

# TIPS VOOR OPVANG NA EEN SCHOKKENDE GEBEURTENIS

## Niet doen

- X** Zelf te veel praten en over eigen ervaringen uitweiden. *'Toen ik...'*
- X** Goed bedoelde adviezen geven. *'Als ik jou was...'*
- X** Aanmoedigen tot herstel.
- X** De woorden gebruiken: waarom, toch, maar, heb je niet...
- X** Grapjes maken.
- X** Clichés gebruiken. *'Het hoort bij het vak.'*
- X** Gevoelens proberen te temperen of weg te nemen.
- X** Zoeken naar oplossingen.
- X** 'Wroeten' naar gevoelens.
- X** De therapeut spelen.
- X** Overbezorgd of geforceerd vrolijk reageren.
- X** Bang zijn de verkeerde dingen te zeggen.

## Wel doen

- V** Zoek een plek waar een collega zich veilig voelt en je ongestoord kunt praten.
- V** Biedt praktische steun aan en vraag of je iets kunt doen.
- V** Vraag de ander of hij wil vertellen wat er gebeurd is. Respecteer een nee-antwoord.
- V** Stel open vragen: *'Wat is er gebeurd?' 'Wat deed je?'*
- V** Sta stiltes toe.
- V** Zeg of laat merken dat je meeleeft. *'Wat erg voor je!'*
- V** Reageer op gevoelens, praat er niet overheen. *'Machteloos?'*
- V** Informeer collega over verwerking.
- V** Kom er later zelf nog eens af en toe op terug. Neem daartoe zelf het initiatief. *'Houdt het je nog bezig?'*
- V** Of stuur een kaartje, sms-je of mailtje.