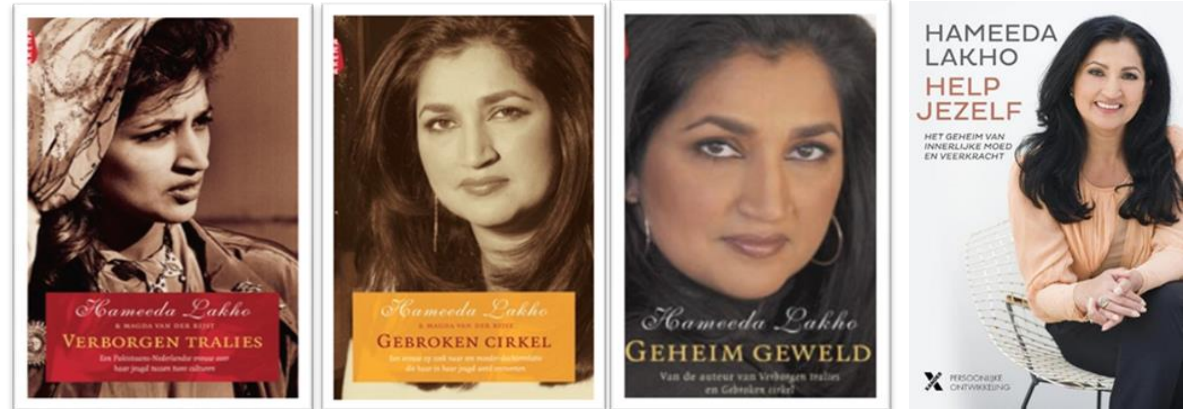


COMPASSIE ALS BRANDSTOF

Samen zorgen voor slagkracht tegen huiselijk geweld
en kindermishandeling

INTRODUCTIE

HAMEEDA LAKHO



- Eigenaar Hameeda Lakho Projecten, Training, Coaching en Advies
- Lid Programmteam Ervaringsdeskundigheid
Programma Toekomstscenario J&V / VWS / VNG
- Auteur *Verborgen tralies* (2000), *Gebroken cirkel* (2003), *Geheim geweld* (2005), *Help Jezelf* (2016), *Zie je mij* (2022)
- Oprichter Academie voor Herstel en Ervaringsdeskundigheid

www.hameedalakho.nl

www.herstel-ervaringsdeskundigheid.nl



PROGRAMMA

- Wat is compassie?
- Heling en zelfcompassie
- Het belang van compassie?
- Wat geeft jou energie in je werk en in verbinding met de ander?
- 4 stappen naar compassie
- Tips. Wat helpt en wat helpt niet?
- Wat neem je mee?

COMPASSIE

Compassie of mededogen is het vermogen door echte aandacht, inzicht en actie het lijden van anderen te zien, te voelen, te begrijpen en te verlichten.

Werken met slachtoffers en plegers vanuit clientperspectief

Recht geven, veiligheid bieden en voelen, zonder oordeel of diagnose luisteren

Gelijkwaardigheid en verbinding

Bejegening, het welkom voelen en echt gezien worden

Tijd nemen en sturing geven om verder te kunnen gaan

Trauma en intergenerationele patronen inzichtelijk maken

Integreren verleden en heden

COMPASSIE

Wat betekent compassie voor jou?

HELING EN ZELFCOMPASSIE

Zelfcompassie is de eerste stap naar jezelf en de ander

- Menselijk eigenschap wat vaak niet of deels wordt aangesproken
- Onnodig lijden en innerlijk onrust
- Begrip voor jezelf in moeilijke tijden
- Jezelf durven omarmen en de weg naar heling
- Bewustwording en acceptatie en woorden hier aan geven
- Opnieuw verbindingen maken en beweging
- Oplossing ligt niet in het verleden maar in contact komen met gevoelens in het hier en nu
- Toename empathie en openheid naar anderen

HET BELANG VAN COMPASSIE

Praktijk slachtoffers/plegers

- Zwaarte trauma en pijn
- Niet gehoord, gezien en gevoeld voelen
- Geen motivatie voor verandering
- Disbalans op alle levensgebieden werk, prive, financiën, schulden
- Geen actie
- Geen toekomstperspectief en hoop
- Negatieve spiraal

Werkvloer

- Lijden in stilte
- Werknemers voelen zich niet gehoord, gewaardeerd en gezien
- Niet emotioneel betrokken voelen, geen motivatie en productiviteit
- Deels werk gerelateerde- en sociale zaken
- Werkstress, verzuim, burn-out, prestatie eisen, meer moeten
- Agressie, pesterijen op de werkvloer
- Disbalans tussen werk en prive

COMPASSIE

Werken met compassie vraagt moed, zelfreflectie en zelfcompassie.

- Niet de gedragscode maar grondhouding medewerkers en leidinggevenden
- Anderen behandelen zoals je zelf behandeld wil worden
- Vriendelijk, gastvrij, hulpvaardig en attent
- Nieuwsgierig met een luisterend oor en met volle aandacht aanwezig
- Inlevingsvermogen
- Empathisch en in contact, vergevingsgezind
- Respectvol, begripvol en erkennend

COMPASSIE

Wat is je persoonlijke motivatie om in de zorg & veiligheidssector te werken?

WERKEN MET COMPASSIE

Het heeft het vermogen om de huidige disbalans in de maatschappij tussen menselijkheid en efficiency, tussen vertrouwen en controle te herstellen.

Meerwaarde inzet ervaringsdeskundigheid MDA ++ Casuïstiek

- Invoelbaar maken casussen (hoop, zoektocht naar hulp, motivatie)
- Vanuit slachtoffer-, pleger- en getuige perspectief
- Veiligheid en vertrouwen als basis (verlies vertrouwen en contact)
- Bejegening, respect en gelijkwaardigheid
- Oog voor intergenerationeel overdracht en patronen
- Zien, horen en voelen van de impact van trauma

SYMPATHIE, EMPATHIE, COMPASSIE

SYMPATHIE

BESEF

- Tonen van bezorgdheid. Besef dat iemand pijn of lijden ervaart.
- *Ik vindt het heel vervelend voor je. Ik hoop dat je er uitkomt.'*

EMPATHIE

ERVAREN

- Beleven, ervaren en bijna voelen wat de ander doormaakt.
- *Het klinkt alsof je een slechte dag hebt gehad en wat rust nodig hebt.'*

COMPASSIE

ACTIE

- Willen helpen en verlichten
- *Ik voel je pijn en dat het heel moeilijk is om hier alleen mee om te gaan. Is er een manier waarop ik kan helpen?*

WAT GEEFT JOU ENERGIE?

- Wat geeft jou energie in je werk en in verbinding met de ander?
- Waar word je blij van en waarop loop je leeg? Hoe kan je met compassie de 'wet van behoud van energie' toepassen?

TIPS

- Creëer veiligheid en vertrouwen
- Kennis en inzichten nodig om de signalen te herkennen en te handelen en daardoor patronen te doorbreken
- Geweldspatronen en trauma begrijpen
- Langetermijngevolgen herkennen en erkennen
- Doorbreken van de cirkel van geweld
- Opvoeden kan ook anders. Opvoedvaardigheden ter preventie
- Afstand systeemwereld en leefwereld verkleinen
- Toon menselijkheid

WAT HELPT NIET EN WAT WEL?

NIET

- Zeggen dat je het begrijpt
- Dat het goed komt
- Kom niet ongevraagd met oplossingen of adviezen
- Bagatelliseren
- Soortgelijke ervaringen vertellen
- Veroordelen
- Ongeduld
- Gesprek snel afkappen

WEL

- Luister oprecht en met aandacht
- Serieus nemen
- (H)Erkenning bieden
- Begrip en medeleven
- Geen schuld
- Bevestiging
- Steun bieden
- Praten op zielsniveau. Toon betrokkenheid en begrip
- Naast de ander staan
- Ruimte en tijd bieden

4 STAPPEN NAAR COMPASSIE

1) Opmerken

Non-verbale communicatie, lichaamstaal, contact. Maak het bespreekbaar en geef ruimte aan de ander om zich te openen.

2) Stop met oordelen

De ander serieus nemen. Zonder vooroordelen, schuldvraag etc., zodat je werkelijk voor de ander er kunt zijn.

3) Voel en wees oprecht

Heb oprechte interesse en verplaats je in de ander. Wat beweegt, voelt en doet het met de ander? Neem de tijd, zoek iemand op.

4) Handelen: Er gewoon zijn voor de ander

Stop met het direct geven van oplossingen. Vraag wat een ander nodig heeft. Het oprecht luisteren of wat flexibel mogen werken. Zie en begrijp de ander.

WAT NEEM JE MEE?

ZIE JE MIJ?

Het zien, horen en voelen van de impact van huiselijk geweld en kindermishandeling

Zullen we de vraag gewoon stellen? Blijven stellen? Aan elkaar?
Vandaag, morgen en overmorgen?

Opnieuw deze vraag, steeds opnieuw? En zullen we dan zorgen dat niemand schroomt om te antwoorden?

DANKWOORD

Dank voor uw aandacht en waardevolle
bijdrage

www.hameedalakho.nl

www.herstel-ervaringsdeskundigheid.nl

hameedalakho@gmail.com