



## 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.

<b>Modul</b>	<b>Podmoduli</b>	<b>Veličina grupe</b>	<b>Trajanje</b>
• 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 pomoć 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 intervjua, 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. Poijula. 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 financijsku 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/>