

Hogyan dolgozzunk sérülékeny résztvevőkkel? By Kriszta Zsiday

b) Nyilvánvaló és kevésbé nyilvánvaló tényezők

Ha egy csoporttag kerekesszékekben ül, a testi szempontból sajátos igényei nyilvánvalóak. Sérülékeny/érzékeny résztvevők esetén a teljeskörű részvételhez szükséges igények láthatatlanok. A trauma a teljes személyt érinti és sokféle különböző módon csapódhat le az egyén testi és érzelmi valóságában: nincsen egy konkrét megközelítés, ami minden sérülékeny vagy konkrétan traumatizált résztvevőnek jól fog működni. Még egy adott buszbaleset sérültjeiben is nagyon különböző típusú és mértékű lelki nyomokat fog hagyni a traumatikus esemény. Lesznek, akik minden további nélkül képesek feldolgozni a történeteket, míg másoknál alvászavart okozhat, és csak intenzív terápia hatására lesz képes ismét buszra szállni. Nem tudhatjuk előre, hogy kinek mi jelent hívóingert: pl. lehet, hogy valakire egy zeneszám meghallása lesz káros hatással, mert azt a számot játszotta a buszon a rádió amikor a baleset történt. Bizonyos anyagok vagy szagok, melyekkel a kórházi tartózkodás során találkozott valaki szintén lehetnek hívóingerek. Ami a legfontosabb: maga az érintett se biztos, hogy tudatában van minden egyes hívóingernek, amíg nem találkozott vele ismét a traumát kiváltó helyzetet követően! A láthatatlan tényezők megértése és kezelése gyakorlatot és tájékozottságot igényel. Van azonban valami, amit kezdőként is mindannyian megtehetünk sérülékenyebb csoporttagjainkért: legyünk nyitottak és figyelmesek, és álljunk készen arra, hogy támogassuk a sérülékenyebb csoporttagokat egy-egy nehéz helyzetben. Ha az adott helyzet kompetenciánkat feszegeti, álljunk készen javaslatokkal számára, hogy mely szakemberhez fordulhat további, szakmailag megfelelő támogatásért. Van, amikor a felelősséged kimerül abban, hogy másokhoz irányítasz valakit!

c) Támogató keretek

A közös munka kereteinek alakításakor fontos az érzékeny résztvevők jelenlétével számolva tervezni. A tervezés során nagyon fontos, hogy felmérjük, átgondoljuk a lehetséges érzékenységeket, és hogy hogyan segíthetnek a keretek abban, hogy számukra is a lehető legbiztonságosabb fizikai és érzelmi környezetet tudjuk teremteni.

- i) Stresszfaktorok kiiktatása: Kérdezzük meg a közös munka elején, hogy kit mi zavar, mi okozhat neki nehézséget. Ez segíthet valamennyire megismerni az elején a résztvevőket. Ne feledjük azonban, hogy nem biztos, hogy mindent megosztanak velünk az elején, a nehezebb témák kapcsán a bizalom kialakulása idő. Ugyanakkor vannak nehézséget okozó tényezők, melyek még az adott résztvevő előtt is ismeretlenek, mert még nem találkozott velük. Fontos, hogy ezek felbukkanására is folyamatosan figyeljünk, és készen álljunk arra, hogy támogassunk valakit, aki egy korábban számára ismeretlen hívóingert először tapasztal. Emékeztessük magunkat arra, hogy mindenki maga dönti el, hogy mikor, milyen ütemben és hogyan akarják legyőzni ezeket az akadályokat. Elképzelhető, hogy nem egy csoportos sport- vagy táncfoglalkozás keretében, hanem inkább egyéni terápiában szeretnék megoldozni a traumás reakcióikat. Saját kompetenciahatáraink tudatosítása kifejezetten felszabadító is lehet: ha

sérülékeny emberekkel dolgozunk, fontos rendszeresen emlékeztetni magunkat arra, hogy mire is szerződünk a csoporttagokkal, és mi az, amivel kapcsolatban a mi felelősségünk kimerül a résztvevő igényeinek tiszteletben tartásában, illetve hatékony továbbirányításban.

- ii) Legyen a kezdetektől része a közös munkának, hogy lehessen “nem”-et vagy “állj”-t mondani, ha valami kezd túl sok lenni valakinek. Fontos azonban annak is tudatában lennünk, hogy sérülékeny emberek számára néha különösen nehéz a “nem”-et mondás: egyrészt szeretnének örömet szerezni, másrészt nem akarják zavarni a többiek munkáját. Az is lehetséges, hogy korábban nem volt módjuk arra, hogy felismerjék és kifejezzék szükségleteiket. Elképzelhető, hogy még meg kell tanulniuk, hogy hogyan azonosíthatják be, hogy egy-egy testi vagy érzelmi reakció szóbeli megfelelője a “nem”. Következő lépésben meg kell tanulják ezt a “nem”-et mások számára érthetően kifejezésre juttatni - ez bizony hosszú folyamat lehet! Ha megteremtjük a lehetőséget arra, hogy a csoporttagok figyeljenek saját szükségleteikre és megfogalmazzák azokat, mi is hozzájárulhatunk ehhez a tanulási folyamathoz.
- iii) Legyen figyelmünk az érintett csoporttagokra: szólítsuk meg őket kérdésekkel, figyeljünk a szóbeli és nonverbális megnyilvánulásaikra. A figyelem középpontjában mindig az legyen, hogy lehet-e másra szüksége egy sérülékeny résztvevőnek, mint ami épp történik. Néha a nonverbális jelekből több kiderül, mint amit a résztvevő szóban is megoszt, és lehet, hogy mind a csoportvezető, mind a résztvevő könnyebben kapcsolódik a testi szintű jelzésekhez. Testfókuszú munka során különösen fontos tudatában lenni annak, hogy egy sérülékeny emberben az egyes folyamatok szenzoros és szomatikus hatásokat is kiválthatnak.
- iv) Tegyük erőfeszítéseket biztonságos tér kialakítására! Mi az, ami segíthet abban, hogy az érzékenyebb résztvevők is biztonságban érezhessék magukat? Segíthet például, ha biztosítani tudjuk és a résztvevőkkel is közöljük, hogy a csoportmunka terébe a foglалozás ideje alatt idegenek nem jöhetnek be. Ez segíthet abban, hogy figyelmükkel teljesen jelen tudjanak lenni és a folyamatra koncentrálnak. Még egy utcára néző ablak, ahol látszanak a terem mellett elhaladó járókelők, vagy egy ajtóhoz közeli pozíció is elvonhatja egy érzékenyebb résztvevő figyelmét a folyamatról. Fontos ismét hangsúlyozni, hogy a mi biztonságérzetünk nem biztos, hogy informatív a csoporttagoknak. Aki nekünk ismerős kolléga aki beköszön, a résztvevőknek egy idegen, akitől nem tudják, mire számíthatnak. A környezeti zajokra ugyanez vonatkozik. A folyamatos kommunikáció itt is a legjobb eszközünk: kérdezzünk rá, hogy van-e valamire szüksége a csoporttagoknak ahhoz, hogy biztonságban érezzék magukat. Jelentsük be előre, ha bármely ismert zavaró tényező várható (pl. zaj a szomszéd helyiségből). Persze a legalaposabb felkészülés

esetén is előfordulhatnak váratlan helyzetek: pl. valaki véletlenül rossz terembe nyit be. A helyzet lecsengése után legyünk mi az, aki szóba hozza, és lehetőséget ad arra, hogy lehessen beszélni arról, hogyan élték meg a résztvevők az eseményt, esetleg most kevésbé érzik magukat biztonságban, vagy épp ellenkezőleg, megbíztak a csoportvezetőben.

- v) Állítsunk fel és tartsunk kereteket: ez mind a szakember, mind a csoport érdeke! A keretek közé tartozik az idő, a térhasználat, érintés, hogyan lehet jelezni, ha valami nincsen rendben. Közösen lefektetett csoportszabályok sokat segíthetnek abban, hogy a keretek mindenki számára egyértelműek legyenek, és hogy közös felelősség legyen azok betartása. Pl. a foglalkozás kezdésének és zárásának időpontja fontos időbeli keretek - legyen tehát a "pontosság" csoportszabály. Egy elhúzódó foglalkozás komoly stresszfaktor lehet valakinek, aki minden másodpercet számon tart, és fontos időben elhagyni a foglalkozás helyszínét. A keretek növelik a biztonságérzetet, mert egyértelművé teszik a csoporttagok számára, hogy mire lehet számítani. Adjunk lehetőséget a csoportszabályok átbeszélésére, és sose hátjuk át a közösen megállapított kereteket!
- vi) Bátorítsuk a pozitív gondolkodást anélkül, hogy erőltetnénk. Boldognak lenni nagyszerű, de nem múlik el valakinek a szomorúsága attól, hogy azt javasoljuk neki, hogy miért nem boldog inkább. Lehet azonban további stresszfaktor, hogy nem tud megfelelni annak az elvárásnak, hogy mások szerint boldognak kéne lennie, és fokozhatja a depressziót is. Annak a terjesztése, hogy a boldogság állapota csak szándék kérdése rejtett áldozathibáztatás, és fokozhatja a kudarcélményt és reménytelenéget, melyet az érintett már amúgy is megél. Mások nehéz érzelmeivel szembesülni fontos önreflexió pillanat: van valami konkrét oka annak, hogy csoportvezetőként nehezünkre esik elfogadni, hogy egy csoporttagnak nehézségei vannak, és ez rosszul érinti? Mi segíthet NEKÜNK abban, hogy ott kapcsolódjunk érzelmileg a csoporttaghoz, ahol ő jelenleg van? Saját sérülékenységünk ismerése és elismerése fontos erőforrás lehet, és amit ebből meg tudunk osztani, többet adhat egy érzelmileg mélyponton lévő embernek, mint irreális elvárások pozitív hozzáállás kialakításával kapcsolatban.
- vii) Kritikus visszajelzések: a kritikus visszajelzések fogadása és feldolgozása szinte mindenkinek kihívást jelent, de különösen az a valamely szempontból érzékeny csoporttagok számára. Ez nem jelenti feltétlenül, hogy mindenfajta konstruktív korrektív visszajelzés kerülendő. Adjunk lehetőséget számukra, hogy ők szabályozzák, mennyit tudnak éppen foadni, vagy egyáltalán készen állnak-e rá, és kérdezzünk meg, hogy adhatunk-e visszajelzést. Ha válasz igen, kövessük a SMART visszajelző

modellt, azaz a visszajelzés legyen konkrét, mérhető, használható, tiszteletteljes és időszerű).

- d) Adaptáció - az egyes gyakorlatokat, folyamatokat alakítsuk a csoportban jelenlévő érzékenységekhez. Az előre tervezés mellett a folyamatos rugalmasság és kreativitás is fontos munkaeszközök, hiszen ahogy már említettük, menetközben is fény derülhet különböző érzékenységekre. Fontos, hogy tudatában legyünk annak, hogy ami egy másik összetételű csoporttal jól működött, egy másik profilú csoportban, másfajta érzékenységekkel egészen rosszul is elsülhet. Íme néhány ötlet a sikeres adaptáláshoz:
- i) Érzékeny résztvevőkre gyakran jellemző, hogy több pihenőidőre, csendre, ingerszegény időszakra van szükségük. A folyamatok során legyen figyelmünk arra, hogy valaki érzelmileg vagy mentálisan nincsen jelen, azaz disszociál. Ez gyakran lehet hívóinger vagy szenzoros túltelítődés hatására. Ebben az állapotban a legjobb technikáink sem fognak működni, a résztvevőnek szünetre van szüksége vagy egy ingerszegényebb folyamatra.
 - ii) Semlegesebb környezet: a számunkra megnyugtató zene, egy füstölő másnak lehet túl sok inger. Ha valaki már amúgy is túltelítődött, vagy közel van hozzá, a számára ez már nem feldolgozható. Próbálkozzunk inkább az ingerek csökkentésével, és ne másfajta ingerek behozásával. Lehet, hogy pár nagy kedvencünket is el kell engednünk egy időre!
 - iii) Vegyük tudomásul, hogy egy sérülékenyebb résztvevő számára bizonyos helyzetek elkerülése az ingerszabályozás bevált módszere. Maximális óvatosság ajánlott! Sok testfókuszú módszer bevált gyakorlatának része a határok feszegetése. Azonban egy sérülékeny személy esetében fontos tudatában lennünk, hogy bizonyos elakadásokon túllépni nehezebb lehet érzelmileg és lelkileg, mint ami az adott testfókuszú munka kereteibe belefér. Ha nem észleljük, hogy egy sérülékeny résztvevő éppen önszabályoz, és túl nagy nyomást fejtünk ki, akár újra is traumatizálhatjuk őt! Amennyiben a csoporttag elfogad visszajelzést, a csoportvezető jelezheti, hogy érdemes lenne esetleg más, a traumával kifejezetten foglalkozó szakembert felkeresnie.
 - iv) Legyünk türelmesek a csökkent figyelmet mutató résztvevőkkel! Lehet, hogy el kell ismételnünk egy-egy feladatot, esetleg bemutatni, vagy ha az sem segít, más módot találni arra, hogy elérjük a foglalkozás tervezett célját. Lehet, hogy más köti le az érzékeny résztvevő gondolatait, és a bennük zajló lelki folyamat minden erőforrásukat leköti. Emlékeztessük magunkat arra, hogy az érzékeny résztvevő nem a mi életünket akarja megnehezíteni, végülis önszántukból vannak jelen a foglalkozáson, és jó okuk van rá. Azonban fontos tudomásul venni, hogy a fizikai jelenlét nem jelenti azt, hogy valaki mentálisan is teljeseen jelen van. A szorongás és a

depresszió például nagyon kimerítő, és az időnkénti kikapcsolással vagy az ingerek korlátozásával az érzékeny résztvevő védi magát a szenzoros túlterhelődéstől.