

Cordelia Alapítvány

Magyarországi Magyarok Szövetsége

Szórólap az ukrán krízisben dolgozó

ÖNKÉNTESÉKNEK

A dolgunk a KLIENSSEL: segíteni....

Alaptétel: a menekülő regresszív állapotban van! (még akkor is, ha ez nem látszik rajta...) – alapszemélyiségtől függően az akut stressz zavar különböző formái (pl. félelem, tehetetlenség, érzelmi bénultság, fokozott készenlét)

Az extrém érzelem/sírás/"furcsa" állapot normális, ne ijedj meg!

Alapvető eszközeink:

HITELESSÉG – légy Önmagad!

OPTIMÁLIS KOMMUNIKÁCIÓ: tiszta, egyszerű, informatív, tényszerű; a meta- sokkal többet mond; 1-2 anyanyelvi szó jól jön

ÉRTŐ/AKTÍV MEGHALLGATÁS: tükrözés, érzelmi konténerezés, elfogadás; max. tisztázó kérdések

Amit IGEN:

Légy őszinte és hiteles.
Tartsd tiszteltben a kliens saját döntési jogát.
Légy tisztában a saját hajlamaiddal és előítéleteiddel, és tedd félre őket.
Biztosítsd az embereket, hogy ha most nem is kérik a segítséget, később is megtehetik azt.
Figyelj a titoktartásra és kezeld a személyes történeteket bizalmasan, ha lehetséges.
Bírd ki a csendet egy beszélgetésben.
Vedd figyelembe a kliensek kulturális, életkori és gender sajátosságait.

Amit NE:

A segítő kapcsolatot ne használd semmilyen saját személyes célra.
Ne fogadj el pénzt vagy szívességet a segítésért.
Ne tégy hamis ígéretet, ne adj téves információt.
Ne nagyítsd fel a képességeidet.
Ne erőszakold a segítséget, és ne légy tolakodó vagy rámenős.
Ne unszold az embereket, hogy mondják el a történetüket.
Ne meséld el más kliensnek, amit valaki elmondott.
Ne ítélkezz a tettei vagy érzései felett.

A dolgunk ÖNMAGUNKKAL: megelőzni a kiégést!

A trauma ragályos! (Judith Herman)

A szekunder/vikarizáló trauma kumulatív és elkerülhetetlen, normális emberi reakció – még akkor is, ha a reziliencia szintje egyéni

Amivel dolgozunk:

SZEMÉLYISÉG – AKTUÁLIS ÁLLAPOTUNK - TUDÁSUNK

Személyiség

- miért lettem segítő? mit szeretnék "bepótolni"?
- milyen traumák értek engem? a családomat? az őseimet?
- mi a sérülékeny pontom? hogy reagálok az extrém stresszre?

Aktuális állapot

- hogyan vagyok? mit érzek a testemben? a lelkemben?
- napi/heti/hosszabb távú szünetek betervezése!
- a figyelmeztető jelek: fáradtság, ingerlékenység, alvászavar, szerhasználat
- az elhárítás két fő típusa: a túlazonosulás és az elkerülés

ÖNSEGÍTŐ TECHNIKÁK

Ventiláció a kollégákkal, hétköznapi beszélgetés, "csapat"-élmény

Fizikai aktivitás

Relaxáció: autogén tréning, alap jóga-légzés

Meditáció, mindfulness gyakorlása

"Pillangó-ölelés": EMDR technika, önmagad átkarolva váltott kétoldali stimul.

"Biztonságos hely" gyakorlat: ellazult állapotban saját kép imaginációja

Szupervízió: csoportos v egyéni, szakemberrel