

Onderkennen van veranderingen: Lauri Pearlman

Het werk met getraumatiseerde cliënten kan veranderingen met zich meebrengen. Welke veranderingen bemerk je bij jezelf?

Neem de tijd om over de vragen na te denken en noteer je antwoorden. Sta stil bij eventuele veranderingen. Realiseer je dat elke traumahulpverlener veranderingen ondergaat, hoe waardeer je deze veranderingen?

Deze oefening kun je ook in team/intervisieverband doen en de veranderingen met elkaar uitwisselen.

Referentiekader

1. Mijn identiteit en mijn aannames over mezelf
 - Zijn deze dezelfde als toen ik begon met het werk?
 - Wat is er veranderd?
2. Mijn wereldbeeld en aannames over de mensheid:
 - Zijn deze dezelfde als toen ik begon met het werk?
 - Wat is er veranderd?
3. Het gevoel van verbondenheid en betekenisgeving (spiritualiteit):
 - Zijn deze dezelfde als toen ik begon met het werk?
 - Wat is er veranderd?
4. Motivatie voor het werk: zijn mijn motieven om het werk te doen dezelfde als toen ik met het werk begon?
5. Als je je voorstelt dit werk tot je pensioen te moeten doen, welk gevoel roept dit op?

Egosterkte

1. Is er verandering opgetreden in mijn vermogen om met heftige gevoelens om te gaan? Hoe lang blijf ik van streek na een emotionele gebeurtenis?
2. Blijf ik contact voelen met geliefden, blijf ik voelen dat ze van me houden, of raak ik dat sneller kwijt, voel ik mijzelf vaker verloren?
3. Voel ik mijzelf voldoende gewaardeerd, vind ik mijzelf waard om liefde en aandacht te krijgen, vind ik mezelf aardig?

Egobronnen

1. Besteed ik voldoende aandacht aan mijzelf (of negeer ik mijzelf en zet ik alles in voor een ander)
2. Bewaak ik mijn eigen grenzen en die van anderen, heb ik inzicht in mijzelf, streef ik naar zelfontplooiing?

Basale psychologische behoeften

1. Veiligheid: voel ik mijzelf veilig, denk ik dat mijn geliefden veilig zijn, pieker ik daar meer over dan vroeger?
2. Respect voor mijzelf en voor anderen: ben ik trots op mijzelf, vind ik dat anderen ook respect verdienen of niet? Is dat veranderd?
3. Vertrouwen in mijzelf en in anderen: durf ik te vertrouwen op mijn eigen oordeel? Vind ik dat ik over het algemeen op anderen kan vertrouwen?
4. Controle: heb ik voldoende controle over mijn eigen bestaan? Heb ik invloed op anderen?
5. Intimiteit met mijzelf en anderen: ben ik in goed gezelschap voor mijzelf, voel ik me alleen op mijn gemak? Voel ik me op mijn gemak in gezelschap van anderen?

Veranderingen op sensorisch gebied

1. Heb ik last van nare dromen? Is de frequentie toegenomen?
2. Heb ik indringende beelden of onwillekeurige gedachten over de veiligheid van mijzelf of anderen?
3. Reageer ik op triggers, geassocieerd met de ervaringen van mijn cliënten
4. Zijn er veranderingen op seksueel vlak,
 - Is de zin afgenomen?
 - Is mijn gedrag veranderd,
 - Heb ik wel eens nare dromen tijdens het vrijen?
5. Andere sensorische veranderingen:
 - Verdoving
 - Dissociatie
 - Depersonalisatie
 - Hypersensibiliteit
 - Somatisering

Bron:

Pearlman, L.A., Saakvitne, K.W., Transforming the pain: a workbook on vicarious traumatization, New York, Norton, 1996