



HRVATSKI CRVENI KRIŽ
GRADSKO DRUŠTVO CRVENOG KRIŽA VARAŽDIN
Trg Matije Gupca 3, VARAŽDIN
OIB: 91631060626
Tel: 042/214-496
www.gdck-varazdin.hr

Kako razgovarati s osobom koja je doživjela traumu?

(osnovne smjernice)

„Kako Vam mogu pomoći?“

SVAKAKO	NIKAKO
Budite spremni da će vas ljudi izbjegavati ili preplaviti kontaktima i zahtjevima za pomoć.	Nemojte pretpostavljati da je svatko tko je bio izložen krizi traumatiziran ili da treba razgovarati o svojem stanju.
Poslušajte ljude koji žele podijeliti svoje priče i osjećaje. Usredotočite se na slušanje onog što oni žele razumjeti i zapamtite da nema pravog ili krivog načina kako bi se trebali osjećati.	Ne silite osobu da podijeli svoju priču s vama, posebno vrlo osobne detalje. Nemojte prekidati njeno pričanje ili ju požurivati.
Odajte priznanje za snage i napore osobe da si sama pomogne. <i>Vjerujem da ste mnogo toga proživjeli, sad ste na sigurnom.</i>	Nemojte patronizirati osobu i usmjeravati se na njenu bespomoćnost, slabosti, greške, itd. <i>Siroti, baš mi vas je žao... Ostali ste bez ičega...</i>
Fokusirajte se na SADA i BUDUĆNOST: <i>Kako se sada osjećate? Što možete dalje učiniti?</i>	Fokusiranje na prošle događaje: <i>Kako vam je bilo? Što vam se dogodilo?</i>
Normalizirati osjećaje: <i>Vidim da vam je jako teško, to je normalno s obzirom na to što ste sve prošli. Slobodno se isplačite.</i>	Umanjivati tuđe doživljaje i osjećaje: <i>Ma sve će biti u redu, nije to ništa. Nemojte plakati. I mi smo kroz to prošli...</i>
Pokazati razumijevanje: <i>Žao mi je. Mogu zamisliti da vas ovo jako rastužuje.</i> Pružiti točne informacije.	Davati lažna obećanja: <i>Rat će ubrzo proći, sve će biti kao prije.</i>
Budite svjesni svojih pristranosti i predrasuda. Pokušajte ih kontrolirati da ne utječu na vaš posao.	Nemojte preuveličavati svoje vještine ili prikazivati se kao da možete riješiti sve probleme te osobe.
Objasnite osobi da čak i ako sada odbije pomoć, još uvijek može dobiti pomoć ako je bude željela u budućnosti.	Ne dovodite u pitanje snagu i osjećaj osobe da se može brinuti sama za sebe.