

Die Butterfly Hug Methode für die Selbstfürsorge von Ersthelfern

Von Ignacio Jarero

Hola, ich bin Dr. Ignacio Jarero, auch bekannt als Dr. Nacho. Ich bin ein professioneller Mitarbeiter im Bereich der psychischen Gesundheit mit fast 200 Einsätzen weltweit, der in Worst-Case-Szenarien nach Natur- oder von Menschen verursachten Katastrophen arbeitet. Ich möchte die Methode vorstellen, die ich in den letzten 25 Jahren für meine emotionale Selbstfürsorge bei Einsätzen verwendet habe. Der Name dieser Methode ist "The Butterfly Hug Method for First Responders. Selbstfürsorge"

Die EMDR-Therapie Butterfly Hug-Methode wurde von der mexikanischen Klinikerin Lucina oder Lucy Artigas nach dem Hurrikan Paulina im Jahr 1998 in Mexiko entwickelt. Seitdem wurde sie weltweit in vielen Settings mit Tausenden von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen angewendet, die negative Lebenserfahrungen gemacht haben.

Die Schmetterlingsumarmung ist eine selbstverordnete bilaterale Stimulationsmethode, die bei der Verarbeitung unangenehmer oder störender Emotionen und/oder körperlicher Empfindungen hilft, die durch belastende oder ungünstige Lebenserfahrungen hervorgerufen werden. Die Person, die diese Methode anwendet, hat die volle Kontrolle über die Länge und Geschwindigkeit der bilateralen Stimulation.

Der Teamleiter wird Ihnen zeigen, wie Sie den Butterfly Hug durchführen. Bitte folgen Sie seinen Anweisungen.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit - und Schmetterlingsumarmungen für jeden einzelnen von Ihnen.

Um mehr über die EMDR-Therapie Butterfly Hug Methode zu erfahren, besuchen Sie bitte https://www.researchgate.net/publication/340280320_The_EMDR_Therapy_Butterfly_Hug_Method_for_Self-Administer_Bilaterale_Stimulation

© Ignacio Jarero 2020-2021 Diese Ressource ist nach US-amerikanischem Recht urheberrechtlich geschützt. EMDR-Praktiker werden ermutigt, diese Arbeit bei der Behandlung ihrer Klienten zu verwenden und zu kopieren. Unter bestimmten Bedingungen können EMDR-Praktiker und Forscher eine schriftliche Erlaubnis zum Kopieren und Verwenden der hierin enthaltenen Materialien in neuen, von ihnen geschaffenen Werken beantragen und erhalten. Für weitere Informationen zum Erhalt der Erlaubnis zum Kopieren und zur Verwendung der Materialien außerhalb der eigenen Klienten wenden Sie sich bitte an den Autor unter [nachojarero@yahoo.com]. Alle Rechte sind vorbehalten.

Butterfly Hug = Schmetterlingsumarmung

Anweisung

Legen Sie eine Hand so an (rechte Hand gerade nach oben gehalten), die andere Hand so (linke Hand gerade nach oben gehalten), verschränken Sie Ihre Daumen, legen Sie Ihre Hände auf die Brust, die Mittelfinger unterhalb des Schlüsselbeins, und führen Sie abwechselnde Bewegungen (Klopfen mit der rechten Hand und dann mit der linken Hand) in Ihrem eigenen Tempo aus. Lassen Sie Ihre Hände frei bewegen. Atmen Sie langsam und tief (Bauchatmung), während Sie beobachten, was Ihnen durch den Kopf und den Körper geht, wie z. B. Gedanken, Bilder, Geräusche, Gerüche, Gefühle und körperliche Empfindungen, ohne diese zu verändern, wegzuschieben oder zu beurteilen. Beenden Sie nun langsam den Butterfly Hug.

Für Ihre **Selbstfürsorge** folgen Sie bitte diesen Schritten:

Schritt 1: Direkt vor dem Ende Ihres Arbeitstages oder direkt nach einem belastenden Ereignis tun Sie Folgendes:

Lassen Sie mit offenen oder teilweise geschlossenen Augen, nicht ganz geschlossen, einen mentalen Film des gesamten belastenden Ereignisses ablaufen, oder des gesamten Tages, wenn Sie dies täglich tun. Beginnen Sie bei jedem belastenden Szenario, das Sie sich ausgemalt haben, von kurz vor dem Anfang bis heute oder sogar in die Zukunft blickend.

Sobald Sie den Film durchlaufen haben, gehen Sie zu Schritt 2 über:

Schritt 2: Beobachten Sie Ihren Körper, nehmen Sie ihn nicht nur wahr, sondern gehen Sie innerlich durch Ihren ganzen Körper und bewerten Sie Ihren Belastungsgrad von 0, was keine Belastung bedeutet, bis 10, was die maximale Belastung ist, die Sie fühlen können.

Schritt 3: Machen Sie die Schmetterlingsumarmung, während Sie gehen oder auf einem Stuhl sitzen und so tun, als ob Sie in Ihrem eigenen Tempo gehen würden. Lassen Sie nun mit offenen oder teilweise geschlossenen Augen einen mentalen Film des gesamten beunruhigenden Ereignisses oder des ganzen Tages ablaufen, von kurz vor dem Beginn bis heute, oder sogar in die Zukunft blickend, zu jedem beunruhigenden Szenario, das Sie sich vorgestellt haben. Am Ende des mentalen Films beenden Sie den Butterfly Hug und das Gehen oder Laufen auf dem Stuhl. Atmen Sie nun zweimal tief durch.

Schritt 4: Gehen Sie innerlich durch Ihren ganzen Körper. Dann schätzen Sie den Grad der Belastung ein, den Sie jetzt haben, von 0, was keine Belastung bedeutet, bis 10, was die maximale Belastung ist, die Sie fühlen können. Wenn Ihre Belastung nun zwischen 4 und 10 liegt, wiederholen Sie die Schritte 3 und 4, bis Ihre Belastung auf ein Niveau zwischen 0 und 3 sinkt.

Wichtiger Hinweis. Wenn Ihre unangenehmen oder störenden Gefühle und/oder körperlichen Empfindungen, die durch die belastenden oder negativen Erlebnisse hervorgerufen wurden, nicht abnehmen oder nicht zunehmen, wenden Sie sich sofort an eine Fachkraft für psychische Gesundheit, die auf die Behandlung von Traumata spezialisiert ist.

Die Butterfly Hug Methode für die Selbstfürsorge von Ersthelfern von Ignacio Jarero