

Trauma-Informed Care in the Barber's Chair

A guide for hair professionals supporting veterans with PTSD

The Veteran in Your Chair | Companion take-away to the Barber-Q masterclass | Take 5 minutes. Tape it to your station mirror.

IF THEY ESCALATE

If they escalate: stop the clippers, hands visible, say 'I'm right here, we've got time.'

You don't have to solve it. Steady voice, open hands, no rush.

WHY THE CHAIR MATTERS

A standard haircut can mimic a tactical trap for a veteran with PTSD: the cape pins the arms, sharp tools arrive from blind spots, and the chair blocks the view of the door. Small shifts in your service can make your chair the safest seat in the shop.

CORE TRIGGERS

check what your chair does

Loss of Sightlines.

You are behind them and they cannot watch your hands. Angle the chair for a clear view of the door, or tilt mirrors so they can track what happens behind them.

Physical Restraint.

A tight cape pinning the arms feels like being held down. Keep hands free: drape the cape over the lap and arms instead of trapping their hands underneath.

The Startle Reflex.

Sudden touch, unannounced movement, clippers roaring by the ear. Narrate every step before you enter a blind spot or start a tool. No surprises.

Forced Dialogue.

Probing small talk about military history, combat, or trauma causes stress. Let the client lead. Never interrogate. A silent haircut is a successful, restful service.

THREE-PHASE CHECKLIST

say it before you do it

PHASE 1 - WELCOME

- Choice: "Sit wherever you're most comfortable."
- Hands free: "Want to keep your arms out of the cape?"
- Brake: "Need a break? Raise your hand and I'll pause."

Why: Restores awareness. Client controls the space.

PHASE 2 - SERVICE

- Warn first: "Loud clippers on now, by your left ear."
- Blind spots: step in front or speak before touching.
- Watch: tense arms or shallow breathing mean pause now.

Why: Predictable. Catches escalation early.

PHASE 3 - CLEAN UP

- Fast drape removal: restore range of motion instantly.
- Mirror check: never stand between client and mirror.

Why: No restriction barrier. Never cornered at the end.

WHAT THE BARBER-Q ADDS

your take-away: keep the chair safe, keep the door open

NEVER OPEN WITH

"What branch?"
"Did you see combat?"
"Why'd you get out?"
"Know anyone who didn't make it home?"

**If they want to tell you, they will.
Your curiosity is not their
obligation.**

OFFER INSTEAD

Talk about yourself: the game, the food, the neighborhood.
Let silence sit. It's rest, not rejection.
An open door: "If you ever want to know what the VA can actually do for you, ask me anytime."

KNOW THE DOOR

Veterans Crisis Line: Dial 988, Press 1. Confidential, 24/7.
standeasynetwork.com/stand-ready
The VA claim road, step by step.
Starter guides, veteran-built, plain language, free.

CARRYING WHAT YOU HEAR

- You may be the first person a veteran has ever told. That trust is heavy, and it's not yours to carry alone.
- You are a navigator, not a therapist. Point them to the door. You don't have to walk them through it.
- If a conversation stays with you after they leave, talk about it with someone you trust, or with us: standeasynetwork@gmail.com
- Taking care of yourself is part of taking care of them.

Building a trauma-informed shop protects those who protected us.

TALK TO US: standeasynetwork.com | standeasynetwork@gmail.com | (916) 542-9007

LISTEN: The Stand Easy Podcast on Apple Podcasts - podcasts.apple.com/us/podcast/id6795712487

FOLLOW: @StandEasyNetwork - Instagram · TikTok · YouTube · Facebook



VETERANS CRISIS LINE: DIAL 988, PRESS 1. CONFIDENTIAL, 24/7.

Stand Easy Network | standeasynetwork.com/stand-ready | Veteran-built. Plain language. Free.

Atención informada sobre el trauma en la silla del barbero

Una guía para profesionales del cabello que apoyan a veteranos con TEPT

El veterano en tu silla | Material complementario de la clase magistral Barber-Q | Tómalo 5 minutos. Pégallo al espejo de tu estación.

SI LA SITUACIÓN SE INTENSIFICA

Si la situación se intensifica: apaga la máquina, mantén las manos visibles, di: 'Aquí estoy. Tenemos tiempo.'

No tienes que resolverlo. Voz tranquila, manos a la vista, sin prisa.

POR QUÉ IMPORTA LA SILLA

Un corte de pelo puede replicar una trampa táctica para un veterano con TEPT: la capa inmoviliza los brazos, las herramientas llegan desde puntos ciegos y la silla bloquea la vista de la puerta. Pequeños cambios en tu servicio pueden convertir tu silla en el lugar más seguro de la barbería.

DISPARADORES BÁSICOS

Avisa qué hace tu silla

Pérdida de línea de visión.

Estás detrás de él y no puede ver tus manos. Orienta la silla con vista clara a la puerta o inclina los espejos para que vean lo que pasa detrás.

Restricción física.

Una capa ajustada que inmoviliza los brazos se siente como inmovilización forzada. Deja las manos libres: coloca la capa sobre el regazo y los brazos.

El reflejo de sobresalto.

Toques repentinos, la máquina junto al oído. Anuncia cada paso antes de entrar a un punto ciego o encender una herramienta. Sin sorpresas.

Diálogo forzado.

Preguntar por historia militar, combate o trauma genera estrés. Deja que el cliente guíe. Nunca interrogues. Un corte en silencio es un servicio exitoso y de descanso.

LISTA DE TRES FASES

dilo antes de hacerlo

FASE 1 - BIENVENIDA

- Elección: "Siéntate donde te sientas más cómodo."
- Manos libres: "¿Prefieres los brazos fuera de la capa?"
- Freno: "¿Necesitas una pausa? Levanta la mano y me detengo."

Why: Recupera la conciencia. El cliente controla el espacio.

FASE 2 - SERVICIO

- Avisa: "Enciendo la máquina fuerte, junto a tu oreja izquierda."
- Puntos ciegos: ubícate frente al cliente o habla antes de tocar.
- Señales: brazos tensos o respiración corta significan pausa.

Why: Predecible. Detecta la escalada temprano.

FASE 3 - LIMPIEZA

- Retiro rápido de la capa: recupera el movimiento de inmediato.
- Espejo: nunca te coloques entre el cliente y el espejo.

Why: Sin barrera de restricción al final.

LO QUE APORTA EL BARBER-Q

tu material: mantén la silla segura, mantén la puerta abierta

NUNCA EMPIECES CON

- "¿En qué rama serviste?"
- "¿Viste combate?"
- "¿Por qué te retiraste?"
- "¿Conoces a alguien que no volvió a casa?"

Si quieren contarlo, lo harán. Tu curiosidad no es su obligación.

OFRECE EN CAMBIO

- Habla de ti: el partido, la comida, el barrio.
- Deja que el silencio descansa. Es descanso, no rechazo.
- Una puerta abierta: "Si algún día quieres saber lo que la VA puede hacer por ti, pregúntame."

CONOCE LA PUERTA

- Línea de Crisis para Veteranos: marca 988, presiona 1. Confidencial, 24/7.
- standeasynetwork.com/stand-ready
- La ruta del reclamo de la VA, paso a paso. Guías hechas por veteranos, lenguaje claro, gratis.

CON LO QUE ESCUCHAS

- Puede que seas la primera persona a la que un veterano le ha contado. Esa confianza pesa, y no es tuya para cargarla solo.
- Eres un navegante, no un terapeuta. Señálales la puerta. No tienes que atravesarla con ellos.
- Si una conversación se queda contigo, háblala con alguien de confianza o con nosotros: standeasynetwork@gmail.com.
- Cuidarte es parte de cuidarlos.

Una barbería informada sobre el trauma protege a quienes nos protegieron.

HÁBLANOS: standeasynetwork.com | standeasynetwork@gmail.com | (916) 542-9007

ESCUCHA: The Stand Easy Podcast en Apple Podcasts - podcasts.apple.com/us/podcast/id6795712487

SÍGUENOS: @StandEasyNetwork - Instagram · TikTok · YouTube · Facebook

