

ΙΔΡΥΜΑ BLUE KNOT

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ:

Εφαρμογή αρχών ενημερωμένων όσον αφορά το τραυμα σε συνομιλίες σχετικά με το τραυμα)

Κατευθυντήριες αρχές ενημερωμένες ως προς το τραυμα:

- Ασφάλεια
- Αξιοπιστία
- Επιλογή
- Συνεργασία
- Ενδυνάμωση

1 Ασφάλεια

Συμβουλές που αποσκοπούν να βοηθήσουν ένα άτομο που έχει υποστεί διαπροσωπικό τραύμα ώστε να αισθάνεται ασφαλές όταν συζητάτε μαζί του:

1 (Α) Σωματική ασφάλεια

- **Είναι ασφαλής ο φυσικός/γεωγραφικός χώρος στον οποίο έχετε τη συνομιλία;** Είναι μακριά από πολυσύχναστους δρόμους εάν βρίσκεστε έξω ή σε δωμάτιο στο οποίο δεν είναι πιθανό να σας διακόψουν εάν βρίσκεστε μέσα;
- **Ρωτήσατε το άτομο εάν υπάρχει κάτι που μπορείτε να κάνετε για να καταστήσετε πιο άνετο το χώρο;** Πολλοί παράγοντες, ορισμένους από τους οποίους δεν μπορούμε να προβλέψουμε, μπορούν να οδηγήσουν σε αγχωτικές αντιδράσεις, π.χ. ορισμένα άτομα μπορεί να αντιδράσουν αρνητικά σε κάποιο συγκεκριμένο οπτικό ερέθισμα.
- **Θα έχει το άτομο σωματική ασφάλεια μετά, καθώς και κατά τη διάρκεια, της συνομιλίας;** Αυτό ισχύει τόσο για την κατάσταση την οποία επαναφέρει στη μνήμη του το άτομο όσο και για τα γενικά του επίπεδα διέγερσης. Ίσως χρειαστεί να το βοηθήσετε με μια βασική Άσκηση Γείωσης.

1 (B) συναισθηματική ασφάλεια

* «Επιλέξτε την κατάλληλη στιγμή»: Εάν ξεκινάτε εσείς τη συνομιλία, έχετε επιλέξει μια ώρα κατά την οποία το άτομο είναι πιθανό να είναι δεκτικό;

- **Δείχνει η μη λεκτική επικοινωνία σας ότι υποστηρίζετε, εστιάζετε την προσοχή σας και ακούτε το άτομο με τρόπο που συντονίζεται στις ανάγκες του;** Είναι σημαντικό να διατηρείτε σταθερή αλλά όχι αμετακίνητη επαφή με τα μάτια. Προσέχετε να μη δίνετε την εντύπωση ότι έχει αποσπαστεί αλλού η προσοχή σας.
- **Βρίσκεστε σε επιφυλακή για πιθανές ενδείξεις άγχους στο σώμα του ατόμου;** Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει γουρλωμένες κόρες των ματιών ή αλλαγές στο χρώμα του δέρματος. Το άτομο μπορεί να παίζει με ένα χαρτομάντιλο ή να κάνει μεγάλες παύσεις.
- **Ενθαρρύνετε το άτομο να μη βιάζεται και να κάνει σύντομα διαλείμματα, εάν τα χρειάζεται;** Εάν η συνομιλία είναι παρατεταμένη, μπορείτε να επιστρέψετε σε αυτήν μετά από ένα σύντομο διάλειμμα.
- **Θα είναι το άτομο συναισθηματικά ασφαλές μετά, καθώς και κατά τη διάρκεια της συνομιλίας;** Είστε σε θέση να το βοηθήσετε να μειώσει το βαθμό της διέγερσής του, αν χρειαστεί;

2 Αξιοπιστία

Συμβουλές για την ανάπτυξη εμπιστοσύνης σε μια συνομιλία με ένα άτομο που έχει βιώσει διαπροσωπικό τραύμα:

Μπορείτε να αναπτύξετε εμπιστοσύνη αν...

- Είστε πάντα προσηλωμένοι στη σωματική και συναισθηματική ασφάλεια.
- Είστε πάντα συντονισμένοι στο επίπεδο άνεσης του ατόμου και το ρωτάτε εάν/με ποιον τρόπο μπορείτε να το βελτιώσετε.
- Δίνετε συνεχώς προσοχή στη δική σας και στη δική του μη λεκτική επικοινωνία. Εμφανίζει το άτομο ενδείξεις άγχους; Προσφέρετε εσείς επαρκή υποστήριξη;
- Ακολουθείτε μια ήρεμη προσέγγιση που δεν δίνει την εντύπωση ότι έχετε κάποιον «απώτερο σκοπό».
- Ακούτε με τον σωστό τρόπο· μη διακόπτετε το άτομο, εκτός αν υπάρχει πρόβλημα με το επίπεδο διέγερσής του· δηλαδή, αν έχουν ξεπεραστεί τα όρια ανοχής.
- Ρωτήστε το άτομο πώς νιώθει μετά (καθώς και κατά τη διάρκεια) της συνομιλίας. Να είστε έτοιμοι να το βοηθήσετε με «γείωση» αν ή καθώς απαιτείται (δείτε [Ασκήσεις Γείωσης](#)).

3 Επιλογή

Συμβουλές για να αυξήσετε τις δυνατότητες και τις επιλογές σε μια συνομιλία με ένα άτομο που έχει υποστεί διαπροσωπικό τραύμα (ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε)

Επιτρέποντας την επιλογή

- Όταν ξεκινάτε μια συνομιλία με ένα άτομο που γνωρίζετε ή υποψιάζεστε ότι μπορεί να βιώνει διαπροσωπικό τραύμα, δώστε του επιλογές σχετικά με τη συνομιλία.
- Έχει επιλέξει το άτομο τις οργανωτικές λεπτομέρειες, συμπεριλαμβανομένης της ημερομηνίας, της ώρας και του τόπου; Ή έχετε συζητήσει μαζί του τις αποφάσεις σας;
- Πώς μπορείτε να δώσετε στο άτομο περισσότερες επιλογές σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής και εξέλιξης της συνομιλίας;
- Με ποιους άλλους τρόπους μπορείτε να δώσετε στο άτομο άλλες επιλογές, ακόμη και αν φαίνονται ασήμαντες;
- Πώς μπορεί να επηρεάσει το βαθμό στον οποίο μπορείτε να προωθήσετε επιλογές για το άτομο το αν απαντάτε, αντί να ξεκινάτε εσείς τη συνομιλία;

4 Συνεργασία

Συμβουλές που θα μας βοηθήσουν να συνεργαστούμε σε συνομιλίες με άτομα που βιώνουν διαπροσωπικό τραύμα

Συνεργασία:

- «Κάντε κάτι με» ένα άτομο αντί να κάνετε κάτι «για» ή «σε» αυτό.
- Μην υποθέτετε ότι το άτομο δεν μπορεί να ενεργήσει για λογαριασμό του ή να λάβει αποφάσεις και ενέργειες που το επηρεάζουν.
- Αναγνωρίστε πότε ενδέχεται να απαιτείται πρόσθετη βοήθεια.
- Αναγνωρίστε ότι δημιουργούμε πιο αποτελεσματικές σχέσεις με τους ανθρώπους όταν συνεργαζόμαστε μαζί τους.
- Ενεργείτε με πνεύμα συνεργασίας όποτε και όσο περισσότερο μπορείτε.

6 Ενδυναμωση

Συμβουλές για μεγιστοποίηση της ενδυνάμωσης σε συνομιλίες με άτομα που βιώνουν διαπροσωπικό τραύμα

Προς την ενδυναμωση:

- Κατανοήστε ότι το διαπροσωπικό τραύμα συχνά πηγάζει από, και καλλιεργεί, την αποδυνάμωση και ότι η λήψη μέτρων για να αισθανθεί ένα άτομο πιο ενδυναμωμένο είναι απαραίτητη για την επούλωση ενός τραύματος.
- Αναγνωρίστε ότι ο τρόπος με τον οποίο οργανώνεται και διεξάγεται μια συνομιλία μπορεί να συμβάλει σε αίσθηση ενδυνάμωσης.
- Αναγνωρίστε ότι το τραύμα που παρουσιάζεται σε σχέσεις διαβρώνει την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση ενός ατόμου για τις δικές του ικανότητες. Προσπαθήστε να βρείτε τρόπους για να εξασφαλίσετε ότι οι αλληλεπιδράσεις σας διακρίνονται από σεβασμό, είναι δημοκρατικές και χωρίς αποκλεισμούς.
- Στο μέτρο του δυνατού, αναζητήστε τις προτιμήσεις του ατόμου σχετικά με την οργάνωση της συνομιλίας σας και προσπαθήστε να τις εκπληρώσετε σε κλίμα συνεργασίας.

Για να διαβάσετε ολόκληρο το έγγραφο με τις οδηγίες: Μιλώντας για Τραύμα – Οδηγός Καθημερινών Συνομιλιών για το Ευρύ Κοινό (Talking About Trauma – Guide to Everyday Conversations for the General Public)

https://www.blueknot.org.au/Resources/Publications/Talking-about-trauma/Talking_About_Trauma_Public