

TRAUMA I PRZEMOC - FAKTY

- Około 70% osób bezdomnych ma za sobą traumatyczne przeżycie.
- Przemoc ze strony innych osób jest głównym źródłem traumy, zwłaszcza dla kobiet. Podczas gdy mężczyźni najczęściej doświadczają przemocy ze strony nieznanomych, kobiety są najczęściej krzywdzone przez osoby, które znają.
- Do 20% kobiet, które doświadczyły przemocy, doświadcza bezdomności, w porównaniu z zaledwie 1% kobiet, które nie doświadczyły przemocy.
- Około 85% osób mających problem z wymiarem sprawiedliwości w sprawach karnych, z nadużywaniem substancji czy bezdomnością w dzieciństwie doświadczyło traumy.
- Podczas gdy 1-3% ogólnej populacji młodzieży zgłasza, że było ofiarą napaści o charakterze seksualnym, przeżycie takiej napaści deklaruje 21-42% bezdomnej młodzieży.

Z tej sekcji dowiemy się, jak trauma może wpłynąć na funkcjonowanie osoby i jej kontakt ze stanem bezdomności.

Dowiemy się, jak ważna jest optymalizacja poziomu pobudzenia - tak u profesjonalisty jak i jego klientów.

Dowiemy się w szczególności, w jaki sposób przemoc wiąże się z traumą wśród osób bezdomnych.





CO POMAGA W PRACY ZE STRAUMATYZOWANĄ OSOBĄ?

*“Pomoc uwzględniająca traumę
bazuje na mocnych stronach
wspomagane. Wyrasta ze
rozumienia i wrażliwości na
skutki traumy i kładzie nacisk na
fizyczne, psychologiczne i
emocjonalne bezpieczeństwo
zarówno pomagającego jak i ofiary
traumy stwarzając tej ostatniej
możliwość odbudowania poczucia
kontroli i samostanowienia.”*

CZYM JEST OKNO TOLERANCJI?

Jednym z modeli pozwalających zrozumieć zaburzenia, które powstają w wyniku ciężkiej traumy, jest „Okno tolerancji” Dana Siegela. Model wskazuje, że pomiędzy skrajnościami nadpobudliwości i hypopobudliwości znajduje się „okno” lub zakres optymalnych stanów pobudzenia, w którym emocje doświadczane są jako tolerowalne, a zdolność funkcjonowania człowieka nie jest ograniczona. Pomoc osobie doświadczającej bezdomności jest łatwiejsza, gdy jej aktualny stan psychiczny mieści się w "oknie tolerancji". Dlatego ważne jest, aby zrozumieć, w jaki sposób stany nadpobudliwości i hipopobudliwości wpływają na daną osobę.

Wsparcie rówieśnicze uwzględniające traumę

„Wsparcie rówieśnicze przeciwdziała skutkom traumy i pomaga osobom, które przeżyły traumę zrozumieć, z czym się zmagają i co przeżywają.

Wsparcie rówieśnicze widzi dotychczasowe sposoby radzenia sobie osoby z traumą – nie tylko jej objawy – i tworzy bezpieczną przestrzeń do ćwiczenia nowych strategii. Wspierający rówieśnicy są dowodem na to, że można sobie zostawić za sobą”.

