

10 wskazówek jak zadbać o siebie

Krótki poradnik na trudne chwile.



PIOTR GRABOWSKI

Interwent kryzysowy, pracownik socjalny, prawnik, trener odporności psychicznej.

Badacz i autor publikacji nt. wypalenia zawodowego i aktywistycznego.

Współtwórca projektów promujących pozytywną kulturę pracy w NGO (www.burnout-aid.eu/pl).

Przechodzimy przez czas bezprecedensowy w naszym dotychczasowym życiu zawodowym, ale i osobistym. Ponosząc konsekwencje trwającej wciąż pandemii, która spowodowała i nadal powoduje wiele kryzysów w naszym aktywizmie, musieliśmy i musieliśmy z dnia na dzień odnaleźć się wobec wojny w Ukrainie i kryzysu humanitarnego, jaki ze sobą pociąga.

Środowisko NGO wzięło na siebie istotny ciężar działań pomocowych — staramy się nieść wsparcie tak, jak potrafimy, co oczywiście odbija się na naszym zdrowiu, kondycji psychicznej. Bardzo trudno w tym czasie pamiętać o dobrostanie zawodowym, aktywistycznym, a — co za tym idzie — zapobiegać rozwojowi wypalenia zawodowego. I pewnie dla większości z nas kwestie te zeszły na drugi (trzeci?) plan, co jest w aktualnej sytuacji zupełnie naturalne.

Jak zatem możemy zadbać o siebie, chociaż w podstawowy sposób?

Po pierwsze nie twórzmy planów samopomocowych do „wdrażania” natychmiast.

Nie nakładajmy na siebie dodatkowej presji.

Szukajmy wytchnienia ad hoc.

Poniżej inspiracje do wykorzystania, jeśli któraś Ci pasuje.



1. DZIAŁAJMY WSPÓLNIE

Już okres pandemii pokazał nam, jaka siła leży we wzajemnym wspieraniu się aktywistów i organizacji 3. sektora. Aktualny kryzys wojenny podnosi tę potrzebę do kolejnej potęgi. Nie jesteśmy same - wielu z nas jest głęboko poruszonych (i wyczerpanych) zaangażowaniem fizycznym i emocjonalnym w podejmowane próby niesienia niezbędnej pomocy osobom uchodźczym. Dzielimy się tym pomaganiem - wymieniamy naszymi aktualnymi możliwościami. Korzystajmy z siebie nawzajem, twórzmy sieci tej kryzysowej współpracy. Dzisiaj już nie możesz, nie wytrzymujesz, nie dajesz rady, i to jest OK. Zrób sobie przerwę, poproś o zastąpienie. Może jest ktoś w twojej organizacji albo innej, z którą się przyjaźnisz, kto dziś właśnie ma siłę do działania. A kolejnego przekazuje pałeczkę innej osobie, aby sam mógł choć trochę odpocząć.



2. MÓWMY GŁOŚNO O TYM, CO PRZEŻYWAMY

Jakie uczucia dominują? Może to być mieszanka emocji, które trudno nazwać. Opowiadajmy o tej konfuzji. Co się dzieje w naszych ciałach? Jakie myśli nie dają nam spokoju, a jakie okazują się pomocne? Dzielmy się doświadczeniem (nie)radzenia sobie. Znamy siebie w sektorze zwykle dobrze, rozumiemy lepiej, niż z ludźmi “na zewnątrz”. Korzystajmy z tego zasobu. Rozmowa to szansa na wypuszczenie powietrza, które w napięciu trzymamy w płucach kolejny już tydzień, wzięcie głębszego oddechu. Pomaga zwykle obu stronom.

(albo/i)



3. POMILCZMY RAZEM

kiedy nie znajdujemy słów. Wspierająca obecność wystarczy.



4. ZAUWAŻAJMY TO, CO DOKOŁA

Natura nie zna wojen. Mimo wszystko nadchodzi wiosna, dni stają się coraz piękniejsze (jak to możliwe?). Widziałyście już pierwsze pąki? Gromadźmy takie chwile, osadzajmy się w nich. Ten niezmienny cykl niesie ukojenie i nadzieję na zmianę.



5. MIEJMY PRZY SOBIE ZAWSZE COŚ DO JEDZENIA I PICIA

Dostarczajmy organizmowi podstawowe paliwo do działania i regeneracji.

Prawda. Warunki działania organizacji pozarządowych w Polsce nie sprzyjają tworzeniu zdrowej, pozytywnej kultury pracy. Do trudów działalności aktywistycznej trzeba jeszcze dodać: problemy z zabezpieczeniem finansowania w dłuższej perspektywie, a w konsekwencji – brak możliwości strategicznego myślenia o przyszłości organizacji, nadmierną biurokracją, trudne nieraz relacje z grantodawcami, dominację umów śmieciowych. Wypalenie stało się zatem problemem toczącym trzeci sektor jako całość. Dużym wyzwaniem dla NGO jest również tworzenie własnej kultury organizacyjnej, odchodząc od zakorzenionego modelu „rodzinnego” z silną liderką, dźwigającą nadmierną odpowiedzialność za organizację, nie powielając jednak ślepo wzorców typowo korporacyjnych.



6. ZREZYGNUJMY

z diety, nie ruszajmy się, nie ćwiczymy itp., jeśli wiązałoby się to teraz z dodatkowym, niechcianym wysiłkiem i stresem. Jesteśmy, robimy, co możemy, nie musimy więcej. Jeżeli z kolei czujemy, że te aktywności nam pomagają, zarezerwujmy na nie czas w planie dnia, który nie będzie podlegał dyskusji.



7. ŚPIJMY

Jeżeli trudno o to w nocy, to może drzemka w ciągu dnia da nam choć trochę wytchnienia, a może uda nam się przespać całą sobotę?
Wykorzystujmy na sen każdą dogodną okazję.



8. NIE PODEJMUJMY

dodatkowych wyzwań (zawodowych), jeśli nie jest to teraz niezbędne. Dajmy sobie więcej czasu na wykonywanie codziennych obowiązków. Może nam iść bardziej pod górkę, nie wymagajmy od siebie "normalnego" poziomu skuteczności.



9. PISZMY

Zbierajmy nasze przemyślenia w dogodnej dla nas formie: dziennika, reporterskiego opisu zdarzeń czy wierszy. Słowo pisane pomaga świadomie przeżywać to, co się w nas dzieje. Będzie też istotnym dokumentem tych czasów.



10. KORZYSTAJMY

z profesjonalnej pomocy i opieki. Pójdźmy do lekarza, jeśli coś nam dolega.
Mimo wszystko, znajdźmy na to czas. Nasze zdrowie to kapitał, z którego przecież będziemy chcieli skorzystać w lepszym czasie.

W Fundacji Culture Shock prowadzimy wiele działań wspierających osoby aktywistyczne, w tym interwencję kryzysową, pomagającą powrócić do stanu równowagi w tym czasie grozy, chaosu i wyczerpanej pracy. Warto skorzystać i wzmocnić się w ten sposób. Sprawdź, jak możemy Ci pomóc: burnout-aid.eu.

burnout-aid.eu // Licencja Creative Commons – Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne
– Na tych samych warunkach 4.0 (CC BY-NC)