

De BELIEVE-methode – Voor professionals en organisaties

In een tijd waarin werkdruk, uitval en complexe zorgvragen toenemen, is trauma-sensitief werken geen luxe, maar een sleutel tot duurzame zorg en samenwerking. Het gaat niet alleen om individueel herstel, maar ook om het versterken van teams, organisaties en de samenleving als geheel.

De BELIEVE-methode biedt hierbij een praktisch en mensgericht kompas. Het is geen strak stappenplan dat lineair gevolgd moet worden, maar een flexibel model waarin je als professional of organisatie kunt bewegen. Het sluit aan bij wat er in het moment nodig is: veiligheid, verbinding, hoop of juist versterking van eigen regie. Zo draagt het bij aan zowel het welzijn van individuen als aan een cultuur van vertrouwen en veerkracht binnen organisaties.



Belonging (Erbij horen)

Creëer een omgeving waarin mensen zich welkom en gezien voelen. Het gevoel erbij te horen is een basisvoorwaarde voor herstel én voor het opbouwen van sterke teams.

- *Stimuleer gemeenschapsgevoel door veilige groepsmomenten te faciliteren.*
- *Geef erkenning door kleine uitnodigingen, zonder druk.*

Reflectie: Hoe kan jouw team vandaag meer ruimte geven aan het gevoel van erbij horen?

Empowerment (Zelfbekrachtiging)

Meer over trauma-sensitief werken: www.traumasensitievesamenleving.nl

Contact: esther@esthervandersande.com

Met liefde geschreven door Esther – Samen bouwen we aan een trauma-sensitieve samenleving.

*Gebaseerd op het boek *Een trauma-sensitieve samenleving* van Esther van der Sande.*

Ondersteun mensen om eigen regie en kracht te hervinden, in kleine en haalbare stappen. Wanneer medewerkers en cliënten eigenaarschap ervaren, groeit het vertrouwen in henzelf en in de organisatie.

- *Moedig haalbare keuzes aan en vier kleine successen.*
- *Zorg dat mensen mee kunnen beslissen over hun eigen proces.*

.....

Reflectie: Hoe kun jij vandaag iemand versterken in eigen regie?

.....

Listening (Luisteren)

Luisteren betekent ruimte maken voor verhalen zonder oordeel of haast naar oplossingen. Ook binnen organisaties creëert dit een cultuur van openheid en veiligheid.

- *Gebruik open vragen, zoals: 'Wat heb je nu nodig?'*
- *Laat stilte toe en erken de gevoelens van de ander.*

.....

Reflectie: Hoe kun jij bewuster aanwezig zijn in luisteren?

.....

Inspiration (Inspiratie)

Inspiratie brengt hoop en opent nieuwe perspectieven. Het aanmoedigen van creativiteit en delen van hoopvolle voorbeelden versterkt de veerkracht van individuen én teams.

- *Introduceer creatieve werkvormen (tekenen, schrijven, muziek) in begeleiding.*
- *Deel hoopvolle verhalen of successen van anderen om perspectief te bieden.*

.....

Reflectie: Wat inspireert jou zelf als professional en hoe kun je dit doorgeven?

.....

Engagement (Betrokkenheid)

Betrokkenheid groeit wanneer mensen actief en bewust deelnemen aan hun eigen proces. In organisaties leidt dit tot meer eigenaarschap en samenwerking.

- *Werk met gezamenlijke doelen en reflectiemomenten.*
- *Stimuleer eigenaarschap in kleine, veilige stappen.*

Meer over trauma-sensitief werken: www.traumasensitievesamenleving.nl

Contact: esther@esthervandersande.com

Met liefde geschreven door Esther – Samen bouwen we aan een trauma-sensitieve samenleving.

Gebaseerd op het boek **Een trauma-sensitieve samenleving** van Esther van der Sande.

Reflectie: Hoe betrek jij de ander actief en respectvol in het proces?

Voice (Stem)

Mensen ondersteunen bij het vinden en gebruiken van hun stem is essentieel voor herstel en zelfredzaamheid. Ook in organisaties is het cruciaal dat ieders stem gehoord wordt en invloed heeft.

- Oefen met rollenspellen waarin iemand leert zijn of haar grenzen en wensen uit te spreken.
- Bevorder inspraak in beleid en besluitvorming binnen organisaties.

Reflectie: Hoe zorg je ervoor dat ieders stem binnen jouw setting gehoord wordt?

Education (Leren en ontwikkelen)

Kennis en inzicht versterken veerkracht, zowel voor mensen als voor professionals. Voor organisaties betekent dit investeren in training en blijvende ontwikkeling.

- Organiseer trainingen over trauma-sensitief werken.
- Faciliteer leer- en reflectiemomenten in teams.

Reflectie: Wat heeft jouw team vandaag geleerd dat herstelprocessen kan ondersteunen?

Tot slot

De BELIEVE-methode is geen vast stappenplan maar een dynamisch kompas. Organisaties en professionals kunnen flexibel schakelen tussen de verschillende onderdelen, afhankelijk van de situatie en de mens die voor hen staat. Door deze benadering ontstaat een bedding van veiligheid, veerkracht en hoop, zowel in individuele begeleiding als in beleid en organisatiecultuur.