

Para ayudantes: sugerencias sobre autocuidado

Usted está trabajando con refugiados u otras personas traumatizadas. Le preocupa su destino e intenta ser de ayuda, para aliviar su sufrimiento, una tarea importante que puede ser agotadora de energía, además de gratificante, o ambas cosas a la vez. En esta página, los ayudantes pueden encontrar información sobre cómo pueden (y deben) protegerse para seguir comprometiéndose con este importante trabajo a largo plazo sin sufrir daños y sin desarrollar síntomas similares a los de las personas traumatizadas (lo que se conoce como „traumatización secundaria“). Encontrará indicaciones sobre señales de advertencia que su cuerpo o alma pueden enviar en caso de ser abrumado por este trabajo.

También recibirá sugerencias sobre cómo hacer que sea más fácil para usted tratar con personas traumatizadas ayudándoles a enfrentar un poco mejor su experiencia traumática al mismo tiempo.

(Más información está disponible en <http://www.refugee-trauma.help/html/infos-zu-traumata/index.html>.)

- » **Su motivación personal es su fuente de fortaleza para su trabajo, siendo, al mismo tiempo, una amenaza para su salud emocional**, ya que corre el riesgo de no poder percibir, no aceptar y finalmente superar sus propios límites.

Por favor, resuelva lo siguiente: ¿Por qué estoy comprometido con este trabajo (su propia motivación, aparte de cualquier motivación profesional)?

Posibles razones, por qué quiero ayudar (ejemplos):

- » Quiero hacer una contribución para reducir la miseria
- » Los miembros de mi familia también eran refugiados.
- » Ayudar a los demás me hace bien el corazón.
- » Me ayuda a socializar con los demás.
- » Muchas otras personas hacen lo mismo.
- » Porque recibo algo a cambio, p.e., gratitud. (Tenga cuidado: esto puede no siempre o inmediatamente ser el caso).
- » Porque también me pasaron cosas malas, por eso quiero ayudar a los demás.

Entre los ayudantes también puede haber personas traumatizadas (con experiencia de violencia física, guerra, negligencia, violencia sexual, accidentes, muerte súbita de familiares cercanos, cáncer). A veces el trauma ha sido procesado, a veces solo se ha suprimido.

- » Trabajar con personas traumatizadas también puede afectar a los ayudantes y causarles angustia. Si este es el caso, es particularmente importante que se cuiden a sí mismos, obtengan ayuda / terapia.

Señales de „sobrecarga mental“ de ayudantes:

Burnout: Estado de fatiga crónica principalmente debido a la sobrecarga de trabajo. El alto compromiso inicial de los ayudantes para con los refugiados se incrementa, incluso hasta que pierden los contactos sociales y se retiran de otras actividades. Como resultado, la productividad y la capacidad de manejar el estrés se reducen. Finalmente, las personas afectadas no se sienten capaces de continuar su trabajo, disfrutar de cualquier cosa y puede percibir todo (incluidas sus propias vidas) como sin sentido.

Traumatización secundaria: Los propios ayudantes sufren síntomas de trauma, por ejemplo, escuchan a las víctimas relatar sus experiencias o son testigos de cómo las autoridades tratan a los refugiados. El recuerdo puede activarse y mostrar su propia experiencia traumática.

Agotamiento de la compasión: Los ayudantes están cada vez más impasibles o incluso aburridos por los relatos de eventos pesados, reaccionan cínicamente y acusan a las víctimas.

Factores de riesgo:

- » Se espera demasiado de nosotros mismos
- » Sobrecarga crónica
- » Recuerdos recurrentes de trauma propio
- » Estrategias de afrontamiento disfuncionales (alcohol, sobrecarga de trabajo, entumecimiento emocional, aislamiento social ...)
- » Ser arrojado al fondo y quedar solo
- » No supervisión ni terapia.
- » Las traumatizaciones de los refugiados y sus consecuencias están siendo negadas por los superiores y el entorno social.
- » Las instituciones no tratan a los refugiados como seres individuales, sino como una multitud de personas (una carga adicional) que debe ser procesada o manejada de acuerdo con las regulaciones, pero sin respeto o consideración por su dignidad o situación individual.
- » Los compañeros de trabajo o los superiores no tratan adecuadamente con la compasión. („Eres un quejeter“)
- » Demasiado trabajo

¡ Dados los altos niveles de inseguridad que enfrentan las personas traumatizadas, su continuidad (la de los ayudantes) (salud y equilibrio mental) es especialmente importante para ellos!

¿Cómo puedo y debo cuidarme?

- » Hacer ejercicios de imaginación con regularidad, es decir, recuerde cosas positivas que haya experimentado y que le sean de ayuda (instrucciones, textos y archivos de audio en el sitio web www.refugee-trauma.help).
- » Asociarse con otros, no pelear solo
- » No sentirse responsable de cada tarea (¿Es esto realmente parte de mi trabajo? ¿Puedo delegar?)
- » Conocer y respetar los límites de mi tarea.
- » Reconocer y aceptar mis propios límites en una etapa temprana.
- » Espiritualidad (darse cuenta, por ejemplo, de que somos guiados y apoyados por Dios, Alá o principios humanos)
- » „Empaque“ imágenes y emociones pesadas después del trabajo (también vea los ejercicios „Contenedor“, „Jardín interior“ o „Baño de clarificación“ en este sitio web).

Note: Del mismo modo que los recuerdos recurrentes de eventos traumáticos influyen severamente en las hormonas, el cerebro y, por lo tanto, las emociones y las funciones corporales de manera negativa, las imaginaciones o recuerdos positivos que visualiza de la manera más realista posible tienen un efecto beneficioso sobre usted.

- » Cuando esté en contacto con personas traumatizadas, no les pida detalles para no hacer que revivan el trauma causando nuevos arrebatos emocionales y la sensación de falta de poder. Esto también es importante para evitar que usted, como ayudante, tenga que lidiar con esas imágenes traumáticas. Incluso puede ser importante distraerlos respetuosamente del tema una vez que note que la persona afectada tiene emociones fuertes o amenaza con perder el control. (Solo hablar sobre el trauma puede volver a traumatizarlos e incluso causar una traumatización „secundaria“ en los ayudantes).
- » Cuando se exponga a las emociones fuertes de su contraparte, gira para dejar pasar esas emociones.
- » Después del trabajo, busque alivio con los demás (sin hablar de detalles aterradores).
- » Realice actividades físicas (para reducir las hormonas del estrés)
- » Disfrute haciendo cosas placenteras, diviértase.
- » Intercambie puntos de vista con otros ayudantes como una forma espontánea de encontrar alivio.
- » Participe en una entrevista colegiada para encontrar un alivio más específico.
- » Duerma lo suficiente y coma buena comida.
- » Tómese un descanso de vez en cuando de trabajar con refugiados.
- » Practique meditación, yoga ...
- » MANTENGA EL CONTACTO con sus amigos.
- » Obtenga ayuda profesional (supervisión) para apoyar su trabajo con refugiados y para apoyarlo personalmente en una etapa temprana.

Nota: La resistencia es una cualidad importante cuando se trabaja con refugiados (maratón vs. sprint). Debe mantener el ritmo, aunque al principio puede sentir la necesidad de hacer todo y ayudar en todas partes (una sensación que probablemente sea la correcta). Todavía es importante concentrarse en una actividad constante y a largo plazo.

Haga una lista de sus recursos individuales:

- 
- 
- 
- 
- 

Haga una lista de sus señales de advertencia individuales (¡y preste atención a ellas!):

- 
- 
- 
- 
- 