

Traumagroei na uitsluiting

Birsen Taspinar

Kenniscentrum Gezinswetenschappen

Odisee Hogeschool –Brussel

Traumagroei na uitsluiting



De soorten uitsluiting werken op elkaar in

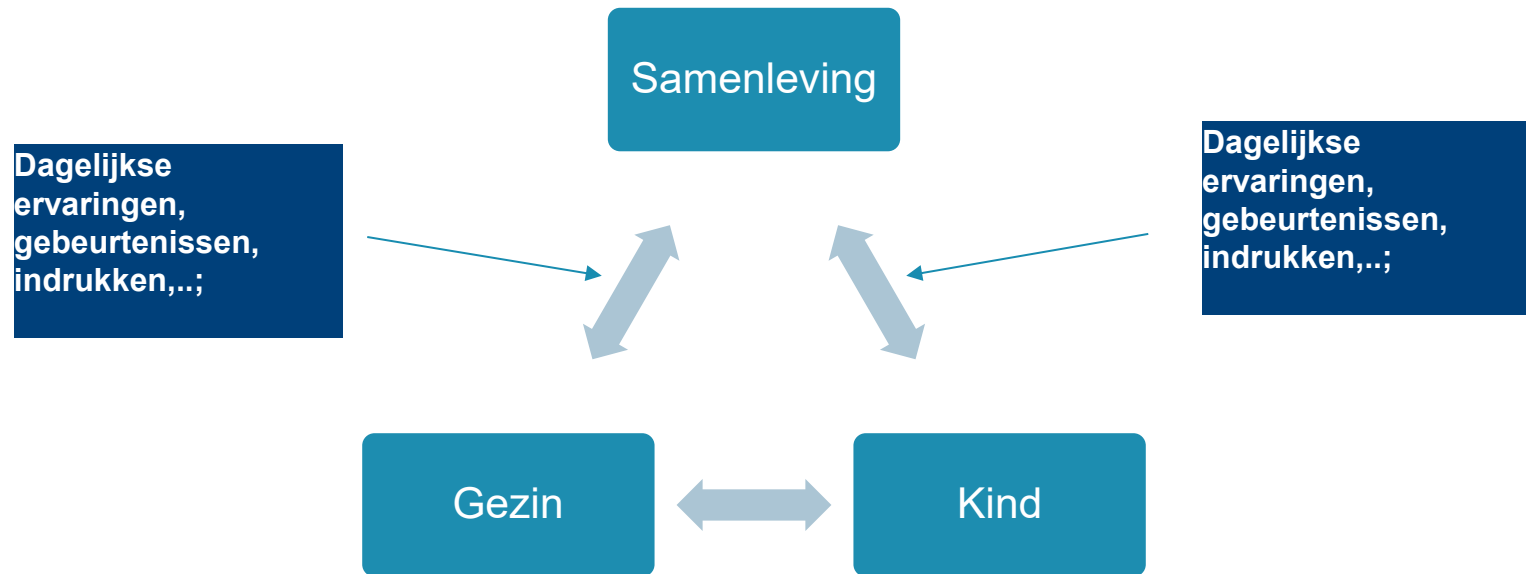
- Klassendiscriminatie (armoede)
- Etnische discriminatie/Racisme
- Genderdiscriminatie/seksisme
- Discriminatie van Seksuele voorkeur/homofobie



Sociale hechting in de samenleving

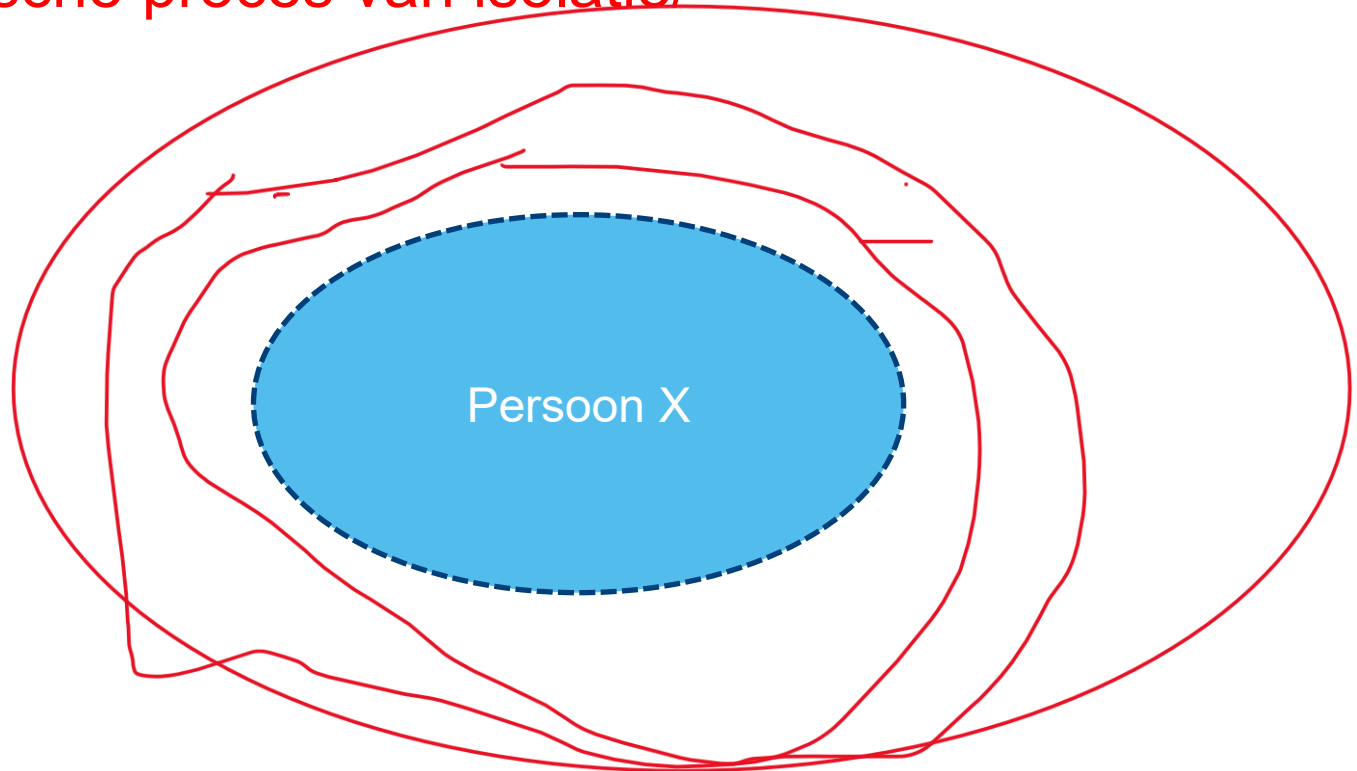


Veilige hechting van gezin-kind-samenleving



Muren bouwen bij elke kwetsuur

- Chronische proces van isolatie/



Psychische impact

- Overlevingsmodus
- Emoties uitzetten
- Verharden naar zichzelf of de omgeving
- Moeite om mensen / hulpverleners te vertrouwen
- Soms ook het vastklampen aan een hulpverlener
- Gebroken Vertrouwen naar de samenleving of naar volwassenen
- Angsten om afgewezen te worden, niet uit de armoede te kunnen geraken of terug in de armoede terecht te komen



Extra vaardigheden die ouders nodig hebben om in situaties van uitsluiting te kunnen overleven...

- Stress-bestendigheid, emotie-regulatie, geduld, communicatievaardigheden, reflectie-vermogen, probleemoplossend vermogen, mentaliseringsvaardigheden, omgaan met intense stress, inzicht in trauma, onderscheid tussen en uitsluiting en andere factoren, ...

Gezinsdynamieken

Druk op sch(ouders)

Gezinnen ervaren meer uitdagingen, chronische stress en meer druk door ervaringen van uitsluiting.

Daardoor vergt het meer veerkracht van ouders om hiermee om te gaan...



Waarin kunnen we het verschil maken voor gezinnen?

We hebben allemaal een veilige hechting nodig met de samenleving, met de buur, de dokter, de bakker en de leerkracht.

Elke persoon kan het verschil maken in het leven van een kind of een volwassene om zich veilig te hechten in de samenleving.

- Kan jij enkele voorbeelden bedenken dat een volwassene/hulpverlener kan bieden?



EHBO-tool

Hoe kunnen we in gesprek gaan met ouders over racisme-ervaringen?

Hoe kan je over uitsluiting beginnen praten?

Waarom beginnen mensen er spontaan zelf niet over?



Redenen van terughoudendheid

- Schaamte dat men dit meemaakt.
- Bang om de kansen van het kind te verspelen.
- Bang om negatief rolmodel voor het kind te zijn.
- Angst om als slechte ouder te worden gezien...
- Angst om veroordeeld te worden...
- Angst om niet geloofd te worden of om niet aux sérieux genomen te worden.
- Angst om afgewezen te worden...



EHBO-TOOL

STAP 0: BASISVEILIGHEID

- Een veilige ruimte en relatie creëren.
- Zoals bij alle slachtoffers, voorzie een rustige aangename omgeving.
“Je bent nu veilig, wat je ook hebt meegemaakt. Niemand kan je hier kwetsen.”
- Verzekeren dat de persoon niet op het verhaal zal veroordeeld worden.
Dat iedereen hier altijd met een reden zit.
- Beroepsgeheim
- Signalen herkennen van onzekerheid en vraag naar veiligheid:
- Vb. *“Voor we starten met het gesprek, kan je me beloven om me als mens te beoordelen?”*

EHBO-TOOL

STAP 1: OPBOUWEN VAN EEN BAND

- Wat is je eerste reactie? Echtheid!
- Uit je verbazing/verontwaardiging/geraaktheid!
- Wat raakt je het meest in dit verhaal?
- Maak je kenbaar in je positie:
“Dit is een normale reactie op een abnormale situatie.”
- Beeld je in dat je zelf in zo n situatie zit, hoe zou je ermee omgaan?
- Empathie
 - Terugspelen, gevoelens benoemen
- Hier en nu
- Structureren en concretiseren
- Normaliseren van de gevoelens

STAP 2: SIGNALEN VAN KWETSINGEN

- **Hevige stressklachten:** nachtmerries, hartkloppingen, vermijdingsgedrag, trillen, paniekaanval, angstaanval, hevig piekeren, woede-uitbarstingen, ...
- **Manieren van compenseren om erbij te horen:** ofwel overassimilatie ofwel terugtrekgedrag (er helemaal niet bij willen horen en zichzelf buiten de dominante groep plaatsen, geen contact willen met de dominante groep)
- **Gevoelens van machteloosheid,** zelfhaat, frustratiegevoelens, zelfvervreemding, waardeloosheid, gebrek aan zelfacceptatie, defensief gedrag, isolement, verlatingsangst ...
- Anderzijds ook **normaliseren van uitsluiting** soms... de persoon internaliseert de druk van de samenleving: "Ik ben niets waard, ik deug niet, het lukt mij niet..."

ACUTE en CHRONISCHE signalen

Signalen herkennen

	Acute signalen	Chronische signalen
	Vermoeidheid	Burn-out
	Concentratie	Piekeren
	Nachtmerries	Chronische Slaapproblemen
	Overbezorgdheid	Angsten
	Negatief zelfbeeld	zelfhaat

STAP 3: KWETSUREN BESPREEKBAAR MAKEN

- **Erken** de pijn van uitsluiting
- Erkennen is de invoelende ondersteuning in een veilige context
- Erkennen is niet noodzakelijk de persoon gelijk geven
- Inzicht geven in het feit dat uitsluiting schaadt: *“Wat de intenties van de dader ook is, uitsluiting is schadelijk! Het is niet ok, dat dit gebeurt. Niemand heeft het recht zoiets te doen. Als mens als hulpverlener veroordeel ik uitsluiting (klassendiscriminatie/racisme/...).”*
- Inzet van de persoon zien: Geduldig om een constructieve oplossing te zoeken. Bedank de persoon voor de moed om de stap te zetten naar de hulpverlening.

EHBO-TOOL

STAP 3: KWETSUREN BESPREEKBAAR MAKEN

WAT WEL?	WAT NIET?
Rustig en open praten over uitsluiting	Minimaliseren, onderbreken
De gevoelens normaliseren	Veroordelen van gevoelens/gedrag
Begrip tonen, erkenning geven	Wij/zij gesprekken
Inzicht geven in het feit dat uitsluiting kan schaden	Proberen het tegendeel te bewijzen
Luisteren, laten ventileren	De waarheid in vraag stellen
Proberen te begrijpen	Meteen positieve zaken aangeven

STAP 4: DE ERNST VAN HET TRAUMA INSCHATTEN (DAVIS, 2005)

1. De **kwantiteit van de incidenten**: hoe lang, hoe vaak, ? (herhaaldelijke karakter maakt een situatie traumatisch)
(bv: taxi die weigert te stoppen, bus die weigert de deur te openen, de afwezigheid opmerken van mensen die op jou lijken in boeken, magazines en posities van macht)
2. Wat is de relatie tussen de aanvaller en het slachtoffer? (leerkracht-leerling, werkgever-werknemer, etc.) is er een **afhankelijkheidsrelatie**? Een positieverschil? Hoe beter de vertrouwensrelatie was, vóór het incident, hoe meer traumatiserend het kan zijn voor het slachtoffer.
3. Was er sprake van **publieke vernedering**? Bij publieke vernedering wordt het traumatiserende karakter versterkt. Wanneer niemand ingrijpt en toeschouwers enkel toekijken, blijkt dit des te meer machteloosheid op te roepen bij slachtoffers en de schade achteraf te vergroten.

Tips en tricks

NIET	WEL	DOEL
Ik kan dat niet doen voor je.	We kunnen samen eens kijken wat we met die vraag kunnen doen.	De vraag achter de vraag zoeken
Dat is een vreemde keuze.	Ik wil dat graag begrijpen.	Creatieve copingsmechanismen
Ik zou dat niet doen.	Hoe reageert jouw omgeving daarop?	Respect voor keuzes
De hulpverlener mag niet harder werken dan de cliënt.	De hulpverlener moet vaak (in het begin) even hard of harder werken.	hulpverlening afstemmen op noden en behoeften
Of-of principe	En-en principe	Open keuzemogelijkheden

EHBO-TOOL

STAP 5: WAT HEEFT MEN NODIG OM VERDER TE KUNNEN?

- Wat heb je nodig om verder te kunnen als gekwetste persoon?
- Waar kan je iets aan doen?
- Waar wil je iets aan doen?
- Zorgbehoeftes bespreken
- Wegwijs maken in waar men steun en hulp kan vinden: zowel professioneel als in de privé-netwerken



EHBO-TOOL

ZEG IETS HOOPGEVEND EN VERBINDEND

- **Menselijke verbondenheid** is het meest krachtige medicijn tegen toxische gebeurtenissen zoals racisme.

Zeg iets dat hoop geeft...

Dat verbondenheid kan creëren,

Dat het geloof in de samenleving kan helen,

Dat de persoon terug kan brengen tot zichzelf...

Vertel eventueel een mooi verhaal...



Post-traumatische groei



Post-traumatische groei

- Trauma's en chronische stress kunnen ons uit ons evenwicht halen. Een norse buschauffeur die je voorbij rijdt aan de halte, een winkel waar je constant in de gaten wordt gehouden door de bediende, voor de zoveelste keer afgewezen worden voor een job, een huis,...
- Allemaal situaties die onder je huid kruipen waardoor je alarmknop aangezet kan worden.
- **Post-traumatische groei** gaat over de inzichten die je kan verwerven na een kwetsuur (Tedechi en Calhoun) De trauma-wijsheid die je opbouwt kan leiden tot persoonlijke groei...

Hoe groeien ouders na kwetsuren van uitsluiting?

- Een stap uit de isolatie en de stilte
- Zoeken naar informatie
- Opbouwen van zelfbewustzijn
- Trial and error
- Alternatieven zoeken
- Schaamte ombuigen tot trots
- Moreel kompas

Hoe groeien ouders na racisme-kwetsuren?

- Het belang van taal vinden
- Humor als tool
- Nieuwe narratieven
- Positieve narratieven
- Het narratief van de ander weigeren
- Toe-eigenen van je plek
- Zelfcompassie voor ouders
- Een warm nest

Naar een collectieve heling

- We moeten collectief op een andere manier omgaan met armoede. Als iemand lijdt, lijdt de hele mensheid.
- De kijk op herstel verandert wanneer we een meer collectieve kijk hebben, minder individualistisch.
- Daarin zien we hoe we allemaal geraakt worden door een ratrace, hoe iedereen zoiets kan meemaken. Pech kan iedereen overkomen. Hoe kunnen we meer zorgzaam omgaan met elkaar als samenleving?
- Door collectieve **trauma-groei**, kunnen we allemaal leren van mensen in een kwetsbare positie. Ook de omgeving kan bijleren en 'meegroeien'.



Collectieve trauma- groeien



- Laten we collectief zorgen voor elkaar om samen te kunnen groeien en onrecht en uitsluiting om te buigen naar liefde en verbinding.