

Juhend pereterapeutidele kriisis oleva perega töötamiseks.

Refereering raamatust „The Family Therapy treatment planner“ F.M.Dattilio, A.E.Jongsma

1. Traumaatiline elusündmus põhjustab peres ebastabiilsust ja tekitab katkestusi tavapärase elurütmi (n.looduskatastroof, töökaotus, karantiin jne)
2. Pere dünaamika on tasakaalust väljas ja rollid peres on muutunud (n. üks lastest on nüüd vanemlikustatud)
3. Eraldatuse tunne ja osade pereliikmete endasse tõmbumine tekitab võõrdumist pereliikmete vahel.
4. Üks või mitu pereliiget kogeb abitust ja lootusetust.
5. Pere tavapärased rutiinid ja rituaalid on häiritud.

Pikaajalised eesmärgid perega töös :

1. Aidata perel aktsepteerida toimunud sündmust, leppida muutustega, mida see sündmus on toonud ja luua uued toimetulekuviisid.
2. Lahendada perekonfliktid ja sümptomid, mida on traumaatiline sündmus toonud.
3. Leida uued viisid, mis aitavad perel koos toime tulla tekkinud olukorraga.
4. Taastada sobilikud ja terved rollid peres.
5. Luua tervislikud pere rutiinid ja rituaalid.

Soovituslik töötamine:

1. Lase igal pereliikmel selgitada seda elu muutnud sündmust oma sõnadega.
2. Hinda, kuidas pere on tulnud toime traumaatilise sündmusega. Väiksematel lastel lase joonistada, rääkida lugusid, valida pilte või kasuta mängu.
3. Julgusta iga pereliiget kirjeldama iga emotsionaalset, kognitiivset ja käitumuslikku muutust, mis on tekkinud traumajärgselt.

Kui sündmus oli katastroof (maavärin, kallaletung, mõrv, röövimine jne) siis käsitle olukorda posttraumaatilise stressihäire raamistikus. Hinda sümptomeid, mis on seotud posttraumaatilise stressihäirega ja mis on seotud akuutse stressireaktsiooniga.

Kui stressireaktsioonid on rasked, kaalu mõnele pereliikmele individuaalse ravi vajadust (ind. psühholoog, psühhiaater jne) ja algata pere aitamiseks koostöömeeskond kaasatud professionaalidega.

4. Hõlbusta pereliikmete eneseväljendust ja tunnete väljendamist. Arutlege muutuste üle, mida see sündmus tekitas ja kuidas see on mõjutanud iga pereliiget eraldi (n. loo muutuste leht või lase neil joonistada muutust või lase kirjutada lugu, luuletus).

5. Lase verbaliseerida alternatiivseid vaateid kriisile. Loo ülesandeid, mis aitaksid näha kriisi erinevalt ja reageerida sellele adekvaatsemalt (n. kirjutada lugu, kus kirjeldatakse, kuidas saaks situatsiooniga hakkama teistmoodi kui siiani).

Kasuta rollimänge või mudeldamist, mis õpetaks uusi viise reageerimaks ootamatule olukorrale (n. aita näha võimalusi mitte ainult kaotusi; töötada koos, et saaks raskuseid ületada, avastada spirituaalseid ressursse).

6. Rakenda konfliktilahendamistehnikaid, et vähendada pere pinget. Kasuta mudeldamist ja rollimänge et õpetada perele konfliktilahendamise tehnikaid (n. mina - sõnumid, seletamine ilma süüdistamiseta), et vähendada peresisest pinget.
7. Panusta koos tegutsemisse, et perekond saaks ühtekuuluvustunnet suurendada. Õpeta perele, et ühenduses olemine ühistegevuste kaudu annab pereliikmetele läheduse kogemuse. Võimenda edukaid ja kordaläinud kogemusi pere ühistegevustes.
8. Tuvasta hirmud, mis panevad vastu seisma pere ühtsusele ja suuremale seotusele. Käsitle iga üleskerkinud teemat, mis võib takistada intiimsust ja lähedust perekonnas (n: „Ma kardan, et ma muutun sinuga liiga lähedaseks ja sa võid püüda mind kontrollida“, „Ma kardan kaotada enda iseseisvust“ jne).

Aita pereliikmetel harjutada läheduse hirmust ülesaamist pannes neid nägema alternatiivseid võimalusi ja leidma uusi käitumisi, et ümber kujundada oma uskumuste süsteemi (n. ma võin olla pereliige ja samas säilitada enda autonoomsust ja unikaalset mina).

9. Tuvasta positiivseid ja negatiivseid käitumisi, mis mõjutavad konflikti lahendamist peres ja toimetulekul traumaga.

Korralda ajurünnak, kus pereliikmed loovad nimekirja käitumistest, mis hõlbustavad (aktiivne probleemilahendus, keskendumine probleemile, mitte kontrollile) ja mis raskendavad (solvamise, häbistamine, emotsionaalne kättesaamatus) konfliktiga ja kriisiga toimetulekut.

10. Tutvusta käitumisi ja kognitiivseid strateegiaid stressiga toimetulekuks ja elumuutustega toimetulekuks. Õpeta stressijuhtimise tehnikaid - sügav hingamine, lihaste lõdvestamine, kognitiivne restruktureerimine.

11. Julgusta osalema kogukondlikes toetustegevustes ja gruppides, mille eesmärk on kriisiga toimetulek.

12. Sõnasta fakt, et mõnikord ei ole võimalik asju kontrolli alla võtta ja sellega tuleb leppida ja toime tulla.

Kui tegelete olukorraga, mida ei ole võimalik kontrollida, siis instrueeri peret, et nad ei püüaks lahendada lahendamatu, vaid selle asemel keskenduks üksteise toetamisele ja sellele, et nad otsustaksid koos, et mis viisil nad tegutsema hakkavad.

13. Tee nimekiri muutustest, mis võiksid mõjutada seda viisi, kuidas perekond tuleb toime traumaatilise olukorraga.

Valgusta perekonda sellest, kuidas teised perekonnad on erinevate kriisiolukordadega toime tulnud. Tekita arutelu selle üle, et kas see viis, kuidas nad siiani on toime tulnud pere kriisiga, võiks olla teistsugune ja mida nad selleks muutuseks vajavad. Ajurünnak.

14. Kaardista iga pereliikme kriisiga toimetulekustiil ja leia selle stiili tugevused.

15. Aita pereliikmetel/pereliikmel tunnistada ja lõpetada eitamine ja leia eitamisele alternatiivne toimetulemise viis.

Aita pereliikmetel tunnistada seda, et nad on eitanud muutunud olukorda ja aita neil aru saada sellest, et see on olnud nende traumaga toimetuleku strateegia. Kasuta vastanduvaid tehnikaid või metafoore aitamiseks seda olukorda nähtavale tuua.

Aita igal pereliikmel leida alternatiivset käitumist, et vastu seista eitamisele ja olla toeks ka teiste eitamisest välja aitamisel.

Hinda iga pereliikme toimetuleku taset uue olukorraga. Arutle seda perega ja sõnasta igäihe vastutus selles, kuidas uues olukorras toime tullakse.

Selgita, kuidas see pere erineb teistest peredest ja kuidas nende kohanemise tase mõjutab toimetulekut ja kriisiga hakkamasaamist.

16. Sõnasta konfliktid, mis on tekkinud kriisiolukorra tõttu ja loo uus toimetulek nende konfliktidega.

Lase pereliikmetel kirjeldada konflikte ja kuidas nad tajuvad seda, mis neid põhjustab. Otsi ühisosa pereliikmete lahknevates vaadetes.

Otsi ja näita konflikte põhjustavaid allhoovuseid peresuhete dünaamikas – eriti seda osa, mida ei sõnastata otse - kadedus, konkurents.

Identifitseeri rollid ja rutiinid, mis on muutunud kriisi tõttu. Kirjelda kuidas taastada balanssi ja rutiinid peres.

Lase kirjeldada ja defineeri iga pereliikme roll ja osa ja arutlege selle üle, kuidas rollid on muutunud (kuidas näiteks üks laps hakkas täitma vanema rolli).

Julgusta taastama niipalju pererutiine, kui see vähegi võimalik on.

Lase ette kujutada muutust, mis võiks pere ellu tulla ja mis lahendaks peresisesed konfliktid, mis on tekkinud kriisiolukorra ümber.

Lase pereliikmetel vastata imeküsimusele – „Kui sa ärkaksid homme ja ma oleksin saanud sulle siia võluda ime ning konflikt sinu ja ... vahel oleks kadunud - millest sa aru saaksid, et see on kadunud?“