



## Moja otpornost

Trauma je ozljeda – fizička ili emocionalna – koja pogađa vas ili vaše bližnje. Važno je znati i da se trauma može doživjeti i kada ste svjedok traume druge osobe. Postoji više reakcija na traumatičan događaj. Stres koji pritom nastaje može imati kompleksne posljedice, zbog čega je važno graditi kapacitete vlastite otpornosti.

Modul	Podmoduli	Veličina grupe	Trajanje
• Svijest	• Stres	• Individualni rad • Manja grupa	• 30 - 60 min

### Ključne riječi

otpornost, oporavak od traume, traumatični stres, oporavak

### Ciljevi

Prepoznati i mobilizirati osobne kapacitete otpornosti

### Sudionici

Aktivnost je prikladna za individualan rad i grupni rad (za manje grupe, između 7 i 12 sudionika).

### Opis

Sljedeći popis sadrži karakteristike povezane s otpornošću. Označite one za koje smatrate da opisuju vas. Što je veći broj označenih, to je vaša otpornost veća.

Imam dobar koncept o sebi.

Imam čvrsto samopouzdanje.

Osjetljiv(a) sam na potrebe drugih.

Općenito surađujem s drugima.

Društveno sam odgovoran/odgovorna.

Imam dobar smisao za humor.

Mogu odgoditi zadovoljenje svojih ciljeva.

Općenito sam fleksibilan/fleksibilna.

Mogu odgoditi svoje impulse kad je to potrebno.

Vjerujem u budućnost.

Planiram za budućnost.

Imam dobar sustav podrške.

Znam da su mi u životu dostupne brojne prilike.

Poštujem svako ljudsko biće.

Sposoban/na sam potražiti više rješenja za jedan problem.

Sposoban/na sam planirati unaprijed.

Imam svoje hobije i interese.

Imam pozitivan pogled na život. (Vidim i životne radosti i životne tuge.)

Sposoban/na sam rješavati probleme i imam svoje strategije.

Redovito slavim sebe.

Redovito slavim druge.

Vjerujem da imam određenim stupanj kontrole nad sobom.

Radije stupam u akciju nego da čekam da mi se nešto dogodi.

Sposoban/na sam pronaći značenje čak i u lošim stvarima.

Ja sam osoba koju ljudi vole.

Sposoban/na sam pronaći nekoga da mi pomogne kad mi pomoći treba.

Znam postavljati pitanja na kreativan način.

Imam savjest koja mi omogućuje da vidim vlastitu dobrotu.

Posjedujem „znanje“ o stvarima koje se zbivaju meni i oko mene.

Mogu se odvojiti i distancirati od osoba koje nisu dobre za mene.

Mogu se povezivati s drugim ljudima.

Ako želite jačati svoju otpornost, trebate pratiti kakve su vaše interakcije sa svijetom.

Ako se ova vježba odvija u grupi, voditelj treba poticati raspravu i grupnu dinamiku. Budući da se

otpornost može naučiti, takvi razgovori i rasprave potiču i potpomažu osnaživanje.

## Materijali

papir i olovka, plakat

## Metoda

Samoučenje, tehnike razvijanja samosvijesti, metoda intervjeta, rasprava, iskustveno učenje

## Savjet za facilitatore

Voditelj bi trebao imati vještine upravljanja grupnom dinamikom i dovoljno iskustva da zna kako povećati grupnu koheziju i potaknuti sudjelovanje.

## Izvor

Prilagođeno iz: Williams, M.B. and S. Pojula. 2016. *The PTSD Workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

## Radni listići

-

## Suradnik

Integra Institute (Sonja B. Eisenreich).



CC - Attribution-NonCommercial-NoDerivatives

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

*Moja otpornost.* Preuzeto s/sa

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



Ova publikacija ostvarena je uz finansijsku potporu Europske komisije.  
Publikacija odražava isključivo stajališta autora i Komisija se ne može smatrati  
odgovornom ni za kakvu primjenu informacija koje se u njoj nalaze.

<https://posttraumatic-integration.eu/>