

CAREGIVERS UND CORONAVIRUS WERKZEUGKASTEN FÜR Umgang mit Stress

Pauline Martin-Chave -
Chalon sur Saône – 71

Psychologin spezialisiert auf die Behandlung von
Psychotrauma
EMDR-zertifiziert- Hypnotherapeutin -
Brainspotting-Therapie

Traduction en allemand par
Myriam Kolber,
psychothérapeute-psychologue
Luxembourg

CORONAVIRUS: EINE AUSNAHMESITUATION

Als Psychologin, die sich auf die Behandlung posttraumatischer Belastungszustände spezialisiert hat, arbeite ich seit Jahren mit Menschen, die dramatische Situationen (Trauer, Aggression, Unfälle, Misshandlungen...), frühe Traumata oder im Erwachsenenalter erlebt haben.

Was ich von all diesen Begleitungen bewahre, ist der tiefe Glaube an die menschliche Fähigkeit, sich selbst wiederherzustellen und zu reparieren, sowie das Vertrauen in die ungeahnten Ressourcen jedes Einzelnen, die in Extremsituationen entwickelt werden, um sich dem zu stellen und weiter vorwärts zu gehen.

Sie haben alles in sich, um der Ausnahmesituation des Coronavirus zu begegnen, und ich werde Ihnen nur einige Werkzeuge und konkrete Hilfestellungen geben, damit Sie aus Ihren eigenen Ressourcen schöpfen können.

Die meisten von Ihnen als Pflegepersonal sind in eine angstausslösende institutionelle Atmosphäre eingetaucht, andere sind isoliert, insbesondere liberale Fachkräfte, und Sie müssen die mit der Angst der Patienten verbundene Arbeitsbelastung bewältigen. Für einige ist das Tempo immer noch sehr ruhig, das Krankenhaus, das Sie kennen, hat seine Patienten entleert, und Sie warten ängstlich auf den Sturm, der Raum für viel Phantasie über Katastrophenszenarien lässt.

Diejenigen, die in EHPad oder in der Psychiatrie arbeiten, wissen im Voraus, dass sie auf sich allein gestellt sind, ohne darauf vorbereitet zu sein und ohne die Mittel dafür zu haben.

Sie müssen auf eine Art und Weise arbeiten, die möglicherweise nicht Ihren Werten entspricht und die Ihre Bedürfnisse hinsichtlich des Tempos und der Arbeitsintensität nicht respektiert.

Möglicherweise müssen Sie Aufgaben übernehmen, für die Sie nicht ausgebildet sind; Sie müssen vielseitig sein.

Die Notwendigkeit, sich selbst zu schützen, verändert die Betreuungsbeziehung und kann bei einigen Patienten zu Distanz oder Vermeidung führen. Wie können Sie Patienten weiterhin begleiten, wenn Sie sich Sorgen über eine Kontamination machen? Dies führt unweigerlich zu einer Veränderung der beruflichen Haltung, die Beschwerden verursachen kann.

Sie müssen sich selbst beruhigen, um Ihre Arbeit fortzusetzen und auch Ihre Patienten zu beruhigen. Es wird viel von Ihnen verlangt, vielleicht sogar das Unmögliche. Sie werden das Beste aus sich herausholen, so wie Sie es können und mit Ihren persönlichen Grenzen. Sie werden in bestimmten Situationen sicherlich machtlos sein, aber in keiner Weise für das, was passiert, verantwortlich sein.

Sie sind ausgebildet worden, um kranke Menschen zu begleiten, sie zu pflegen, sich um sie zu kümmern, und nicht, um eine Notsituation, eine globale Gesundheitskrise zu bewältigen, also seien Sie nachsichtig mit sich selbst und passen Sie auf sich auf!

Und vor allem: Danke für alles, was Sie tun!

MIT STRESS UMGEHEN

Das Gefühl der Einsamkeit und Isolation ist ein erschwerender Faktor bei der traumatischen Erfahrung. Es ist daher wichtig, nicht isoliert zu bleiben und Ihre Erfahrungen mit Ihren Kollegen, Ihren Lieben zu teilen, jemandem, der Ihnen nahe steht, eine für Sie wichtige Botschaft zu senden, Ihre Gefühle auszudrücken, um sie loszuwerden, und sich unterstützt zu fühlen.

Wenn dies nicht möglich ist, zögern Sie nicht, Ihre Gefühle in ein **Tagebuch** zu schreiben, sie für sich selbst zu benennen, damit Sie sich von ihnen distanzieren und verhindern können, dass Ihre unterdrückten Gefühle in körperliche Symptome (Schlaflosigkeit, somatische Reaktionen...) umschlagen.

Seien Sie sich Ihrer Gefühle bewusst und nennen Sie Ihre Gefühle: "Ich bin traurig, ich bin hilflos, ich leide, ich bin wütend, ich bin entsetzt, ich bin in einem Zustand der Panik, ich kann nichts kontrollieren, ich bin verblüfft, ich fühle mich lausig, ich fühle mich schuldig..."

Meine Gefühle:

Finden Sie heraus, ob diese Emotionen neu sind oder ob Sie sie bereits in Ihrem Leben in der Vergangenheit gefühlt haben, denn diese Situation kann alte schmerzhaft Erfahrungen reaktivieren. Versuchen Sie, so weit wie möglich zwischen dieser Situation und Ihrer Vergangenheit zu unterscheiden. Die Gefühle, die Sie heute empfinden, werden sicherlich von vielen anderen Menschen geteilt und sind kontextabhängig. Selbst wenn Sie sich allein fühlen, sind Sie Teil einer Gemeinschaft von Betreuern, die gemeinsam gegen einen Virus ankämpfen, und Sie können die Verantwortung für all die dramatischen Folgen nicht allein tragen. Sie tun Ihren Teil wie das Bild des Kolibris, der seinen Wassertropfen zum Löschen des Waldbrandes bringt, und Sie tun dies mit den vorhandenen Mitteln.

Begrüßen Sie also diesen Stress als natürliche Reaktion auf eine außergewöhnliche Krisensituation, auf die niemand vorbereitet war. Akzeptieren Sie, dass Sie ein Mensch sind, dass Sie Grenzen haben, und nehmen Sie sich Zeit für eine Pause, isolieren Sie sich, um zu atmen und sich wieder auf Ihren Körper zu konzentrieren.

Wenn man sich in einem Zustand des Erstaunens und des Schocks befindet, wird ein Schutz eingerichtet, der es der Person erlaubt, sich abzuschneiden, sich von ihren Gefühlen zu distanzieren, so dass sie nicht mehr in Kontakt mit den Erfahrungen steht, die aus ihrem eigenen Körper überfließen. Es ist daher wichtig, ein Gefühl der Verankerung und der Verbindung mit dem eigenen Körper durch Übungen wieder zu erlangen, die einem ein Gefühl der Sicherheit und Stabilität vermitteln.

Denken Sie darüber nach, all die Ressourcen zu nutzen, die Sie bereits kennen und die Sie beruhigen: wie das Streicheln Ihres Haustiers, Yoga, Entspannung, Laufen gehen ...

Der Stresszustand wirkt sich direkt auf die Atmung aus und führt zu Hyperventilation, Herzrasen, Atemnot und einem Gefühl der Unterdrückung.

Eines der ersten Dinge, die Sie tun müssen, ist daher, Ihre Atmung mit einfachen Übungen zu beruhigen, die Ihnen sofort zur Verfügung stehen, wie zum Beispiel Herz-Kohärenz.

Die Atmung mit Herz- Kohärenz ermöglicht es Ihrem Parasympathikus, einen Zustand der Entspannung in Ihren Körper zu bringen, so dass Sie besser reagieren können, weil Sie nicht in Panik geraten.

Die Herz-Kohärenz Kohärenz ist wissenschaftlich für ihre positiven Auswirkungen auf die Stressbewältigung anerkannt. Es ist eine einfache Übung, für jeden zugänglich und hat schnelle Ergebnisse, so dass es schade wäre, sie Ihnen vorzuenthalten.

HERZ-KOHÄRENZ EINATMEN

Auszug aus: Emmanuel Contamin. "Lasst uns auf uns selbst aufpassen."

- Beginnen Sie mit 2 langsamen, tiefen Atemzügen, entleeren Sie Ihre Lungen gut und halten Sie einige Sekunden inne, bis die Inspiration von selbst beginnt; dann atmen Sie ruhig mit dem Magen ein: Entleeren Sie Ihre Lungen gut, indem Sie blasen, und atmen Sie dann langsam ein; Sie können eine Hand auf den Magen legen, um zu spüren, wie er während der Inspiration nach vorne gedrückt wird.

- Atmen Sie langsam und ausgiebig, aber ohne Zwang, um nicht zu hyperventilieren, insbesondere ohne die Schultern zu mobilisieren: Machen Sie etwa 6 Atemzyklen pro Minute, d.h. 5 Sekunden bei der Inspiration (die Sie eher verlangsamen) und 5 Sekunden bei der Ausatmung (die Sie gründlich durchführen). Machen Sie einen sanften Übergang vom Einatmen zum Ausatmen.

- Legen Sie die andere Hand auf Ihr Herz, achten Sie darauf und fühlen Sie sein Schlagen und seine Empfindungen (Weichheit, Wärme); stellen Sie sich vor, Sie atmen durch das Herz, Sie können sich jede Einatmung vorstellen, die Sauerstoff zu ihm bringt und jede Ausatmung, die Kohlendioxid freisetzt ...

- Sie können dies mit Gedanken der Dankbarkeit und Wertschätzung für eine Person oder ein Haustier, die Sie geliebt haben und die Sie lieben, oder für einen Ort der Gemeinschaft mit der Natur verbinden.

- Üben Sie 3 Mal täglich 3 bis 5 Minuten.

- Tipp: Wenn es Ihnen schwer fällt, Ihre Atmung zu verlangsamen, liegt das wahrscheinlich daran, dass Sie Ihre Lungen beim Ausatmen nicht ausreichend entleeren. Machen Sie also bei jeder Ausatmung so lange wie möglich den Ton "Vou...", und lassen Sie seine Vibrationen im Plexus und im Magen Ihr Zwerchfell weich werden.

Für diejenigen, die die Herz-Kohärenz üben möchten, hier einige Übungsanleitungen :

- Ein atmender Führer von David O'Hare, der uns vor das Meer stellt...
- https://www.youtube.com/watch?v=Mvis_Shda0A
- Ein atmender Führer, der uns auf Klaviernoten von Magalie Posiere zu Seen, Bergen und Schneelandschaften führt
- <https://www.youtube.com/watch?v=RprtYryQmjg&t=38s>
- Ein leiser Atemwegführer am Wasser von Four Spices
- <https://www.youtube.com/watch?v=b3hV0aSC998>
- Und für diejenigen, die sich nicht in ihrer Atmung leiten lassen wollen und lieber nachdenken, während sie den Klängen von Hawaii ASMR Nature Relaxation lauschen:
<https://www.youtube.com/watch?v=bQoOev5GNYM>
- Spielerische und kostenlose Anwendung auf dem Smartphone: respirelax.

Wenn es immer noch erhebliche Spannungen im Körper gibt: (Hélène Dellucci)

Drücken Sie einen Ball oder einen Kieselstein so fest wie möglich und stellen Sie sich vor, dass Sie Ihre ganze Spannung in ihn hineinstecken. Beobachten Sie, was in Ihrem Körper passiert, und lassen Sie dann den Druck los, wiederholen Sie diese Übung so oft wie nötig.

DER ATEM DER ERDE

Auszug aus : Emmanuel Contamin. "Lasst uns auf uns selbst aufpassen! »

In einer Position mit verankerten Füßen am Boden . Stellen Sie sich vor, Sie würden durch ein Bein, die Luft aufnehmen, durch den Erdmittelpunkt und bis zum Becken. Halten Sie die Luft für 3 oder 4 Sekunden an und atmen Sie dann aus durch den Mund und das andere Bein zum Mittelpunkt der Erde.

Fragen Sie Ihre Intuition (wie Sie sich in Ihrem Körper fühlen, nicht in Ihrem Gehirn), auf welche Weise Sie die Energie erhalten und einatmen sollen.

Stellen Sie sich beim Einatmen die Energie der Erde vor, die aus der Tiefe aufsteigt, durch den Fuß hindurchgeht und sich spiralförmig das Bein hinauf zum Becken an der Basis der Wirbelsäule bewegt.

Halten Sie den Atem für 4 oder 5 Sekunden an; der Atem sollte sehr tief sein, so tief wie möglich in der Mitte des kleinen Beckens, wobei der Brustkorb still bleibt.

Dann atmen Sie wie in einer Spirale durch das andere Bein und den anderen Fuß in die Erde aus. Setzen Sie mehrere Atemzyklen fort und schaffen Sie einen Energiekreislauf zwischen der Erde, den Beinen und dem Becken.

Achten Sie auf den Tonus Ihrer Beine (manchmal gibt es ein Kribbeln oder kleine unwillkürliche Bewegungen, das ist kein Problem) und auf die Verankerung Ihres ganzen Körpers im Boden ".

SICH DEZENTRALISIEREN, HÖHE GEWINNEN

"Wenn ich die Situation von aussen betrachte, ohne direkt beteiligt zu sein, was würde ich dann sehen? Welche Perspektive hätte ich? Wie würde ich die Situation analysieren?"

Ihre Antwort:

"Wenn ich nicht in die Situation verwickelt wäre und es jemand wäre, der mir nahe steht, welche Worte würde ich finden, um diese Person zu beruhigen, um sie zu trösten? Welche Lösungen würde ich finden, um ihr zu helfen, sich besser zu fühlen.

"Ihre Antwort:

"Was würde ich von dieser Person denken? (Sie ist mutig, ich bin stolz auf sie, ich bin sicher, dass sie in der Lage ist, sich zu beruhigen, mit dieser Situation umzugehen...)

Ihre Antwort:

"Wäre ich einfühlsam, fürsorglich? ("Was sie durchmacht, ist nicht leicht, sie tut, was sie kann, ich verstehe ihr Leiden, ihre Einsamkeit, ihre Ohnmacht...)

Ihre Antwort:

Beobachten Sie die positiven Wahrnehmungen, die Ihnen von selbst zukommen würden, wenn es sich um eine andere Person handeln würde. Manchmal urteilen wir über uns selbst hart, während wir viel einfühlsamer oder sogar bewundernd wären, wenn sich jemand, der uns nahe steht, in der gleichen Situation wie wir befinden würde.

Vergessen Sie nicht, dass alle Ressourcen in Ihnen stecken, dass Sie aber in einem Zustand der Panik oder wenn Sie überfordert sind, keinen Zugang mehr zu ihnen haben und dass es manchmal genügt sich zu dezentralisieren und zur Seite zu treten, um sie zu finden. Beobachten Sie nicht auch manchmal, dass es für Sie naheliegend ist, Ratschläge zu erteilen und Lösungen für andere zu erwägen, wenn Sie nicht in der Lage sind, dies für sich selbst zu tun?

SICH VOR STRESSQUELLEN SCHÜTZEN

Es herrscht nun ein allgemeines Gefühl der Panik, das durch die Medien noch verstärkt wird. Die Zahl der Toten und der betroffenen Kranken führt zu einem Gefühl der Panik und einer Gedankenverzerrung, indem man eine Verallgemeinerung vornimmt: Jeder fühlt sich besorgt und möglicherweise Opfer einer schweren Form des Coronavirus: "Wann werde ich es sein? Werde ich in der Notaufnahme landen, in einer überfüllten Station, die mich nicht behandeln kann? Werde ich einen geliebten Menschen verlieren, der mir lieb und teuer ist? »

Dies vermittelt ein Gefühl der permanenten Unsicherheit, das durch eine unnatürliche Zwangskontrolle verstärkt wird, alles zu tun, um eine Kontamination zu vermeiden.

Dennoch ist es wichtig, die Zahlen in ihrer Gesamtheit zu betrachten und sie in den wirklichen Zusammenhang zu stellen: Wir sind fast 67 Millionen Einwohner in Frankreich, und die Zahl der Verstorbenen entspricht welchem Prozentsatz der Bevölkerung?

Natürlich ist es für jede Familie eine Tragödie, aber selbst wenn Sie mit Ihrem Beruf überfordert sind, bleibt die Wahrscheinlichkeit, dass Sie eine schwere Form haben, gering. Es wird immer Fälle von Pflegepersonal geben, die sterben werden, und diese werden überbelichtet sein, aber wie viele Personen intervenieren in der Nähe der Patienten (Ärzte, Krankenschwestern, Pfleger, Pfleger, Krankenwagenfahrer, Verwaltungsangestellte...)?

Die Worte, die in den Medien verwendet werden, sind stark und in unseren Köpfen verankert, um Realität zu werden:

"Chaos", "Tsunamis", "Schlachthöfe"... Diese Worte haben eine starke Resonanz und werden Teil des allgemeinen Unbewussten.

Diese Worte haben eine starke Resonanz und werden Teil des allgemeinen Unterbewusstes. Halten Sie sich also so viel wie möglich von den Medien fern, damit das Coronavirus für Sie nicht zu einem zwanghaften Gedanken wird, der Sie am Abschalten und am Einschlafen hindert. Anstatt die Nachrichten im Fernsehen zu sehen, sollten Sie lieber die Zeitung lesen. Und vermeiden Sie es, die Nachrichten mehr als zweimal am Tag zu sehen, vor allem abends. Achten Sie darauf, nicht zu viel Zeit in sozialen Netzwerken zu verbringen, die besonders angstausslösend sind und viele Inhalte ausstrahlen, die starke Emotionen wecken sollen.

Nehmen Sie sich die Zeit, um zu beobachten, wie Sie sich nach dem Lesen der Nachrichten oder nach dem Verbringen von Zeit in sozialen Netzwerken in Ihrem Körper fühlen. Selbst wenn das Bedürfnis nach Nachrichten unbezähmbar ist, sind Sie danach nicht noch ängstlicher und besorgter?

Wenn die Antwort "Ja" lautet, entwickeln Sie eine Einstellung, um sich vor den negativen Auswirkungen der aktuellen Medienumgebung zu schützen, und tun Sie Dinge, die Sie entspannen und Ihnen ein gutes Gefühl geben.

Lösungen, um sich vor Stressquellen zu schützen :

Emily Hawkes, schlägt ein sehr interessantes Video auf Youtube vor, um ihre Ängste vor dem Coronavirus zu zähmen und auf kreative Weise nach innerer Sicherheit zu suchen, ich ermutige Sie, sich das Video anzusehen und diese Übung zu machen:

<https://www.youtube.com/watch?v=MNUiWaf0NQ&feature=youtu.be>

VERTRAUEN AUFBAUEN

Seien Sie sich Ihrer persönlichen Ressourcen bewusst:

Schon vor dem Coronavirus hörten wir täglich dramatische Nachrichten in den Nachrichten (Hungersnot, Krieg, Naturkatastrophen ..., die viel mehr Todesopfer forderten als das Coronavirus), nur waren wir bisher nicht direkt betroffen.

Nehmen Sie sich die Zeit, sich zu fragen:

"Wie habe ich meine Emotionen vorher bewältigt und eine gewisse Distanz gehalten? Wie habe ich es geschafft, trotz allem zu schlafen und nicht von meinem Stress überwältigt zu werden? »

Wenn Sie bisher erfolgreich waren, dann deshalb, weil diese Ressource in Ihnen steckt, aber sie ist nur dann verfügbar, wenn Sie nicht selbst von einer überwältigenden Emotion überwältigt sind und sich nicht mit der Situation identifizieren ("Ich könnte es sein"); daher ist es wichtig, Ihre Emotionen aufzunehmen, sie allmählich loszulassen, damit sie nicht zu viel Raum einnehmen.

*"Ist es das erste Mal, dass ich mit einer Schwierigkeit konfrontiert bin? Ist dies der erste Tod, mit dem ich konfrontiert bin? "Wie bin ich früher mit Emotionen bei der Arbeit umgegangen? »
Ihre Antwort:*

"An welchem Punkt in meinem persönlichen oder beruflichen Leben bin ich mit einer schwierigen Situation konfrontiert worden? Welche Lösung(en) habe ich gefunden, um aus dieser Situation herauszukommen? »

Ihre Antwort:

EINE PRAKTISCHE ÜBUNG, UM IHR SELBSTVERTRAUEN ZU STÄRKEN

Nach einigen Atemzügen zur Wiedererlangung Ihrer Ruhe, lassen sie eine positive Arbeitssituation aufkommen, in der Sie sich gut gefühlt haben: wie selbstbewusst, kompetent, sicher, geschätzt, unterstützt, glücklich, erfüllt, sich wie ein guter Betreuer fühlend, in einer leichten Stimmung, zufrieden, Ihren Werten entsprechend...

Wählen Sie die Worte, die Ihnen am meisten zusagen und erkunden Sie Ihre Vergangenheit, wann Sie sich so gefühlt haben.

Ihre Worte:

Sobald Sie diese Erinnerung gefunden haben, beschreiben Sie das Bild, den Ort, kleine visuelle Details, die Atmosphäre des Ortes, als ob Sie diesen Moment noch einmal erleben würden.

Beschreibung des Bildes :

Wie haben Sie sich in Ihrem Körper gefühlt?

Ihre Antwort:

Wo in Ihrem Körper spüren Sie dieses positive Gefühl gerade jetzt?

Ihre Antwort:

Welcher Bereich Ihres Körpers ist mit diesem Gefühl des Vertrauens verbunden?

Ihre Antwort:

Nehmen Sie sich ein paar Momente der Achtsamkeit, um diesen positiven Moment wieder aufleben zu lassen, der viel repräsentativer dafür ist, wer Sie sind, als das, was Sie gerade erleben.

Beobachten Sie die Geräusche, Klänge, Töne der Stimme oder im Gegenteil die Ruhe, die mit diesem positiven Moment verbunden ist?

Ihre Antwort:

Gibt es bestimmte Gerüche, die angenehm und beruhigend sind?

Ihre Antwort:

Was sind die positiven Worte, die Ihnen in den Sinn kommen, wenn Sie diesen Moment noch einmal erleben?

Ihre Antwort:

Was sagt das positiv über Sie aus, darüber, wer Sie sind, wenn Sie in Sicherheit sind?

Ihre Antwort:

Vielleicht können Sie diesen positiven Moment mit einer beruhigenden, sicheren Farbe verbinden, die für Sie ein Gefühl des Vertrauens symbolisieren würde. Wenn Sie möchten, färben Sie die Erinnerung in dieser Farbe, als ob ein leichter Schleier einer beruhigenden Farbe sich um Sie herumwickeln würde, um sie noch fester in Ihnen zu verankern.

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie sich diese Farbe vorstellen?

Ihre Antwort:

*Sobald die Erinnerung in Ihnen ist und Sie spüren, wie sich die Ruhe in Ihrem Körper einstellt, wiederholen Sie selbst die positiven Sätze, die Ihnen beim Umarmen des **Schmetterlings** einfallen. (in der nächsten Übung erklärt)*

BUTTERFLY HUG (SCHMETTERLING)

Auszug aus: Emmanuel Contamin. "Lasst uns auf uns selbst aufpassen! »

Eine Technik, die im EMDR verwendet wird, um die traumatische Erfahrung zu beruhigen und die Ressourcen zu stärken. Das Ziel ist es, das durch Stress verursachte Ausreißen in Ihrem Körper zu beruhigen.

Diese Übung, die wissenschaftlich erwiesen ist und von EMDR-Therapeuten verwendet wird, wird Ihnen in den praktischen Übungen regelmäßig vorgeschlagen, um die Ressourcen in Ihrem Körper zu stärken.

- Beobachten Sie einfach die Emotion und den Ort im Körper, an dem Sie sie fühlen.

- Verschränken Sie die Arme vor sich, die Handflächen zu Ihnen gerichtet; legen Sie Ihre Finger unter das Schlüsselbein; bilden Sie dann den Körper des Schmetterlings, indem Sie die Daumen kreuzen; machen Sie schließlich ein langsames abwechselndes Klopfen nach rechts und links, 4 bis 6 Mal (oder mehr, wenn Sie das Gefühl haben, dass es Sie beruhigt), mit den Fingern direkt unter dem Schlüsselbein, und beobachten Sie einfach, wie sich das Bild der Situation und der Emotion entwickelt.

- Atmen Sie tief ein. Wenn Sie sich besser fühlen, können Sie diese Übung 5 Mal wiederholen und weitermachen, wenn Sie feststellen, dass Sie mehr Zeit brauchen, damit die Ruhe Ihren Körper erfasst.

Schreiben Sie es auf ein Blatt Papier, um Sie daran zu erinnern und um es an Ihrem Arbeitsplatz verwenden zu können, wenn Sie Ihre Batterien aufladen müssen.

DIE SELBSTMITGEFÜHLSPAUSE (nach Kristin Neff)

Auszug aus : Emmanuel Contamin. "Lasst uns auf uns selbst aufpassen! »

- Üben Sie zuerst, indem Sie an eine Situation denken, die Sie mäßig stört, dann können Sie diese Übung in einem schwierigen Moment üben.

- Machen Sie eine körperliche Geste des Selbstmitgefühls, indem Sie z.B. beide Hände auf Ihr Herz legen oder sich selbst umarmen, üben Sie sanften Druck aus und beobachten Sie, wie sich Ihr Körper allmählich beruhigt.

- Sagen Sie dann diese 3 Sätze zu sich selbst, machen Sie sich ihrer bewusst und lassen Sie sie in sich nachklingen:

"Dies ist ein Moment des Leidens"

"Leiden ist Teil des Lebens"

"Ich möchte gut zu mir selbst sein und mir all das Mitgefühl geben, das ich brauche"

- Machen Sie eine Pause und lassen Sie einige Worte der Freundlichkeit und Ermutigung aufkommen, zum Beispiel :

"Ich kann mich so akzeptieren, wie ich bin", "Vertrauen", "Mut"...

Ich lade Sie ein, tolerant und freundlich zu sich selbst zu sein: Ein Mensch, so gut er auch ein Betreuer sein mag, kann die Pandemie angesichts politischer Misserfolge nicht bekämpfen.

Sie können sich auch sagen: "Ich bin nicht verantwortlich für das, was passiert", "Ich habe nichts damit zu tun",

"Ich gebe mein Bestes", "Ich bin ein Mensch", "Ich darf Fehler machen", "Wie jeder andere habe ich meine eigenen Grenzen" und viele andere nette Sätze über sich selbst...

Ihre Sätze:

FINDEN SIE EIN GEFÜHL DER SICHERHEIT

Einschätzung Ihres Sicherheitsgefühls : (Hélène Dellucci)

Auf einer Skala von 1 (ich fühle mich überhaupt nicht sicher) bis 10 (ich fühle mich hier und jetzt völlig sicher), wo sind Sie jetzt?

Sie können es vor und nach dieser Übung bewerten, um den Unterschied zu sehen.

EINEN SICHEREN ORT EINRICHTEN

Auszug aus : Emmanuel Contamin. "Lasst uns auf uns selbst aufpassen! »

- Stellen Sie sich den genauen Ort vor, zur besten Jahres- und Tageszeit, mit der Wettervorhersage, die Ihnen am besten gefällt; geben Sie die Position an, in der Sie sich niederlassen wollen (auf dem weichen Sand sitzend, an einen Felsen gelehnt) und beobachten Sie, was Sie sehen (Bsp.: den Strand und die Felsen, das Meer, einige Boote, den Himmel und die Farben des Sonnenuntergangs) ;

Beschreibung des Ortes:

Was Sie hören (die Möwen, ein leichtes Plätschern der Wellen, vor einem Hintergrund tiefer Stille); Ihre taktilen Empfindungen (der Kontakt des noch warmen Sandes auf meinen Händen, meine Unterstützung auf dem Felsen, eine leicht kühle Brise im Gesicht) ;

Ihre Antwort:

Die Gerüche, die Sie riechen (eine frische, jodhaltige Luft).

Ihre Antwort:

- Wenden Sie dann Ihre Aufmerksamkeit auf die Emotion, die Sie fühlen (Frieden, Gelassenheit), und beobachten Sie, welche Empfindungen im Körper damit einhergehen (meine Atmung ist frei, ich spüre eine Entspannung im Magen und eine Weichheit im Herzen).

Ihre Antwort:

Beobachten Sie Ihre Körperhaltung (ich entspanne mich und gleichzeitig spüre ich mit jedem Atemzug einen vitalen Impuls in mir).

Ihre Antwort:

- Verbinden Sie diese Erfahrung mit einem Schlüsselwort: Es kann der Name des Ortes sein oder das, was ich dadurch erlebe ("ruhig").

Ihre Antwort:

- Sobald Sie mit dieser Erfahrung gut verbunden sind, konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf alle Aspekte: **die Wahrnehmung der 5 Sinne, die Empfindungen im Körper, das Schlüsselwort**

Verstärken Sie dann die Erfahrung durch langsames, **abwechselndes Klopfen** (zuerst 4 bis 6 Rechts-Links-Rundläufe, dann mehr, wenn Sie im positiven Bereich bleiben) auf den Knien oder, die Arme verschränkend, auf den Schultern: dies wird die "Schmetterlingsumarmung" genannt; die ideale Geste besteht darin, die Hände in Daumenhöhe zu kreuzen und so einen Schmetterling zu bilden, dann ein abwechselndes Klopfen mit den Fingern direkt unterhalb der Schlüsselbeine zu machen.

- Wenn negative Darstellungen Ihren sicheren Ort "parasitieren", benutzen Sie den Behälter (nächste Übung), um sie beiseite zu legen; kehren Sie dann vorsichtig an Ihren sicheren Ort zurück, indem Sie nach jeder Sinneswahrnehmung die Schmetterlingsumarmung machen".

EINSCHLIESSEN INVASIVER GEDANKEN IN EINEN SCHUTZBEHÄLTER

Auszug aus : Emmanuel Contamin. "Lasst uns auf uns selbst aufpassen! »

- Lassen Sie sich von Ihrer Phantasie zu dem Bild eines Behälters führen, in dem Sie das, was Sie beunruhigt, für eine Weile beiseite legen können, in dem Wissen, dass Sie sich später darum kümmern werden.

Es ist wie eine **"Sorgenkiste"**. Der Behälter kann eine Kiste, eine Truhe, ein Safe, ein Kofferraum sein...

Was ist Ihr Behälter?

- Detaillieren Sie jeden Aspekt so, dass sein geistiges Bild so genau wie möglich ist:

Wie groß ist er?

Seine Form

Seine Farbe?

Sein Material?

Wie schließt sie ab? Geben Sie ihm ein starkes Verschlusssystem. Sie können es sogar in einen zweiten Behälter legen, z.B. ein Kästchen in einem Safe einschließen.

- **Wenn das Bild dieses Behälters in Ihrem Kopf sehr klar ist, stellen Sie sich vor, dass Sie ihn öffnen und alles, was Sie stört, nun hineingehen lassen:**

ob es Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft ist; ob es Gedanken, Emotionen oder Gefühle sind...
... Verweilen Sie nicht bei der Analyse dessen, was "Sie stört", sondern beschäftigen Sie sich zu einem günstigeren Zeitpunkt damit. Lassen Sie ihn einfach in Ihrem Behälter zur Seite stehen, damit Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf die Sicherheit des Augenblicks richten können; Sie können Ihren Behälter sogar mit einem Vakuumsystem ausstatten, um diesen Prozess zu unterstützen.

Was möchten Sie in Ihren Behälter hineinlegen?

- Sobald dies geschehen ist, schließen Sie den Behälter fest ab und beobachten Sie in Ihrem Körper die Empfindungen, die mit dem einfachen Vorhandensein im Hier und Jetzt verbunden sind: Dies wird als sicherer Zustand bezeichnet.

Wenn es immer noch ein störendes Gefühl gibt, öffnen Sie den Behälter wieder, damit er ebenfalls hineingeht; die Wiederholung dieser Übung trainiert und stärkt ihn.

Die Empfindungen des sicheren Zustands sind ganz einfach: zum Beispiel das Gefühl, dass man atmet, dass man mit den Füßen fest auf dem Boden im Stuhl sitzt oder dass es im ganzen Körper flüssig zirkuliert. **Dann klopfen Sie abwechselnd langsam auf Ihre Knie, wobei Sie Ihre Aufmerksamkeit auf diese vorhandenen Empfindungen richten, um sie zu verankern.**

Wie fühlen Sie sich?

- Lassen Sie schließlich ein Schlüsselwort, das diese Erfahrung zusammenfasst (z.B. "Ich bin hier", "Ruhig", "Es ist flüssig", "Ich atme") und wiederholen Sie die abwechselnde Klopffolge. »

Ihr Schlüsselwort:

Es mag schwierig sein, alles in den Cschutzbehälter zu legen, das ist normal, machen Sie sich keine Sorgen, die Hauptsache ist, dass Sie etwas mehr Platz in Ihrem Inneren geschaffen haben, um auf Ihre Ressourcen zugreifen zu können.

RUFEN SIE IHRE RESSOURCENPERSONEN AUF

Auszug aus: Emmanuel Contamin. "Lasst uns auf uns selbst aufpassen. »

Zögern Sie nicht, in schwierigen Zeiten eine privilegierte Person anzurufen, die Sie beruhigen kann, wenn sie anwesend ist.

*Behalten Sie in Ihrem Telefon ein Bild von jemandem bei sich, der Sie besonders beruhigt: Ihre Mutter, Ihr Vater, Ihr Ehepartner, Ihr Haustier, eine spirituelle oder religiöse Figur für Gläubige, eine Persönlichkeit oder historische Figur, die Sie bewundern und die für Stärke, Mut, Selbstvertrauen, Selbstkontrolle steht... all die Eigenschaften, die Sie im Moment gerne fühlen würden und die Ihnen aufgrund Ihres emotionalen Zustands fehlen.
Ihre Ressourcen-Person(en) :*

*- Denken Sie an diese Person und identifizieren Sie alle Eigenschaften, alle menschlichen Werte, die diese Person trägt und die Ihnen sehr wichtig sind.
Qualitäten und Werte :*

*- Stellen Sie sich diese Person neben Ihnen vor ... Sehen Sie ihren freundlichen Blick, der in der Lage ist, alles anzunehmen, Sie in der Tiefe zu verstehen, zu sehen, was das Beste in Ihnen ist und Ihnen Ihre Fehler zu verzeihen, an Sie zu glauben, auf Sie zu hoffen ... Beobachten Sie, was die Aufnahme dieses Blicks in Ihnen bewirkt ... Diese Ressourcenfigur, die alle Teile von Ihnen akzeptiert. Stellen Sie sich vor, wie es sich anfühlt, von dieser Person angesehen und vollständig akzeptiert zu werden.
Ihr Gefühl :*

*- Stellen Sie sich vor, dass Sie mit dieser Ressourcenperson auf die Art und Weise in Kontakt kommen, die Ihren Bedürfnissen am besten entspricht (Hand geben, Hand auf die Schulter, in die Arme genommen werden ...). Spüren Sie diesen Kontakt, all die Wärme, das Einfühlungsvermögen und die Unterstützung, die er Ihnen vermittelt. Beobachten Sie, was die Aufnahme dieses Kontaktes in Ihnen auslöst.
Ihr Gefühl :*

*- Stellen Sie sich die Worte vor, die diese Person zu Ihnen sagen würde, um Ihnen in Ihren gegenwärtigen Schwierigkeiten zu helfen. Diese Person spricht zu Ihnen oder gibt Ihnen eine Botschaft von innen. Er oder sie sagt Ihnen die Worte, die Sie am meisten brauchen... was sind seine oder ihre Worte? "Ich werde für dich da sein", "Du wirst es schaffen", "Ich vertraue dir", "Ich bin stolz auf dich".
Die Worte:*

Lassen Sie diese Worte in jeder Zelle Ihres Körpers mitschwingen... sehen Sie, was Sie mit diesen Worten innerlich fühlen.

Ihr Gefühl:

Wenn Sie die Übung zu Hause durchführen, können Sie die Schmetterlingsumarmung hinzufügen, um diese Ressource physisch zu verankern und sie danach leichter wieder zu verwenden.

SINN WIEDERFINDEN

Um den Sinn wiederzufinden, um das Positive zu finden, bitte ich Sie, nachzudenken und die Antworten auf die folgenden drei Fragen täglich aufzuschreiben. (Laut Luc Isebaert)

3 positive Dinge, die Sie heute erlebt oder beobachtet haben.

Was habe ich heute getan, was mir eine gewisse Befriedigung verschafft hat? Oder was habe ich heute gesehen, gehört, gerochen, das gut genug war?

Die Herausforderung besteht darin, eine winzige Kleinigkeit zu finden: fürsorgliche Aufmerksamkeit, Unterstützung durch das Team, das Gefühl, nützlich zu sein, und sei es nur, um den Mut gehabt zu haben, aufzustehen und sich dem Arbeitstag zu stellen, all die Patienten, die aus dem Krankenhaus kommen, geheilt zu haben ...

Ihre Antwort:

Lesen Sie Ihre Antwort, atmen Sie tief ein und kuscheln Sie mit dem Schmetterling für ein oder zwei Minuten. Konzentrieren Sie sich auf Wahrnehmungen, damit verbundene Körperempfindungen und ein positives Wort oder einfach nur das Wort "Danke".

Ihr Gefühl

- Was hat heute sonst noch jemand getan, was mir eine gewisse Genugtuung verschafft hat?

Auch hier bitte ich Sie, eine kleine Sache zu finden. Es kann ein Lächeln sein, ein Blick, ein Wort oder etwas, das jemand anders nicht getan hat und das Ihnen passt (z.B. jemand, der normalerweise eine Bemerkung macht und diesmal nichts gesagt hat).

Ihre Antwort:

Lesen Sie Ihre Antwort, atmen Sie tief ein und umarmen Sie den Schmetterling für ein oder zwei Minuten. Konzentrieren Sie sich auf Wahrnehmungen, damit verbundene Körperempfindungen und ein positives Wort oder einfach nur das Wort "Danke".

Ihr Gefühl

- Was hat Sie heute noch zufriedengestellt?

Auch eine kleine Sache. Es könnte ein Sonnenstrahl sein, das Aussehen einer Landschaft oder einfach eine Pflanze, ein Gegenstand, den Sie lieben, oder eine Aktivität, die Sie beruhigt oder Ihnen ein gutes Gefühl gibt, Musik, die Aufmerksamkeit eines geliebten Menschen.

Ihre Antwort:

Lesen Sie Ihre Antwort, atmen Sie tief ein und kuscheln Sie mit dem Schmetterling für ein oder zwei Minuten. Konzentrieren Sie sich auf Wahrnehmungen, damit verbundene Körperempfindungen und ein positives Wort oder einfach nur das Wort "Danke".

Ihr Gefühl :

Die derzeitige Situation führt zu einem Bezugs- und Bedeutungsverlust. Diese Gefühle sind mit einem Verlust der Zukunftsperspektive verbunden, was zu Verzweiflung führen kann: "Werde ich krank? Wird jemand, der mir nahe steht, verletzt werden? Wie wird sich das Land wirtschaftlich entwickeln? Wie soll ich Arbeit, Zuhause, Privatleben und Eindämmung gleichzeitig bewältigen? ..."
" Was sind Ihre Befürchtungen?"

Es ist wichtig, Anhaltspunkte wiederzufinden und die Kontrolle über eine Situation wiederzuerlangen.

Ich lade Sie ein, eine Liste aller Situationen in Ihrem aktuellen Leben zu erstellen, die mit einem Gefühl der Kontrolle verbunden sind, es können sehr einfache Dinge sein (z.B.: das Reinigen Ihrer Wohnung kann ein Weg sein, Kontrolle zu finden...).
Kontrolle ist oft mit Handeln verbunden, Handeln und nicht Stillstand ist eine Möglichkeit, Kontrolle zu haben. Einen Schritt zurückzutreten, über die Situation nachzudenken, indem man sich von ihr distanzieret, indem man sie analysiert, gibt auch Kontrolle.

Fragen Sie sich: "Was gibt mir in meinem Leben das Gefühl der Kontrolle? In welchen Situationen habe ich das Gefühl, effektiv zu handeln? Wie mache ich das?"

Ihre Liste:

ANZEICHEN EINER POSTTRAUMATISCHEN BELASTUNGSSTÖRUNG

Hier sind einige Hilfsmittel, um die Anzeichen einer posttraumatischen Belastungsstörung zu erkennen. Wenn Sie feststellen, dass Sie Symptome haben, bleiben Sie nicht allein, suchen Sie Hilfe und bringen Sie jemanden mit.

Es ist möglich, die Symptome während dieser Krisenzeit zu spüren, aber das wird mit der Zeit abnehmen, denn wenn sich die Situation entwickelt hat und die Ruhe wieder eingekehrt ist, werden Sie wieder auf Ihre Ressourcen zugreifen können, um sich zu beruhigen und Ihre innere Sicherheit wieder zu erlangen.

Ein psychisches Trauma ist mit dem Vorhandensein von gewalttätigen Emotionen wie Panik und emotionalem Chaos während und nach den erschütternden Ereignissen verbunden. Es herrscht derzeit eine allgemeine Panik, die durch den morbiden Medienrummel verstärkt wird, der die Zahl der Toten und neuen Fälle zählt und angstbesetzte Bilder von überlasteten Stationen mit nicht behandelbaren Patienten auf der Intensivstation zeigt. Dieses Virus konfrontiert uns mit wichtigen Ängsten wie Tod, Krankheit, Leid, Isolation.

Die Erfahrung der Hilflosigkeit, die mit einem Verlust der Zukunftsperspektive verbunden ist (Unsicherheit über die Entwicklung des Coronavirus), sind Faktoren, die die Sideration und die posttraumatische Belastungsstörung fördern.

Es ist wichtig zu wissen, dass die Ereignisse an sich nicht traumatisch sind, sondern potenziell durch die Wirkung, die sie auf eine bestimmte Person haben: nicht jeder wird durch dasselbe extrem belastende Ereignis traumatisiert. So können einige Menschen, die bereits ein Trauma erlebt haben, in dieser Zeit besonders verletzlich sein, während andere geeignete Bewältigungsstrategien entwickeln, die es ihnen ermöglichen, die Situation zu bewältigen und so die traumatischen Auswirkungen zu begrenzen.

Die Diagnose einer akuten Belastung wird gestellt, wenn 3 Tage bis 1 Monat nach dem traumatischen Ereignis alle Symptome einer posttraumatischen Belastung auftreten. Diese Diagnose wird nach einem Monat durch die Diagnose eines posttraumatischen Stresses ersetzt (Auszug aus : Umgang mit traumatischer Dissoziation - Suzette Boon, Kathy Steele, Onno Van Der Har)

Kreuzen Sie die Symptome an, die bei Ihnen auftreten:

POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNG

Symptome des Eindringens:

- Flashback, d.h. ein traumatisches Ereignis (oder ein Teil davon) wird so erlebt, als ob es hier und jetzt geschieht. Rückblenden können die Form von Bildern, Gerüchen, Geräuschen, Geschmäckern, Emotionen, Gedanken oder Körperempfindungen annehmen;
- Alpträume über traumatische Ereignisse oder mit ähnlichem Inhalt;
- Halluzinationen im Zusammenhang mit traumatischen Ereignissen;
- Schwere, wiederkehrende Reaktionen von Angst oder Panik, begleitet von Herzklopfen, schnellem Atmen, Schwitzen und Zittern und einem Gefühl des drohenden Untergangs;
- Gefühl der Lähmung durch Angst oder den Drang zu fliehen.

Symptome des Vermeidens

- Bemühen Sie sich intensiv, Gedanken, Gefühle oder Situationen zu vermeiden, die traumatische Erinnerungen aktivieren könnten. Zum Beispiel: sich ganz in die Arbeit zu stürzen, ständig zu putzen, Drogen oder Alkohol zu nehmen, sich ganz abzuschotten oder die Fantasie mit sich durchgehen zu lassen;
- Amnesie (Gedächtnisverlust): sich an wichtige Aspekte traumatischer Ereignisse nicht erinnern zu können;
- Emotionale Abstumpfung (Desinteresse, Abschneiden von den eigenen Affekten)
- Nicht in der Lage zu sein, das Leben zu genießen oder Liebe zu empfinden;
- Das Gefühl, dass Sie auf dem Autopiloten leben;
- Isolation, Vermeidung anderer Menschen;
- Abneigung, über Ihre traumatischen Erfahrungen zu sprechen.

Symptome einer erhöhten neurophysiologischen Aktivierung (Überaktivierung) :

- Anhaltende physische und psychische Manifestationen von Spannung: Anspannung, Erregung, Angst, Ungeduld, ständige Hypervigilanz;
 - Übertriebene Schreckreaktion, Überempfindlichkeit auf das, was um Sie herum passiert;
 - Reizbarkeit und Wutausbrüche;
 - Andere emotionale Ausbrüche wie z.B. Schreiattacken;
 - Schwere Schlafstörungen (nicht einschlafen können oder nicht mehr schlafen können).
- Konzentrationsprobleme.

Symptome einer posttraumatischen Unteraktivierung: (dissoziative Symptome)

- Depersonalisierung: anhaltende oder wiederkehrende Erfahrungen eines Gefühls der Abgetrenntheit und des äußeren Beobachters der eigenen geistigen oder körperlichen Prozesse (z.B. das Gefühl, dass man sich in einem Traum befindet; das Gefühl, dass man sich selbst oder seinen Körper nicht wahrnimmt oder dass die Zeit langsam vergeht).
- Derealisierung: anhaltende oder wiederkehrende Erfahrungen von Unwirklichkeit in der Umgebung (z.B. wird die unmittelbare Umgebung als unwirklich, traumhaft, entfernt oder verzerrt erlebt).
- Emotionale Abstumpfung (Desinteresse, Abschneiden von den eigenen Affekten)
- Körperrnarkose: die Unfähigkeit, Schmerzen zu empfinden ;
- Leerer Kopf: nicht denken und nicht sprechen können;
- Extreme Abtrennung;
- Lähmung: Nicht in der Lage sein, sich zu bewegen oder zu reagieren;
- Extreme Schläfrigkeit oder vorübergehender

ICH BEFINDE MICH IN EINEM POSTTRAUMATISCHEN SCHOCK / WAS KANN ICH TUN?

Wenn Sie aufdringliche Bilder haben, die Ihnen aufgezwungen werden, Arbeitsszenen, die wiederkehren und viel Stress erzeugen, können Sie **geistige Berechnungen** anstellen, wobei die Idee darin besteht, einen anderen Bereich Ihres Gehirns zu benutzen und das Erscheinen der Bilder zu verhindern.

Hier sind einige praktische Übungen, deren Ziel es ist, sich von den traumatischen Bildern zu entfernen, um ein Gefühl der Sicherheit in Ihrem Körper wiederzuerlangen und Sie in den gegenwärtigen Moment zurückzubringen, um jedes Risiko einer traumatischen Dissoziation zu vermeiden. Wenn die Symptome fortbestehen, müssen Sie von einem Psychologen begleitet werden, der auf die Behandlung von Psychotraumata spezialisiert ist.

Merkblatt: 5-4-3-2-1

Auszug aus : Emmanuel Contamin. "Lasst uns auf uns selbst aufpassen! »

- Nennen Sie 5 Dinge, die ich sehe (z.B. in meinem Büro: das Plakat, den Computer, das Bleistiftglas, die Tür, Menschen, die die Straße entlang gehen) ...

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

5 Dinge, die ich höre (Lüftergeräusch, vorbeifahrende Autos, Vogelgezwitscher, mein Stuhlquietschen, meine Stimme) ...

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

5 Dinge, die ich in meinem Körper spüre (meine Atmung, den Kontakt meiner Arme mit den Armlehnen, einen leichten Schmerz auf meiner Stirn, den Kontakt meiner Füße mit meinen Schuhen und meiner Beine mit meiner Hose)

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

- Dann nennen Sie mir vier Dinge, die ich sehe...

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)

Vier Dinge, die ich höre...

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)

Vier Dinge, die ich in meinem Körper spüre... (kann gleich oder unterschiedlich sein)

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)

- Dann nennen Sie mir drei Dinge, die ich sehe...

- 1)
- 2)
- 3)

Drei Dinge, die ich höre...

- 1)
- 2)
- 3)

Drei Dinge, die ich in meinem Körper spüre... (sie können gleich oder unterschiedlich sein)

- 1)
- 2)
- 3)

Dann nennen Sie mir zwei Dinge, die ich sehe...

- 1)
- 2)

Zwei Dinge, die ich höre... 1)

- 2)

Zwei Dinge, die ich in meinem Körper spüre... (kann gleich oder unterschiedlich sein)

- 1)
- 2)

Dann nennen Sie mir eine Sache, die ich sehe...

- 1)

Eines habe ich gehört...

- 1)

Eine Sache, die ich in meinem Körper gespürt habe...

- 1)

UM ETWAS SCHLAF ZU BEKOMMEN

Auszug aus : Emmanuel Contamin. "Lasst uns auf uns selbst aufpassen! »

- Wenn Sie diese Übung machen, um einzuschlafen, hier eine an die Dunkelheit des Raumes angepasste Variante: 3 Dinge, die ich sehe (den Lichtstrahl der Fensterläden, dieses Möbelstück, den Nachttisch)

- 1)
- 2)
- 3)

Dann 3 Dinge, die ich an meinem sicheren Ort sehe;

- 1)
- 2)
- 3)

3 Dinge, die ich hier höre,

- 1)
- 2)
- 3)

und 3 Dinge, die ich an meinem sicheren Ort höre;

- 1)
- 2)
- 3)

3 Dinge, die ich in meinem Körper spüre,

- 1)
- 2)
- 3)

und 3 Dinge, die ich an meinem sicheren Ort fühle...

- 1)
- 2)
- 3)

Dann der gleiche Prozess mit 2 Dingen hier

- 1)
- 2)

/ 2 Dinge an meinem sicheren Ort...

- 1)
- 2)

Dann 1 Sache hier

- 1)

1 Sache an meinem sicheren Ort...

- 1)

und wenn Sie noch nicht schlafen, bleiben Sie an Ihrem sicheren Ort...

Merkblatt: Die 4 Elemente (von Elan Shapiro)

- Erde: Verankerung

Drücken Sie Ihre Füße auf den Boden, fühlen Sie Ihren Sitz auf dem Stuhl, richten Sie Ihre Wirbelsäule auf;

Orientieren Sie sich im gegenwärtigen Moment und nennen Sie Ihren Namen:

3 Dinge, die Sie sehen 1)

2)

3)

3 Dinge, die Sie hören 1)

2)

3)

3 Dinge, die Sie in Ihrem Körper spüren. 1)

2)

3)

- Luft: Atmung

Atmen Sie 3 Minuten lang die Herzkohärenz ein (5 Sekunden ein - 5 Sekunden aus, Einatmung durch den Bauch); Sie können eine Hand auf den Bauch und eine Hand auf das Herz legen, um sich zu zentrieren und sich selbst zu beruhigen.

- Wasser: Getränk

Aktivieren Sie Ihren Speichelfluss, indem Sie sich Zitronensaft vorstellen, schlucken Sie Ihren Speichel; wenn Ihr Mund zu trocken ist, trinken Sie Wasser oder Tee; Sie stimulieren so direkt das Parasympathikum.

- Feuer oder Licht, Phantasie: der sichere Ort

Verbinden Sie sich mit Ihrem sicheren Ort, mit dem, was er Ihnen als beruhigendes Gefühl in Ihrem Körper bringt, und schmusen Sie langsam mit dem Schmetterling.

Tragen Sie einen Hinweis, um daran zu erinnern, diese Übung regelmäßig während des Tages zu machen: ein farbiges Armband, ein Aufkleber auf Ihrer Uhr, eine Tapete auf Ihrem Telefon usw.. »

Ihr Hinweis zur Erinnerung:

SCHLUSSFOLGERUNG

Bedeutung der Wiedererlangung einer Zukunftsperspektive und der Vorstellung eines Nachdenkens

Sie sind ein Betreuer, wenn Sie dort sind, wo Sie sind, dann deshalb, weil Sie kompetent sind und bereits schwierige Situationen bewältigt haben. Sie wissen, wie man das macht, aber dafür müssen Sie auf dem Boden bleiben, um Zugang zu Ihrem rationalen Gehirn zu haben.

Das Problem liegt nicht auf der Ebene Ihrer Fähigkeiten, sondern in Ihrem emotionalen Management, denn wenn Sie sich in einem Zustand der Panik befinden, ist Ihr präfrontaler Kortex (der es Ihnen erlaubt, zu rationalisieren) "abgekoppelt". Das archaische Reptiliengehirn aktiviert seine Abwehrsysteme: Erstaunen, dann Kampf oder Flucht und, wenn es unmöglich ist, Unterwerfung. Die Amygdala, die die Angstzone ist, ist wie ein Alarm, der sich selbst aktiviert und ein Gefühl der Gefahr hervorruft und Sie Ihre Mittel verlieren lässt.

In den Momenten, in denen Sie sich schwankend fühlen, nehmen Sie sich die Zeit, sich an Ihre Haltung als Betreuer zu erinnern, als Sie im Vertrauen, in Sicherheit waren. Denken Sie daran, dass es erst einige Tage oder sogar Wochen her ist. Eine der Auswirkungen traumatischer Erfahrungen ist der Verlust von räumlichen und zeitlichen Bezugspunkten, und es ist wichtig, eine Verankerung und Bezugspunkte in der Gegenwart wiederzufinden:

"Ich habe in einer Komfortzone gearbeitet (vielleicht nicht ideal, aber sie respektierte mein Fenster der emotionalen Toleranz);

Heute muss ich mich mit einer Ausnahmesituation befassen, die akuten Stress verursacht; und in einigen Wochen wird sie sich beruhigen, denn ja, das alles wird ein Ende haben! »

Eine der Besonderheiten der traumatischen Erfahrung besteht darin, die Erinnerung in eine traumatische Erinnerung ohne Zeitbezug zu verwandeln, so dass die in der Gegenwart empfundene Unsicherheit als einzig mögliche Lösung in die Zukunft projiziert wird, was zu Verzweiflung und zum Verlust der Perspektive führt.

Es ist daher wichtig, diese schwierige Phase, die Sie gerade durchmachen, in der Gegenwart neu zu verorten und zu überlegen, wie es in Zukunft sein wird.

Darüber hinaus scheint es bei allem, was sich ändert und dieser Verlust an Perspektive für die Zukunft, unerlässlich zu sein, **sich auf alles zu konzentrieren, was sich nicht ändert, auf die Bezugspunkte, die in Ihrem täglichen Leben noch immer vorhanden sind und die Ihnen ein Gefühl der Sicherheit geben.**

Ich lade Sie ein, eine Liste mit allem aufzustellen, was sich nicht verändert hat und was Ihnen ein gutes Gefühl gibt, Sie beruhigt. Lesen Sie diese Liste regelmäßig, vor allem dann, wenn Sie das Gefühl haben, die Orientierung verloren zu haben, von Ihrem täglichen Leben, von der Realität abgekoppelt zu sein.

Ihre Liste :

Praktische Übung, um sich in eine Zukunft zu projizieren, in der all dies hinter Ihnen liegt:

Ich schlage eine Übung vor, die es Ihnen ermöglicht, sich von der gegenwärtigen, Angst auslösenden Situation zu lösen und in die Zukunft zu blicken: (Hélène Dellucci)

Sie werden einen fiktiven Brief schreiben, dessen Datum in der Zukunft liegt (Datum, das Ihnen am besten passt, in einem Monat, in den Sommerferien, in 6 Monaten, in einem Jahr...). Sie können diesen Brief an jemanden schreiben, der Ihnen nahe steht und der sich über eine Nachricht von Ihnen freuen würde, oder an Sie selbst.

In diesem Brief beschreiben Sie Ihr tägliches Leben, wie Sie sich in Ihrem damaligen Leben, sei es auf persönlicher oder beruflicher Ebene, gerne vorstellen würden. Wenn Sie möchten, können Sie schreiben, wie Sie dorthin gekommen sind.

Achten Sie darauf, Details zu nennen, um sich selbst davon zu überzeugen, wie es in Zukunft sein wird.

IHR BRIEF:

Datum:

An wen wollen Sie den Brief adressieren?

Wenn der Brief fertig ist, können Sie ihn im Kopf oder laut vorlesen, den Schmetterling umarmen und beobachten, was in Ihrem Körper passiert. Sie können diese Übung so oft wie nötig wiederholen.