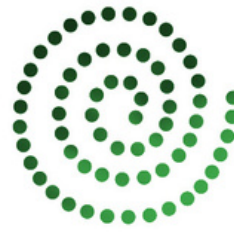


LEONY
COPPENS
KLINISCH PSYCHOLOOG

Dit zijn voorbeelden van opmerkingen die beter vermeden kunnen worden bij getraumatiseerde kinderen, samen met alternatieven die bijdragen aan een gevoel van veiligheid, steun en begrip:

- Opmerkingen die hun traumatische ervaringen bagatelliseren
 - Niet-helpend: "Het is al lang geleden, je moet er gewoon niet meer aan denken."
 - Beter: "Ik begrijp dat dit nog steeds moeilijk voor je is. Het is oké om erover te praten als je dat wilt."
- Opmerkingen die het gevoel van controle wegnemen
 - Niet-helpend: "Je moet nu gewoon luisteren, ik weet wat goed voor je is."
 - Beter: "Wat zou jou op dit moment helpen? Je mag zelf kiezen, en ik ben hier om je te steunen."
- Opmerkingen die hun gevoelens onderdrukken
 - Niet-helpend: "Ga iets leuks doen, dan voel je je beter."
 - Beter: "Het is helemaal oké om je zo te voelen. Ik ben hier voor je, wat je ook nodig hebt."
- Opmerkingen die stress verhogen
 - Niet-helpend: "Waarom reageer je altijd zo heftig? Het is niets bijzonders."
 - Beter: "Ik zie dat je gespannen bent. Wat kunnen we samen doen om je te helpen rustig te worden?"



- Opmerkingen die schuldgevoel oproepen
 - Niet-helpend: "Je maakt het alleen maar moeilijker voor jezelf door zo te doen."
 - Beter: "Het lijkt alsof je het moeilijk hebt. Hoe kan ik je helpen zodat het wat makkelijker voor je wordt?"
- Opmerkingen die veiligheid ondermijnen
 - Niet-helpend: "Je hoeft nergens bang voor te zijn, dat is echt niet nodig."
 - Beter: "Je bent veilig hier. Hoe kunnen we het zo maken dat je je meer op je gemak voelt?"
- Opmerkingen die hun gevoelens onderdrukken
 - Niet-helpend: "Doe maar alsof er niets aan de hand is, dan voel je je beter."
 - Beter: "Het is helemaal oké om je zo te voelen. Ik ben hier voor je, wat je ook nodig hebt."
- Opmerkingen die triggers versterken
 - Niet-helpend: "Waarom reageer je altijd zo heftig? Het is niets bijzonders."
 - Beter: "Ik zie dat je gespannen bent. Wat kunnen we samen doen om je te helpen rustig te worden?"



- Opmerkingen die hun autonomie negeren
 - Niet-helpend: "Ik beslis wat je nu moet doen, geen 'gemaar'."
 - Beter: "Zullen we samen bespreken wat het beste voelt? Ik wil je graag helpen op een manier die goed voor jou is."
- Opmerkingen die veerkracht ontkennen
 - Niet-helpend: "Ik zie dat dit teveel voor je is."
 - Beter: "Je hebt al zoveel meegemaakt, en ik zie hoe sterk je bent. Samen komen we hier doorheen."
- Opmerkingen die ongemak creëren
 - Niet-helpend: "Wat is er precies gebeurd? Vertel het me maar allemaal."
 - Beter: "Je hoeft niets te vertellen als je dat niet wilt. Ik ben hier om naar je te luisteren wanneer jij daar klaar voor bent."
- Opmerkingen die controle afdwingen
 - Niet-helpend: "Je moet nu stoppen met huilen, dat helpt toch niet."
 - Beter: "Het is helemaal oké om te huilen. Ik blijf hier bij je totdat je je beter voelt."
- Opmerkingen die schaamte vergroten
 - Niet-helpend: "Je moet er gewoon overheen komen, anders blijft het je achtervolgen."
 - Beter: "Het verwerken van moeilijke dingen kost tijd. We doen het in jouw tempo."



- Opmerkingen die te veel verantwoordelijkheid geven
 - Niet-helpend: "Je moet zelf leren hiermee om te gaan."
 - Beter: "We gaan samen kijken hoe we dit kunnen aanpakken. Je hoeft het niet alleen te doen."
- Opmerkingen die stress minimaliseren
 - Niet-helpend: "Waarom ben je zo bang? Er is niets aan de hand."
 - Beter: "Ik begrijp dat dit je bang maakt. Wat kunnen we doen om je te laten voelen dat je veilig bent?"
- Opmerkingen die druk leggen op verwerking
 - Niet-helpend: "Je moet hier snel overheen komen."
 - Beter: "Het is oké om stap voor stap te gaan. We zijn hier voor je."
- Opmerkingen die het effect van ongewenst aanraken bagataliseren
 - Niet-helpend: "Je moet gewoon een knuffel geven, dat is beleefd."
 - Beter: "Je mag zelf bepalen of je iemand wilt knuffelen. Het is jouw lichaam, en jouw keuze is belangrijk."

Deze alternatieven bieden getraumatiseerde kinderen een veilige en ondersteunende omgeving, waarin ze zich erkend en gerespecteerd voelen. Dit versterkt hun gevoel van eigenwaarde en helpt hen om traumatische ervaringen op hun eigen tempo te verwerken.