Quelle: www.lazarus.at/2022/09/03/unser-lese-tipp-nah-am-unglueck-wie-koennen-wir-trotz-empathie-gesund-bleiben

Unser Lese-Tipp: „Nah am Unglück: Wie können wir trotz Empathie gesund bleiben?“

Ein lesenswerter Blogbeitrag mit dem Titel „Nah am Unglück: Wie können wir trotz Empathie gesund bleiben?“ empfiehlt sich Ihrer Aufmerksamkeit.

In diesem Beitrag wollen wir den Fragen nachgehen, was mit uns Helfer*innen passiert, wenn wir so nah und empathisch Situationen begleiten, die für andere Menschen gefährlich sind, und wir eigene Belastungsgrenzen erkennen?

(…..)

„Unser Körper ist ein wunderbarer Supervisor“

Abschließend eine Einladung des Autors, Rainer Simader (HOSPIZ Österreich) zur Selbstreflexion, die Ihnen in belastenden Situationen helfen kann, das Richtige für sich zu tun. Wenn Sie möchten, können Sie diese Fragen für sich beantworten:

- Kenne ich verlässliche Körpersignale, die immer dann auftreten, wenn ich

dabei bin, meine Belastungsgrenzen zu überschreiten?

- Wenn dieses Körpersignal Worte finden könnte: Was würde es mir sagen wollen?
- Wie könnte ich dieses körperliche Missempfinden ausgleichen? Was bräuchte mein Körper in diesem Moment?
- Wie lässt sich diese Erkenntnis in einer Behandlungs- oder Betreuungssituation praktisch umsetzen?

> Zum ausführlichen Beitrag