

Для помічників: Поради щодо самопіклування

Ви працюєте з біженцями або з іншими травмованими людьми. Ви цікавитесь їх долею і намагаєтеся полегшити їх страждання. Це важливе завдання, яке може бути виснажливим, але й винагородним. Іноді, і те, і те одночасно. На цій сторінці помічники можуть знайти інформацію про те, як вони можуть (і повинні!) краще захистити себе від перевантажень, щоб мати можливість довгий час брати участь у цій важливій роботі, не завдаючи собі шкоди і, наприклад, не страждаючи від подібних симптомів травмованих людей (так звана «вторинна травматизація»). Тут Ви знайдете Інформацію щодо попереджувальних сигналів, які посилає Вам Ваше тіло чи душа, коли данна робота, можливо, вимагає від Вас занадто багато. Тут Ви також знайдете поради про те, як полегшити роботу з травмованими людьми і в той же час допомогти їм впоратися з травмою трохи краще.

Note to translators: Please copy the yellow text into your translation and do not translate. Thank you.

Додаткова інформація за адресою: <http://www.refugee-trauma.help/html/infos-zu-traumata/index.html>

- Власна (високо особистісна) мотивація є джерелом сил для роботи, але це також являється небезпекою для власного психічного здоров'я, тому що особисті кордони можливо і не усвідомлювати, або ж легко і переступити!!

Будь ласка, виясніть для себе: чому я задіяний (на додаток до повного робочого дня) ("первісна мотивація"?) Можливі причини, чому я хочу допомогти? (приклад)

- Я хочу зробити свій внесок у зменшення страждань
- Члени моєї родини також були біженцями
- тому що допомагати надає мені приємного відчуття!
- тому що я сам/-а отримую соціальні контакти
- тому що багато інших також так роблять
- тому що я отримую щось назад, наприклад, подяку (обережно:

не завжди і не відразу)

- тому що зі мною самою/-им траплялися погані речі – тому я хочу допомагати іншим

Серед помічників також є травмовані (досвід фізичного насильства, досвід війни, занедбаність, досвід сексуального насильства, нещасні випадки, раптова смерть близьких родичів, захворювання на рак), деякі травми пророблені, деякі приховані.

- Робота з травмованими людьми може розкрити власні рани, завдати їм болю. Тоді Ви повинні добре піклуватися про себе та отримувати допомогу/терапію.

Ознаки власного «перевантаження»:

Вигорання: стан хронічного виснаження, переважно пов'язаного з роботою. Спочатку дуже інтенсивна робота з біженцями посилюється, втрачається контакт з іншими людьми у Вашому приватному оточенні і іде відмова від будь-якої іншої діяльності. Однак у кінцевому підсумку продуктивність і стійкість зменшуються. Зрештою, Ви відчуваєте, що не можете продовжувати свою роботу, більше не можете насолоджуватися нічим, і Ви можливо вважаєте все (включаючи власне життя) безглуздом.

Вторинна-травматизація: симптоми травматизації з'являються у Вас самих, наприклад, після переживання подій, почутих від жертв, або як свідка того, як влада обходиться з біженцями. Спогад про власну травматизацію може також активізуватися і потрапити у свідомість.

Втома-від-співчуття: наприклад, описи стресових речей залишають нас все більш холодними, втомлюють нас, цинічна власна реакція, звинувачення жертв

Фактори ризику:

- надмірні очікування від самих себе
- Хронічні перевантаження
- Можлива особиста травма згадується знову і знову.
- дисфункціональні стратегії подолання
- (Алкоголь, занадто багато роботи, емоційне заціпеніння, соціальна ізоляція ...)
- „бути кинутим в холодну воду“ і залишитися на самоті.
- Без супервізії чи терапії
- В оточенні чи з боку начальства, травматизації біженців та їх
- Заперечення впливу
- Установа розглядає біженців не як людей, а як масу, яку потрібно обробляти (що означає лише додатковий тягар), ставитися відповідно до правил, без поваги чи врахування особистої гідності та життєвої ситуації.
- колеги або керівники не відносяться належним чином до співчуття („Ти слабак!“)
- занадто багато роботи

За такої великої невпевненості, безперервність (здоров'я, душевна рівновага) є дуже важливою для травмованих людей!

Як я можу/мушу піклуватися про себе?

- Регулярно виконуйте вправи на увагу. тобто, напр. власний підтримуючий позитив
- Пригадайте досвід (інструкції, тексти та аудіофайли щодо цього
- Веб-сайт www.refugee-trauma.help)
- Об'єднуйтеся з іншими, не ставайте самотніми «бійцями».
- Не приймайте кожну «мавпочку» (чи «це» частина моєї роботи? Чи можу я делегувати?)
- Знання та дотримання меж своєї роботи
- Розпізнавання та прийняття власних обмежень та кордонів на ранньому етапі
- Духовність (наприклад, відчуття, що Вами керує і підтримує Бог, Аллах або людські принципи)
- «запакуйте» стресові образи та почуття після роботи (див., наприклад, такі вправи, як «вправа Сейф», «внутрішній сад», «джерело очищення» на цьому веб-сайті).

Примітка: подібно до того, як нинішнє повторне переживання травматичних подій має величезний негативний вплив на гормони, мозок, почуття і функції тіла так, наприклад, позитивні уяви чи спогади так само ефективні, якщо Ви свідомо намагаєтеся по можливості пластично та життєво уявити їх перед Вашим внутрішнім оком.

- Коли Ви контактуєте з травмованими людьми, не запитуйте подробиць, щоб не спонукати їх пережити травму і таким чином отримати оновлені емоційні спалахи та відчуття безсилля. З іншого боку, важливо, щоб Ви не отримали власних «травмуючих» картин. Можливо, навіть важливо з повагою змінити тему, якщо Ви помітите, що ця особа демонструє сильні емоції і ризикує втратити контроль. (Тільки розповідаючи про подію, «випустити це» може призвести до повторної травматизації і, можливо, до власної «вторинної» травматизації).
- При сильних емоціях співбесідника, поверніться тілом трохи у бік, щоб емоція пройшла повз Вас
- Звільнити емоції розмові з іншими після роботи (але не розповідайте важких подробиць).
- Рухайтеся (знижуються гормони стресу).
- Робіть приємні речі, розважайтеся
- Обмін ідеями з іншими помічниками як спонтанна можливість полегшити себе,
- Цілеспрямована допомога через колегіальні інтервізійні групи
- Достатній сон, збалансоване харчування
- Перерви в роботі з біженцями
- медитація, йога тощо.
- ПІДТРИМУЙТЕ зв'язок з друзями!
- Своєчасно отримайте професійну допомогу (Супервізія) під час роботи з біженцями, а також для себе

Примітка: робота з біженцями вимагає витривалості (марафон проти спринту на короткі дистанції). Треба розділити свої сили! Навіть якщо на початку у Вас є відчуття, що Ви повинні брати участь і бути в змозі допомогти скрізь (що часто є правдою), важливо регулярно виконувати лише одну діяльність, щоб Ви



могли підтримувати це в довгостроковій перспективі.

Складіть власний список ресурсів:

Складіть список Ваших власних попереджувальних знаків (і зважайте на них!!!!)