

Handvatten voor gesprek over trauma

Erkenning geven:

Effecten van erkenning

- Erkenning brengt ons tot rust.
- Erkenning schept ruimte.
- Erkenning doet ons ontspannen.
- Erkenning doet ons goed voelen.
- Erkenning maakt ons vergevingsgezind.
- Erkenning maakt dat we bereid zijn te luisteren.

Conclusie: erkenning geven verbetert de relatie. Dat is altijd goed en extra belangrijk als de spanning oploopt in een gesprek.

Erkenning in gespreksvoering; hoe doe je dat?

- Aandacht geven, luisteren en de ander ruimte geven om te zeggen wat hij op zijn hart heeft, doorvragen over hoe hij de dingen ziet en beleeft en er nog even niks van vinden.
- Respect tonen, de ander erkennen in zijn positie, eigenheid en behoeften (veelal non-verbaal!), waardering uitspreken waar mogelijk en altijd beleefd blijven.
- Geen oordelen uitspreken, geen meningen verkondigen, geen adviezen.

Valkuilen in spannende situaties

Vecht-reacties Vluchtreacties

Ja, maar.....Ik weet het niet.

Hoezo? Ik ga er niet over...

Moet je nu eens goed luisteren....

Ik zou wel willen, maar.....

Je dacht toch niet dat ik....

Ik heb nu even geen tijd...

Je bent zelf een....

Ik wist het niet....

Sorry, maar het is nou eenmaal zo dat...

Ik had niet begrepen dat....

Recept voor spannende situaties

Als je merkt dat jijzelf of de ander in een vecht-vlucht reflex zit of dreigt te raken, neem dan je toevlucht tot LSD:

Luisteren: richt je aandacht op de ander en wat hij zegt en uitdrukt.

Samenvatten: geef regelmatig in je eigen woorden weer wat je begrepen hebt van de ander – zowel wat betreft de inhoud als de emoties - en check bij de ander of je samenvatting klopt.

Doorvragen: help de ander om zijn gedachten verder te ontwikkelen door open vragen te stellen. LSD is een perfect middel om onaangename spanning uit een gesprek te halen. Op een gegeven moment komt er vanzelf ruimte bij de ander om ook naar jouw kant van de zaak te luisteren.

Tips:

- Zorgen voor stressreductie. Stress belast de hersenen. Als de stress afneemt komt er rust en ruimte voor het uiten van emoties, voor verwerking, voor nieuwe inzichten en meer hoop en perspectief, voor denken aan oplossingen. Biedt steun, geruststelling, hoop en perspectief;
- Herstel van dagelijkse routine (als deze verstoord is, in tijden van crisis of langduriger). Help met ritme terugbrengen;
- Veerkracht vergroten. Wat hier al positief aan bijdraagt zijn intelligentie, emotionele stabiliteit, fysieke weerstand, interne focus op eigen invloedsfeer, positief zelfbeeld, doorzettingsvermogen, optimisme, actieve benadering van het probleem, sociale vaardigheden en humor (Kumpfer, 1999). Bied ruimte voor zingeving die past bij de persoon; geef vertrouwen, geef complimenten. Help te zien waar iemand wel controle over heeft.
- Plezierige dingen en positieve ervaringen vergroten. Schep ruimte voor humor en relativering, passend bij degene om wie het gaat. Help bij dingen kunnen blijven doen die iemand leuk vindt. Zoek nieuwe activiteiten die energie geven en het zelfvertrouwen vergroten.
- Steunfiguren toevoegen. Aanwezigheid van een liefdevolle, steunende volwassene zoals een leerkracht, een familielid, buurvrouw, trainer etc. Vraag wie steunend ervaren wordt en betrek diegene. Maak afspraken over wie wat kan doen als x of y gebeurt. Maak steunfiguren zichtbaar via foto's/dierbare voorwerpen. Organiseer zowel begrip als praktische steun; Vergroot het sociale netwerk. Verken of een ervaringsdeskundige of vrijwilliger van meerwaarde kan zijn.
- Begeleiden bij het omgaan met emoties. Benoem emoties; Help de ander tot rust te komen; Bespreek op een rustig moment wat het beste werkt als de stress oploopt; Biedt ruimte voor het uiten van emoties; Begrens duidelijk en liefdevol en rijk alternatieven aan.
- Biedt psycho-educatie. Leg uit wat het meemaken van dergelijke gebeurtenissen met mensen kan doen. Zorg dat degene om wie het gaat en diens omgeving begrijpt wat de invloed van trauma kan zijn. Leg ook uit dat het vaak weer beter gaat en wat hierbij kan helpen. Dit vergroot inzicht en biedt geruststelling, context en houvast. Leg uit wat de invloed van trauma op relaties kan zijn.

Bronnen:

Sonja Kuiper, Over erkenning geven en Luisteren, Samenvatten, Doorvragen
Jetske Beerstra, adviseur kwaliteit - Carehouse, 2021