

EHBO bij racisme-stress en trauma

Stap 1 Basisveiligheid opbouwen ('safe space'): zorg voor een veilige gespreksomgeving

Stap 2 Uit je verontwaardiging. Normaliseer de gevoelens, maar niet het gebeuren.

Maak je verontwaardiging over racisme duidelijk kenbaar. De persoon vertoont een normale reactie op een abnormale gebeurtenis. Plaats de gevoelens en ervaring van de cliënt centraal, niet de jouwe.

Stap 3 Signalen van kwetsing herkennen

Het is vooral belangrijk om het gevoel te doorbreken "dat het niets zal uitmaken als je erover spreekt", maar dit kan enkel door eerst aan de veiligheid te werken.

Wat zijn mogelijke signalen • Gevoelens van schaamte, schuld of terughoudendheid om over het thema te praten. • Het gevoel hebben er niet bij te horen. • 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, zelf-haat, frustratiegevoelens, vermijdingsgedrag (niet gaan werken, niet naar school willen), zelfvervreemding, waardeloosheid, gebrek aan zelfacceptatie, geen hoop dat er alternatieven zijn om anders om te gaan met die situaties, angst om niet aanvaard te worden, defensief gedrag, isolement, enzovoort.

Stap 4 Erkenning geven en kwetsuren bespreekbaar maken

Het gedrag/de gevoelens/het denken proberen te begrijpen.

Wat werkt • Rustig en open praten over racisme • Luisteren, begrip tonen, erkenning geven, laten ventileren • Inzicht geven in het feit dat racisme kan voorkomen en mensen kan schaden • Normaliseren dat men zich hierdoor gekwetst voelt.

Wat werkt niet • Veroordelen van gedachten, gevoelens of gedrag • Meteen positieve zaken aangeven • Onmiddellijk oplossingen aandragen • Valse hoop geven of beloftes doen die je niet kan nakomen • Schuldgevoel aanpraten • Problemen minimaliseren • Uitdagen of in discussie gaan.

Stap 5 Wat heeft de persoon of het gezin nodig om verder te kunnen?

Zorgbehoeftes bespreken met de persoon of het gezin en hen op wegwijs helpen in het mogelijk aanbod van steun en hulp: zowel professioneel als in het privé-netwerk, de omgeving.

Wat bevragen • Wat heb je nodig om verder te kunnen als gekwetste persoon? • Waar kan je iets aan doen? • Waar wil je iets aan doen?

Stap 6 Wat kan jij betekenen als hulpverlener?

Wat bevragen • Wat is voor jou het gewenste of ideale verloop van die specifieke situatie? • Wat is jouw doemsценario? • Welke negatieve gevolgen vrees je mogelijk?



Wees extra alert bij • Mensen die hier geen familie of sociaal netwerk hebben
• Situaties van chronisch racisme, die langer dan zes maanden duren.

Erkenning geven en normaliseren van de gevoelens helpt • om zelfvervreemding en zelfhaat te doorbreken • om de machteloosheid te doorbreken • om de schade te beperken van racisme-stress.