

Hvem hjelper helperne?

Fylkessamling Agder 2016

Kriseteam/Psykososial beredskap

Begreper

Empati – tilknytning - sårbarhetsevne

Skam – sekundær traumatisering - omsorgstretthet

Følelsesregulering - følelsesbevissthet

Restitusjon - lek

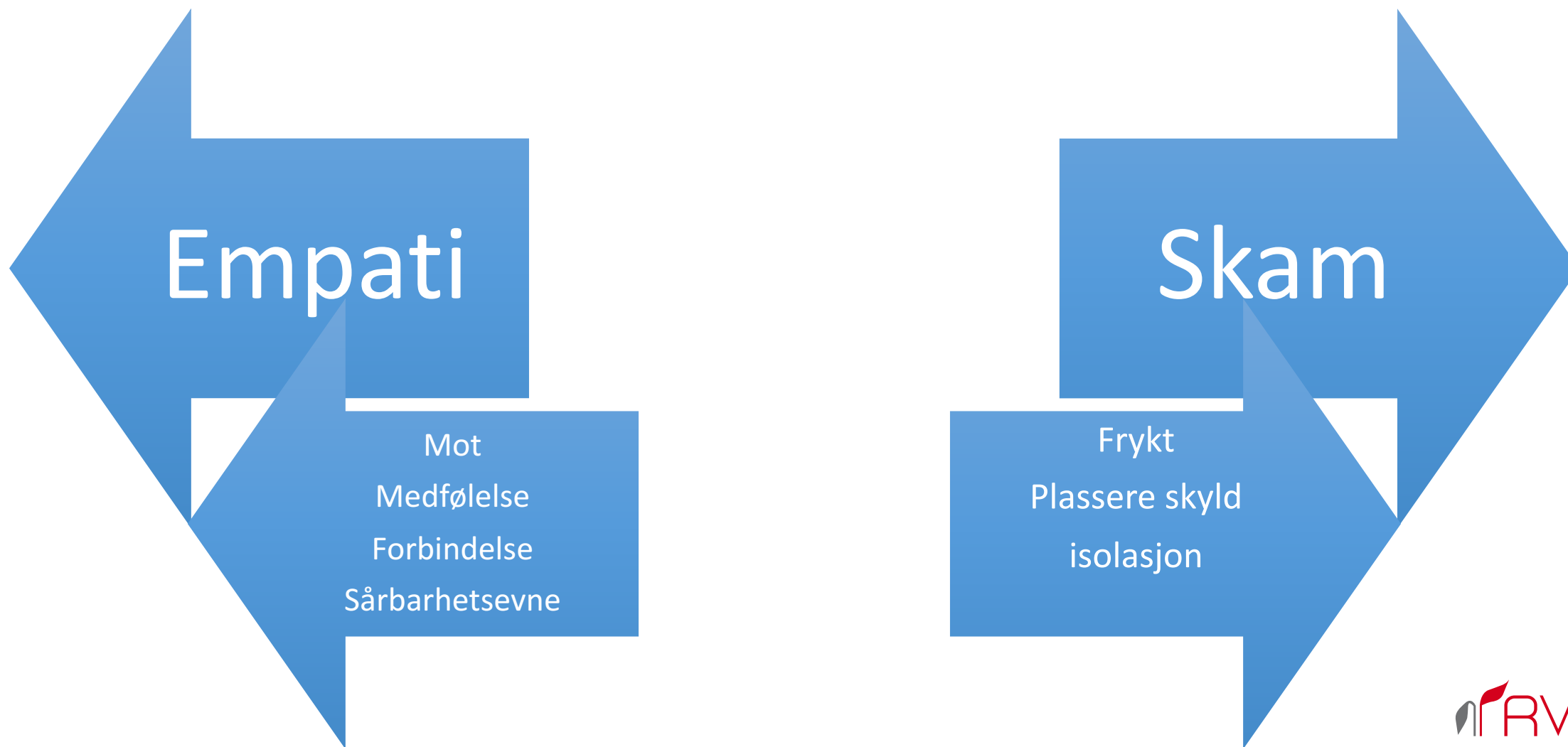


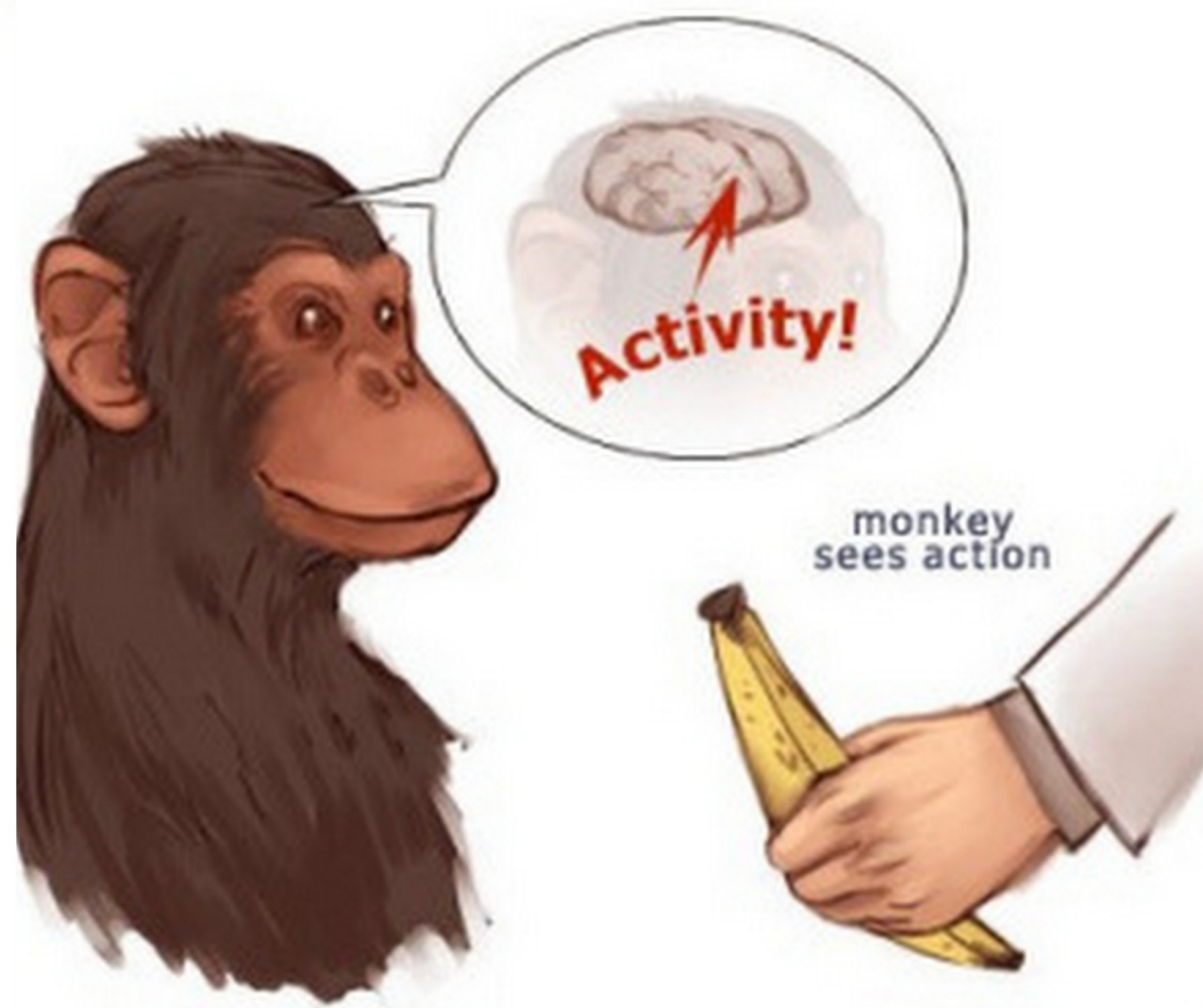


Empati – fører mot relasjon og kontakt

- Perspektivtaking
 - Ikke dømmende posisjon
 - Gjenkjenne følelsene hos den andre
 - Kommunisere disse følelsene
-
- Empati er et valg – et sårbart valg.
 - Sjelden kan vår respons ta bort det vanskelige
 - Det som gjør noe bedre er relasjon/ et medmenneske

Brené Brown – Skam og Empati





Charles R. Figley

“There is a cost to caring. Professionals who listen to clients` stories of fear, pain, and suffering may feel similar fear, pain and suffering because they care. Sometimes we feel we are losing our own sense of self to the clients we serve”

C.R. Figley 1995



Cost of caring

Det koster å komme nær andres smerte
man kommer nær sin egen
gjennom det kommer man nær hverandre

Refleksjon mellom to og to sammen;

Hvordan dere opplever sorg, smerte, sinne og glede i
krisearbeidet?

Har deres opplevelse endret seg fra dere startet i slikt arbeid,
hvordan?

Indirekte eksponert for traumer

- Undersøkelser finner at 97,8 % av sosialarbeidere rapporterte at deres kliente var utsatt for traumer
- Over 70 % av sosialarbeiderne opplevde minst ett symptom på Posttraumatic Stress Disorder PTSD
- Over 15 % av sosialarbeiderne oppfylte kriteriene for en PTSD diagnose
 - Bridge, B.E.(2007) Prevalence of secondary traumatic stress among social workers (n= 282)

Begreper

Sekundær traumatisering

(Libsky & Berck, Figley, 1995, 2002)

Vikarierende traumatisering

(Pearlman & Saakvitne, 1995)

Compassion fatigue / Omsorgsstretthet

(Figley, 2002)

Utbrenthet – Stressreaksjonens endestasjon

(Maslach, C. 1982)

Omsorgstretthet

- Som følge av å empatisk lytte til overveldende traumatiske historier
- Ikke lenger i stand til å opprettholde psykologisk distanse til klienten sin historie
- Deres smerte blir terapeutens smerte
- Overinvolvering, manglede grensesetting

(Figley 1995)

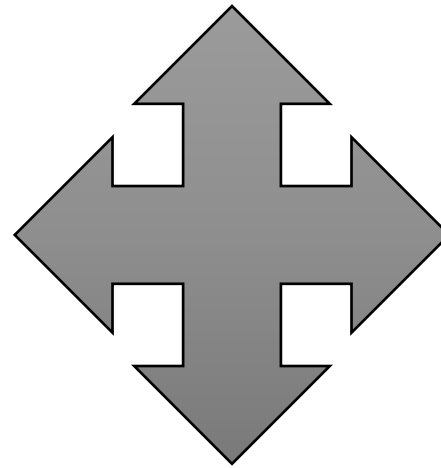
Skammens kompass

Tilbaketrekking

(holder seg borte fra skamutløste situasjon)

Angrep mot andre

(overføre skammen på andre)



Selvangrep

(tar på oss skyld)

Unnvikelse

(ikke aksept, holdes borte fra bevisstheten)

(Donald L. Nathanson , 2000)

Restitusjon & Egenomsorg

- Mosjon, mat og hvile
- Regelmessig bruk av stresshåndteringsteknikker
 - Snakke med andre
 - Erkjenne egne behov
 - Grenser
 - Aktiviteter
 - Jobbe i grupper
- Prøv å unngå negative tanker
- Unngå rus
- Avlastningssamtaler
- Forberede møte med egen familie, hva kan man si hjemme?

Restitusjon & Egenomsorg er også

- Følelser – regulere, men også bevisstgjøre egne følelser og behov.
- Følelsesarbeid i etterkant
 - Åndelig, kroppslig, søvn, grubling, endring i verdensbilde
- Rørt, rammet og rystet, Susanne Bang
- Trenger ulike ting; avlastningssamtaler, veiledning eller terapeutisk hjelp

Om å beskytte seg selv

”Vask deg ofte og grundig, og skrubbe hendene med salt og masse kaldt vann, det har både en rensende og en rituell effekt. Skift tøy. Gjør fysiske øvelser i minst ti minutter hver dag for å rense systemet og å bevare bakkekontakten.

Vestlige terapeuter er altfor skjodesløse og likegyldige når det gjelder å beskytte seg mot fysiske virkninger av psykiske projeksjoner.

Og til slutt, hvis du har noen bønner til overs, så send dem ut i universet for pasientene dine og for å beskytte deg selv.”

Chilensk terapeut, hentet fra Mette Nygård: Passiv traumatisering- hvordan hjelper hjelperne seg selv?

Følelsesbevissthet

- Gjenkjenne egne følelser
 - Akseptere
 - Utrykke
 - Møte sine egne følelser empatisk
-
- Følelser viser oss hva vi trenger. De motiverer og støtter tilknytning.
 - Følelsesbevissthet letter overgang til eget familieliv
 - Bli følelsesbevisst og livet blir ikke kjedelig!

Refleksjon mellom to og to sammen;

- Hvordan opplever dere overgangen fra krisearbeid til fritid?
- Hva trenger du da?
- Hvor og når kan du fortelle din fortelling om hvordan du opplevde episoden?
- Hva er best restitusjon etter møte med kriserammede?

Å ta ansvar for eget liv...



Er å ha et liv!!!



Lykke

”Det vesentlige ved lykken er ikke rikdom og nytelse, men aktivitet, den frie utfoldelsen av evner, samt vennskap med gode mennesker”
Aristoteles

Fem hovedveier til lykke!

Bruk dine evner

Bruk din visdom, din sans for rettferdighet, godhet og nysgjerrighet

Vær takknemlig

Sette pris på det man har, og uttrykke det både overfor seg selv og andre

Legg merke til det som skjer rundt deg

Ta deg tid til å lukte på rosene...

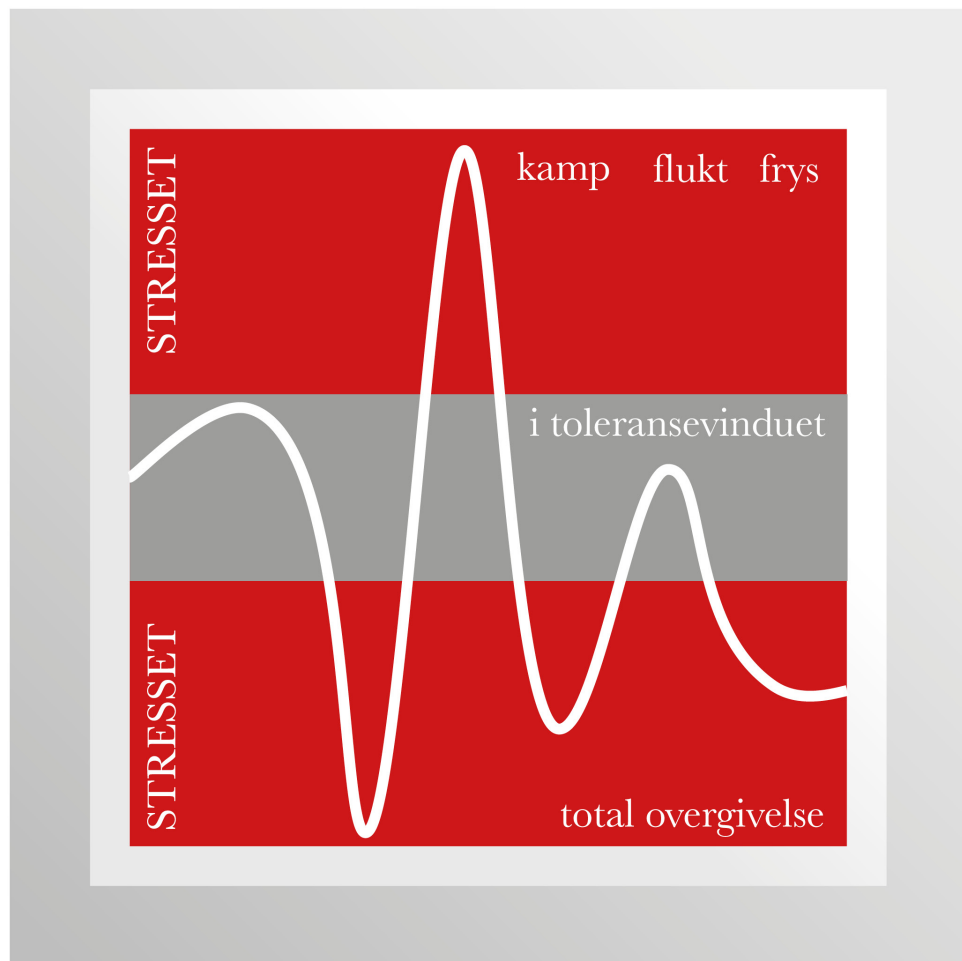
Vær i aktivitetene for aktivitetens skyld

Ikke jag etter mål...

Lev livet på en meningsfull måte

Hjelpsomhet og frivillig arbeid

Ved omsorgstretthet er toleransevinduet smalere



Lek, glede og positive affekter
utvider toleransevinduet

(Pat Ogden, 2015)

Lek vil si...

-å være tilstede i øyeblikket
-å ha en følelse av kontroll og mestring
-å være påkoblet, være en del av noe
-å være glad



Refleksjon fire og fire sammen;

Hvordan leker du?

Hvordan kan dere ha en "leken" arbeidsplass?

Begreper

Empati – tilknytning - sårbarhetsevne

Skam – sekundær traumatisering - omsorgstretthet

Følelsesregulering - følelsesbevissthet

Restitusjon - lek



“Mening skapes
gjennom forståelse.
Det gir mulighet
for en helt ny fortelling
om den enkeltes liv.”



Regionalt ressurscenter om vold,
traumatisk stress og selvmordsforebygging

www.rvtssor.no