

## PROGRAM „ŠTIT“

### ili Kako (p)ostati dobro kroz svakodnevnu uronjenost u tuđu patnju i bol?

#### Voditeljice:

Ivana Ćosić Pregrad

Sena Puhovski

Pomažuće profesije se ubrajaju među najstresnija zanimanja, ponajprije jer podrazumijevaju pružanje podrške traumatiziranim ljudima i ljudima u nevolji, usmjerene su na pomaganje ljudima u rješavanju njihovih životnih nedaća i prevladavanju teških događaja i iskustava. Osobitost pomažućih zanimanja je upravo neposredan i osobni kontakt pomagača s traumatiziranim ljudima i ljudima u nevolji, što zahtijeva i uključuje poistovjećivanje i uživljavanje u emocionalna stanja ljudi s kojima rade ali i kontinuiranu izloženost velikom broju tužnih i nesretnih priča. Sposobnost empatije, uživljavanja i stavljanja u „tuđe cipele“ kao i pojačana osjetljivost na tuđu patnju glavni su motivator pri odabiru zanimanja te nužni alati s kojima pomagači rade. Istovremeno, upravo te osobine ujedno su i najveći faktor rizika za razvoj posredne traumatizacije pomagača. Nadalje radeći s traumatiziranim ljudima, pomagači su suočeni s razarajućim iskustvima i osjećajem bespomoćnosti svojih klijenata, ali i vlastitog jer nerijetko se nalaze u raskoraku između očekivanja (klijenata, organizacije u kojoj rade, društva i šire javnosti, ali i vlastitih) i stvarnih mogućnosti pomaganja. Istraživanja jasno pokazuju da je neosporan učinak posredne i vikarijske traumatizacije i zamora suosjećanja na pomagače koji rade i pružaju podršku traumatiziranim klijentima i nije ga moguće izbjeći niti spriječiti. Istraživanja ali i mnogi kolege opažaju niz promjena na emocionalnom planu poput osjećaja straha, tuge, krivnje, ljutnje i tjeskobe, zamora suosjećanja, rastresenosti, promjene naših osobnih uvjerenja i vrijednosnog sustava, do raznih promjena u ponašanju, odnosima i komunikaciji s drugima. Iako iz teorije i mi sami znamo i poučavamo naše klijente da su sve ove reakcije normalne i uobičajene reakcije na neke nenormalne okolnosti, kada smo sami preplavljeni profesionalnim stresom i teškim pričama klijenata teško se nosimo s njima i naša kvaliteta života je ozbiljnije ugrožena. Da bi mogli pružiti bolju i kvalitetniju podršku našim klijentima u njihovom oporavku, važno je da i mi sami kao pomagači ostanemo zdravi i psihološki prisutni. Upravo zato važno je bolje naučiti prepoznavati znakove posredne traumatizacije, bolje razumjeti ono što kod nas izaziva stres, osvijestiti naše slabe točke ali i ono što su naši resursi i zaštitni faktori. Drugim riječima, važno je da naučimo brinuti o sebi kako bismo mogli biti bolja podrška i našim klijentima.

### Što je ono što Vam nudimo?

Kroz dvodnevni program (u trajanju od 16 sati) koji uključuje interaktivna predavanja i iskustveno učenje, bavit ćemo se temama posredne i vikarijske traumatizacije, zamora pomagača ali i sekundarne otpornosti. Kroz učenje, stjecanje novih znanja i razmjenu iskustva osvještavat ćemo na koji način nas mijenja posao koji radimo te kako način na koji čuvamo vlastite granice i živimo osobnu odgovornosti povezane s time kako smo u svojoj ljudskoj i profesionalnoj koži. Vježbat ćemo i ojačavati pronalaženje podrške, samopodrške, kapaciteta za emocionalnu samoregulaciju i vještine samozastupanja kao značajne i nužne resurse u brizi za vlastito mentalno zdravlje.

Program je namijenjen stručnjacima različitih struka (psiholozima, socijalnim radnicima, psihijatrima, psihoterapeutima, socijalnim pedagogima i rehabilitatorima) zaposlenima ponajprije u sustavu zdravstva i socijalne skrbi, a koji u okviru svog radnog mjesta pružaju podršku traumatiziranoj djeci i njihovim obiteljima.