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

Moja odpornost

Travma predstavlja vašo telesno ali čustveno poškodbo/poškodovanost ali čustveno poškodovanost ljudi, ki so vam blizu. Pomembno je, da se zavedamo, da lahko travmo doživljamo tudi kot priče poškodovanja drugih. Ko doživite travmatičen dogodek, lahko reagirate na različne načine. Takšen stres ima lahko kompleksne posledice. Zato je pomembno, da poznamo zmožnost odpornosti. Odpornost se moramo naučiti graditi.

Modul	Podmoduli	Velikost skupine	Trajanje
• Zavedanje	• Stres	• Individualno • Mala skupina	• 30 - 60 min

Ključne besede

odpornost, okrevanje po travmi, travmatski stres, okrevanje

Cilji

Prepoznati in aktivirati osebno zmožnost odpornosti.

Udeleženci

Aktivnost je primerna za individualno in skupinsko delo (majhne skupine med 7-12 udeležencev).

Opis

Na spodnjem kontrolnem seznamu so značilnosti, povezane z vrstami odpornosti. Odkljukajte tiste, za katere mislite, da vas opisujejo. Več kot jih boste potrdili, večja je verjetnost, da ste odporni.

Imam dober samokoncept.

Imam dobro samopodobo.

Dovzeten/-a sem za potrebe drugih.

Na splošno z drugimi sodelujem.

Sem "socialno odziven/-a".

Imam dober smisel za humor.

Zadovoljevanje lastnih potreb lahko odložim.

V splošnem sem prilagodljiv/-a.

Svoje impulze lahko po potrebi nadzorujem.

Verjamem v prihodnost.

Načrtujem za prihodnost.

Imam dober podporni sistem.

Prepoznavam, da imam v življenju veliko priložnosti.

Spoštujem posamezna človeška bitja.

Sposoben/-a sem poiskati več rešitev enega problema.

Sposoben/-a sem vnaprejšnjega načrtovanja.

Imam hobije in zanimanja.

Imam pozitiven pogled na svet. (glej življenjske radosti in žalost)

Sposoben/-a sem reševati probleme in imam lastno strategijo, ki jo uporabljam.

Redno praznujem ''na svoj račun'' (praznujem sam/-a sebe).

Redno praznujem ''na račun drugih'' (praznujem druge).

Verjamem, da imam neko raven samonadzora.

Raje ukrepam, kot čakam, da se (mi) nekaj zgodi.

Smisel najdem tudi v slabih stvareh.

Sem nekdo, ki je drugim všeč in ga/jo imajo radi.

Lahko najdem nekoga, ki mi pomaga, ko to potrebujem.

Vprašanja lahko zastavljam na ustvarjalen način.

Imam vest, ki mi omogoča, da uvidim svojo dobroto.

“Poznam” stvari, ki se dogajajo meni ali okrog mene.

Lahko se ločim in odklopim od drugih, če name slabo vplivajo.

Lahko se navežem in povežem z drugimi.

Če želite graditi svojo odpornost, morate biti pozorni, kako delujete v svetu.

Če dejavnost poteka v skupini, naj voditelj/moderator spodbuja razpravo in skupinsko dinamiko.

Odpornosti se lahko naučimo, zato tovrsten pogovor in razprava krepita in spodbujata opolnomočenje.

Material

papir in svinčnik, plakat

Metoda

samoučenje, tehnika samozavedanja, metoda uvida/vpogleda vase, razprava, izkustveno učenje

Nasvet moderatorjem

Voditelj oz. moderator mora biti usposobljen in imeti dovolj spretnosti za delo z majhno skupino ter njeno dinamiko.

Vir (APA)

Prirejeno po: Williams, M.B. and S. Poijula. 2016. *The PTSD Workbook.* Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Priloge

-

Prispevalec

Integra Inštitut (Sonja B. Eisenreich)

CC - Priznavanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/

Moja odpornost. Pridobljeno iz

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

Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, saj le-ta odraža zgolj in samo stališče avtorjev; zato komisija ni odgovorna za kakršnokoli uporabo podatkov, ki jih ta publikacija vsebuje

https://posttraumatic-integration.eu/