



Somatische inventaris van emotionele overbelasting

Wanneer men nauw samenwerkt met trauma- en stresscliënten, is 'burn-out' nauw verwant. 'Burn-out' wordt meestal gedefinieerd als een aandoening waarbij een persoon die met de cliënt / gebruiker werkt, emotioneel en fysiek uitgeput raakt door het uitvoeren van de taken.

Met deze activiteit kunt u het emotionele overbelastingsniveau van binnen naar buiten evalueren.

Module	Submodules	Grootte van de groep	Duurtijd
• Zelfzorg	• Grenzen	• Individueel • Kleine groep	• 20 - 30 minuten

Kernwoorden

emotionele overbelasting, zelfzorg, 'burn-out', lichaamswerk.

Doelstellingen

- de tekenen van uitputting herkennen
- inzicht krijgen in mogelijke 'burn-out' bij vrijwilligerswerk
- het identificeren van interne emotionele obstakels voor het werken met klanten (vluchtelingen)
- de veerkracht versterken.

Deelnemers

Vrijwilligers, helpers, niet-professionele leken die met verschillende kwetsbare groepen werken.

Beschrijving

1. Bekijk de lijst met symptomen in de 'hand-outs'. Controleer de symptomen die op jou van toepassing zijn.
2. Ga zitten of ga liggen wanneer je klaar bent met de indicatoren uit de lijst. Stem af op jouw lichaam, neem een moment om te vertragen. Voel je adem.
3. Visualiseer een situatie uit de lijst. Je kunt een, voor jou, veeleisende cliënt oproepen of een sessie waarbij je je niet verbonden of ongeduldig voelde. Wat komt er naar voren?
4. Stem nu af op je lichaam. Voel je je lichaam? Wat voel je precies in je lichaam?
5. Let op de bron van onrust op fysiek niveau. Laat de oorzaak of de reden los. Concentreer je gewoon op het lichaam. Waar is de agitatie nu in het lichaam?
6. Maak een snelle lichaamstekening om aan te geven waar deze agitatie zich bevindt.

7. Stel je nu voor wat de opwinding is en wat je lichaam nu nodig heeft. Schrijf drie eigenschappen op die je lichaam nodig heeft om de onrust te overwinnen:

- a. _____
- b. _____
- c. _____

8. Word stil en zie jezelf deze eigenschappen toepassen. Je kunt je lichaam visualiseren of bewegen, waardoor je je bewust wordt van de adem. Merk op wat er verandert. Schrijf EEN positieve verklaring op van de verandering die je hebt opgemerkt of maak nu een tekening van je lichaam.

Materiaal

papier, pen, kleurpotloden

Methode

zelfonderzoek, internalisering, mindfulness, lichaamswerk.

Advies voor facilitatoren

Als de oefening in een kleine groep wordt uitgevoerd, is het raadzaam dat de begeleider de stappen voor het uitvoeren van de oefening van tevoren voorbereidt. In het laatste deel van de oefening presenteren de deelnemers hun eigen interne ervaringen en de gebruikte instrumenten (bijv. tekeningen enz.). Concluderend kan de groep een gezamenlijke poster met positieve berichten maken, gevormd door de deelnemers in het laatste deel van de oefening, op basis van de vorige

discussie.

Bron (APA)

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

Folders

lijst met mogelijke symptomen van 'burn-out' en compassievermoeidheid.

Persoon die bijdraagt

Sonja Bercko Eisenreich, Integra Institute.



CC - Attributie-Niet-commercieel-Geen afgeleiden
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Administrator. *Somatische inventaris van emotionele overbelasting*. Ontvangen van

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



De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie vormt geen goedkeuring van de inhoud die alleen de opvattingen van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de daarin opgenomen informatie.

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