

POŚWIĘCAĆ SIĘ, CZY SIEBIE

- O NIESIENIU POMOCY HUMANITARNEJ

MARTA SIENKIEWICZ

Psycholożka, animatorka społeczna. Od 15 lat działaczka lubelskiego Stowarzyszenia Homo Faber, obecnie członek zarządu organizacji. Absolwentka psychologii Uniwersytetu Marii Curie Skłodowskiej. Od 2009 roku zajmuje się działaniami integracyjnymi skierowanymi do cudzoziemców, przyjeżdżających do Lublina, w tym do osób pokrzywdzonych działaniami wojennymi i przemocą na tle narodowościowym. Od 2021 roku zaangażowana w pomoc humanitarną na rzecz uchodźców i uchodźczyń w Polsce. Działaczka Lubelskiego Społecznego Komitetu Pomocy Ukrainie, utworzonego w pierwszych dniach wojny w Ukrainie. Koordynatorka zespołu psychologicznego pracującego na rzecz uchodźców i uchodźczyń w lubelskiej przestrzeni BAOBAB. Poza stowarzyszeniem, tworzy dla kobiet i dziewczyn okazje do spotkań, w których poprzez działania rękodzielnicze i kreatywne otwiera miejsce dla celebrowania wspólnoty, dzielenia się życiem i codziennością. Organizatorka projektów artystycznych skierowanych do kobiet i dających im przestrzeń dla nieskrępowanej artystycznej

Gdyby planując kalendarz zadań na każdy kolejny tydzień, najpierw wpisywać te dające nam wytchnienie, a dopiero potem te związane z pracą zawodową i domowymi obowiązkami. Albo gdybyśmy, udając się na zasłużony wypoczynek, nie sprawdzali, czy wystarczająco zapracowaliśmy na niego, a na odwrót – potrafili zapytać siebie, czy jesteśmy wystarczająco wypoczęci, by efektywnie pracować. Na nieumiejętność budowania codziennego dobrostanu nakłada się jeszcze społeczne oczekiwanie osiągnięć, skuteczności, nieustannej gotowości do pomocy i niezachwianych kompetencji. Mamy telefony, więc powinniśmy być zawsze dostępni, mamy idee, w które wierzymy, więc możemy pracować ponad siły i dostępny czas i wreszcie – niesiemy pomoc humanitarną, z osobami doświadczającymi kryzysów, więc powinniśmy pracować bez wynagrodzenia. Wokół wykonywania pracy w organizacjach, instytucjach pomocowych pracujących z osobami doświadczającymi przestępstw czy wspierających ludzi/ zwierzęta/ środowisko w kryzysie humanitarnym, narosło wiele mitów i przekonań. Ich konsekwencją coraz częściej jest wypalenie aktywistyczne, zawodowe, emocjonalne i odejście mądrych, doświadczonych pracowników i pracownic. Ostatnie trzy lata były dla nas (aktywistów i aktywistek, ale też całego społeczeństwa) kolejno następującymi po sobie, ciężkimi psychologicznie długimi miesiącami. Pierwsza była pandemia i konieczność odnalezienia się w izolacji, sytuacji utraty pracy czy nauce zdalnej. Jeszcze zanim mogliśmy wrócić do normalnego funkcjonowania po pandemii, na polsko – białoruskiej granicy pojawiły się tysiące osób szukających drogi do spokojnego życia. Wojna w Ukrainie rozpoczęła w lutym 2022 roku spowodowała, że miliony osób potrzebowały natychmiastowej pomocy na terenie

Doświadczamy znacznego wzrostu aktów przemocy, przestępstw motywowanych stereotypami czy związanych z płcią. Wszędzie tam, przy każdym z tych tragicznych i wyczerpujących psychicznie wydarzeń, byli i są wolontariusze i wolontariuszki, organizacje, mieszkańcy i mieszkanki. Wielu i wiele z nas zdecydowało (każdy w swoim czasie) o zaangażowaniu się w pomoc.

Nieprawdopodobnie duża skala wsparcia płynąca do osób w kryzysie humanitarnym spowodowała, że staliśmy się dostarczycielami żywności, tłumaczami, kierowcami, opiekunami dzieci i osób starszych, powiernikami tragicznych historii, pielęgniarkami, koordynatorkami od zbiórek, transportów i rozdawania kanapek. Byliśmy i jesteśmy gospodyniami i gospodarzami domów, w których mieszkają uchodźcze rodziny. Problem w tym, że nikt nas wcześniej do tego nie przygotował. Dlatego tak ważne jest, by nieustannie uczyć o tym, jak mądrze pomagać, ale też przede wszystkim o tym, jak w pomaganiu nie stracić tej zaangażowanej i empatycznej części siebie. W pracy humanitarnej dajemy swój czas, wiedzę, doświadczenie, kontakty i umiejętności dla nas naturalne, często pasje i hobby. Należy być uważnym i czujnym, aby tego wszystkiego w intensywnym trybie pracy nie stracić.

Zbiór poniższych zasad został przygotowany w oparciu o pracę zespołu psychologów i psycholożek, terapeutek i specjalistek interwencji kryzysowej, które towarzyszyły osobom pomagającym, wolontariuszom, pracownikom i pracownikom organizacji pozarządowych w ostatnich latach.

1) Jeśli pomagasz – sam/ sama korzystaj ze wsparcia psychologicznego/ coachingowego/ terapeutycznego. Możesz mieć poczucie, że doskonale zarządzasz, opiekujesz się wszystkimi i panujesz nad sytuacjami bez uszczerbku na zdrowiu, ale w dłuższej perspektywie – to złudne przekonanie. Patrz z uwagą na siebie. Jeśli koordynujesz pracę wolontariacką – zadbaj o to, by osoby pomagające miały stałą możliwość konsultacji psychologicznych ze specjalistą.

2) Pamiętaj o swoim ciele i jego potrzebach. Jedz śniadania, ciepłe posiłki, nawadniaj się i nie doprowadzaj od sytuacji, kiedy po 8 godzinach pracy orientujesz się, że chce Ci się pić. Wysypiaj się i dbaj o aktywność fizyczną. Bez zadbania i odżywienia swojego ciała, nie będziesz w stanie zadbać o osoby w kryzysie.

3) Pilnuj swoich granic czasowych. Dobrą praktyką jest wskazanie godzin i dni dostępności, form i przedziału czasowego kontaktu z Tobą (np. „telefony w sprawie pracy odbieram tylko do 17:00”, „na maile odpisuję w godzinach 9:00 – 13:00”). Nie przenoś pracy do domu na wieczory i weekendy, jeśli rodzaj pracy tego nie wymaga. Dodatkowo – pilnuj swojej prywatności w relacji z osobą, której pomagasz (np. nie dziel się prywatnym numerem telefonu, adresem zamieszkania czy miejsca pracy).

4) Dbaj o pasje i hobby, nie zaniedbuj aktywności, które dają Ci pozytywne wzmocnienie. Kiedy dużo dajesz – musisz się ładować. Podtrzymuj kontakty z rodziną, przyjaciółmi, spędzaj z nimi czas i staraj się nie „uciekać” wyłącznie w trudne emocje związane z pracą humanitarną. Bliscy są Ci teraz szczególnie potrzebni, ponieważ osadzają Cię i tworzą bezpieczną przestrzeń do odpoczynku od ciężkich doświadczeń w pracy.

5) Ruszaj się! Stres, napięcia mięśniowe (z których możesz nie zdawać sobie sprawy), trzymanie emocji wewnątrz (często w pracy nie możesz im ulec) spinają Twoje ciało miesiącami, czasem latami. Znajdź dla siebie taką aktywność, która pozwoli wytrząść emocje, puścić napięcia i rozluźnić mięśnie. Tańcz, idź na rower, biegaj. Ważne, by ruch nie był kolejnym punktem w Twoim napiętym harmonogramie i nie wymagał od Ciebie wstawania o 5:00 na jogę, jeśli wstawanie o świcie jest dla Ciebie trudne.

Niekiedy bywa tak, że granica dawania zostaje przekroczona, wyczerpują się emocjonalne, intelektualne i fizyczne zasoby niezbędne by pomagać, a gdy dodatkowo funkcjonujemy w długotrwałym stresie związanym z byciem w trybie „stand by” – możemy być już blisko wypalenia aktywistycznego. Czy łatwo jest zauważyć wypalenie u siebie? Ależ skąd! Długotrwałe funkcjonowanie w dobrze znanym, mocno stymulującym, stresującym i pełnym wyzwań środowisku powoduje, że organizm dobrze dostosowuje się do podwyższonego poziomu kortyzolu, adrenaliny, znanego uczucia pobudzenia. A potem satysfakcji z dobrze wykonanej pracy. Czy znasz historie osób, które w pewnym momencie swojej kariery zawodowej postanowiły zostawić dotychczasowe stanowiska, zmienić swoją ścieżkę i skierować ją na zupełnie inne tory, albo inaczej – podjęły decyzję o długiej przerwie od jakiegokolwiek zawodowej aktywności? Sądzę, że tak i jest ich wiele. I jestem przekonana, że wśród nich są osoby, których wypalenie aktywistyczne „nagle położyło do łóżka”, a tak naprawdę pukało i dawało sygnały od miesięcy lub lat.

Chciałabym w tym miejscu skierować uwagę na Twoje zawodowe aktywności związane z pomaganiem i pomocą humanitarną. Przyjrzyj się poniższym stwierdzeniom i zastanów się, czy w Twojej codziennej pracy doświadczasz ich, z jaką częstotliwością, w obecności jakich osób, w jakich działaniach? Zachęcam do szczerzej analizy, ponieważ wgląd w swoje emocje i reakcje związane z pracą pomocową, a potem (być może) decyzja o zasięgnięciu pomocy u specjalisty daje duże szanse na uniknięcie wyczerpania i zapobiegnie nadmiernej eksploatacji swoich zasobów.

Symptomy, które sygnalizują wyczerpanie, jeśli jesteś pomagaczem/ pomagaczką w obszarze działań pomocowych (skierowanych do ludzi, zwierząt, środowiska naturalnego):

a) Utrata uczucia empatii w stosunku do osób, którym pomagasz. Możesz czuć zniecierpliwienie w kontakcie, zniechęcenie, zdenerwowanie i brak wyrozumiałości dla ich potrzeb.

b) Poczucie bezsensu, braku efektów Twojej pracy, bezsilność, bezradność. Możesz myśleć, że Twoja praca nie zmienia nic z życia osób, którym pomagasz, że w długotrwałej perspektywie nie ma znaczenia, a końca kryzysu nie widać.

c) Smutek, apatia, obniżenie nastroju. Mniej rzeczy zaczyna Cię cieszyć, ekscytować, interesować, a efekty twojej pracy szczególnie.

d) Izolacja od bliskich, rodziny, znajomych. Niechęć do spędzania czasu i korzystania z rozrywek, jak dotychczas, utrata dotychczasowych pasji i zainteresowań.

e) Zmiana rytmu snu (za mało lub za dużo) i koszmary senne, zaburzenia odżywiania, lęk przed wyjściem do pracy lub stany lękowe budzące Cię w nocy, problemy ze strony układu trawienego lub oddechowego, wysypki niewiadomego pochodzenia, uczucie „guli w gardle”... Obserwuj swoje ciało i spróbuj skojarzyć, w jakich sytuacjach lub po jakim czasie od jakiejś sytuacji twój stan się pogarsza. Często symptomy płynące ciała potrafią dokładnie powiedzieć, co w Twojej pracy stanowi czynnik stresujący.

f) Przekonanie, że „jeśli ja tego nie zrobię, nikt się tym nie zajmie” – połączone z poczuciem, że jestem osobą nie do zastąpienia, bardzo ważną i znaczącą. Bardzo szkodliwe, ponieważ umacnia nas w pozostaniu w ciężkiej sytuacji zawodowej, w zespole, w procesie pomagania. Pamiętaj! Jesteś osobą wyjątkową, Twoja praca jest wyjątkowa, bo wykonywana przez Ciebie, w Tobie tylko znany i możliwy sposób. Nie jesteś jednak osobą niezastąpioną – Twoje zadania może przejąć ktoś inny, a Ty możesz udać się na zasłużony wypoczynek.

Niekiedy bywa tak, że granica dawania zostaje przekroczona, wyczerpują się emocjonalne, intelektualne i fizyczne zasoby niezbędne by pomagać, a gdy dodatkowo funkcjonujemy w długotrwałym stresie związanym z byciem w trybie „stand by” – możemy być już blisko wypalenia aktywistycznego. Czy łatwo jest zauważyć wypalenie u siebie? Ależ skąd! Długotrwałe funkcjonowanie w dobrze znanym, mocno stymulującym, stresującym i pełnym wyzwań środowisku powoduje, że organizm dobrze dostosowuje się do podwyższonego poziomu kortyzolu, adrenaliny, znanego uczucia pobudzenia. A potem satysfakcji z dobrze wykonanej pracy.

Ta krótka lista nie wyczerpuje całego obrazu wypalenia, a jego przejawy mogą się różnić w zależności od rodzaju pracy, grupy, z którą pracujesz, stanowiska i twojej konstytucji psychicznej. Duży wpływ ma Twój proces wypaleniowy ma wychowanie, wzorce, jakie są Ci znane, czy przekonania dotyczące kultu pracy i zarabiania. Jeśli jednak zauważasz u siebie większą część z wyżej wymienionych symptomów – zachęcam do konsultacji ze specjalistą.

W pracy z osobami doświadczającymi kryzysu tworzymy osobom potrzebującym bezpieczną przestrzeń do wypoczynku, odżywienia, spokoju, poukładania myśli. W pomocy humanitarnej, czy interwencjach kryzysowych związanych z przemocą w rodzinie ratujemy życie i zdrowie. Dodatkowo, w sytuacji wolontariatu akcyjnego, związanego z nagłymi wydarzeniami - pomagamy bez przygotowania merytorycznego i emocjonalnego. Miejmy zatem wielką uważność na siebie i osoby dookoła, by nie stracić w pewnym momencie ważnych ludzi, kompetencji, energii i celu, który nam przyświeca. Obserwuj swoje ciało, kiedy wracasz do domu z pracy i kiedy wchodzisz do miejsca pracy. Jak się wtedy czujesz? Czy osoba, którą jesteś w pracy podoba Ci się? Czy ją lubisz? Albo, jak wygląda Twoja higiena pracy – karmisz się kawą do 18:00, czy masz czas na spokojny posiłek pod hasłem „moja przerwa to też Twoja przerwa”?

Na koniec chcę zostawić Cię z cytatem i uczciwym przemyśleniem, jak wiele razy podczas pracy wstrzymujesz lub odkładasz na potem swoje podstawowe potrzeby w głębokim przekonaniu, że długo i jakoś dasz radę. „Wyobraź sobie, że wysyłasz swoją sześciolatkę na kolonię i dowiadujesz się, że za mało ją karmią, bo uważają, że „jakoś da radę” przeżyć. Wyobraź sobie, że zostawiasz psa pod czyjąś opieką i okazuje się, że kazano mu spać na dworze w zimnie, bo przecież „jakoś da radę” w taką pogodę (...)” Jeśli w którejś z tych sytuacji burzy się w Tobie sprzeciw wobec takiego traktowania żywej istoty, poczuj go i następnym razem odkładając ciepły obiad na potem, przypomnij go sobie i z czułością zaopiekuj się żywą istotą w sobie.

MINISTERSTWO
SPRAWIEDLIWOŚCI



FUNDUSZ
SPRAWIEDLIWOŚCI



EDUKACJA
Bona Fides

Stowarzyszenie Wspierania Aktywności

Działanie zrealizowane w ramach projektu „Standaryzacja świadczonej pomocy w ramach Sieci Pomocy Pokrzywdzonym Przepęstwem jako narzędzie zwiększenia efektywności świadczonej pomocy na rzecz osób pokrzywdzonych przestępstwem oraz osób im najbliższych” współfinansowanego ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości.

www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl