Post-traumatic Integration
Low-level Psychosocial Support and Intervention for Refugees

Somatický inventár emocionálneho preťaženia

Intenzívna práca s traumatizovanými klientami sa úzko spája s témou vyhorenia. Vyhorenie sa zvyčajne definuje ako stav emocionálneho a fyzického vyčerpania pracovníka s klientom, spôsobený vykonávaním pracovných povinností. Táto aktivita vám umožní ohodnotiť úroveň vášho vlastného emocionálneho preťaženia tak, ako ho sami vnímate.

Modul	Kapitoly	Veľkosť skupiny	Trvanie
• Self care	• Hranice	• Jednotlivec • Malá skupina	• 20 - 30 min

Kľúčové slová

emocionálne preťaženie, starostlivosť o seba, vyhorenie, práca s telom

Ciele

- Rozoznať prejavy vyčerpania
- Získať vhľad do hrozby vyhorenia u dobrovoľníkov
- Identifikovať vnútorné prekážky pri práci s klientami (utečencami)
- Posilniť rezilienciu (odolnosť)

Účastníci

Dobrovoľníci, pomocníci, laici pracujúci s rôznymi zraniteľnými skupinami

Popis

1. Pozrite sa na zoznam symptómov v priložených materiáloch. Zaškrtnie symtómy, ktoré sa vás osobne týkajú.
2. Keď ste hotový s ukazovateľmi na zozname, sadnite si alebo ľahnite. Nalaďte sa na svoje telo, doprajte si trochu času na spomalenie. Vnímajte svoj dych.
3. Predstavte si jednu situáciu zo zonamu. Môžete si vybaviť klienta, ktorý vám pije krv alebo sedenie, počas ktorého ste boli netrpezlivý alebo ste sa nevedeli naladiť na klienta. Čo vás napadá?
4. Nalaďte sa na svoje telo. Cítite svoje telo? Čo konkrétne vnímate vo svojom tele?
5. Všimnite si zdroj fyzického napätia. Pocity viny alebo racionálne vysvetlenia nechajte odplynúť. Sústreďte sa len na svoje telo. Na ktorom mieste svojho tela vnímate práve teraz napätie?
6. Urobte si jednoduchý náčrt tela a vyznačte na ňom miesto, na ktorom cítite napätie.

7. Skúste si predstaviť, čo to napätie je a čo vaše telo práve teraz potrebuje. Napíšte si tri vlastnosti, ktoré vaše telo potrebuje, aby toto napätie dokázalo prekonať:
8. _____
9. _____
10. _____

8. Opäť sa utíšte a predstavujte si ako tieto vlastnosti začínate napĺňať. Môžete si to predstavovať, môžete sa hýbať, sústrediť sa na svoj dych, ai. Všimnite si, čo sa zmenilo. Zapíšte si jeden pozitívny aspekt tejto zmeny, ktorý ste si všimli alebo nakreslite svoje telo, ako vyzerá teraz.

Potrebné materiály

papier, pero, pastelky

Metodika

sebapoznávanie, internalizácia, mindfulness, práca s telom.

Tipy pre lektora

Ak túto aktivitu robíte v malej skupine, je vhodné pripraviť si jednotlivé kroky vopred. Na záver aktivity účastníci popíšu svoj vnútorný zážitok a podelia sa o nástroje, ktoré použili (napr. nákresy, atď.). Na záver môže skupina vytvoriť spoločný plagát so všetkými pozitívnymi odkazmi, ktoré si

účastníci vytvorili v poslednej fáze aktivity, na základe spoločnej diskusie.

Zdroj (APA)

MIschke-reid, Manuela. (2018). *Somatic Psychotherapy Toolbox.* Eau Claire, WI: PESI, Inc.

Pracovné listy

Zoznam možných symptémov vyhorenia a únavy zo súcitu.

Vypracoval

Sonja Bercko Eissenreich, Integra Institute

CC - Nekomerčné použitie derivátov
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/

Administrator. *Somatický inventár emocionálneho preťaženia.* Obnovené

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

Tento projekt bol financovaný s podporou Európskej Komisie. Táto publikácia reprezentuje výlučne názor autorov a Komisia a ani národná agentúra nezodpovedajú za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tejto publikácii.

https://posttraumatic-integration.eu/