 1). Patricia Fenner refletta katak arte sira funsiona hanesan asset bainhira métodu ne'ebé ema uza relevante ba komunidade espesifiku no bainhira bele uza forma arte tradisional no foun.

Imajen: Partisipante ida nia arte ne'ebé kria iha *workshop* bem-estar ba foto, Bacau, Novembru, 2014.



Tau matan ba partisipante nia seguransa

Servisu ne'e nia podér no risku

Terapia arte kriativu mak maneira forte atu servisu ho partisipante tanba konvida ema atu tau foku ba sira-nia sentimentu, sira-nia isin no sira-nia istoria moris. Atividade hanesan ne'e bele halo partisipante hanoin hetan sentimentu forte no memoria no emosaun terus nian. Ema barak iha Timor-Leste karik esperiensia akontesimentu ne'ebé halo sira sente estres ka trauma no karik sira seidauk hetan oportunidade atu rekupera. *Workshop* arte kriativu mak karik dala primeiru sira simu konvite atu fahe sira-nia istoria ka sente fali emosaun susar sira-ne'e. Trauma bele fó impaktu ba aspetu isin, neon, emosaun no ligasaun sosiál, entaun importante katak atividade sira-ne'e oferese ho maneira sensitivu no ho relasaun fiar-malu. Nune'e, ami rekomenda katak só fasilitador grupu ne'ebé tuir ona formasaun, konselleiru ka terapeuta mak uza atividade sira-ne'e.

Konfidensialidade no privasidade

Primeiru, autora sira rekomenda katak partisipante konvida atu sente konfortavel fahe ka konta istoria tuir sira-nia hakarak, bele barak ka bele uitoan. Importante atu kria espasu seguru ba partisipante liu husi husu katak informasun privadu hotu ne'ebé fahe durante *workshop* mak konfidensiál. Ne'e signifika katak tenke husu partisipante atu la diskute informasaun privadu ne'ebé membru grupu ruma fahe durante *workshop* ho membru grupu sira seluk no ema ne'ebé la partisipa iha grupu. Buat ne'e ajuda partisipante sente seguru no bele fahe informasaun privadu no ajuda proteje sira-nia privasidade.

Prepara espasu

Workshop sira-ne'e bazeia ba forma sirkulu, iha ne'ebé ema hotu igual no iha valór. Sirkulu ne'e kria mos espasu seguru ne'ebé partisipante sira bele mai fali hafoin partisipa iha atividade ruma.

Arte ne'ebé partisipante kria bele rai iha sirkulu laran no durante *workshop* bele aumenta tan nafatin. Bele kria fatin kapás iha sirkulu nia klaran liu husi rai ai-funan iha ne'ebá. Sasán iha sirkulu laran bele mos hasai lalais atu kria espasu nakloke se karik hakarak halo atividade dansa no movimentu.



Fotografia: *Workshop* bem-estar ba foto, Baucau. Fevreiru 2015

Konvida partisipante servisu tuir sira rasik nia tempu

Bainhira workshop foin komesa, fasilitador tenke fó hatene partisipante hotu katak sira bele deskansa bainhira de'it mak sira presiza. Sira bele mós tama-sai grupu bainhira de'it mak sira presiza. Di'ak atu fó tempu ba partisipante husu pergunta, diskute sira-nia sentimentu no hetan tempu atu refleta, atu nune'e ema ida-idak bele hetan sira-nia kompriensaun rasik kona-ba saida mak mosu durante atividade no bele hakle'an sira-nia kompriensaun kona-ba sira-nia an rasik. Hafoin halo atividade ne'ebé karik bele hamosu emosaun, di'ak liu oferese esperiensiya bazeia ba deskansa no movimentu atu ajuda partisipante sira sente seguru no konfortavel no suporta sira atu neineik refleta kona-ba sira-nia esperiensiya. Atividade ne'ebé halo ema sente seguru no forte iha sira-nia isin hanesan atividade meditasaun no dada-iis, ka kumu liman ka movimentu dansa bele ajuda.

Lider grupu tenke hanoin ema individu no grupu tomak nia nível enerjia, atu bele hola desizaun kona-ba tempu apropiadu ba atividade durante *workshop*.

Oferese suporta adisionál durante no depois de *workshop*

Feto karik la sente konfortavel atu ko'alial iha grupu kona-ba dezafiu ne'ebé sira hasoru, entaun fasilitador tenke tau matan ba partisipante ne'ebé karik sente difikuldade hafoin partisipa iha atividade ruma. Sira karik presiza espasu privadu atu ko'alial ho lider grupu, ka tempu ketak husi grupu boot. Lider tenke asegura katak sira halo *follow-up* ho partisipante sira-ne'e bainhira sesaun

remata liu husi husu pergunta kona-ba sira sente oinsá, husu se sira iha kolega ka ema ruma atu fila ba uma hamutuk, no husu se iha ema ruma iha sira-nia uma laran ka komunidade ne'ebé sira bele ko'alial kona-ba sira-nia esperiensiya durante *workshop*. Se karik posivel atu kontaktu sira iha loran tuirmai liu husi telefone, husu lisensa iha ema ne'e se karik bele kontaktu nia. Se posivel, enkóraja ema ne'e vizita sentru komunidade lokál ka organiza enkontru ho organizasaun ne'ebé organiza *workshop* atu sira bele kontaktu ema ne'e no oferese suporta.

Refere ema atu hetan tan suporta

Se partisipante komesa sente estres, triste ka hanesan sira la konfortavel ho atividade ka informasaun ne'ebé fahe iha *workshop*, lider grupu bele sujere katak sira buka hetan suporta depois de *workshop*. Sira karik presiza referral ba akonsellamentu ka suporta. Se bele organiza, di'ak liu halo lalais hafoin *workshop* remata. Di'ak liu se lider grupu bele fó partisipante informasaun kona-ba oinsá kontaktu profisionál saúde ruma hodi hetan suporta iha sira-nia munisipiu. Se la bele, grupu ne'ebé hola parte iha *workshop* bele sai fali hanesan rede suporta ba partisipante sira. Ideia ne'e bele diskute ho membru grupu atu buka hatene se sira hakarak fó suporta ba malu no bele halo planu hamutuk ho grupu atu nune'e ema ida-idak iha kolega balun ne'ebé sira bele kontaktu se karik sira presiza suporta adisionál.

Opsaun ba Programa

Tabela tuirmai fó informasaun jerál kona-ba opsaun ba atividade no prosesu ne'ebé bele inklui iha programa bem-estar, terapia ka advokasia.

Atividade introdusaun	Benvindu ba grupu, rituál komesa ho sirkulu no prepara espasu seguru	Jogu naran ho movimentu	Konta kona-ba ita-nia an	Grupu halo arte sirkulu
Atividade dansa no movimentu	Dansa hamanas isin	Atividade movimentu espellu	Eskola ikan	Dansa kultura Timor-Leste
Atividade meditasaun	Atividade koñesimentu ba ita-nia isin rasik	Fokus ho ai-funan fresku	Haree ema ida-idak nia arte, neineik no kuidadu	Kria sirkulu liu husi hamriik besik malu
Atividade halo arte	Mapa isin	Halo arte ba bem-estar	Arte sirkulu ba bem-estar individu	Prosesu ai ba vida moris
Atividade kuidadu-an	Fó no simu kumu	Foti tempu deskansa se karik presiza	Ko'alia ho fasilitador <i>workshop</i> se atividade halo ita sente estres	Husu kona-ba suporta adisionál iha munisipiu
Atividade remata	Repete mapa isin	Fahe istoria, dansa no halo rituál hamutuk ho grupu	Estabelese suporta adisionál iha grupu laran ka fo referral	Avaliasaun

Deskrisaun atividade

Atividade ida-idak deskreve ho nia objetivu, materiál ne'ebé presiza no instrusaun kona-ba oinsá mak implementa. Iha atividade balun, iha instrusaun ne'ebé fasilitador bele lee ba partisipante sira.

Instrusaun sira-ne'e hakerek *hanesan ne'e* (*italics*) no bele uza hanesan matadalan ne'ebé fasilitador bele adapta.

Atividade introdusaun

Jogu naran ho movimentu

Objetivu: Maneira ida atu halimar hodi membru grupu fó koñese-an no sai konfortavel liu iha grupu laran no ajuda sira hatene ema ida-idak nia naran.

Materiál ne'ebé presiza: Fatin luan

Implementa oinsá: Ema hotu hamriik iha sirkulu boot ida. Ema ida por ida fó koñese-an liu husi lao tama ba sirkulu laran, dehan sai sira-nia naran no halo movimentu ruma ne'ebé hatudu buat ida kona-ba sira-nia an. Hafoin foto hotu iha sirkulu halo espellu (kopia ka halo tuir) foto klaran nia movimentu no dehan sai foto nia naran.

Konta kona-ba ita-nia an

Objetivu: Atu fo partisipante koñese-malu no halo ema hotu sente konfortavel iha grupu.

Implementa oinsá: Ema hotu hamriik iha sirkulu boot ida. Tuirmai, konvida partisipante atu responde ba pergunta balun. Atu hatán "sim" ba pergunta ne'ebé husu, sira tenke lao tama ba sirkulu laran. Atu hatán "iae" ba pergunta, sira tenke hamriik metin iha fatin.

Materiál ne'ebé presiza: Fatin luan

Pergunta bele inklui:

Sé mak hela iha (fatin nia naran)?

Sé mak la hela iha (fatin nia naran)?

Sé mak iha oan?

Sé mak iha oan ida, oan rua, oan tolu.... no sst. Husu kontinua to'o husu numeru oan ne'ebé boot liu hotu.

Sé mak iha bei-oan?

Sé mak servisu ho ONG?

Sé mak soru tais?

No pergunta seluk atu bele hatene liu tan kona-ba membru grupu – buat ne'e bele adapta depende ba membru grupu.

Grupu halo arte sirkulu

Objetivu: Atu kria fatin hasoru malu kapás nune'e bainhira workshop komesa no durante hala'o workshop, membru grupu hotu bele mai fali iha fatin ne'e – nomós bele rai iha fatin ne'e arte ne'ebé halo iha workshop

Materiál ne'ebé presiza:

- Materiál atu kria fatin sentrál iha sirkulu laran no ai-funan fresku
- Funan ne'ebé tesi husi surat-tahan kór oi-oin
- Instrumentu pinta hanesan spidol no lapis
- Luhu ida ne'ebé enxe ho sasán natureza, hanesan: sipu, rai-henek, ai-tahan, musan, ai-funan fresku

Saida mak arte sirkulu?

Liafuan "mandala" signifika 'sirkulu lulik' iha lingua Sanskrit. *Mandala* ka arte sirkulu mosu iha mundu laran tomak iha kontestu kultura oi-oin no bazeia ba forma sirkulu baziku. Sirkulu mak tematiku universál ne'ebé ita bele haree iha ambiente natureza hanesan loron no fulan, entaun iha ligasaun diretamente husi natureza ba utiliza arte sirkulu (ka *mandala*). Sirkulu mos sujere katak iha pontu sentrál ne'ebé dada ema nia atensaun mai, nune'e prosesu kria sirkulu arte bele ajuda ema ho sira-nia konsentrasaun no halo sira sente kalma no deskansa.



Fotografia: Halo arte sirkulu, workshop bem-estar ba foto, Baucau, Frevreiru 2015

Implementa oinsá:

Preparasaun: Sirkulu nia klaran mak prepara bainhira *workshop* foin komesa ho luhu ne'ebé kontein surat-tahan ne'ebé tesi tiha ho forma fuan. Imajen tuirmai hatudu oinsá mak bele uza materiál sira atu kria área sentrál ho fuan surat-tahan rai iha laran

Toma atensun no halo arte sirkulu iha grupu: Konvida partisipante ida-idak atu hili sasán natureza ida husi luhu, hafoin han minitu balun haree-hetan ka observa sira-nia sasán ne'e no nota buat barak hanesan nia kór, forma, boot ka kiik, kasar ka been, no sst.

Tuirmai, konvida sira atu halo diskusaun ho ema ne'ebé tuur iha sira-nia sorin kona-ba pontu lima ne'ebé sira nota iha sira-nia sasán natureza. Diskusaun hotu tiha, konvida partisipante ida-idak atu rai sira-nia sasán iha sirkulu laran.

Esplika katak grupu sei aumenta tan buat seluk ba arte sirkulu durante loron ne'e no neineik komesa haree modelu ida mosu.

Bele mos uza atividade ne'e iha tempu seluk iha *workshop* atu enkóraja partisipante mai hamutuk iha sirkulu. Lider bele konvida partisipante sira atu mai fali, tuur iha sirkulu no hili sasán natureza ida husi luhu ne'ebé tau iha laran – hanesan ai-tah an, ai-funan no musan.

Dansa iha sirkulu laran: Partisipante bele selebra buat rumá durante *workshop* liu husi dansa haleu arte sirkulu.

Diskusaun kona-ba Kuidade-an: Konvida partisipante tuur iha sirkulu haleu arte sirkulu iha laran no komesa ko'alia kona-ba saida mak ema oi-oin halo atu kuidadu-an ka tau matan ba sira-nia an. Sirkulu nia funsaun mak sai hanesan manko imajinariu ne'ebé 'kaer' partisipante iha fatin seguru. Sira bele fahe istoria pesoal, dezafiu

ka estratejia kona-ba kuidadu-an, jere estres no maneira oinsá atu deskansa (ka relax). Hafoin diskusaun remata, konvida partisipante atu hili fuan surat-tahan ida husi luhu iha sirkulu laran, no hakerek ka pinta ideia ida kona-ba oinsá mak bele kuidadu-an. Hotu tiha, haruka sira rai iha sirkulu laran.



Fotografia: *Workshop bem-estar* ba foto, Baucau, Frevreiru 2015

Atividade dansa no movimentu

Dansa hamanas isin: hamanas parte isin ida-idak

Objetivu: Atu aumenta partisipante nia koñesimentu isin no suporta grupu atu sente konfortavel, seguru no toman malu.

Bele enkóraja partisipante atu halo tuir atividade ne'e ho kontente no enerjia atu hamenus sentimentu hanoin barak ne'ebé partisipante karik sente tanba foin kria grupu ne'ebé, nomos hanesan maneira atu ema bele kontente hamutuk no koñese malu liu husi dansa.

Materiál ne'ebé presiza: Fatin luan ida no muzika ho enerjia ne'ebé diak atu bele dansa. Uza muzika husi Timor-Leste ne'ebé espesiál ka karik partisipante hatene tiha ona.

Implementa oinsá: Konvida grupu atu hasoru malu iha fatin luan (espasu ba dansa) liu husi dehan 'bondia' ho parte isin oi-oin. Porezemplu, konvida sira hasee malu uza sira-nia sikun liu husi muda sira-nia sikun ho maneira oi-oin bainhira sira lao haleu fatin no hasee ema seluk. Hafoin konvida sira atu muda ka book parte isin foun, hanesan kabaas ka ain-tuur.

Kontinua nafatin haruka membru grupu lao no dansa iha fatin luan no tau foku ba isin parte ida iha momentu ida. Haruka sira hasee membru grupu liu husi tau hamutuk parte isin ne'e (hanesan kaer liman maibe la uza liman, uza buat seluk), hafoin ba hasee ema seluk.



Fotografia: Workshop bem-estar ba foto, Baucau, Novembru 2014

Atividade koñesimentu ita-nia isin rasik

Objetivu: Atu aumenta koñesimentu isin no haforsa partisipante nia kapásidade atu iha prezensa forte iha momentu ida

Materiál ne'ebé presiza: Muzika deskansa nian, se iha. Silensiú mos di'ak

Implementa oinsá: Komesa ho haruka ema hotu hamriik iha sirkulu, hafoin konvida membru grupu ida-idak foti sai sira-nia liman to'o bele kaer ema seluk nia liman-fuan iha sorin-sorin. Buat ne'e ajuda kria espasu entre ema ida-idak atu nune'e sira bele halo movimentu no la kona malu. Ne'e mos maneira ida para ema ida-idak bele hetan esperiencia katak iha ligasaun no igualdade iha sirkulu ne'e. Asaun ne'e bele mos ajuda partisipante atu dezenvolve koñesimentu ba sira-nia isin nia espasu – espasu iha sira-nia isin nia liur – antes sira komesa tau foku ba sira-nia isin laran.

Fo instrusaun tuirmai ba partisipante:

Komesa toma atensaun ba rai ne'ebé iha hamriik ba no toma atensaun ba ita-nia ain iha sepatu laran. Nota sentidu iha ita-nia ain, porezemplu, sira manas, kosar ka malirin. Nota sentidu bainhira ita-nia ain kona ita-nia sepatu laran.

Uza ita-nia liman atu kaer ita-nia ain kraik. Kaer, kumu no kose ita-nia ain atu nune'e ita nia atensaun ba iha ne'eba de'it. Kontinua kaer ita-nia ain hanesan ne'e to'o ain leten. Hafoin halolo ain ida-idak no halo ita-nia ain book an (hanesa iha sirkulu) Tuir mai kaer ita-nia ain-tuur no halo sira muda ba-mai iha sirkulu ki'ik.

Tuirmai rai ita-nia liman iha ita-nia kidan no halo sirkulu ki'ik ho ita-nia kidan. Toma atensun ba ita-nia área kidan no

Agora toma atensaun ba ita-nia kidun no muda halo sirkulu boot.

Hak'l'euk ita-nia ain-tuur no sai-tun neineik atu bele sente ita-nia todan iha rai.

Toma atensaun ba ita-nia ruin-kotuk no kotuk. Nota ita-nia ulun iha momentu ne'e oinsá. Tau fokus ba dada iis, dada iis tama no sai dala tolu. Tau liman ida iha ita-nia kabun no liman seluk iha ita-nia fuan. Sente movimentu ki'ik bainhira dada iis tama no dada iis sai.

Agora toma atensaun ba ita-nia liman. Kaer neineik ita nia liman no kose neineik, hanesan ita hasai nehek ida husi liman. Halo nune'e husi liman leten tun to'o liman-fuan. Hafoin halo sirkulu ki'ik ho ita-nia liman iha isin sorin-sorin.

Toma atensaun ba ita-nia kakórok no kaer neineik. Uza ita nia liman ato taka ita-nia oin, hanesan ita fasi oin. Hafoin kumu neineik ita-nia oin no ulun.

Agora komesa muda ita-nia isin ho movimentu neineik. Komesa ho ita-nia ain, halo movimentu hamriik-namlele. Muda ita-nia kidan iha sirkulu ki'ik no hasai ita-nia liman ba sorin-sorin no halo sira muda taka no loke. Komesa halo mos movimentu neineik ho ita-nia kakórok no ulun atu nune'e ita-nia isin tomak muda ba-mai ho maneira ne'ebé ita sente confortavel. Tuirmai muda ita-nia isin tomak.

Ikus liu, atu remata atividade, dada iis boot, hafoin toma atensaun ba sentidu iha ita-nia ain iha rai no ita-nia ruin-kotuk nia forsa ne'ebé suporta ita atu hamriik.

Tuir ita rasik nia tempu, neineik-neineik halo ita-nia isin hamriik metin, la book an.

Atividade movimentu espellu

Objetivu: Atu aumenta partisipante nia koñesimentu-an no hadi'akligasaun pozitivu ne'ebé la-verbal ho ema seluk

Materiál ne'ebé presiza: Fatin luan. Muzika instrumentu nian (la iha ema kanta).

Sé mak bele partisipa: Ezersisu ida-ne'e presiza ema n'ain rua servisu hamutuk. Bele mos koko ho labarik: ba inan-aman atu liga ho sira-nia oan ka labarik sira atu liga ho malu.

Implementa oinsá: Oferese atividade ida-ne'e hanesan ezersisu ne'ebé ajuda ita relax, entaun husu grupu atu la bele ko'alia durante implemta. Bele halo liu husi tuur hateke malu ka hamriük hateke malu, depende ba grupu nia nível enerjia no fatin nia luan.

Ema ida foti papel nudar lider durante minutu balun, no ida fali mak halo tuir. Ida-idak bele sai lider durante tempu balun.

Komesa ho ema rua-rua hateke malu no sira-nia liman rua-rua kona malu. Ema ida ne'ebé kaer papel halo tuir tenke mantein ligasaun ho lider liu husi muda ninia liman fuan tuir lider nia movimentu (hanesan espellu). Ligasaun entre ema na'in rua ne'e bele imajina hanesan iha tali ne'ebé sira kaer. Porezemplu, lider karik halo nia liman ida sai ba leten, ho sira-nia liman-fuan aas, no ema seluk halo tuir. Lider karik halo sirkulu ho nia liman; no ema seluk tenke halo tuir hanesan espellu.

Fotografia: *Workshop bem-estar ba feto, Baucau, Novembru 2014*



Eskola ikan

Objetivu: Atu ajuda grupu ho ligasaun ho malu no hetan esperiensi nudar lider iha maneira ne'ebé kapás, seguru no suportivu. Atividade ida-ne'e oferece oportunidade ba participante atu sente konfortavel foti papel lider, atu lidera grupu halo movimentu iha fatin luan. Ida-ne'e bele sai esperiensi kapás no kontente no ida-ne'e atividade ne'ebé di'ak atu halo bainhira grupu iha enerjia barak.

Materiál ne'ebé presiza: Fatin boot no luan ho muziku oi-oin ne'ebé bele ajuda participante rona ritmu oi-oin.

Implementa oinsá: Bele uza muziku ka la uza muziku atu implementa atividade ne'e.

Primeiru lider ko'alia kona-ba oinsá mak ikan sira nani iha 'eskola' ka grupu, iha ne'ebé mak ikan ida sai lider no sira seluk tuir. Bainhira ikan lider troka diresaun, grupu ikan tomak tuir no troka diresaun.

Ema ida foti papel lidera ikan no partisipante sira seluk mak tuir. Porezemplu, 'ikan' lider bele lao b oin no halo forma sirkulu ho ninia isin, no grupu tomak halo tuir ninia movimentu ne'e. Konforme lider ida-idak atu halo sira-nia movimentu rasik uza sira-nia imajinasaun. Lider bele hili atu lao ba sorin hanesan kadiuk, ka dolar iha rai hanesan lafaek. Hafoin grupu halo tuir sira-nia lider nia movimentu, lider foun bele lidera grupu ba diresaun foun ho movimentu foun. Fasilitador *workshop* bele hili ema atu sai lider, ka lider bele hili ema seluk atu troka nia fatin.



Fotografia: *Workshop bem-estar ba feto*, Baucau, Novembru 2014

Dansa kultura Timor-Leste

Objetivu: Atu suporta grupu sente konfortavel, seguru no toman malu nomos atu kontente dansa hamutuk.

Materiál ne'ebé presiza: Fatin luan, muziku Timor ka Portguez ne'ebé espesiál no karik partisipante rona tiha ona.

Implementa oinsá: Haruka grupu halo dansa tradisionál ho parseiru nomos koko dansa kultura seluk ne'ebé ina enerja kontente.



Fotografia: Workshop bem-estar ba feto, Baucau, Novembru 2014

Atividade meditasaun

Toma atensaun ho ai-funan fresku

Objetivu: Atu iha prezensa no fokus iha momentu ida, ka atu esperiencia 'iha ne'e no agora', liu husi toma atensaun ba esperiencia sentidu nian. Buat ne'e bele suporta ema deskansa ka relax no aumenta partisipante nia kapásidade koñesimentu-an.

Materiál ne'ebé presiza: Ai-funan fresku iha kopu – ema ida simu ida, kadeira hodi tuur ka sumasu ka biti atu tuur iha rai.

Implementa oinsá: Atividade ne'e mak introdusaun simples ba esperiencia toma atensaun ba ema ne'ebé foin koko, uza ai-funan fresku ne'ebé ema ida-idak kaer iha nia liman no toma atensaun ba. Liu husi kaer ai-funan, ema ida-idak tenke haforsa sira-nia atensaun ba sira-nia sentidu: haree, horon, kaer no rona.

Konvida ema ida-idak atu haree didi'ak ninia ai-funan hanesan sira foin primeiravez haree ai-funan. Haruka grupu toma atensaun ba sentidu ida por ida.

Tuirmai mak fraze balun ne'ebé ita bele dehan atu sai matadalan ba partisipante sira:

Ba haree: *Dehan "haree kór, dezenu, parte nakukun no parte nabilan, ai-funan nia forma no boot ka ki'ik.*

Ba kaer: *Dehan "sente ai-funan iha ita-nia liman, nota nia malirin, nia been. Nota ai-funan nia todan."*

Ba horon: *Dehan "Foti sai ai-funan ba ita-nia inus no horon ba, dada iis tama hanesan ita dada-iis ai-funan nia espiritu"*

Ba rona: *Dehan "Maske ai-funan ne'e hanesan la halo lian, tau ai-funan ne'e ba ita-nia tilun no rona ai-funan nia silensiú"*

Hafoin dehan: "Agora tuur no kaer ita-nia ai-funan, haree nia, toma atensaun ba hanoin ka sentimentu ne'ebé karik mosu bainhira ita tuur iha ne'e."

Karik bele konvida grupu atu husu obrigada iha sira-nia laran ida-idak (la dehan sai) ba ai-funan tanba fo esperiencia ne'e.

Reflesaun: Karik fasilitador bele konvida partisipante hakerek sira-nia hanoin ka pinta buat ida husi sira-nia esperiencia tuur hamutuk ho ai-funan. Bainhira partisipante remata sira-nia hakerek ka pinta, bele konvida sira atu refleta hamutuk kona-ba sira-nia esperiencia tuur hamutuk ho ai-funan no fahe sira-nia esperiencia ho malu iha grupu boot ka ho kolega ida.

Fó hatene sira katak konforme sira hakarak fahe hanoin ka lae.

Konvida grupu atu tau fila-fali sira-nia ai-funan ba kopu hafoin dehan sira bele lori fila ba uma bainhira *workshop* remata.

Atividade halo arte

Mapa isin

Objetivu: Atu aumenta partisipante nia koñesimentu ba sira-nia isin liu husi halo sira toma atensaun ba sentidu iha sira-nia isin laran, porezemplu: manas, malirin, laran la hakmatek, moras, ka tensaun no liga ba sentimentu iha sira-nia isin parte oi-oin (porezemplu, karik ita sente preokupasaun/hanoin barak iha ita-nia kabun). Koñesimentu ne'e bele ajuda partisipante atu hatene no kompriende sira-nia an di'ak liu tan, ne'ebé karik bele ajuda sira jere kestaun ka problema.

Atividade ida-ne'e ajuda partisipante identifika sira-nia sentimentu agora no se iha mudansa ne'ebé akontese deste komesa programa. Atividade ida-ne'e bele hala'o iha *workshop* ida-idak bainhira foin komesa no besik remata, atu fo oportunidade hodi bele haree kle'an liu ba ema nia esperiensiā no istoria. Se karak uza mos iha *workshop* nia rohan, bele uza hanesan komparasaun ho mapa isin ne'ebé kria bainhira *workshop* foin komesa, hanesan maneira ida atu loke diskusaun kona-ba atividade ida-ne'ebe mak ajuda ka la juda partisipante sira.

Materiál ne'ebé presiza: Imajen isin ida (oin no kotuk) – ba ema ida-idak (haree Apéndise 1), lapis kór ka spidol.

Implementa oinsá:

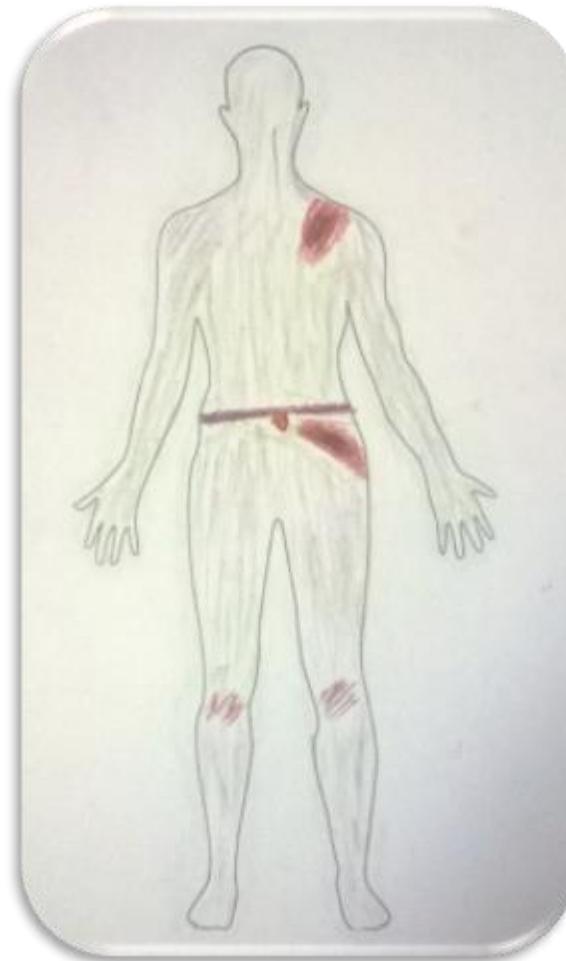
- a) Halo 'atividade koñesimentu ita-nia isin rasik' – hanesan deskreve iha página 14.
- b) Esplika ba grupu katak atividade ne'e atu ajuda sira koñese sira-nia an di'ak liu tan liu husi sira-nia isin. Atividade ne'e atu ajuda sira identifika sentidu iha sira-nia isin nomos sentimentu no hanoin ne'ebé iha ligasaun ho sentidu sira-ne'e. Diskute oinsá mak atividade ne'e bele ajuda sira nota diferensia entre sira-nia sentidu iha sira-nia isin bainhira foin komesa programa no se karik iha mudansa ne'ebé akontese liu husi partisipa iha atividade. Fo partisipante ida-idak surat-tahan ho imajen isin (haree iha kraik).
- d) Konvida sira atu uza lapis kór atu pinta iha imajen oinsá mak sira sente iha sira-nia isin agora dadaun. Dehan katak sira bele uza kór, dezenu no modelu oi-oin atu reprezenta saida mak sira sente iha sira-nia isin. Komesa liu husi konvida sira toma atensaun ba sira-nia isin no sira-nia sentidu – hanesan manas, malirin, makili, moras, tensaun no sst.
- f) Hafoin husu sira toma atensaun ba nível sentimentu kle'an liu ne'ebé iha ligasaun ba sira-nia isin: porezemplu kabun moras karik bele iha ligasaun ho sentimentu hanoin barak ka laran taridu. Sentimentu seluk bele inklui frustrasi, hirus, tauk, triste, nervozu, terus, moe, domin, kontente, laran luak, esperansa no kalma. Depende ba grupu nia sentimentu, karik bele hetan benefisiu husi esplora hanoin no sentimentu iha nível kle'an liu. Se fasilitador sente appropriadu, konvida grupu atu toma atensaun ba hanoin iha nível kle'an liu, ne'ebé liga ba sentimentu no esperiensiā sira-ne'e. Porezemplu, sentimentu hanoin barak bele iha ligasaun ba preokupasaun ida tanba membru familia moras hela. Fo espasu ba partisipante atu husu pergunta kona-ba prosesu mapa isin no ajuda sira halo atividade ne'e neineik.

Lider bele enkóraja diskusaun iha grupu laran depois de atividade liu husi husu pergunta no konvida membru grupu atu hatudu sira-nia mapa isin no fahe saida mak sira sente confortavel atu fahe. Bele husu, porezemplu:

- Ita sente oinsá bainhira halo atividade ne'e?
- Iha diferença entre mapa isin ne'ebé ita halo bainhira atividade foin komesa no ida ne'ebé ita halo ikus ka lae?
- Ita Boot sira sente oinsá haree diferença entre mapa isin antes no depois?
- Saidas mak ita aprende kona-ba ita-nia an liu husi halo atividade ne'e?

Atividade ne'e bele loke esperiencia terus husi tempu uluk, inklui mos ema nia esperiencia trauma. Importante loos katak fasilitador uza maneira oi-oin atu rekoñese ema individu no ema hotu nia sentimentu moras, nomos grupu tomak nia sentimentu terus. Fo tempu barak atu membru grupu bele fahe sira-nia hanoin no sentimentu ho malu, atu espresa emosaun bainhira mosu. Di'ak liu halo atividade kalma ida depois de ida-ne'e hanesan atividade meditasaun, fo no simu kumu, ka atividade movimentu espellu (haree rezumu programa iha p.8 atu hetan atividade sira-ne'e).

Tanba atividade ida-ne'e bele hamosu ema-nia sentimentu, fasilitador tenke enkóraja ema atu buka suporta hafoin *workshop* remata se karik sira presiza. Karik sira presiza ajuda husi konsellador ho kualifikasiadaun. Haree komentariu iha página 7-8.



Imajen: Mapa isin husi partisipante iha *workshop* bem-estar ba fetu, Bacau, Novembru, 2014.

Rekursu mapa isin

Ema profisionál oi-oin dezenvolve no adapta atividade mapa isin tanba sira servisu halo terapia ho labarik no adultu iha kultura oi-oin. Terapeuta movimentu dansa, Amber Gray, uza prosesu ne'e iha ninia servisu ho ema ne'ebé experiensia tortura no trauma iha área konflitu politiku iha mundu (2012, 2008, 2002, 2001). Gray nia prosesu mapa isin mos uza iha *workshop* terapia movimentu dansa iha Timor-Leste iha 2012 (Dunphy, Elton & Jordan, 2014). Ema seluk hanesan psikoterapista Bart Santen (2007) adapta prosesu mapa isin ho surat-tahan ne'ebé boot hanesan ita-nia isin tebes, no uza ho labarik ne'ebé hetan trauma. Psikiatrista Allison Crawford (2010) hakerek ho detallu kona-ba ninia servisu uza mapa isin ho ema ne'ebé experiensia trauma psikolojiku. Nia esplika mapa isin nia dezenvolvimentu istoriku no fo estudu kazu kona-ba oinsá mak nia uza prosesu mapa isin ne'ebé boot hanesan ema nia isin.

Terapeuta arte Lucy Lu no dosen siensia umanu Felice Yuen (2012) adapta prosesu atu uza mapa boot hanesan ema nia isin tebes no sira esplora abordajem rekupera husi trauma ba feto rai nain iha Canada. Psikoterapista movimentu Annette Schwalbe uza mapa isin ba promosaun feto nia bem-estar (Schwalbe, 2014).



Imajen: Mapa isin husi partisipante iha *workshop* bem-estar ba feto, Bacau, Novembru, 2014.

Halo arte ba bem-estar

Objetivu: Atu aumenta partisipante nia bem-estar liu husi toma atensaun ba aspetu iha sira-nia moris ne'ebé fo suporta ba sira

Atividade ligasaun: Atividade ida-ne'e liga ba:

- Arte sirkulu iha grupu (pájina 11)
- Arte sirkulua ba bem-estar individu (pájina 23)

Materiál ne'ebé presiza: imajen ne'ebé tesi husi jurnal, majalah, livru tuan ka fotografia
Surat-tahan boot, lapis kór, spidol kór, tizoura no lem.

Implementa oinsá: Konvida ema ida-idak atu kria sira-nia arte bem-estar liu husi uza imajen ne'ebé tesi husi majalah. Konvida partisipante halo arte liu husi lem imajen no pinta iha surat-tahan atu kria imajen ida ne'ebé hatudu aspetu iha sira-nia moris ne'ebé suporta sira-nia bem-estar.

Ne'e hotu tiha, konvida sira atu rai sira-nia arte iha sirkulu iha sala laran no lao heleu neineik haree arte ida-idak ne'ebé ema halo. Hafoin bolu grupu tuur iha sirkulu no fahe deskrisaun ida kona-ba sira-nia arte no sentimentu rumá ne'ebé liga ba arte ne'e. Konvida membru grupu atu responde ba ema ne'eliu husi fahe sira-nia arte no esplika sira-nia sentimentu bainhira sira haree ema ne'e nia arte. Karik sira iha mos perguntá atu husu ema ne'ebé foin fahe ninia arte. Fo tempu kleur ba ema atu fahe no responde no ko'alia ho malu.

Imajen: Feto ida nia arte iha *workshop*. Ema ne'ebé halo arte ida-ne'e dehan ba grupu "bainhira ha'u sente estres no manas: Ha'u tuur iha ai okos no hateke ba foho."

Imajen: *Workshop* bem-estar ba foto, Baucau, Novembru 2014



Arte sirkulu ba bem-estar individu

Objetivu: Ba partisipante atu fo inspirasaun ba malu no promove bem-estar liu husi halo arte sirkulu ne'ebé refleta saida mak foto presiza atu hetan bem-estar iha sira-nia moris.

Materiál ne'ebé presiza: Surat-tahan ne'ebé tesi atu halo forma sirkulu, spidol, surat-tahan kór oi-oin, tezoura, lem

Implementa oinsá: Ema ida-idak simu surat-tahan sirkulu no konvida atu pinta ka hakerek iha sirkulu laran no neineik komesa hakere ka pinta to'o sirkulu liur, halo marka, dezenu ka liafuan ne'ebé presiza ba bem-estar.

Fahe: Bainhira kompleta arte sirkulu, partisipante bele tuur ho ema seluk no fahe sira-nia esperiencia halo arte sirkulu; saida mak sira halo; kór ne'ebé sira hili; no sst. Hafoin fasilitador konvida sira fo titulu ba sira-nia arte no hakerek sira-nia naran no data iha kotuk.

Konvida membru grupu atu rai sira-nia arte iha sirkulu haleu arte sirkulu grupu nian. Hafoin sira bele lao hamutuk haleu arte sirkulu kompletu no haree arte hotu-hotu ne'ebé sira halo no foti tempu uitoan atu refleta.

Sirkulu remata: Movimentu no liafuan: Bolu partisipante hotu-hotu mai hamutuk no hamriik iha sirkulu haleu arte, no fahe ho grupu liafuan ida ka movimentu ida ne'ebé reprezenta ita-nia sentimentu hafoin halo ativdade ne'e.

Fotografia: Workshop bem-estar ba feto, Baucau, Frevreiru 2015



Prosesu Halo Ai ba Vida Moris

Ai ba Vida Moris

Metodolojia *Ai ba Vida Moris* mak abordajem bazeia-forsa atu servisu ho labarik, joventude no adultu ne'ebé hetan esperiencia moris susar, no foti husi terapia narativu (ka istoria). Buat ne'e mak prosesu pinta no hakerek kriativu ne'ebé terapeuta no lider grupu sira uza iha mundu laran tomak hanesan terapia narativu. *Dulwich Centre* iha Australia (2014) uza métodu ida-ne'e atu fo dezenvolvimentu profisionál ba terapeuta no konselleedor no atu fahe no dezenvolve prosesu, liu husi fornese rekursu no suporta. Prosesu *Ai ba Vida Moris* uza iha *workshop* hakerek iha Timor-Leste atu hakbiit joventude espresa sira-nia istoria moris liu husi abordajem hakerek kriativu (Lush, 2014). Prosesu *Ai ba Vida Moris* mak:

Atividade ne'ebé involve ema pinta sira rasik nia 'ai ba vida moris' entaun sira bele ko'alia kona-ba sira nia 'abut' (sira mai husi ne'ebé), sira-niaabilidade no koñesimentu, sira-nia mehi no esperansa, nomos ema espesiál iha sira-nia moris. Hafoin partispante tau hamutuk sira-nia pintatura ai atu kria 'ai-laran ba vida moris' no, iha grupu, diskute 'anin boot' (storm) balun ne'ebé fo impaktu ba sira-nia moris no maneira ne'ebé sira responde ba anin boot, proteje-an no proteje malu. Ai ba Vida Moris hakbiit ema atu ko'alia kona-ba sira-nia moris ho maneira ne'ebé la kria tan trauma tanba haforsa sira-nia relasaun ho sira-nia istoria, kultura no ema importante iha sira-nia moris (Ncube & Denborough, 2014 p. 1).

Objetivu: Prosesu ne'e suporta partispante atu refleta ba sira-nia moris liu husi hetan esperiencia iha grupu no halo arte individu ne'ebé reprezenta ema ida-idak nia moris – hanesan ai-oan. Buat ne'e konvida partispante sira atu ko'alia kona-ba sira-nia moris tur dalan ne'ebé halo sira forte liu tan, liu husi toma atensaun ba sira-nia forsa no ema importante ne'ebé suporta sira atu sai ema ida ohin loron.

Planu orariu: Workshop ida-ne'e bele hala'o durante oras tolu, ka loron ida tomak ka fin-de-semana, ka bele mos fahe ba *workshop* badak balun hanesan semana ida oras rua durante tempu espesifiku (hanesan semana 6 to'o semana 8).

Materiál ne'ebé presiza: Prepara meja no kadeira ho: Surat-tahan A3 ka surat-tahan boot, lapis kór, spidol no sst.

Implementa oinsá: Prosesu ne'e sei deskreve tuir etapa balun

1. Meditasaun ho vizuálizasaun:

Konvida ema hotu hamriik iha sirkulu no imajina katak sira mak ai-oan ida iha ai-laran. Se sira sente confortavel, sira bele taka matan. Konvida partisipante atu toma atensaun ba sira-nia isin no uza sira-nia imajinasau, vizuáliza katak sira iha akar ne'ebé tuun ba rai laran okos, hafoin tau foku ba sira-nia ain no isin hanesan ai-hun.

Konvida sira imajina sira-nia liman, kakórok no ulun hanesan ai-sanak no sira bele muda ba-mai se sira hakarak. Konvida grupu atu imajina sira mak tipu ai ida-ne'ebé. Uza sira-nia sentidu hotu (rona, haree, kaer, horon, no sente), konvida sira atu dada iis tama no sai neineik no esperiencia ai-laran nia espasu, ema seluk ne'ebé hamriik nudar ai-oan iha sirkulu. Husu partisipante sira atu loke odamatan no book-an neineik, muda sira-nia ain no liman, atu remata meditasaun vizuálizasaun. Konvida partisipante atu buka fatin atu tuur mesak no komesa halo arte ai ba vida moris.

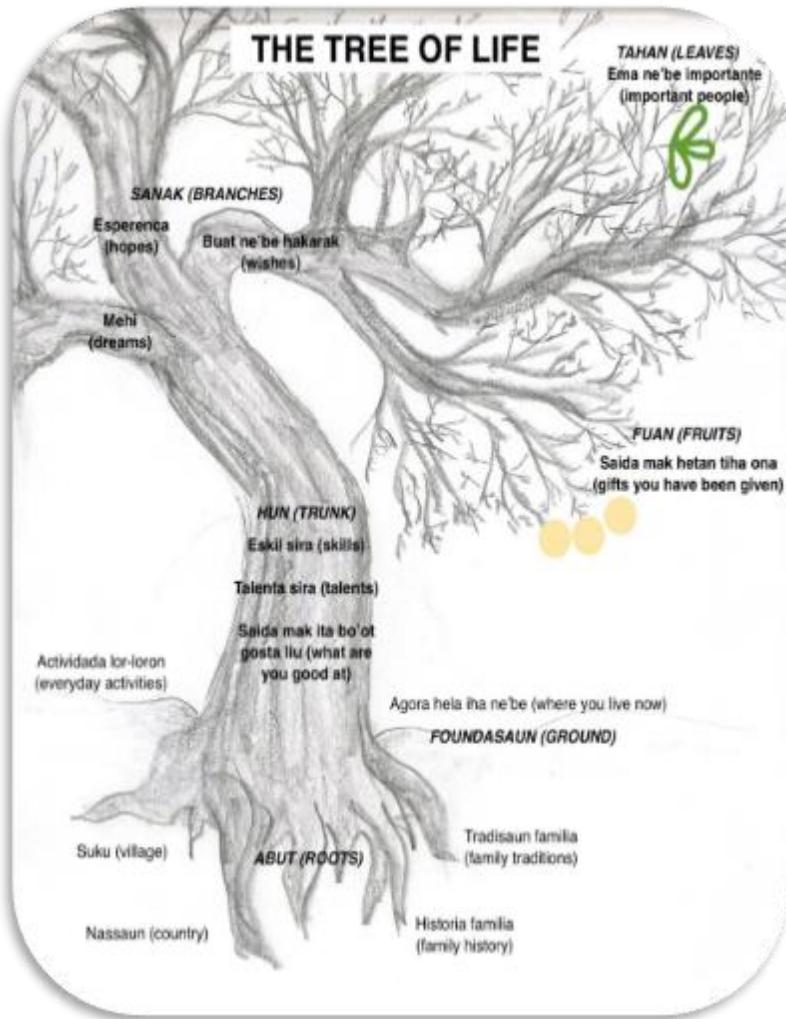
2. Fo ema ida-idak surat-tahan ida no fo asesu ba alat-alat pinta

3. Pinta ai-oan

Konvida partisipante pinta ai ne'ebé simboliza aspeitu ida iha sira-nia moris (haree imajen iha pajine 26 atu hetan informasaun kona-ba buat ne'e). Hafoin konvida sira atu neineik-neineik aumenta deskrisaun iha ai ne'ebé sira pinta (etapa 4 deskreve prosesu ne'e) Durante prosesu ne'e, fo tempu atu halo diskusaun no konta istoria no refleta iha grupu laran. Atividade ida-ne'e bele hamosu emosaun forte ba ema balun tanba sira refleta ba sira-nia pasadu no sira-nia moris agora no sira-nia mehi ba futuru. Suporta membru grupu atu foti tempu hodi sente no espresa sira-nia sentimentu iha grupu se sira hakarak halo nune'e. Oferese suporta adisionál ba sira depois de sesaun se karik sira presiza.



Imajen: Prosesu Ai ba Vida Moris: Workshop bem-estar ba feto, Baucau, Frevreiru 2015



Fonte imajen: Emily Lush, Ha'u-nia Istoria: Ne'e mak Ha'u Nia Istoria, Relatoriu Projetu Hakerek Kriativu:

4. Kria Ai ba Vida Moris: Prosesu

Konvida grupu atu pinta ai tomak ida, inklui nia abuta iha rai okos, rai, ai-hun, ai-tahan, ai-sanak, no ai-fuan. Pinta simples ne'ebé la detallu mak di'ak liu bainhira foin komesa, tanba sei presiza aumenta tan buat seluk orsida. Ai nia parte ida-idak mak sai simboliku ba partisipante nia moris parte ida.

Sai matadalan ba grupu iha prosesu ne'e liu husi haruka sira aumenta informasaun ba sira-nia ai neineik:

Abut: Iha ita-nia ai, hakerek ita-nia moris fain (suku, familia), ema seluk ne'ebé importante iha ita-nia moris no imajina: Ema sira-ne'e haree ita oinsá agora?

Rai: Hakerek ita-nia hela fatin agora. Saida mak sustenta ita-nia moris? (Ne'e signifika, saida mak ita-nia atividade iha ita-nia moris?) Bele haree rai hanesan fatin seguru atu hamriik

Ai-hun: Hakerek ita-niaabilidade no forsa. Hanoin kona-ba ema seluk hanesan ita-nia familia no kolega oinsá mak sira hanoin kona-ba ita.

Ai-sanak: Hakerek ita-nia objetivu no mehi – bele mos espresa ita-nia valór individu – ita-nia valór mak kualidade iha moris ne'ebé importante ba ita hanesan fiar, onestu, fo perdua, no sst.

Ai-tahan: Hakerek ema importante iha ita-nia moris nia naran: sira ne'ebé moris hela no sira ne'ebé fila tiha ona ba maromak. Hanoin kona-ba ema ne'ebé kontribui ba ita-nia sentimentu kona-ba ita-nia an no hakerek sira-nia naran besik ai-fuan.

Ai-fuan: Hakerek lisaun ka esperiencia ne'ebé hadi'ak ita-nia moris.

Ai-laran ba Vida Moris: Konvida grupu atu tau hamutuk sira-nia ai hodi hatudu oinsá mak partisipante sira bele hamriik hamutuk atu suporta malu.

Bainhira anin boot mai: Ko'alia kona-ba bainhira anin boot mai iha ai-laran, oinsá mak ai-oan sira responde ba dezafiu hanesan ne'e. Halo partisipante sira tau fokus ba identifika no diskute difikuldade ne'ebé sira karik esperiencia no oinsá mak sira bele responde ba difikuldade sira-ne'e.

Sirkulu remata: Oferese sirkulu remata bainhira rekoñese ema ida-dak no husu obrigada ba sira-nia partisipasaun iha prosesu ne'e. Remata prosesu liu husi konvida membru grupu atu fahe no hatudu sira-nia pinta ai se sira sente konfortavel. Karik sira iha movimentu ka liafuan atu hato'o kona-ba sira-nia ai ka kona-ba ai ne'ebé ema seluk hatudu.



Imajen: *Prosesu Ai ba Vida Moris: Workshop bem-estar ba foto*, Baucau, Frevreiru 2015

Atividade kuidadu-an

Fó no simu kumu

Objetivu: Atu hetan esperiensia ema tau matan ita ho maneira ne'ebé neineik no kalma nomos ita bele tau matan ba ema seluk liu husi aprende tekniku kumu simples

Materiál ne'ebé presiza: Muziku kalma ka *classical*, ka silensiu mos di'ak

Implementa oinsá: Enkóraja membru grupu atu la bele ko'alía durante atividade ne'e, ka se sira presiza duni, atu ko'alía neineik de'it. Servisu rua-rua, ho ema ida fo kumu no ema seluk simu kumu. Ema ne'ebé simu kumu tuur iha kadeira no ema seluk hamriik iha kotuk.

Instrusaun ba ema ne'ebé fo kumu:

Uza ita-nia liman atu kose neineik ema-nia kabas no kakórok ho sirkulu ki'ik. Kaer neineik otot sira-ne'e no cek ho ema ne'ebé simu kumu katak kaer hanesan ne'e di'ak hela, la makas liu. Kontinua hanesan ne'e iha liman ida-idak to'o liman fuan.

Hafoin tuur iha ema nia oin ka sorin no tau foku ba liman ida-idak. Ho ita-nia liman rua, kaer ema nia liman ho sira-nia liman-tanen ba leten. Agora, dudu neineik ba sira-nia liman-klaran no halo movimentu sirkulu ho ita-nia liman-fuan-boot no ita-nia liman fuan kaer sira-nia liman kotuk. Halo nune'e iha sira-nia liman-tanen tomak, hafoin tau foku ba liman fuan ida-idak uza métodu hanesan. Entaun hanesan ita kaer metin sira-nia liman iha ita nia liman rua.

Neineik-neineik kumu fali ba liman-fukun no liman no fila-fali ba kakórok, ho dudu neineik sira-nia isin. Hafoin halo hanesan ne'e ho

sira-nia liman seluk. Tuirmai muda neineik ba sira-nia ulun, kumu sira-nia ulun ho ita-nia liman fuan no toma atensaun ba muskulu iha ulun sorin.

Métodu seluk mak bainhira foto na'in rua tuur hateke malu no ida kumu nia kolega nia liman, hafoin troka malu.

Fotografia: Workshop bem-estar ba foto, Baucau, Novembru 2014



Instrusaun ba ema ne'ebé fo kumu: Dada iis neineik; halo ita-nia isin no neon kalma. Fo tempu atu sente no simu kumu, no fo hatene ba ema seluk se karik sira kumu makas liu ka neineik liu, ka loos ona.

Atividade remata

Avaliasaun

Objetivu: Atu fo partisipante *workshop* oportunidade atu refleta kona-ba saida mak sira gosta ka benefisiu saida mak sira hetan, no saida mak sira sente bele halo diak liu tan iha *workshop*, nomos atu fahe informasaun ne'e ho lider *workshop*.

Atu ajuda lider work determina atividade ida-ne'ebé mak efeitivu atu promove bem-estar. Atu kompriende oinsá mak *workshop* impaktu partisipante nia bem-estar. Survei bele uza bainhira *workshop* foin komesa no bainhira remata liu husi uza 'WHO-5 Well-being Index' ne'ebé adapta.

Materiál ne'ebé presiza: Survei avaliasaun atu uza bainhira *workshop* remata tiha ona (haree Apéndise 4 no 5) nomos WHO-5 Well-being Index (haree Apéndise 2 no 3) ne'ebé adapta ba situasaun *workshop*, lapizeira no lapis.

Implementa oinsá: Husu grupu refleta kona-a sira-nia esperiensia durante *workshop* no prienxe survie avalisaun liu husi hatán pergunta ka marka kaixa relevante.

Ema ne'ebé sente la konfortabvel atu hakerek karik gosta pinta imajen iha kotuk atu hatudu sira-nia sentimentu, ka refleta ho liafuan konba-sa oinsá sira sente antes sira mai no oinsá sira sente depois de *workshop*:

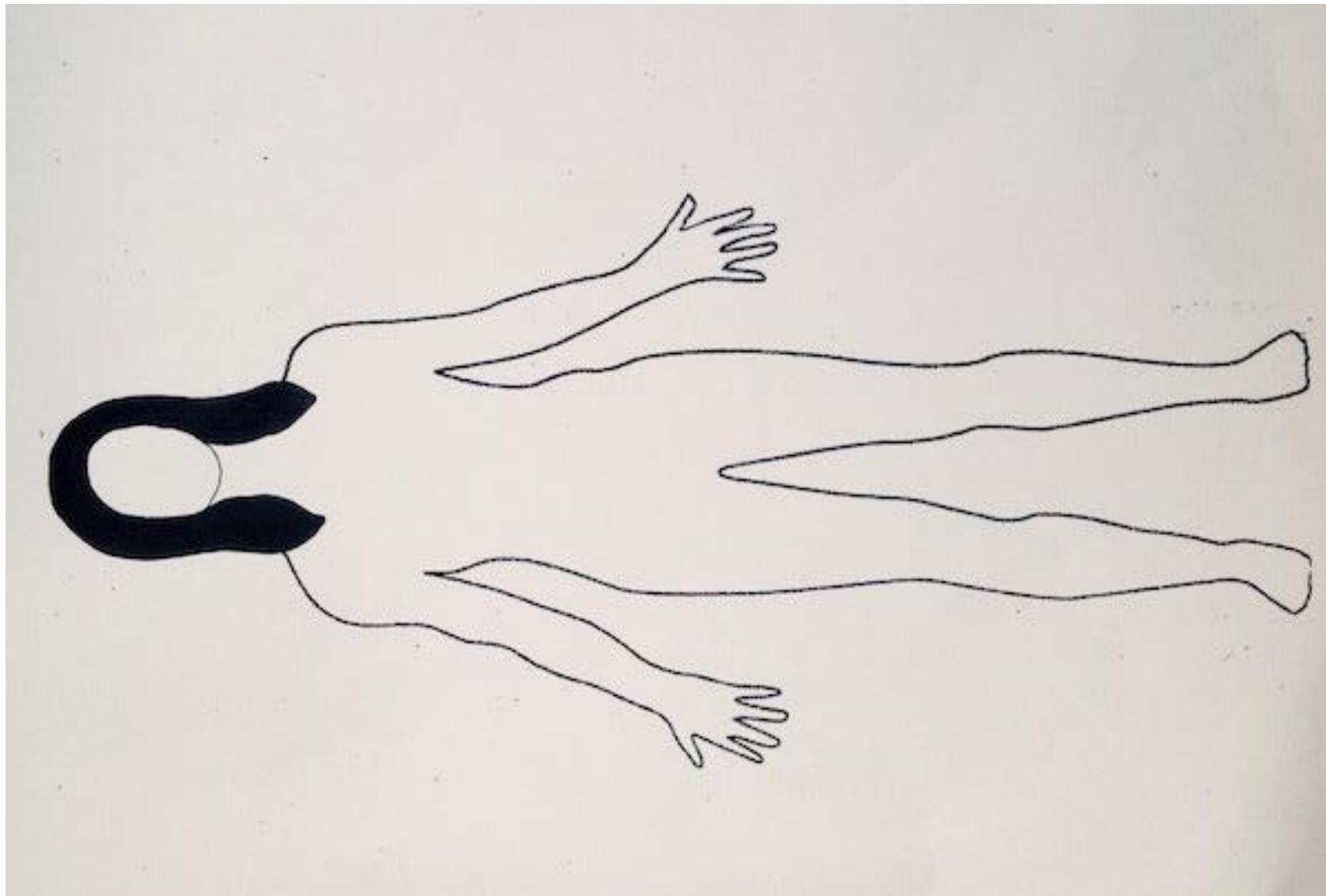
Konkluzau

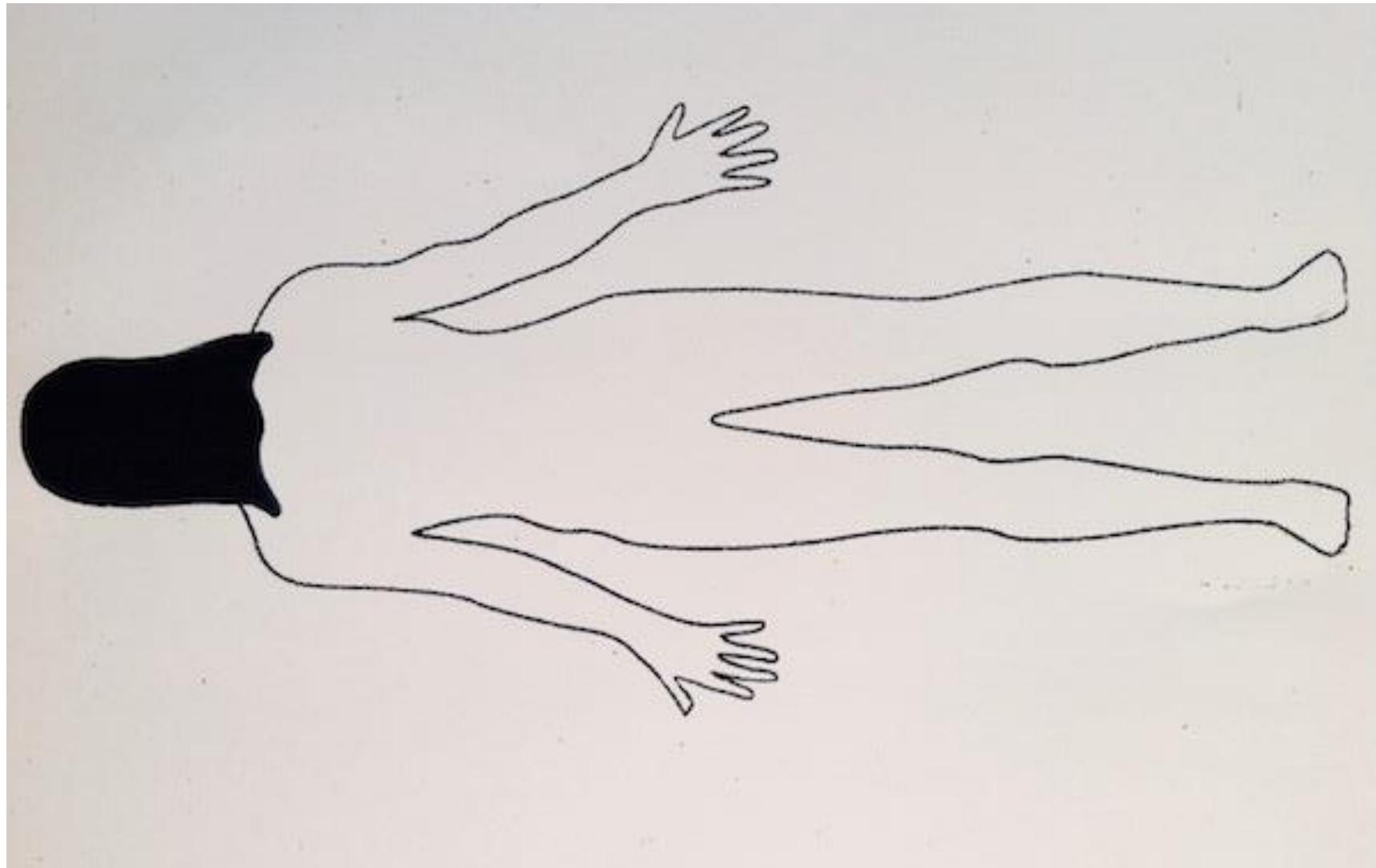
Rekursu ne'e hakerek atu suporta lider, terapeuta no konsellador ne'ebé tuir tiha formasaun no servisu ajuda ema iha Timor-Leste ho sira-nia bem-estar. Tanba atividade sira-ne'e koko tiha on aho grupu feto oi-oin no hetan rezultadu pozitivu, iha esperansa katak atividade sei uza atu suporta ema barak liu atu hetan benefisiu hanesan. Iha intensaun katak atividade sira-ne'e bele adapta ba situasaun no programa diferente, no kontinua nafatin avalia atu haree sira efeitivu ka lae ho aumenta ema-nia saúde no bem-estar.

Fotografia: *Workshop* bem-estar ba feto, Baucau, Novembru 2014



Apéndise 1: Imajen isin – oin no kotuk





Apéndise 2: Survei avaliaasaun antes *workshop*

Antes workshop: Ita Boot sente oinsá? (di'ak ka lae?) WHO (five) Well-Being Index (1998 version) (Adaptasaun)

Semana 2 ikus	Loron-Loron	Dala barak	Dalaruma	Jarang	Nunka
1. Ha'u sente kontente					
2. Ha'u sente kalma					
3. Ha'u sente ativu no enerjia barak					
4. Ha'u hadeer sente fresku no toba di'ak					
5. Ha'u nia moris loron-loron nakunu ho atividade ne'ebé interesse ba ha'u					

Apéndise 3: Survei avaliaun depois de *workshop*

Depois de *workshop*: Ita Boot sente oinsá? (di'ak ka lae?) WHO (five) Well-Being Index (1998 version) (Adaptasaun)

	Barak loos	Nato'on	Oituan	La iha liu
1. Ha'u sente kontente				
2. Ha'u sente kalma				
3. Ha'u sente ativu no enerjia barak				
4.				
5. Ha'u hadeer ohin sente fresku no toba di'ak				

Apéndise 4: *Workshop*: Métodu Kriativu Moris Ksolok
FORMULARIU AVALIASAUN



Iha *workshop* ne'e, Ita Boot...

Hetan oportunidade atu espresa ita-nia an?

Barak	Balun	Oituan	La iha
-------	-------	--------	--------

Hetan oportunidade atu esplora ita-nia kriatividade?

Barak	Balun	Oituan	La iha
-------	-------	--------	--------

Aprende abilidade atu hadi'ak komunikasaun no relasaun?

Barak	Balun	Oituan	La iha
-------	-------	--------	--------

Sente katak ita experiensia tempu atu rekupera?

Barak	Balun	Oituan	La iha
-------	-------	--------	--------

Hetan ideia kona-ba ita-nia bem-estar iha futuru?

Barak	Balun	Oituan	La iha
-------	-------	--------	--------

Parte ida-ne'ebé iha *workshop* ne'e mak di'ak liu ba ita?

Saida mak ita bele halo di'ak liu iha *workshop* ne'e?

Apéndise 5: *Workshop*: Métodu Kriativu Moris Ksolok

FORMULARIU AVALIASAUN

Partisipante bele uza pájina ne'e atu pinta buat ruma hodi reprezenta sira-nia esperiencia iha *workshop*.



Pinta ka hakerek buat ruma nebe representa ita bo'ot nia esperensia iha workshop ida ne'e

Referénsia

Australian and New Zealand Arts Therapies Association (ANZATA) (2016). The Professional Association for Arts Therapy in Australia, New Zealand and Singapore. Retrieved May 1, 2016 from <https://wwwanzata.org>

Clift, S. & Camic, P.M. (Eds) (2015). *Oxford Textbook of Creative Arts, Health, and Wellbeing*. London & Philadelphia: Oxford University Press.

Crawford, A. (2010). If 'The body keeps score': Mapping the dissociated body in Trauma Narrative, Intervention and Theory. *University of Toronto Quarterly*, 79(2), 702-719.

Dunphy, K., Jordan, A. & Elton, M. (2014). Exploring dance/movement therapy in post-conflict Timor-Leste, *American Journal of Dance Therapy*, 36(2), 189-208. DOI 10.1007/s10465-014-9175-4.

Dunphy, K., Mullane, S. & Jacobsson, M. (2014). Effectiveness of creative arts therapies: a literature review, *Psychotherapy and Counselling Journal of Australia*, 2,1. <http://pacja.org.au/?p=1439>.

Fenner, P. (2015). *Art and Mental Health Project, Tiapapata Art Centre, Samoa*. Presentation of research findings to Group of Registered Regional Arts Therapists (GRAT), February 1, 2014. Metcalf, Australia.

Gray, A. (2012). Staying present: the body and culture. *Somatic Psychotherapy Today, Summer*, 35-39.

Gray, A. (2008). Dancing in our Blood: Dance/Movement Therapy with Street Children and Victims of Organized Violence in Haiti, in Jackson, N. and T. Shapiro-Phim (eds) (2008). *Dance, Human Rights and Social Justice: Dignity in Motion*, Maryland: The Scarecrow Press. p. 222-236.

Gray, A. (2002). The body as voice: somatic psychology and dance/movement therapy with survivors of war and torture. *Connections*, 3(2), 2-3.

Gray, A. E. L. (2001). The body remembers: dance/movement therapy with an adult survivor of torture, *American Journal of Dance Therapy*, 23(1), 29-43.

Lu, L. & Yuen, F. (2012). Journey women: Art therapy in a decolonizing framework of practice. *The Arts in Psychotherapy*, 39(2012), 192-200.

Lush, E. (2015). Tree of Life image in: Ha'u-nia Istória: This is My Story Creative Writing Project Report. Retrieved May 1, 2015 from: http://manyhands.org.au/uploads/files/Creative_writing_project_report.pdf

Ncube, N. & Denborough,D. (2014). *The Tree of Life Methodology*. Dulwich Centre Foundation, Adelaide. Retrieved November 1, 2014 from: <http://dulwichcentre.com.au/>

Pattoni, L. (2014). The Institute for Research and Innovation in Social Services (Iriss). Insights, 16. Retrieved October 19, 2016 from: <https://www.iriss.org.uk/resources/insights/strengths-based-approaches-working-individuals>

Sarten, B. (2007). Into the Fear-Factory: Treating Children of Trauma with Body Maps, *The Folio*, 20(1), 60-78.

Schwalbe, A. (2015). Body Mapping. Retrieved May 1, 2015 from: <http://www.annetteschwalbe.co.uk>

WHO (2001). *Mental Health: New Understanding, New Hope. The World Health Report*. Geneva: World Health Organization.

WHO (Five) Well-being Index (1998 version). *Psychiatric Research Unit*, WHO Collaborating Center for Mental Health, Frederiksborg General Hospital, DK-3400 Hillerød, Denmark. Retrieved November 1, 2014 from: <https://www.psykiatri-regionh.dk/who-5/Pages/default.aspx>



Many Hands International
culture based community development