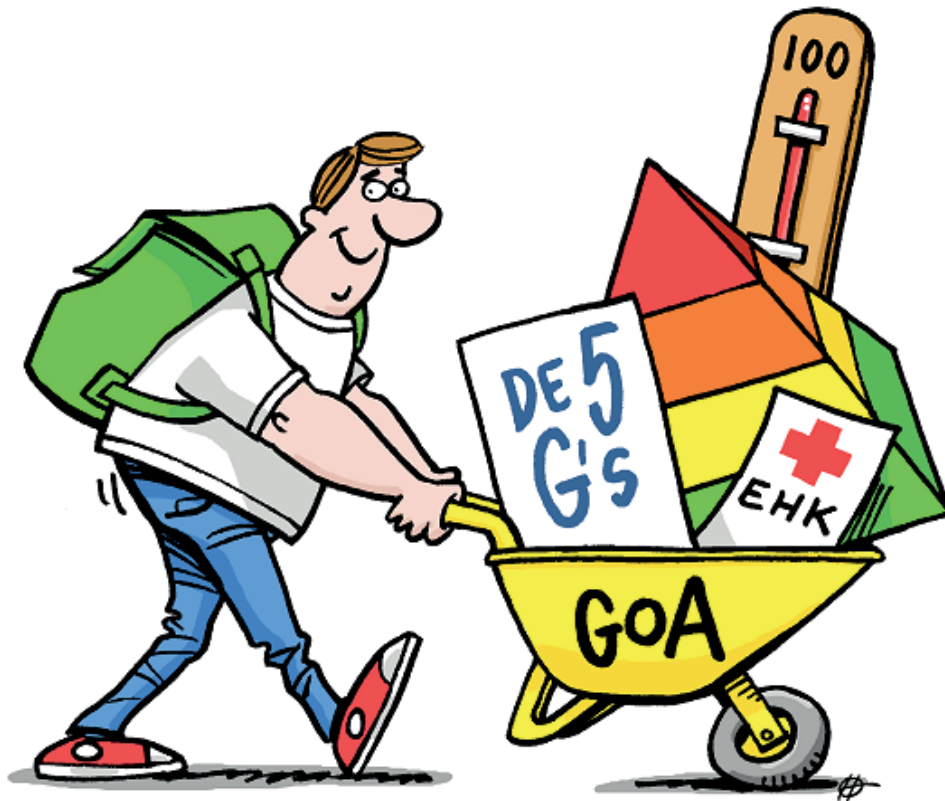


Ambulant Werkboek



Grip op Agressie

Behandelprogramma voor mensen met
een licht verstandelijke beperking (LVB)
en agressief (delict)gedrag.

trajectum

Colofon

© 2019 Trajectum.

Grip op Agressie, een integraal behandelprogramma voor mensen met een licht verstandelijke beperking (LVB) en agressief (delict)gedrag, is ontwikkeld en geïmplementeerd binnen Trajectum. Het programma is ontwikkeld door het Kenniscentrum van Trajectum, ondersteund door Van Montfoort, Kwaliteit Forensische Zorg en De Borg. Trajectum is een instelling voor de behandeling en begeleiding van mensen met een licht verstandelijke beperking en onbegrepen en risicovol gedrag (SGLVB).

GoA ambulans is afgeleid van GoA klinisch (erkend vanaf 2013 door de Erkeningscommissie Justitiële Interventies).

H. Niehoff (Trajectum)

R. Didden (Trajectum, Radboud Universiteit)

M. Valenkamp (Van Montfoort)

E. Rutten (Van Montfoort)

Tekeningen: Huib Jans, Cartoons en Illustraties, Maastricht

Film: Riske de Vries, Films en Fotografie, Amsterdam

Trajectum

Hanzeallee 2

8017 KZ Zwolle

hniehoff@trajectum.nl

www.trajectum.nl

trajectum



de Borg

Dit werkboek is van:

Naam:.....

Adres:.....

Postcode en Plaats:.....

Te bereiken via telefoonnummer:.....

Namen van therapeuten:.....

Te bereiken via telefoonnummer:.....

De module is op: dag, van uur tot uur



Inhoudsopgave

Deel 1	Probleemscenario/delictscenario	7
Deel 2	Omgaan met boosheid en agressie	33
Deel 3	Terugvalpreventie	127
	Bijlagen Werkbladen Grip op Agressie (GOA).....	141

Deel 1

Probleemscenario/ delictscenario

Inhoud deel 1

Inleiding probleemsценario/delictscenario 9

Bijeenkomst 1: 10

- 1.1 Boos
- 1.2 Het kruispunt
- 1.3 Gebeurtenissen

Bijeenkomst 2: 14

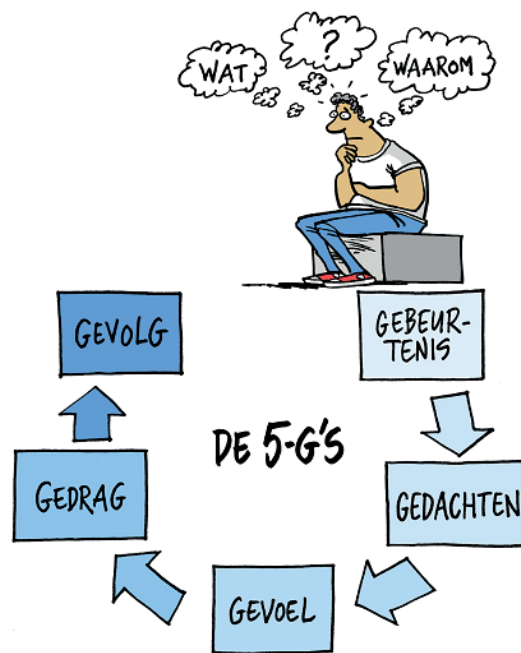
- 2.1 Gedachten
- 2.2 Gevoelens
- 2.3 Gedrag
- 2.4 Gevolgen

Bijeenkomst 3: 22

- 3.1 Keten van risicovol agressief gedrag/Delictketen
- 3.2 Signaleringsplan
- 3.3 Voorbeelden van Signaleringsplan
- 3.4 Mijn Signaleringsplan

Inleiding

Probleemscenario/ delictscenario



Deze module is bedoeld om te voorkomen dat je risicovol boos of agressief gedrag gebruikt om je doel te bereiken.

Samen met jou gaan we kijken naar je risicovolle agressieve gedrag. Vooral hoe het heeft kunnen gebeuren dat je dit gedrag laat zien of zelfs een delict hebt gepleegd.

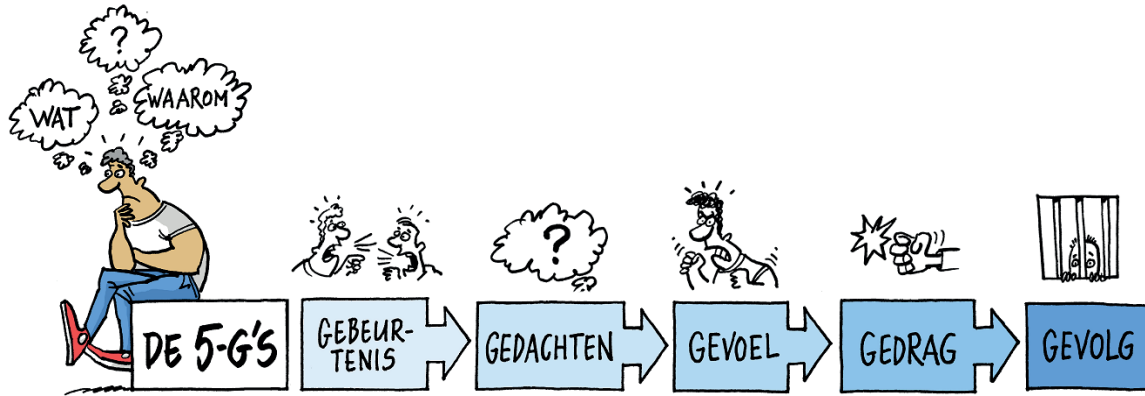
Je leert alle stappen die leiden naar je agressieve gedrag in te zien.

Deze stappen ga je overzichtelijk in een schema beschrijven.

Dit schema heet delictketen of keten van risicovol agressief gedrag.

Als je de keten kent, zal je meer inzicht hebben over jezelf. En dat helpt om ander gedrag aan te leren om je doel te bereiken en je minder snel opnieuw in de problemen zal komen.

Bijeenkomst 1



1.1 Boos

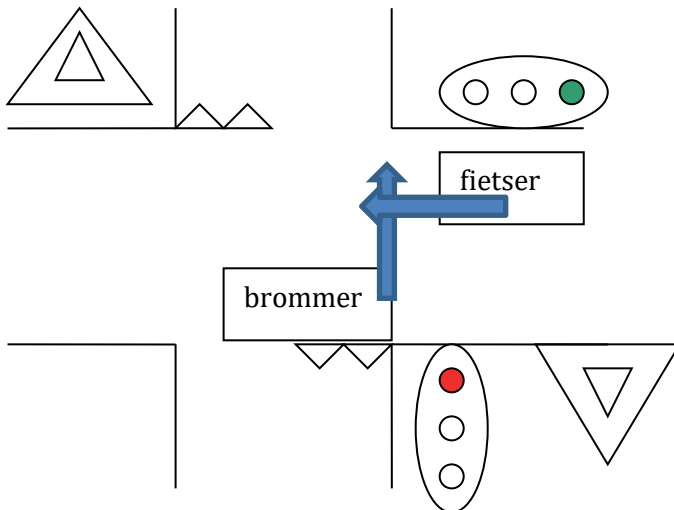
Wat gebeurt er als je erg boos wordt? Vertel over een gebeurtenis waarbij je erg boos werd en wat er precies is gebeurd. Hoe begon het? En wat gebeurde er? Hoe eindigde het?

Het gaat om alles wat met je risicovolle agressieve gedrag of het delict te maken heeft. Jij kunt het verhaal hieronder overschrijven.

1.2 Het Kruispunt

De agressie die je hebt getoond, kun je vergelijken met een door jou veroorzaakt ongeluk op een kruising zoals op de tekening hieronder.

Bijvoorbeeld: Stel dat jij op de brommer was en er ontstaat een ongeluk waarbij je een fietser aanreed die van rechts kwam. De situatie was zo:



Als je naar dit ongeluk kijkt, wat valt je dan op?

Welke signalen zijn gemist?

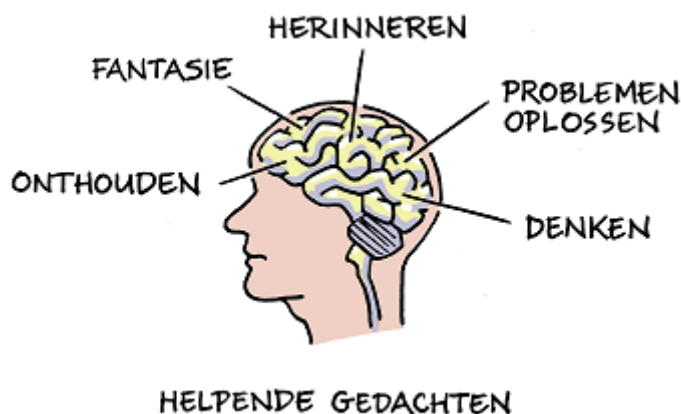
1.3 Gebeurtenissen

Hieronder staat een aantal voorbeelden van gebeurtenissen. Soms kunnen deze gebeurtenissen een eerste schakel zijn van de keten die leidt tot agressief gedrag. Daarom is het goed deze gebeurtenissen te zien als eerste waarschuwingssignalen. Kijk of er één voor jou bekend voorkomt.

1. Ik kreeg een flinke financiële tegenslag.
Ik werd humeurig en sloot me voor anderen af.
2. Ik kreeg op mijn donder op school/op mijn werk en voelde me gespannen.
3. Ik werd vernederd en kon het die ander niet betaald zetten.
Ik voelde me gefrustreerd en reageerde dat op een ander af.
4. Ik kreeg of bereikte niet wat ik wilde, ik werd boos en ging dwingen.
Ik voelde me machteloos.
5. Ik kreeg problemen met vrienden of kennissen.
Ik trok me terug en voelde me afgewezen.
6. Ik begon alcohol te drinken (drugs te gebruiken).
Ik werd driftig en kreeg ruzie met de mensen in mijn directe omgeving.
7. Ik had problemen met een vriend/vriendin en maakte daar ruzie over.
Ik liep kwaad weg en voelde me afgewezen.
8. Ik verveelde me, had geen hobby's, keek alleen maar televisie/computerde als ik thuis was en bemoeide me niet met anderen.
Ik voelde me niet blij en sloot mij af voor mijn omgeving.
9. Ik hoorde iemand wat over mijn moeder/familie zeggen.
10. Ik werd uitgedaagd op straat, mensen toonden geen respect voor mij.

Bijeenkomst 2

2.1 Gedachten



Hieronder staat een aantal voorbeelden van gedachten die vaak door plegers van agressie genoemd worden. Het zijn vaak gedachten die er voor zorgen dat de kans op agressie nog groter wordt en ze kloppen vaak niet. Het zijn 'denkfouten'.

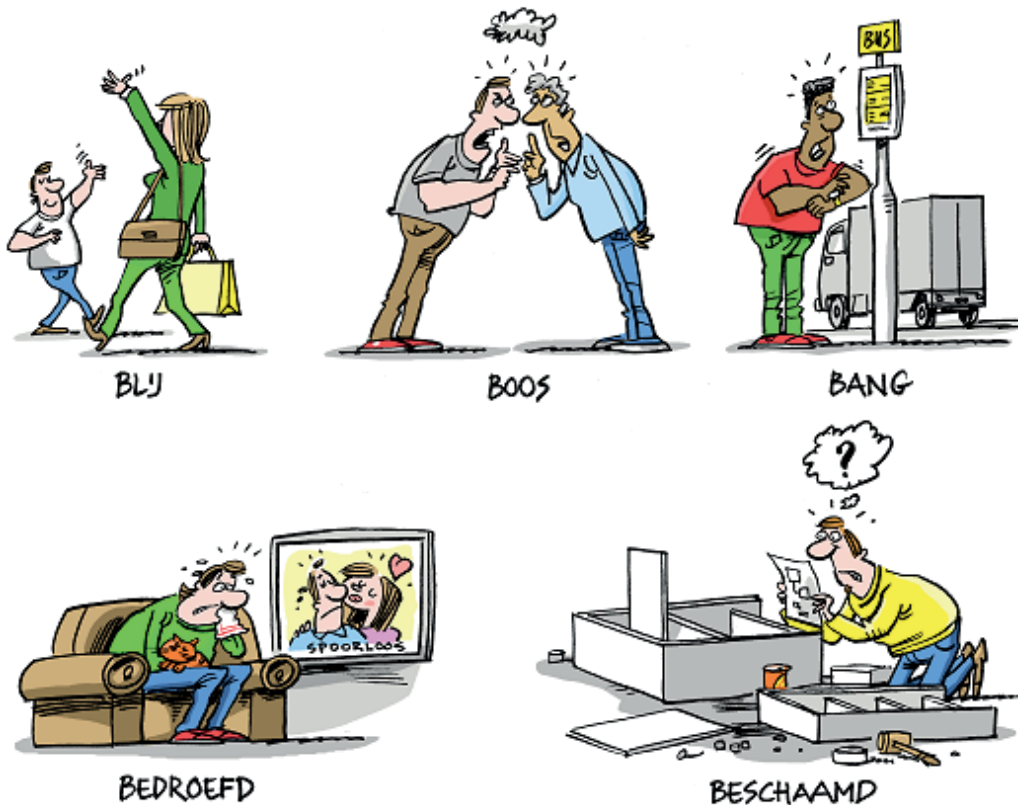
Herken jij ook één of meer van deze gedachten?

1. Ik mag agressief reageren als ik respectloos wordt behandeld
2. Ik voel me beter als ik mijn boosheid uit
3. Ik reageer alleen agressief omdat anderen mij uitdagen
4. Ik voel me niet in staat om goed met mijn leven om te gaan
5. Ik mag mijn onzekerheid niet aan anderen laten zien
6. Ik wil wraak nemen
7. Ik denk dat mensen er op uit zijn om me te grazen te nemen
8. Ik kan er niets aan doen dat ik agressief word
9. Ik hoef niets te proberen, ik misluk toch
10. Ik word agressief omdat anderen mij discrimineren
11. Ik vind dat ik altijd moet terugslaan als ik geslagen word
12. Ik vraag me af waarom mij dit overkomt
13. Ik ben nooit fout
14. Ik vind dat je moet slaan voordat jezelf geslagen wordt
15. Ik word toch niet gepakt door de politie
16. Ik denk dat je met slaan respect afdwingt
17. Ik ben eigenlijk dom

- 18. Ik vind dat je een mietje bent als je je laat slaan
- 19. Ik verdien medelijden met mezelf te hebben
- 20. Ik vind dat het niet goed is als het niet op mijn manier gaat

Welke gedachten had jij voor het risicovolle agressieve gedrag of delict?

2.2 Gevoelens

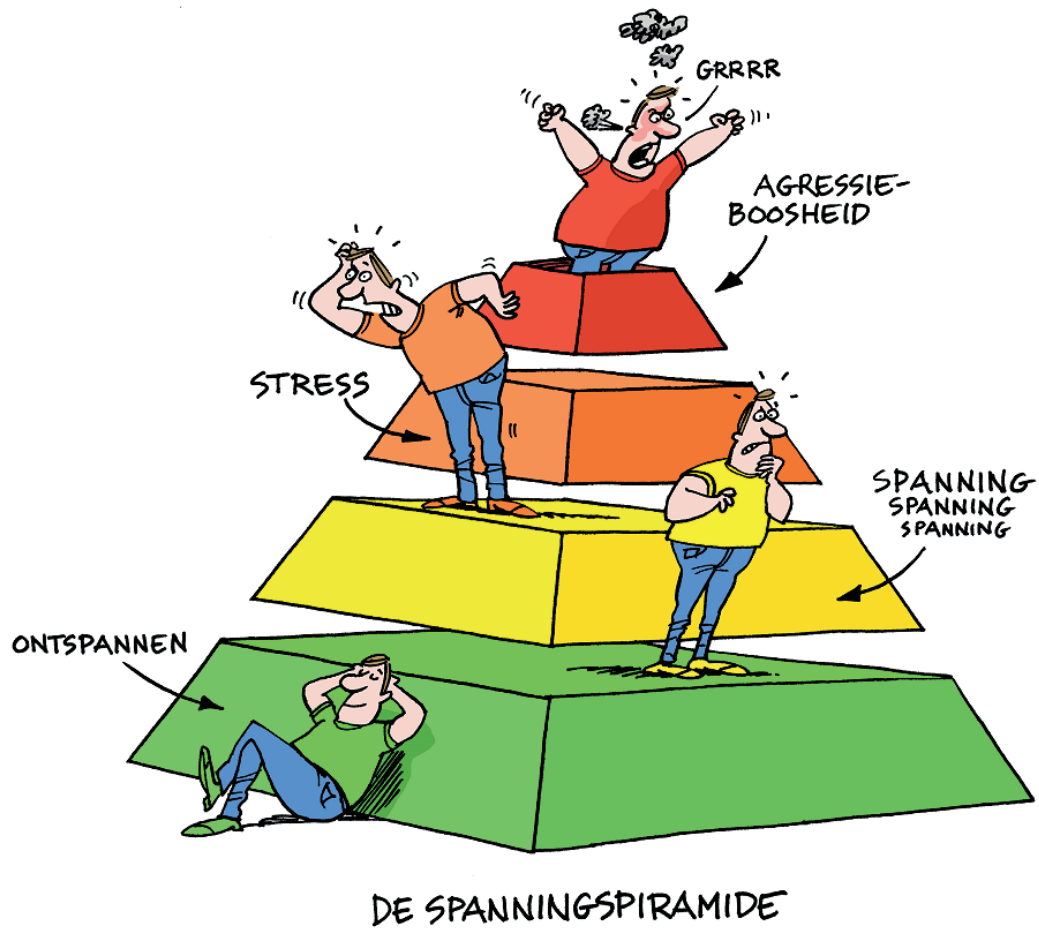


Hieronder staat een aantal voorbeelden van de tweede schakel, de gevoelens. Deze gevoelens kunnen zijn opgeroepen door de gebeurtenis uit de eerste stap, maar kunnen ook gewoon aanwezig zijn. Kijk of er één voor jou bekend voorkomt.

1. Ik voel me depressief
2. Ik ben angstig
3. Ik ben boos
4. Ik voel me afgewezen
5. Ik voel me een mislukkeling
6. Ik verveel me
7. Ik voel me zielig
8. Ik voel me minderwaardig
9. Ik voel me teleurgesteld
10. Ik ben opgefokt
11. Ik voel me nutteloos

Welke gevoelens had jij voor het risicovolle agressieve gedrag of delict?

2.3 Gedrag



Filmfragment: Spanningspiramide uitleg

We leren nu dat een gebeurtenis vooraf en ook gedachten en gevoelens, die we hebben, invloed hebben op ons gedrag. Gedachten en gevoelens geven samen een spanning, dus meer of minder stress. Dat zie je ook in de tekening over de spanningspiramide. Hoe meer spanning hoe bozer je wordt dus hoe bozer jij je gaat gedragen.

Hieronder staat een aantal voorbeelden van gedragingen die vaak door plegers van agressie gedaan worden. Herken jij ook één of meer van deze gedragingen?

1. Ik verhef mijn stem
2. Ik ga schreeuwen
3. Ik vermijd oogcontact
4. Ik word heel stil
5. Ik staar naar de vloer en bijt op mijn nagels
6. Mijn lichaam wordt gespannen en stijf
7. Ik word stiekem en houd dingen achter
8. Ik houd mijn kaken op elkaar als ik heel kwaad ben
9. Ik lach terwijl mij pijn wordt gedaan
10. Ik krijg een rood hoofd, ik bal mijn vuisten
11. Ik ga ruzie zoeken met anderen
12. Ik antwoord niet als er tegen mij gesproken wordt
13. Ik kijk onverschillig
14. Ik staar in de ruimte
15. Ik word heel passief of juist heel agressief
16. Ik isoleer me en vermijd contact met anderen
17. Ik ga alcohol drinken
18. Ik ga heel druk praten en/of bewegen
19. Ik intimideer anderen
20. Ik ga grove taal gebruiken
21. Ik ga drugs gebruiken
22. Ik ga de clown uithangen en neem niets meer serieus

Gedrag is de volgende schakel uit de keten naar agressief gedrag. Net als bij een ketting: alle schakels (keten) maken de ketting. Wat gebeurt er bij jou, wat maakt dat je risicovol agressief gedrag laat zien? Alle agressieplegers hebben bepaalde gedragingen als ze overspoeld worden door negatieve gevoelens of kwaad zijn. Gedragingen die je dan laat zien zijn opvallend en die zal jij je kunnen herinneren.

Beschrijf hieronder minimaal twee voorbeelden van gedrag die bij jouw risicovolle agressieve gedrag of delictketen horen:

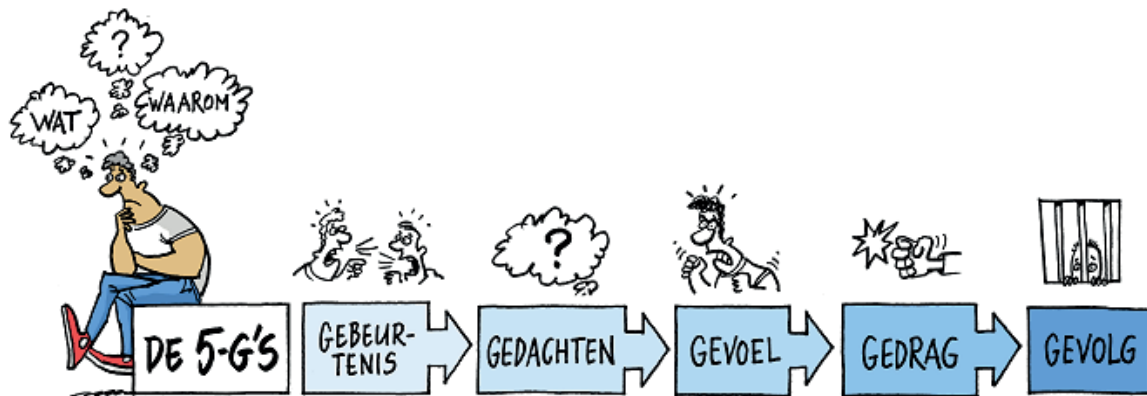
1. Ik doe:

2. Ik doe:

3. Ik doe:

Welk gedrag koos jij bij je agressieve risicovolle gedrag of het delict?

2.4 Gevolgen

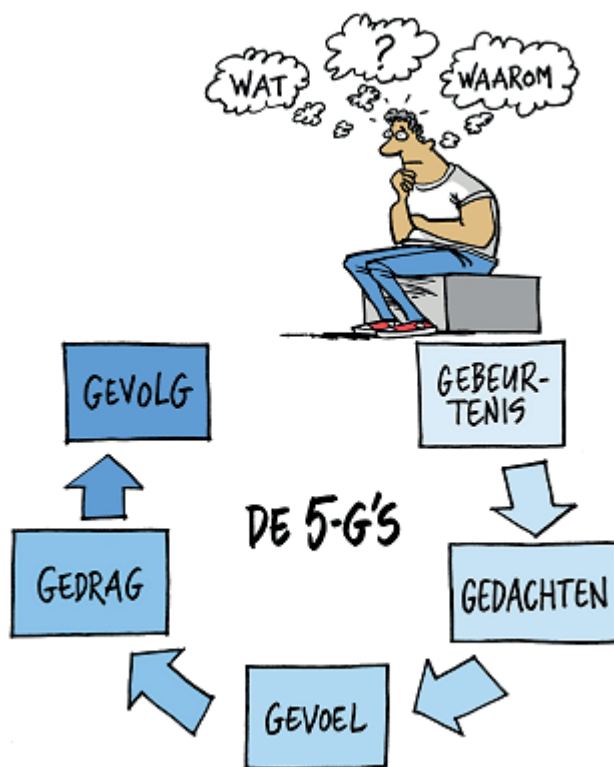


Je ziet nu dat eerdere gebeurtenissen met daarbij jouw gedachten en gevoelens en gedrag, leiden tot agressie. Die agressie heeft gevolgen gehad.

Welke gevolgen zijn dit? Doordat ik agressief gedrag heb laten zien, moet ik nu:

Bijeenkomst 3

3.1 Keten van risicovol agressief gedrag/Delictketen



Nu heb je alle stappen doorgenomen, die er bij jou toe hebben geleid dat je een agressief gedrag of delict hebt gepleegd. Het is goed om deze stappen te kennen. Daarom zetten we nu alle stappen bij elkaar op 1 bladzijde:

Mijn gebeurtenis:

Mijn gevoelens:

Mijn gedachten:

Mijn gedrag:

Het gevolg is dat ik:

3.2 Signaleringsplan

Hier volgt een filmpje waarin het Signaleringsplan wordt uitgelegd.



Film: Signaleringsplan uitleg

In de volgende film zie je een voorbeeld, uitgelegd door Hans.




Film: Signaleringsplan Hans



Hieronder zie je een Signaleringsplan. In een Signaleringsplan schrijf je alle signalen, dus herkenningspunten, van je spanning. Iedereen heeft een Signaleringsplan. Hierin schrijf je op hoe jij je voelt en waaraan een ander dat kan zien, als je ontspannen, gespannen, gestrest of boos bent.

Ook staat hierin wat je met je omgeving hebt afgesproken over hoe zij daarop moeten reageren.

3.3 Voorbeeld van een Signaleringsplan


Fasen		Wat merk ik?	Wat kan ik zelf doen?	Hoe kan de ander mij steunen?
<p>Het gaat goed met me</p> 	Ontspanning	<ul style="list-style-type: none"> • Ik zit goed in mijn vel, ik ben vrolijk en opgeruimd. • Ik ben veel op de groep, ik ben gemakkelijk in contact. • Ik kan goed naar anderen luisteren, ik ga geen discussies aan. • Ik klaag niet over zaken die volgens mij niet goed gaan, ik ervaar geen problemen. • Ik overleg met de leiding. • Ik kan kritiek krijgen zonder boos te worden. • Ik vraag als ik iets niet begrijp. • Ik voel me fysiek goed. 	<ul style="list-style-type: none"> • Een goed gevoel blijven vasthouden. • Gezellig met anderen praten. • Muziek luisteren. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ik krijg een aanbod om iets leuks te gaan doen, bijvoorbeeld een spelletje of even buiten te wandelen. • Ik ontvang complimenten.


<p>Het gaat minder goed met me</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ik ben zichtbaar onrustig, loop heen en weer tussen kamer en woongroep. • Ik ga sneller een discussie aan. • Ik bekritiseer bijna alles. • Ik voel me snel niet serieus genomen. • Ik ben dreigend in mijn taalgebruik. • Ik kan niet tegen kritiek. • Ik voel me tekort gedaan/ dwarsgezeten. • Ik heb veel kritiek op andere mensen of vind dat zaken niet goed lopen. • Ik heb lichamelijke klachten die te maken hebben met mijn spanning. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ik heb contact met mijn omgeving. • Ik bespreek mijn spanning, gedachten en gevoel. • Ontspanning en rust zoeken. • Rustige muziek luisteren. • Ik neem mijn rustmoment. (eigen time-out nemen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ik word aangesproken op mijn gedrag. • Met mij in gesprek blijven. • Ik word serieus genomen en er wordt aandacht aan mij gegeven. • Ik word aan de afspraken en regels herinnerd, die ik heb gemaakt over mijn gedrag. • Ik word gerustgesteld en geholpen met het ordenen van mijn gedachten. • Ik word geholpen door mij af te leiden van mijn problemen. • Samen met mij koffie drinken.
--	--	---	--


<p>Het gaat minder goed met me</p> 	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Stress</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ik ben verbaal agressief. • Ik dreig met fysiek geweld. • Ik daag anderen uit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Eventueel time-out als ik voor mezelf of een ander een gevaar ben. • Ik zoek een omgeving op waar ik tot rust kan komen. • Ik heb contact. • Ik doe ontspannings-oefeningen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ik krijg een speciaal programma wat me helpt om minder spanning te voelen. • Ik word serieus genomen. • Ik word geholpen bij mijn problemen of spanning. • Ik word afgeleid van mijn spanning door samen met mij koffie te drinken.
<p>Het gaat niet goed met me</p> 	<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Boosheid Agressie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ik ben verbaal agressief/bedreigend. • Ik dreig met fysiek geweld en pas dit eventueel toe. • Ik ga mezelf pijn doen (zelfverwonding). • Ik ben een gevaar voor mijzelf en/of mijn omgeving. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ik herstel stap voor stap weer het contact. • Ik ga rustig ademen. • Ik ga tot rust komen door goed te luisteren naar de tips die mij helpen om tot rust te komen. • Ik leg me neer bij de afspraken. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ik krijg een speciaal aangepast programma wat me rustig maakt en waarbij ik mijzelf of een ander niet iets aan kan doen. • Ik krijg een time-out, voor de veiligheid. • Mij wordt heel duidelijk verteld hoe, waar, hoelang ik tot rust moet komen zodat ik niet meer de veiligheid van een ander of van mezelf kan aantasten.

Je gaat nu bezig met het maken van je eigen Signaleringsplan.

3.3 Mijn Signaleringsplan

Fasen		Wat merk ik?	Wat kan ik zelf doen?	Hoe kan de ander mij steunen?
Het gaat goed met me 	Ontspanning			

<p>Het gaat minder goed met me</p> 	<p>Spanning</p>			
--	-----------------	--	--	--

<p>Het gaat minder goed met me</p> 	<p>Stress</p>			
--	---------------	--	--	--

Het gaat niet goed met me



Boos Agresie

Deel 2

Omgaan met boosheid en agressie

Inhoud deel 2

Bijeenkomst 1 Kennismaken.....	35
Bijeenkomst 2 Agressie en de spanningspiramide.....	41
Bijeenkomst 3 Agressie en lichaamssignalen.....	48
Bijeenkomst 4 Agressie bij jezelf.....	48
Bijeenkomst 5 De 5 G's en de eerste G - Gebeurtenis.....	58
Bijeenkomst 6 De tweede G – Gedachten	61
Bijeenkomst 7 Verbinding, gedachten en gevoelens	65
Bijeenkomst 8 Helpende en niet helpende gedachten	69
Bijeenkomst 9 Onderzoeken van je gedachten.....	73
Bijeenkomst 10 Van gedachten naar gedrag.....	77
Bijeenkomst 11 De derde G – Gevoel.....	83
Bijeenkomst 12 De spanningsthermometer.....	88
Bijeenkomst 13 De vierde G – Gedrag	93
Bijeenkomst 14 Goedpraters.....	95
Bijeenkomst 15 Ontremmers	97
Bijeenkomst 16 Schijnbaar onbelangrijke beslissingen	101
Bijeenkomst 17 Aanstekers.....	104
Bijeenkomst 18 De vijfde G – Gevolg	109
Bijeenkomst 19 Het Signaleringsplan.....	114
Bijeenkomst 20 Agressieketen	123

Bijeenkomst 1

Kennismaken

Wij stellen ons even voor en maken met elkaar kennis.

Zeg wie je bent, wat doe je allemaal op werkdagen en wat verwacht je van jezelf en van de leergroep (je doel).

Kennismakingsspel:

Om elkaar iets beter te leren kennen, gaan we elk twee vragen voor elkaar bedenken.

- Hieronder wat voorbeeldvragen:
- Wat doe je graag in het weekend?
- Wat is je lievelingseten?
- Doe je aan sport?
- Wat is je leukste tv-programma?

Zet de vragen op de uitgedeelde briefjes en stop ze in de pot. We laten de pot rondgaan, waarbij iedereen een briefje trekt en de vraag erop beantwoordt.

Inleiding

In deze module ga je leren om je agressie beter onder controle te krijgen. Mensen die aan deze module deelnemen hebben vaak last van boosheid. De bedoeling van de training is om te leren herkennen wanneer agressie ontstaat bij jou. Daarna gaan we bespreken hoe je jezelf beter onder controle kunt houden. Wanneer je je eigen gedrag beter kunt sturen, zal je ook meer zelfvertrouwen krijgen.

Werkwijze

Deze module duurt 20 weken. Elke week hebben we twee bijeenkomsten. We gaan het ene uur over dingen praten en het andere uur gaan we dingen doen. Ook zullen er oefeningen mee naar huis worden gegeven. Hierdoor wordt het uiteindelijk gemakkelijker om wat je geleerd hebt ook zelf in het dagelijks leven toe te passen.

Het is belangrijk dat je met inzet werkt aan het veranderen van je gedrag, want veranderen kost moeite en gaat niet vanzelf!

De steungroep

In deze training leer je vaardigheden. Het is best moeilijk om die toe te passen in je dagelijks leven. Je hebt mensen nodig die je daarbij helpen.

- Mensen die je kunt vertrouwen.
- Mensen die je begrijpen.

Dat kunnen familieleden zijn, of begeleiders. Je kunt hen vertellen wat je leert in de training. Je kunt samen met hen de map doornemen. En ze kunnen je helpen bij de thuisopdrachten.

Schrijf hieronder de namen op van mensen voor jouw steungroep:

Naam	telefoon of e-mail
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Afspraken

Om goed met elkaar te werken, zodat jij zoveel mogelijk kunt leren, hebben we werkafspraken nodig. Door deze afspraken is het voor iedereen duidelijk wat wordt verwacht en kunnen we in een goede omgeving zo veel mogelijk leren. Enkele afspraken zijn:

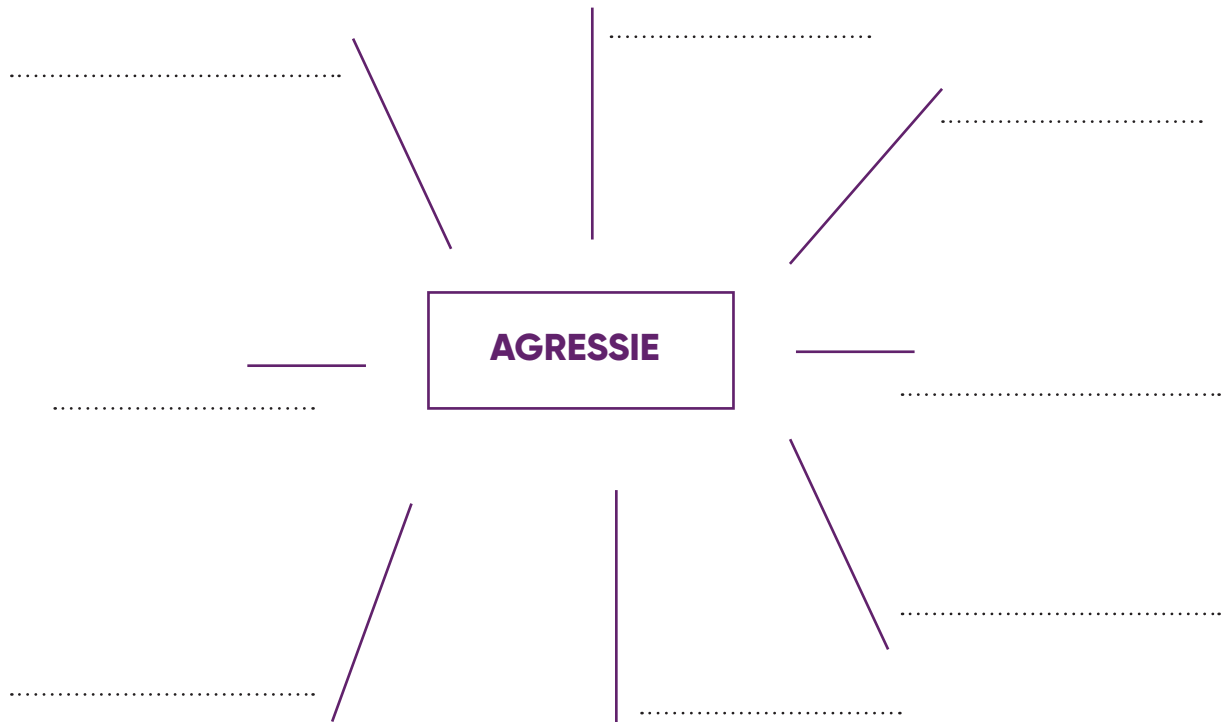




- We verwachten dat je er elke week bent.
- Als je een keer toch écht niet kunt, wordt verwacht dat je je met een goede reden afmeldt bij één van de therapeuten. Ben je vaker afwezig dan heb je zo veel gemist dat het kan zijn dat je met de groepstraining moet stoppen. In overleg met je behandelaar kun je kijken hoe het dan voor jou verder gaat.
- Kom op tijd.
Als we op tijd kunnen beginnen, zijn we ook op tijd klaar.
- Iedereen doet actief mee met respect voor elkaar.
We luisteren naar elkaar, helpen elkaar zo nodig en nemen elkaar serieus.
- Mobiele telefoons gaan uit.
- Buiten de groep praten we niet met anderen over wat er tijdens de leergroep is besproken.
Zo kan iedereen in vertrouwen zijn verhaal doen.
- Wanneer er problemen zijn geef je dit voor de sessie bij één van de therapeuten aan, zodat daar rekening mee gehouden kan worden en zo nodig met jou een passende afspraak gemaakt kan worden.
- Agressief gedrag is niet toegestaan tijdens de sessies.
Als je aan deze module meedoet, betekent dit dat je jouw gedrag al voor een gedeelte onder controle hebt. Als het je toch niet lukt, word je verzocht even te vertrekken uit de therapieruimte. Wanneer je weer rustig bent, kun je weer terugkeren in de groep.

- Opdracht - 'Wat is agressie?'

Het woord agressie roept bij iedereen verschillende gedachten en gevoelens op. Waar denk jij aan bij het woord agressie? Het woord kan veel betekenen. Schrijf op de streepjes verschillende antwoorden op deze vraag.



- Thuisopdracht - 'Persoonlijke leerdoel'

Bedenk je eigen persoonlijke leerdoel voor deze training. Wat wil je geleerd hebben in deze training?

Mijn persoonlijke leerdoel:

Bijeenkomst 2

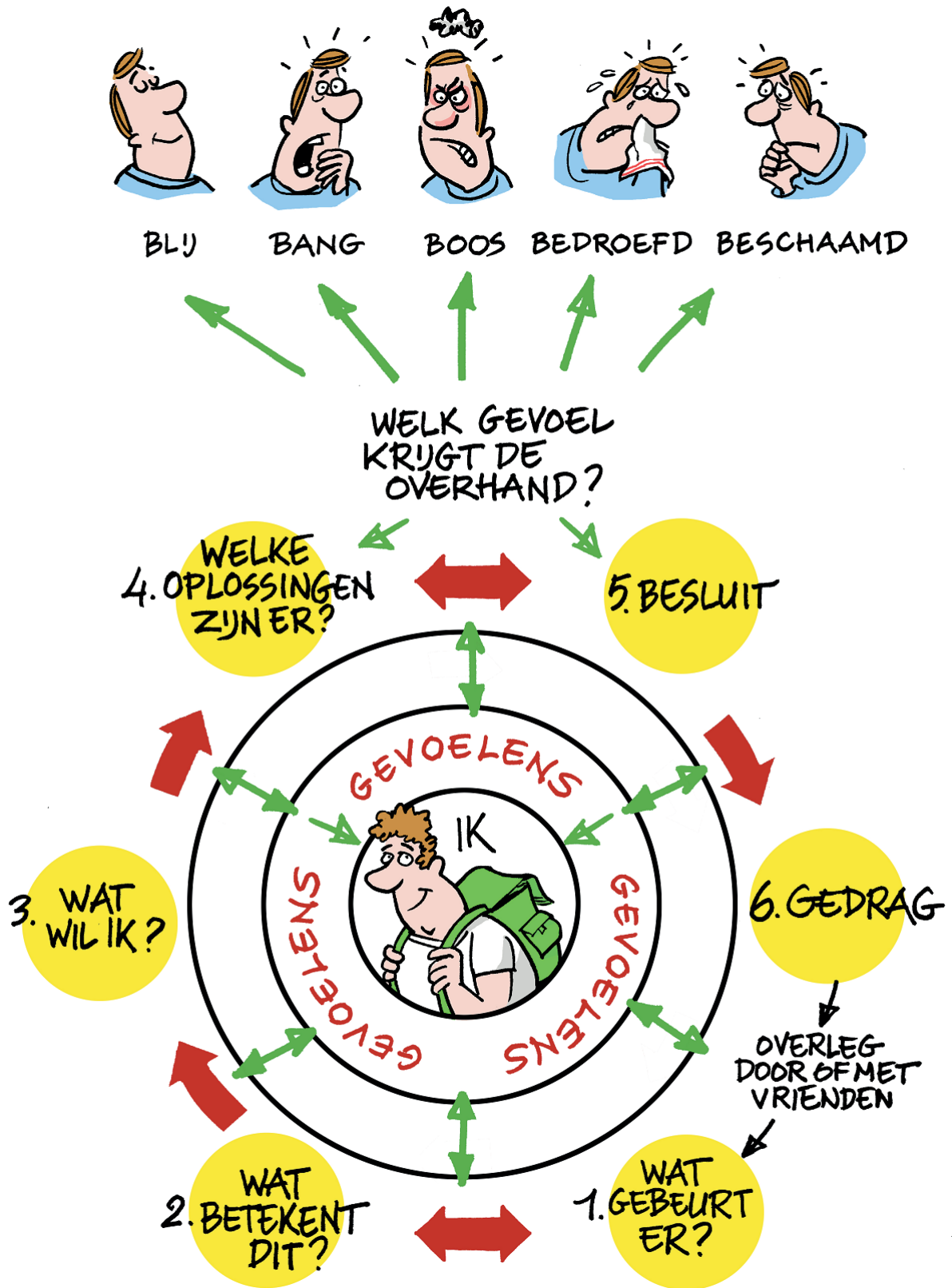
Agressie en de spanningspiramide

Wat is agressie en hoe ontstaat het?

Met agressie bedoelen we bewust of onbewust gedrag waarmee je over de grenzen van anderen heen gaat. Dit kan zijn bijvoorbeeld: schreeuwen, schelden, met spullen gooien, slaan of schoppen, vechten of bedreigen.

Agressie is voor iedereen weer anders. Vaak komt het voort vanuit bepaalde gevoelens of spanningen. De één gedraagt zich bijvoorbeeld agressief omdat hij zich daardoor machtig voelt, de ander verbergt daarmee bijvoorbeeld dat hij iets niet durft of niet kan. Weer een ander heeft geleerd dat je iets voor elkaar krijgt als je je agressief opstelt. Door agressie kom je vaak ook zelf in de problemen. Ofwel met andere mensen, ofwel met politie en justitie.

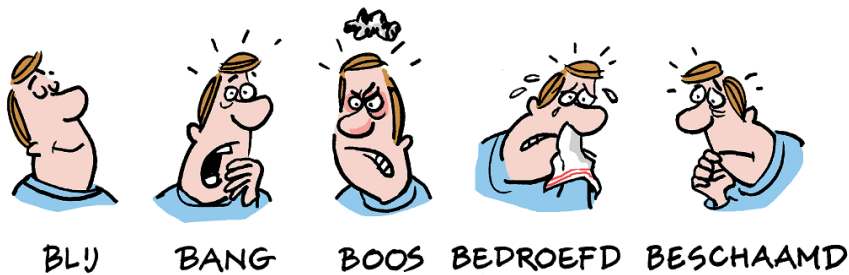
Wetenschappers hebben de volgende verklaring voor het ontstaan van gedrag, dus ook agressief gedrag, gemaakt:



Laten we de tekening, verklaring van gedrag, samen stap voor stap doornemen.



In het midden staat een persoon met een rugtas afgebeeld. Met deze tekening wordt bedoeld dat je als persoon een rugtas hebt met ervaringen van wat je hebt meegemaakt in je leven, je (on)mogelijkheden, je gezondheid, hoe je met anderen om gaat, je omgeving en dus wie je bent.



Je gevoelens blijven altijd erg belangrijk binnen alle gebeurtenissen.

Want jij met je rugtas, met je gevoelens en je denkstappen, bepaalt je gedrag:



Stap 1:

Wat gebeurt er? In iedere gebeurtenis zijn veel signalen. Je gaat deze ervaren en opmerken. Je gevoelens beïnvloeden deze stap en ook de volgende stap, namelijk:



Stap 2:

Wat betekent dit? Je gaat in deze stap de opgemerkte signalen uit stap 1 vertalen in gedachten, naar wat dit voor jou betekent.

3. WAT WIL IK?

Stap 3:

Wat wil ik? Beïnvloed door je gevoelens, stel jij je doel door de vraag 'wat wil ik?' in je hoofd te beantwoorden.

4. WELKE OPLOSSINGEN ZIJN ER?

Stap 4:

Welke oplossingen zijn er? Binnen deze stap ga je alle oplossingen bedenken.

Je gevoelens beïnvloeden de mogelijke oplossingen weer sterk.

5. BESLUIT

Stap 5:

Besluit. Je kiest hier een oplossing.

6. GEDRAG

Stap 6:

Gedrag. In deze stap voer je je gekozen oplossing uit.

OVERLEG DOOR OF MET VRIENDEN

Je hebt met anderen, waar jij goed mee kunt praten (zoals vrienden), gesprekken over de gebeurtenissen. Hierdoor kan je leren over alle stappen die in de cirkel staan.

Onderzoeken hebben aangetoond dat mensen met agressieve en boze gevoelens vaker kiezen voor een oplossing met boos en agressief gedrag.

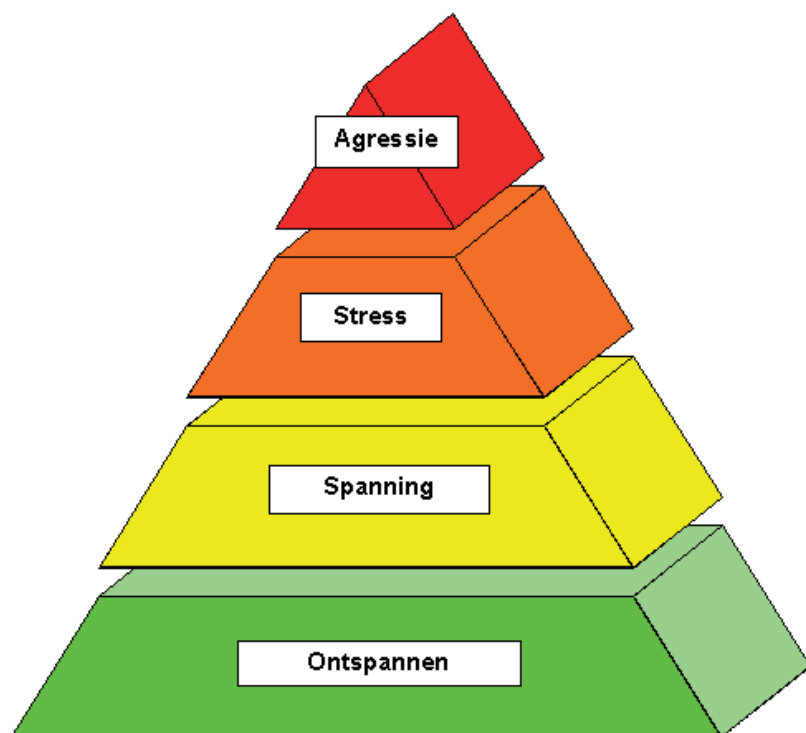
Dat betekent dat als we ons boze gedrag willen verminderen, we heel hard moeten gaan werken aan het verlagen van onze boze gedachten en gevoelens.

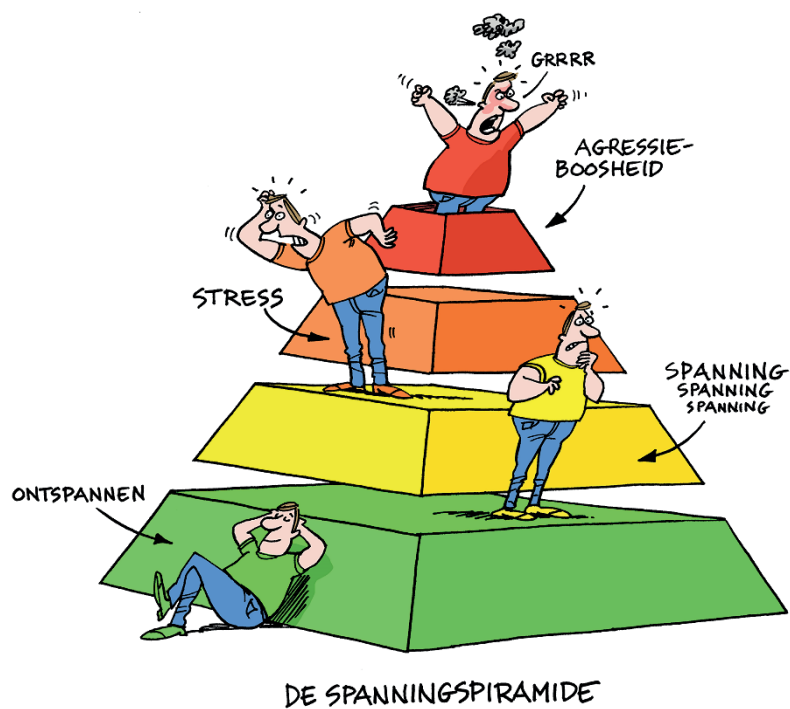
Boos en agressief gedrag geeft veel negatieve gevolgen voor jezelf en je omgeving. Het levert veel ontregeling of ellende op. Door de stappen naar je agressief gedrag te kennen, leer je bij jezelf te ontdekken wat je wilt veranderen of aanpassen. Deze veranderingen zijn nodig zodat je weet dat je boze of agressieve gedrag juist niet meer een oplossing of antwoord is voor een probleem. Je leert dus stap voor stap om gedrag te laten zien wat je doel bereikt. Dit gaan we leren en oefenen zodat jij dit bij jezelf kan toepassen. Je hebt inmiddels geleerd om je gevoelens en gedachten te herkennen. Dat is erg belangrijk voor het begrijpen en veranderen van je boze gedrag. Dit gaan we in de komende bijeenkomsten leren.

Agressie ontstaat nooit zomaar, er gaan altijd signalen aan vooraf. Soms zijn deze wel erg moeilijk te herkennen. Vaak is er sprake van spanningen die zich opstapelen. Boosheid en agressie ontstaan wanneer teveel spanningen opstapelen.

De Spanningspiramide

Stress en spanning hebben veel met elkaar te maken. Tegenwoordig hoor je veel mensen praten over stress, er wordt dan bedoeld dat diegene **gespannen** is. Je wordt gespannen als je merkt dat de dingen niet zo lopen zoals je graag zou willen.





- Opdracht - 'Spanningssignalen'



Laten we gaan kijken naar een filmpje waarbij de spanningspiramide wordt uitgelegd.

Film: Spanningspiramide uitleg



We hebben een filmpje gezien met de uitleg van de spanningspiramide.

Nu volgt een filmpje met een voorbeeld van de spanningspiramide.

Film: Spanningspiramide Hans

- Thuisopdracht - 'Mijn boosheid en agressie'

Schrijf op wat jij zegt, doet, voelt als je erg boos bent.

Maak de opdracht samen met je steungroeplid.

Als ik erg boos of agressief ben dan zeg ik:

Als ik agressief ben dan doe ik:

Als ik agressief ben dan voel ik:

Bijeenkomst 3

Agressie en lichaamssignalen

Een stukje geschiedenis:

Mensen hebben altijd al last gehad van spanningen. Maar vroeger kwam dat door hele andere zaken dan tegenwoordig. Heel lang geleden moesten de mensen naar buiten om voedsel te verzamelen. Dit verzamelen gebeurde in een omgeving waar veel wilde dieren voorkwamen. Als je toen buiten kwam en er stond ineens een **beer** voor je neus, nou dan werd je ontzettend gespannen, je leven hing er dan van af.



Doordat je gespannen bent gebeurt er van alles:

- Je **hart klopt sneller**.
- Je **ademt sneller**.
- Je **spieren spannen zich aan**.

Je lichaam zorgt ervoor dat je snel kunt

- **vluchten** of **vechten**.



Tegenwoordig komt het weinig voor dat je leven echt in gevaar is door gevaarlijke dieren. Toch lijkt het soms net alsof er ineens een beer voor je staat. Als bijvoorbeeld iemand **kwaad** op je is, gaat je hart ook sneller kloppen, je spieren spannen zich aan en je ademhaling wordt sneller. Het is net alsof je voor een beer staat.

Nu wil je misschien ook wegllopen of gaan vechten.



De wereld om je heen vraagt zoveel mogelijk zelfstandigheid.

Bijvoorbeeld omgaan met geld, omgaan met collega's, rekeningen die binnen komen, relatieproblemen of problemen met vrienden.

Er zijn dus een hoop problemen, zeg maar beren op de weg, die je tegenkomt.

Maar... Je bent vaak niet echt in gevaar. Het is dan ook niet altijd nodig om dan te gaan vluchten of vechten.

Die reactie is dan dus wat 'overdreven'.

- Opdracht - 'Gespannen'

achttk niet in gevaar en dus is die reactie dan wat echten. je agressief opstelt. bedreigen, om wat je geleerd hebt ook zeKun je momenten opnoemen uit je dagelijkse leven waarbij je gespannen was? Als je het lastig vindt, kijk dan naar de vetgedrukte woorden hieronder. Je kunt vast wel 2 voorbeelden bedenken.

- **Je hart klopt sneller.**
- **Je ademt sneller.**
- **Je spieren spannen zich aan.**
- **Je wilt vluchten of vechten.**

2 voorbeelden:

1

2

- Opdracht - 'Positieve spanning'

Nou lijkt het misschien alsof je alleen van negatieve dingen gespannen raakt, maar dat is niet waar. Ook als er leuke dingen gebeuren, kun je gespannen worden. Deze spanning noemen we een positieve spanning.

Kun je daar ook nog een voorbeeld van noemen?

- Thuisopdracht - 'Beren'

Ben je de afgelopen week nog BEREN tegen gekomen?

Dit wil zeggen: Wanneer werd je erg gespannen deze week? Weet je nog hoe jij je toen voelde? Hoe is het afgelopen?

Wanneer werd je gespannen?

Wat voelde je toen bij jezelf?

Hoe is het afgelopen?



VECHTEN ÓF VLUCHTEN

Bijeenkomst 4

Agressie bij jezelf

- Opdracht - 'Kennisspel'

We beginnen vandaag met een kennisspel. Vul de onderstaande vragen in.

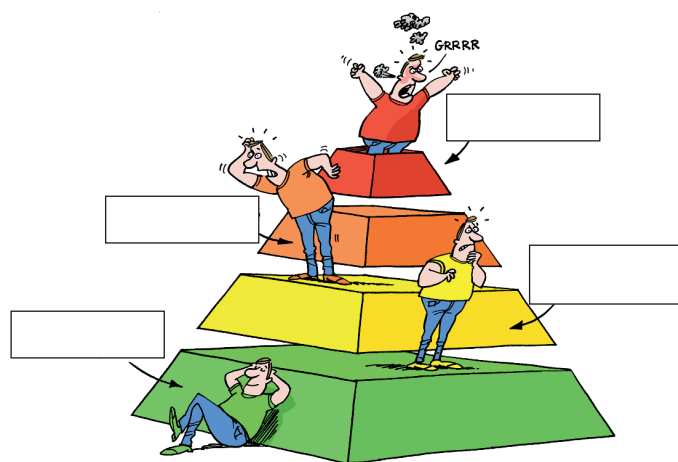
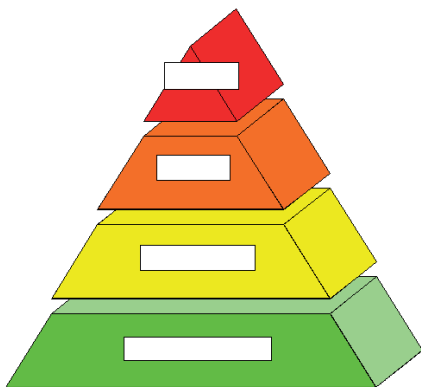
Vraag 1. Wat is waar?

Kruis aan wat jij vindt dat klopt (meerdere kruisjes zijn mogelijk):

- Iemand bedreigen is géén agressie.
- Gedrag kan pas agressie worden genoemd wanneer iemand het doelbewust (met opzet) inzet.
- Door je buik adem je rustiger dan door je borst.
- Als je gespannen bent, stroomt je bloed sneller door je lichaam.
- Iemand die agressief is, is altijd boos.

Vraag 2. Hoe zit dat ook alweer in elkaar?

Vul de lege vakjes in de **spanningspiramide** in:



DE SPANNINGSPIRAMIDE

Hoe ziet agressie er bij jou uit?

In dit hoofdstuk gaan we kijken wat er met je gebeurt als jij agressief bent. Voordat je agressief wordt, is er natuurlijk iets gebeurd. Je hebt waarschijnlijk al een aantal dingen meegemaakt die er voor hebben gezorgd dat je spanningen hebt opgebouwd.

Je raakt gespannen omdat bij een bepaalde gebeurtenis bij jou bepaalde gevoelens en gedachten omhoog komen. Je hebt misschien al eens eerder zoiets meegemaakt en dat was toen niet zo leuk. Dit kan te maken hebben met je verleden. Voor iedereen is dit anders.

Ieder mens reageert op zijn eigen manier. Hoe je reageert, heeft dus ook te maken met wat je vroeger hebt meegemaakt. Misschien heb je wel geleerd om 'op je hoede' te zijn omdat er in jouw leven veel dingen verkeerd zijn gegaan. Je denkt dan al snel dat er gevaar is. Jouw lichaam reageert hierop en je denkt dat je in gevaar bent.

Je lichaam kan op twee manieren reageren:

1: Je voelt je veilig en **ontspannen**.

Je hartslag is rustig, het bloed wordt rustig door je lichaam gepompt, je maag en darmen verteren je eten rustig, je let rustig op de omgeving, je ademhaling is rustig.

Je ademt vooral met het onderste deel van je buik.

Je voelt je ontspannen.

2: Je voelt je niet veilig, je bent **gespannen**.

De andere manier van reageren heeft meer te maken met je **niet** veilig voelen.

Je hartslag is snel, je bloed stroomt snel rond. Je buik kan pijn doen. Je ademhaling gaat snel.

Jij voelt je ademhaling niet in je buik maar boven in je borst. Dit lijkt op een ademhaling nadat je bijvoorbeeld hebt gerend.

Je voelt je gespannen.

Als je zo gespannen bent, kijk je niet meer om je heen. Je ogen kunnen nog wel zien, maar je let eigenlijk niet meer zo op je omgeving. Je ziet alleen nog maar datgene waar jij je druk om maakt, waar je bang of verdrietig over bent.

Daardoor let je ook niet meer op hoe anderen op jou reageren. Je kunt niet meer zien of anderen merken dat je erg boos bent. Hierdoor ga je als het ware 'doorhollen'. Je kunt jezelf niet meer goed stoppen.

- Opdracht - 'Mijn lichaamssignalen'

Als je gespannen bent dan geeft je lichaam allemaal signalen om je te waarschuwen. Het is belangrijk om te weten wanneer je gespannen bent. Als je weet wanneer je gespannen bent dan kun je voorkomen dat het misgaat. Kruis aan of je lichaamssignalen wel of niet herkent bij jezelf als je gespannen bent:

Lichaamssignalen	Ja	Nee
Sneller ademen		
Duizelig worden		
Flauwvallen		
Licht gevoel in je hoofd		
Veel eten of juist niet kunnen eten		
Hartkloppingen		
Zweten		
Misselijk worden		
Oorsuizingen		
Pijn op de borst		
Brok in de keel		
Koud krijgen		
Veel zuchten		
Strakke spieren		
Warm krijgen		
Bijna geen adem kunnen halen		
Onrustig voelen		
Buikpijn		
Braken		
Trillingen		
Wazig zien		
Hoofdpijn		
Vaak plassen		
Slecht slapen		



JE LICHAAM! JE DENKEN! WAT JE ZIET!
WAT JE VOELT!

Enkele oefeningen om snel te ontspannen

Wanneer je gespannen bent kan het helpen om je lichaam weer tot rust te laten komen, door te **ontspannen**. Dit kun je doen met ontspanningsoefeningen. In de andere training ga je hier mee oefenen. Hieronder staan alvast een aantal kleine oefeningen die je kunnen helpen om snel te ontspannen. Misschien heb jij zelf ook een snelle manier gevonden om te ontspannen?

Laten we een aantal ontspanningsoefeningen doorlezen.

Veranderen van wat je ziet en hoort

Het kan helpen om even de kamer te verlaten. Zo kun je de opbouw van spanning stoppen.

Soms is het al voldoende om even te gaan staan en op een andere plaats te gaan zitten, of je stoel de andere kant op te zetten.

Het kan ook helpen om even je ogen dicht te doen.

Ademhaling

Als je gespannen bent, adem je vaak via het bovenste deel van je buik (borst). Je ademt dan vaak ook sneller. Als je rustiger adem gaat halen, kan dit je meteen een stuk rustiger maken.

Let maar eens op hoe je ademhaling is als je gespannen bent. Je kunt dit voelen door je hand op het bovenste deel van je buik te leggen. Je kunt dan voelen dat je hand snel op en neer gaat.

Daarna leg jij je hand op het midden van je buik ter hoogte van je navel. Je probeert nu met dat stuk van je buik adem te halen. Dat gaat beter als je gemakkelijk zit en je voeten naast elkaar zet. Je mond een beetje open. Het helpt als je eerst even diep ademhaalt.

Langzame wandeling

Je gaat een wandeling maken. Je loopt erg langzaam en alleen. Je moet alleen lopen, zodat anderen je niet bozer kunnen maken als je erg gespannen bent. Je kunt wel oefenen met bijv. een begeleider.

Je kijkt een beetje naar beneden, zo ongeveer vijf meter voor je op de grond. Zo'n wandeling hoeft niet erg lang te duren. Een paar minuten is meestal genoeg.

Naar de wc lopen en je handen wassen

Je loopt heel rustig naar de wc of naar de badkamer en je houdt je handen even onder de koude kraan.

Daarna loop je weer rustig terug.

Ademhalingsoefeningen

Er zijn verschillende ademhalingsoefeningen, waarbij je je meer bewust wordt van je ademhaling en van ontspanning/spanning in de ademhaling. Ook zijn er oefeningen die de ademhaling ondersteunen met een beweging.

In de volgende filmpjes worden de ontspanningsoefeningen uitgelegd en voorgedaan. Bij de module 'herkennen van gevoelens' ga je dit samen leren en uitvoeren. Je kunt de ingesproken instructies mee krijgen naar huis. Je kunt ze daarna thuis goed zelf uitvoeren.



Film: Ontspanningsoefeningen

Dit zijn allemaal voorbeelden van oefeningen om snel te reageren zodat je nog de controle over jezelf hebt en je dus nog zelfstandig kunt handelen.

Let wel: Het probleem is nog niet opgelost, maar als het je lukt zo te reageren heb je al heel wat geleerd.

Je hebt de controle over jezelf weer terug!

- Thuisopdracht - 'Spanning door de week'

Geef elke dag na het avondeten aan hoe hoog je spanning was die dag. Kijk daarvoor naar de spanningspiramide. Beantwoord de vragen over spanningsbronnen wanneer je oranje of rood hebt aangekruist. Wat maakte je toen gespannen?

Datum	Ontspanning	Spanning	Stress	Agressie	Bij oranje en rood: Wat maakte jou gespannen?
maandag					
dinsdag					
woensdag					
donderdag					
vrijdag					
zaterdag					
Zondag					

Bijeenkomst 5

De 5 G's en de eerste

G – Gebeurtenis

De 5 G's



Filmpje: instructie 5 G's

We hebben geleerd dat het belangrijk is om te herkennen wanneer en hoe jouw spanning zich opstapelt. Op die manier kun je gaan werken aan jouw korte lontje. Het is de bedoeling dat je je lontje langer kunt maken, zodat je niet agressief hoeft te worden.

De 5 G's kunnen hierbij helpen. Dit zijn 5 woorden die beginnen met de letter G:

G - Gebeurtenis

Wat gebeurde er precies?

G - Gedachten

Wat waren je gedachten op het moment dat de gebeurtenis plaats vond?

G - Gevoel

Wat is het gevoel dat je krijgt als die gedachte bij je opkomt?

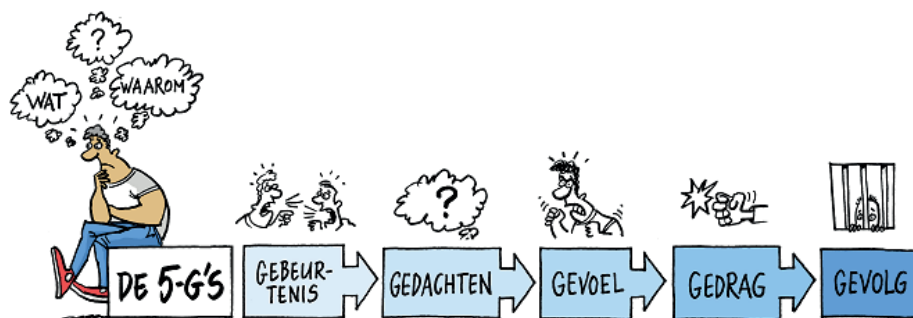
G - Gedrag

Wat deed je aan de hand van de gedachten en gevoelens?

G - Gevolg

Hoe eindigde de gebeurtenis? Heb jij je doel bereikt?

Wij gaan de 5 G's één voor één bespreken. Hierdoor krijgen we steeds meer duidelijk wat ervoor zorgt dat je spanning opbouwt. En dan weten we ook steeds beter waar we aan kunnen gaan werken.



Filmpje: situatie 5 G's

De eerste G van de keten: Gebeurtenis

- Opdracht - 'Gebeurtenis'

Wat is de gebeurtenis in film? Schrijf hieronder op.

Wat kunnen de gedachten zijn van Hans?

Wat kunnen de gevoelens zijn van Hans?

Wat is het gedrag van Hans?

Wat zijn de gevolgen?



Filmpje: uitleg Hans

- Opdracht - 'Mijn gebeurtenissen'

Als spanningen zich opstapelen zijn er vaak verschillende dingen gebeurd.

Dingen waar je moeilijk mee kunt omgaan. Het is belangrijk om te weten waar jij gespannen van kunt worden.

We hebben al eerder opdrachten gedaan, waarin we onderzochten welke situaties bij jou voor spanningen zorgden.

Weet je ze nog? Schrijf ze hieronder op:

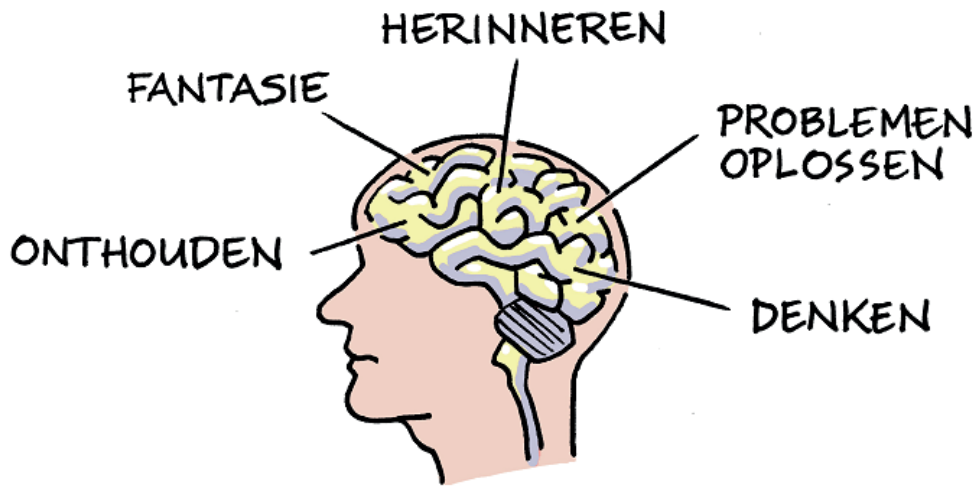
- Thuisopdracht - 'Puzzelen met de G's'

Hieronder zie je een voorbeeld van de 5 G's. De teksten in de hokjes staan niet in het juiste hokje, onder het juiste kopje. Geef met pijlen aan onder welke kolom zij wel passen.

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg
Ik wil niet te laat komen want dan wordt de baas boos. Ik moet me haasten.	Ik heb me vanmorgen verslapen.	Kwam nog net op tijd binnen omdat ik me gehaast had maar ben mijn lunchpakket vergeten.	Boos op mezelf dat ik de wekker niet heb gehoord. Bang dat ik ontslag krijg.	Erg snel aankleden, brood onderweg eten, en naar het werk gaan dus ik ben in de stress.

Bijeenkomst 6

De tweede G - Gedachten



HELPENDE GEDACHTEN

Inleiding over de tweede G: Gedachten

Hoe kan het dat de één heel rustig blijft onder bepaalde omstandigheden, terwijl jij vreselijk boos wordt? Jij kunt zelfs erge ruzie krijgen, gaan vechten of schelden. In dit hoofdstuk gaan we leren hoe belangrijk het is wat je in de verschillende situaties denkt. Onze gedachten zijn erg belangrijk, omdat zij invloed hebben op ons gevoel en ons gedrag.

Je leert hier hoe jij je gedachten onder controle houdt. Daardoor ga jij je ook anders voelen en ook anders gedragen.



Ken je het spel Jenga? Op de foto zie je dat het een spel is waarbij je steeds, om en om, een blokje uit de gestapelde blokkentoren pakt. Spanning, strategie en inzicht zijn nodig om de toren niet in jouw beurt te laten vallen. Als de toren valt in jouw beurt dan is het spel afgelopen en heeft de andere deelnemer gewonnen.



Bij dit spel ga je erg nadenken. Nadenken over wat je gaat doen en wat de gevolgen daarvan zijn.

We hebben allemaal hersenen en met onze hersenen kunnen we denken, dus gedachten maken.

Maar hebben andere mensen wel eens aan je gevraagd: waar denk je aan?

Dan kan het best moeilijk zijn om te antwoorden! Het vertellen van je gedachten is niet zo eenvoudig. Je hebt soms niet eens in de gaten dat je aan iets denkt. Het lijkt soms een achtergrondmuziek die er altijd is.

Is dat erg? Nee, natuurlijk niet.

In dit onderdeel leer je grip te krijgen op je gedachten. Je krijgt meer invloed op je gedrag en je maakt daardoor de kans steeds kleiner dat het fout kan gaan.

Wat zijn gedachten?

Gedachten:

- Zitten alleen in je hoofd.
- Zijn als praten tegen jezelf in stilte.
- Bestaan uit een rij van woorden of plaatjes.
- Kunnen door niemand anders dan jijzelf gehoord worden.
-

Over gedachten valt het volgende te zeggen:

1. Een gedachte klopt niet altijd.
2. Een gedachte kan helpend of niet helpend zijn.
3. Een gedachte is te veranderen.



Filmpje: negatieve en helpende gedachten:

A instructie

B uitleg van Hans

- Thuisopdracht - 'Bij de tandarts'

Hieronder zie je een gebeurtenis. Probeer de gedachten van de tandartspatiënt te raden. Schrijf ze op in de gedachtewolkjes. Je kunt meerdere gedachten opschrijven.



Bijeenkomst 7

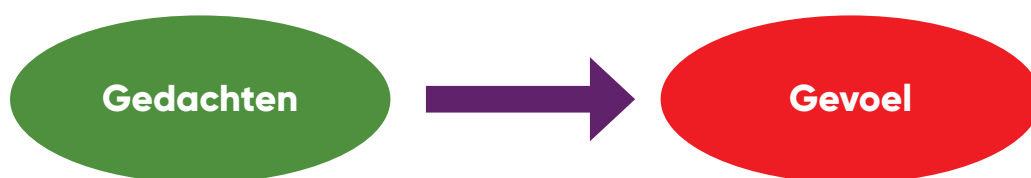
Verbinding gedachten en gevoelens



Filmpje: verbinding tussen gedachten en gevoel: A instructie
B uitleg Hans

Gedachten kunnen allerlei gevoelens opleveren: een blij gevoel, maar ook boosheid en verdriet.

We kunnen het verband tussen gedachte en gevoel ook laten zien in een stukje van het G-schema:



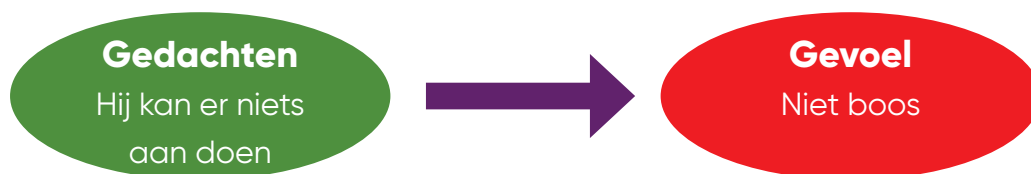
Een voorbeeld:

Iemand botst tegen je aan

Je ziet dat het een blinde man is

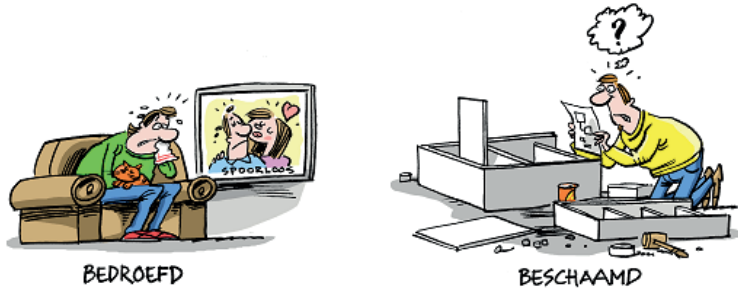
Je denkt: hij kan er niks aan doen

Je voelt medelijden



Gedachten en gevoelens beïnvloeden elkaar. Dat is vervolgens te zien in je gedrag, dus in wat je doet. Op de 'G' van Gedrag gaan we in het volgende hoofdstuk nader in.

- Opdracht - 'Samenhang gedachten en gevoelens'



Kun jij nu een gedachte opschrijven waar jij een Blij gevoel van krijgt?

Ik word blij van de volgende gedachte:



Filmpje: 5 B's deel Blij

En kun je ook een gedachte opschrijven waar jij een Boos gevoel van krijgt?

Ik word boos van de volgende gedachte:



Filmpje: 5 B's deel Boos

En verdrietig, dus Bedroefd?

Ik word bedroefd van de volgende gedachte:



Filmpje: 5 B's Bedroefd

En Bang?

Ik word bang van de volgende gedachte:



Filmpje: 5 B's Bang

En Beschaamd?

Ik schaam me, voel me beschaamd bij de volgende gedachte:



Filmpje: 5 B's Beschaamd

Gedachten bepalen welke gevoelens we ervaren bij een bepaalde gebeurtenis. Als een gevoel er éénmaal is, komen er nog meer gedachten bij die het gevoel nog sterker maken. Als iemand boos is denkt hij vaak alleen maar aan het moment wat hem boos gemaakt heeft. Depressieve mensen denken vaak alleen maar aan de vervelende kanten van het leven. Angstige of bange mensen denken vaak alleen maar aan enge dingen die hen kunnen overkomen.

Het is zelfs zo dat, hoe sterker onze gevoelens zijn, hoe heftiger onze gedachten zullen zijn (je bent net verliefd en je denkt al aan trouwen en kinderen krijgen).

Vaak hebben we gedachten over onszelf die in ons leven telkens terugkomen bij sterke gevoelens. Deze kunnen erg negatief zijn. Bijvoorbeeld:

- ik ben waardeloos
- ik doe het toch nooit goed
- ik ben slecht

- Thuisopdracht - 'Terugkerende gedachte'

Wat is jouw terugkerende gedachte over jezelf? Schrijf hem hieronder op:

Deze gedachte heb ik (kruis aan):

- Soms
- Regelmatig
- Vaak

Wat is jouw terugkerende gedachte over hoe de ander over jou denkt? Schrijf hem hieronder op:

Deze gedachte heb ik (kruis aan):

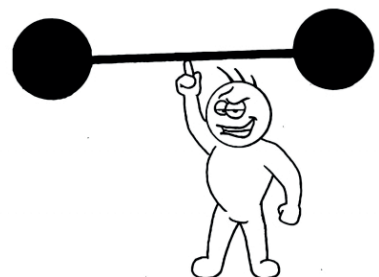
- Soms
- Regelmatig
- Vaak

Wat is jouw terugkerende gedachte over hoe de wereld naar jou kijkt of over jou denkt of naar jou doet?

Schrijf hem hieronder op:

Deze gedachte heb ik (kruis aan):

- Soms
- Regelmatig
- Vaak



Bijeenkomst 8

Helpende en niet helpende gedachten



Filmpje: Negatieve en helpende gedachten: A instructie
 B uitleg Hans

We hebben eerder in het G-schema gezien dat de manier waarop we denken invloed heeft op hoe we ons voelen. Onze gedachten leiden tot allerlei gevoelens.

Er zijn gedachten die je sterker maken. Gedachten die je een fijn of zeker gevoel geven, waar je je ontspannen bij voelt.

Kortom gedachten die je helpen.

Dit noemen we **helpende gedachten**.

Voorbeelden van **helpende gedachten**:

- De gedachte 'ik heb echt zin in dat feestje' geeft je een blij en ontspannen gevoel.
- De gedachte 'hoewel we verloren hebben, heb ik heel goed gespeeld' geeft je een tevreden gevoel.
- De gedachte 'ze doet haar best om het goed te doen' geeft je een fijn gevoel.

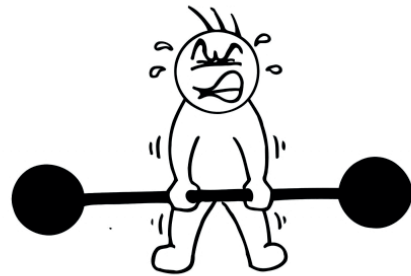
Er zijn ook gedachten die je zwakker maken. Gedachten die je een rot gevoel opleveren. Die je boos of gespannen maken.

Kortom gedachten die je niet helpen.

Dit noemen we **niet helpende gedachten of negatieve gedachten**.

Voorbeelden van **niet helpende of negatieve gedachten**:

- De gedachte 'er komt vast niemand op mijn feestje' geeft je een gespannen gevoel.
- De gedachte 'we hebben weer verloren; het is niet eerlijk, we verliezen altijd' geeft je een boos of verdrietig gevoel.
- De gedachte 'ze zit me alweer in de zeik te nemen' geeft je een gespannen en naar gevoel.



- Opdracht - 'In de file'

Schrijf in onderstaande tekening een **niet helpende, negatieve** en een **helpende gedachte** voor de gebeurtenis 'in de file':



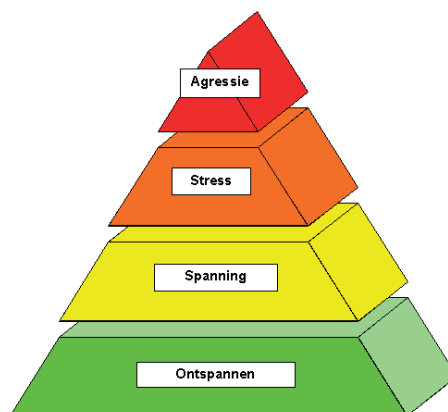
- Opdracht - 'Gedachten en spanning'

Denk terug aan een situatie waarin jij agressief gedrag hebt laten zien (bijvoorbeeld jouw delict-/probleemscenario). Beschrijf de gebeurtenis en schrijf op welke gedachten je hierbij had. Omcirkel vervolgens in de derde kolom (spanning) of de gedachten je spanning verhoogde (omhoog) of verlaagde (omlaag).

Gebeurtenis	Gedachten	Spanning (omcirkel)
		Omhoog/omlaag
		Omhoog/omlaag
		Omhoog/omlaag
		Omhoog/omlaag
		Omhoog/omlaag
		Omhoog/omlaag

Bespreek in de groep of jouw gedachten helpend of niet helpend waren.

Spanning omlaag



Spanning omhoog



- Thuisopdracht - 'Helpende en niet helpende gedachten'

Beschrijf een gebeurtenis van de afgelopen week waar je je blij, boos, bedroefd of bang bij voelde. Beschrijf daarna je gedachten in de tabel daaronder en omcirkel of ze voor jou helpend of niet helpend waren.

Wat gebeurde er, Gebeurtenis:

Wat waren mijn gedachten, Gedachten:

Gedachten	Helpend/Negatief en niet helpend (omcirkel)
-	Helpend/Niet helpend
-	Helpend/Niet helpend
-	Helpend/Niet helpend
-	Helpend/Niet helpend

Bijeenkomst 9

Onderzoeken van je gedachten

Gedachten veranderen – helpt wat ik denk?

Gedachtes helpen niet altijd.

Je kunt op een verkeerd denkspoor zitten.

Als je vaak gespannen bent, verandert je denken. Je denkt bijvoorbeeld altijd dat andere mensen jou niet aardig vinden. Of je denkt dat je het altijd fout doet. Dat zijn niet helpende gedachten. Je wordt er onrustig van en meer en meer gespannen.

Wat dan kan helpen is de gedachtenstop.

De Gedachtenstop

Dit wil zeggen: Als je merkt dat je onrustig begint te denken, zeg je tegen jezelf: Stop!



Daarna zeg je tegen jezelf: ik stop nu met nadenken hier over en ga aan iets totaal anders denken.

Vervolgens moet je zorgen dat je **lichaam** ook tot **rust** komt, dat de spanning weggaat. Hiervoor gebruik je de **ontspanningsoefeningen** die je eerder geleerd hebt.

Later, op een rustig moment kun je dan nadenken over je gedachten en onderzoeken of je gedachten helpend zijn.

Hoe kun je onderzoeken of je gedachte helpend is?

1. Stel jezelf de volgende vragen:

- Weet ik wel zeker dat mijn gedachte klopt of kan het ook anders zijn?
- Denk ik misschien te negatief?
- Zouden andere mensen er ook zo over denken?
- Welk gevoel geeft het mij?
- Helpt het mij om dit te denken?

2. Vertel je gedachte aan iemand die je vertrouwt.

- En vraag wat die er van vindt.
- Luister goed naar de reactie van die ander!



Filmpje: verbinding Gedachte en Gebeurtenis: A instructie

- Opdracht - 'Onderzoeken van gedachten'

Bespreek in tweetallen de volgende vragen:

Wat zal Hans gedacht hebben toen het bord op de grond viel?

Weet hij wel zeker dat zijn gedachte klopt of kan het ook anders zijn?

Denkt hij misschien te negatief?

Zouden andere mensen er ook zo over denken?

Welk gevoel geeft het hem?

Helpt het hem om er zo over te denken?

Laten we luisteren naar de uitleg van Hans.



Filmpje: verbinding Gedachte en Gebeurtenis: B uitleg Hans

Had je de voorgaande vragen over de gedachten en gevoelens van Hans goed beantwoord?

Je hebt nu geleerd hoe belangrijk het is om je eigen negatieve gedachten te herkennen en om te buigen in helpende gedachten. Je kunt daardoor gedrag laten zien dat je doel helpt te bereiken.

In de thuisopdracht ga je hier nogmaals mee oefenen.

- Thuisopdracht - 'De bus'

Lees het onderstaande verhaal en onderstreep de niet helpende gedachten van Wesley:

De bus

Wesley wil met de bus naar zijn vriendin. Hij wacht netjes bij de bushalte. Als de bus verschijnt, stapt hij in en wil met een briefje van € 100,- een strippenkaart kopen. De buschauffeur blijft voor zich uitkijken en reageert kortaf: "Wij accepteren geen briefjes van € 100,- en wijst naar de sticker op de deur.

Wesley vraagt aan de buschauffeur of deze echt niet kan wisselen. De buschauffeur reageert nogmaals zeer kort door te zeggen: "Kun je niet lezen!" en wijst daarbij naar de sticker op de deur.

Wesley reageert vervolgens ook kortaf en chagrijnig en eist een strippenkaart. 'Waar heeft die vent nou last van', vraagt Wesley zich af.

De buschauffeur zegt dat hij beslist niet wisselt en dat hij een briefje van 100,- eigenlijk niet mag aannemen. "Ga maar naar de pomp daarginds en neem de volgende bus want ik moet mij aan mijn tijdschema houden, anders klagen de klanten."

Wesley vindt dat hij in zijn recht staat. Hij heeft immers geld. Ook denkt hij aan vroeger. 'Ik laat niet weer over me heenlopen, nu zet ik door en zal mijn doel (mijn afspraak met mijn nieuwe liefde om 3 uur) hoe dan ook halen'.

Een klant die achterin zit begint te zeuren in de sfeer van 'waarom duurt het allemaal zo lang, ik moet de trein halen en kom hierdoor straks nog te laat' en blijft, ondertussen de krant lezend, af en toe mopperen....

Wesley blijft ondertussen in het gangpad van de bus staan. 'Ik geef niet op'.

Wesley wordt boos, met stemverheffing knalt hij het briefje van € 100,- op de balie van de bus en zegt "ik betaal en krijg nu een strippenkaart en snel."

De buschauffeur verheft nu ook zijn stem en stuurt Wesley de bus uit en zegt "ik wissel echt niet, ga ergens anders wisselen, wegwezen nul!"

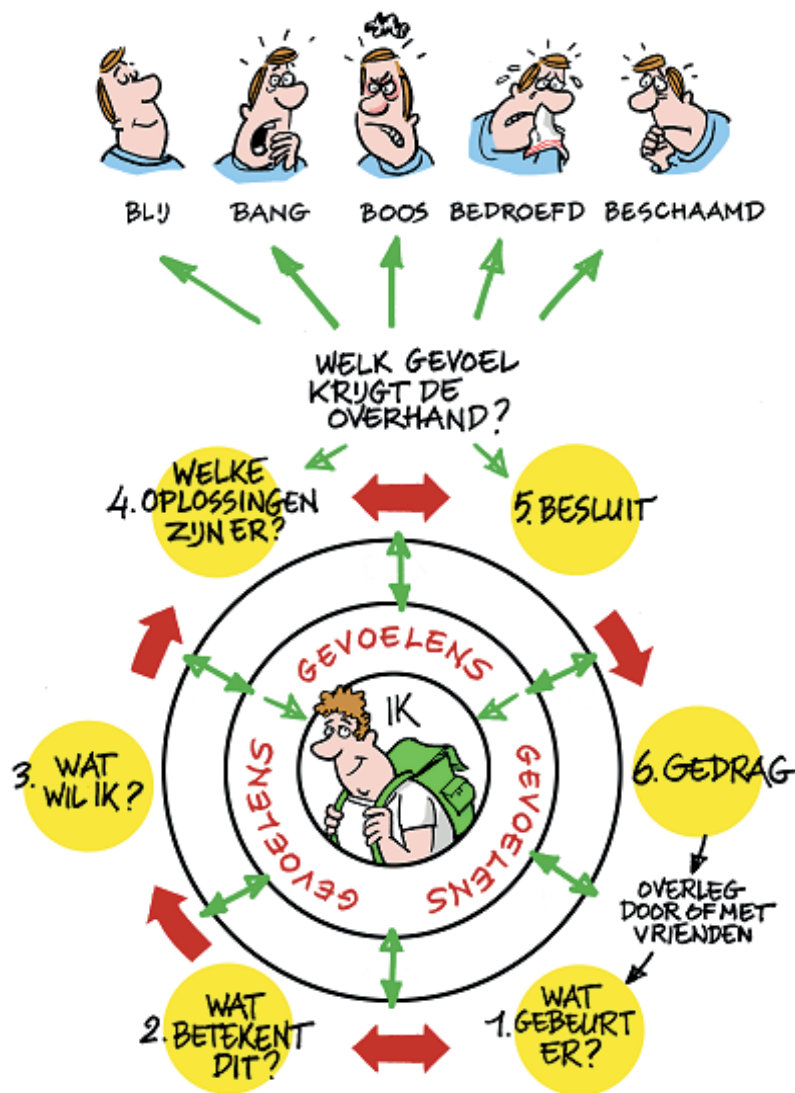
Wesley is nu woedend en schopt tegen de bus aan en begint te vloeken en te schelden richting de buschauffeur.

Bijeenkomst 10

Van gedachten naar gedrag

Hoe ontstaat gedrag en welke rol hebben onze gedachten hierin?

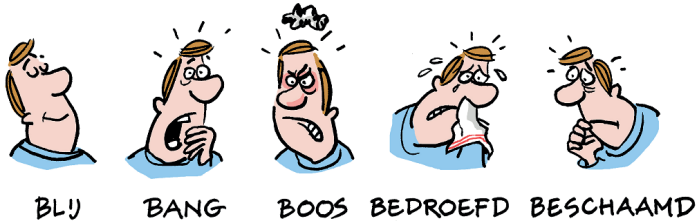
Deze vraag hebben we in de eerste bijeenkomst besproken. Herken je de tekening met de uitleg nog?



Laten we de tekening, verklaring van gedrag, samen stap voor stap doornemen.



In het midden staat een persoon met een rugtas afgebeeld. Met deze tekening wordt bedoeld dat je als persoon een rugtas hebt met ervaringen van wat je hebt meegemaakt in je leven, je (on)mogelijkheden, je gezondheid, hoe je met anderen om gaat, je omgeving en dus wie je bent.



Je gevoelens blijven altijd erg belangrijk binnen alle gebeurtenissen.

Want jij met je rugtas, met je gevoelens en je denkstappen, bepaalt je gedrag:



Stap 1:

Wat gebeurt er? In iedere gebeurtenis zijn veel signalen. Je gaat deze ervaren en opmerken.

Je gevoelens beïnvloeden deze stap en ook de volgende stap, namelijk:



Stap 2:

Wat betekent dit? Je gaat in deze stap de opgemerkte signalen uit stap 1 omzetten in gedachten, naar wat dit voor jou betekent.



Stap 3:

Wat wil ik? Beïnvloed door je gevoelens, stel jij je doel door de vraag 'wat wil ik?' in je hoofd te beantwoorden

WELKE 4. OPLOSSINGEN ZIJN ER?

Stap 4:

Welke oplossingen zijn er? Binnen deze stap ga je alle oplossingen bedenken.

Je gevoelens beïnvloeden de mogelijke oplossingen weer sterk.

5. BESLUIT

Stap 5:

Besluit. Je kiest hier een oplossing.

6. GEDRAG

Stap 6:

Gedrag. In deze stap voer je je gekozen oplossing uit.

OVERLEG DOOR OF MET VRIENDEN

Je hebt met anderen, waar jij goed mee kunt praten (zoals vrienden), gesprekken over de gebeurtenissen. Hierdoor kan je leren over alle stappen die in de cirkel staan.

Onderzoeken hebben aangetoond dat mensen met agressieve en boze gevoelens vaker kiezen voor een oplossing met boos en agressief gedrag. Dat betekent dat als we ons boze gedrag willen verminderen, we heel hard moeten gaan werken aan het verlagen van onze boze gedachten en gevoelens.

Boos en agressief gedrag geeft veel negatieve gevolgen voor jezelf en je omgeving. Het levert veel onregelmatigheid of ellende op. Door de stappen naar je agressief gedrag te kennen, leer je bij jezelf te ontdekken wat je wilt veranderen of aanpassen. Deze veranderingen zijn nodig zodat je weet dat je boze of agressieve gedrag juist niet meer een oplossing of antwoord is voor een probleem. Je leert dus stap voor stap om gedrag te laten zien wat je doel bereikt. Dit gaan we leren en oefenen zodat jij dit bij jezelf kan toepassen. Je hebt inmiddels geleerd om je gevoelens en gedachten te herkennen. Dat is erg belangrijk voor het begrijpen en veranderen van je boze gedrag.

Jouw helpende gedachten

Zoals we eerder zagen, hebben onze gedachten een belangrijke invloed op hoe we ons voelen. We hebben het gehad over terugkerende gedachten; gedachten die in ons leven telkens terugkomen bij sterke gevoelens. Deze gedachten zijn vaak niet helpend. Ze passen niet bij de werkelijkheid en zorgen voor een onprettig gevoel.

Je zou graag willen dat je gevoel positiever is, zodat je prettiger en gemakkelijker kunt leven. Dat betekent dat je je gedachten moet veranderen. Dat kan wel, maar gaat niet vanzelf. Het kost oefening, maar is de moeite waard!

Je voelt je veel beter als je helpend denkt en komt minder snel in de problemen!

- Opdracht - 'Mijn gedachten'

In onderstaande tabel staan verschillende gedachten beschreven. Vul voor elk van deze gedachten in of je hier een prettig of een niet prettig gevoel bij krijgt en of je deze gedachte wel of niet bij jezelf herkent.

Gedachten	Krijg je een prettig gevoel van deze gedachte (kruis aan)?		Heb jij deze gedachte ook (kruis aan)?	
	Ja	Nee	Ja	Nee
Ik heb het fout gedaan				
Ik kan het niet				
Ik heb mijn best gedaan				
Ik kan niemand vertrouwen				
Ik kan het niet aan				
Iedereen vindt me minder omdat ik niet goed kan leren				
Ik mag fouten maken				
Ik ben waardeloos				
Ik verdien dat het slecht met me gaat				
Ik ben schuldig				
Ik mag me kwetsbaar opstellen				
Ik heb gedaan wat ik kon				
Ik ben dom				

Ik kan niet bereiken wat ik wil				
Het gaat me toch nooit lukken				
Ik word respectloos behandeld				
Ik word uitgedaagd				
Ik mag mijn onzekerheid niet laten zien				
Ik mag niet bang zijn				
Het gaat me lukken				
Ze moeten altijd mij hebben				

- Opdracht - 'Mijn helpende gedachte'

Weet je nog wat jouw terugkerende gedachte was?

Schrijf hem hieronder nog eens op:

Zoals we eerder besproken hebben, zal deze terugkerende gedachte jou geen prettig gevoel geven. Welke gedachte geeft jou wel een prettig gevoel en brengt je spanning omlaag?

Denk goed na en schrijf deze gedachte op:

Dit is een helpende gedachte. Bedenk voor jezelf of deze gedachte helpend voor je kan zijn in meerdere situaties.

- Thuisopdracht - 'Van niet helpend, negatief, naar helpend'

Kijk nog eens goed naar de tabel van de laatste bijeenkomst. Bekijk welke gedachten jou een niet prettig gevoel geven. Dit zijn niet helpende en negatieve gedachten. Haal de drie belangrijkste eruit en schrijf ze hieronder op:

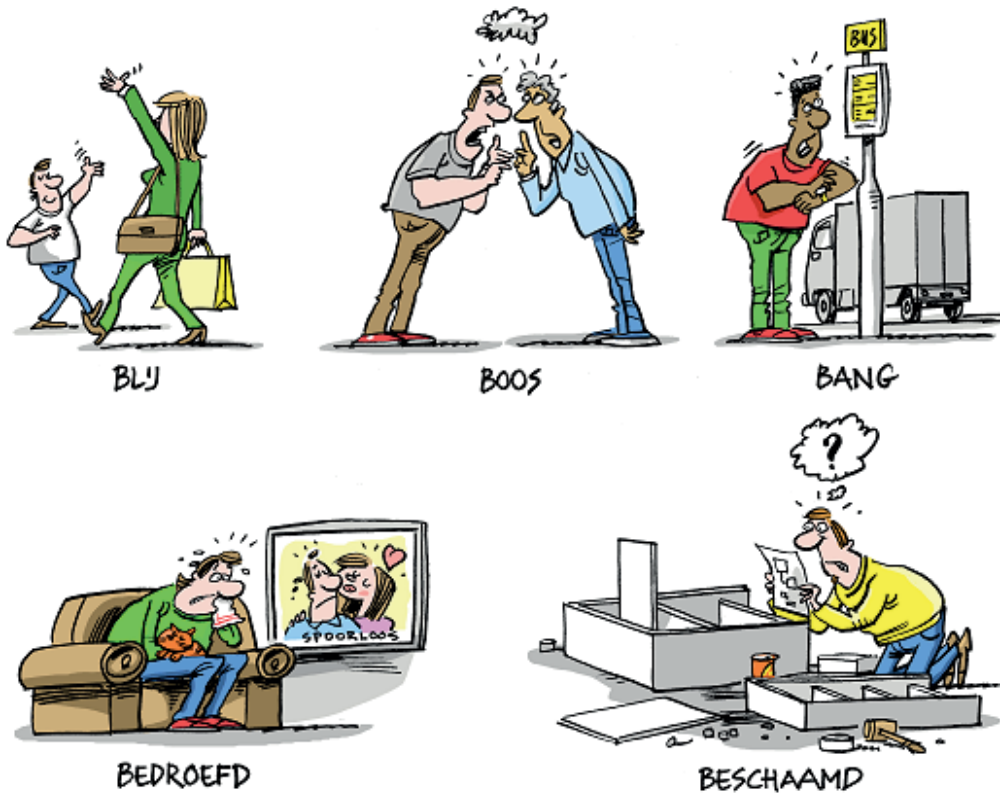
Niet helpende, negatieve gedachten
1.
2.
3.

Probeer deze niet helpende gedachten om te buigen naar helpende gedachten:

Helpende gedachten
1.
2.
3.

Bijeenkomst 11

De derde G – Gevoel



Deze les gaat over de derde G, Gevoel. Wat is eigenlijk een gevoel? Het is iets wat je voelt. Gevoelens heb je de hele dag door. Daarom is het belangrijk om te leren herkennen hoe jij je voelt. Alle gevoelens hebben te maken met de vijf basis gevoelens. De vijf basis gevoelens die we eerder hebben besproken zijn:

- **Blij**
- **Bang**
- **Bedroefd**
- **Beschaamd**
- **Boos**

Dit noemen we ook wel de 5 B's

Andere woorden voor **blij** zijn:

- Opgewonden
- Vrolijk
- Gelukkig

Andere woorden voor **bedroefd** zijn:

- Verdrietig
- Sip
- Ongelukkig

Andere woorden voor **beschaamd** zijn:

- Schamen
- Je schuldig voelen

- Opdracht - 'Boos en bang'

Kun jij andere woorden bedenken die te maken hebben met boos en bang?

Andere woorden voor boos zijn:

Andere woorden voor bang zijn:

Gevoelens kunnen soms ineens heel heftig worden, het voelt dan alsof jij er geen controle meer over hebt. Als je jouw gevoelens beter leert herkennen, kun je ze ook beter onder controle houden.

Bijvoorbeeld:

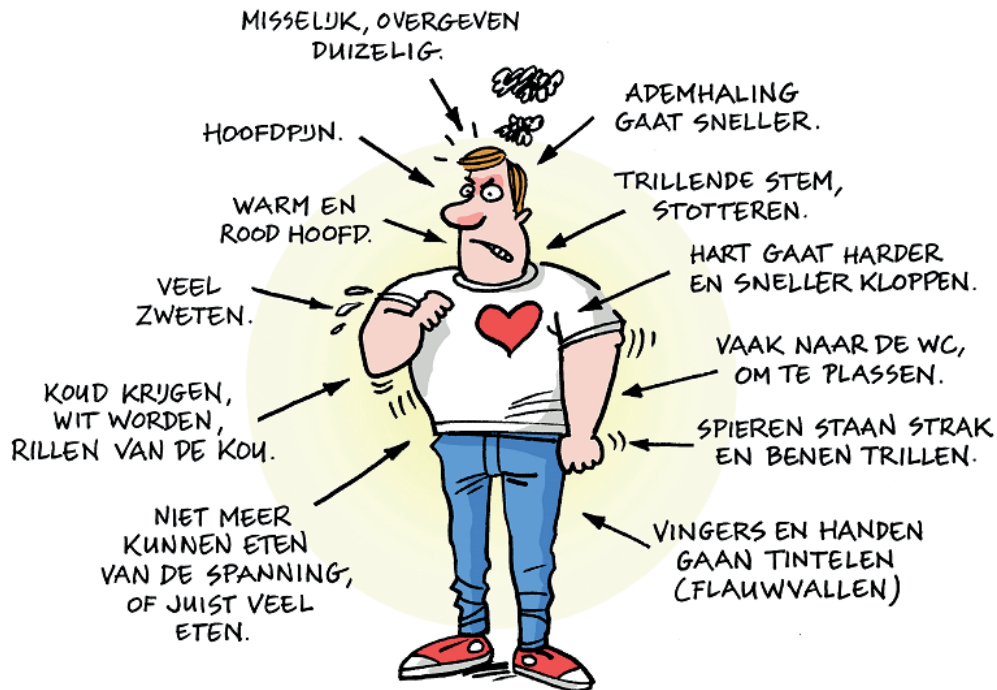
Peter voelt zich snel aangevallen als een ander hem ergens op aan spreekt. Peter is die dag aan het werk in de keuken. Hij doet erg zijn best om het vlees goed te braden, maar toch brandt het aan. Als een collega hem hier geïrriteerd op aanspreekt, wordt Peter heel agressief. In plaats van te zeggen hoe hij zich voelt (teleurgesteld) kiest hij voor de tegenaanval, ook agressief te worden.

Lichaamssignalen

Voelen is niet alleen de vijf basisemoties blij, boos, bang, bedroefd en beschaamd. Voelen zijn ook lichaamssignalen, voelen wat je lichaam doet.

Hoe voelt je lichaam bijvoorbeeld aan als je 'bang' of 'boos' bent?

Misschien voelt je lichaam onrustig aan en klopt je hart sneller. Je ademt snel in en uit, je ademhaling zit in je borst. Het voelt alsof je net een stuk hebt gerend.



JE LICHAAM! JE DENKEN! WAT JE ZIET!
WAT JE VOELT!

- Opdracht - 'Mijn gevoelens'

Denk terug aan een gebeurtenis waarbij jij erg boos of agressief werd. Probeer voor jezelf terug te halen welke gevoelens je toen had. Het is bijna onmogelijk dat je je enthousiast en optimistisch voelde over je leven vlak voordat je agressief werd.

Kruis aan in de onderstaande tabel welke gevoelens je had en vul aan met eigen gevoelens.

Probeer daarna de gevoelens, waarbij je een kruisje hebt gezet, in te delen bij één van de vijf B's.

Gevoelens	Boos	Bang	Blij	Bedroefd	Beschaamd
<input type="checkbox"/> Ik voelde me depressief					
<input type="checkbox"/> Ik voelde me angstig					
<input type="checkbox"/> Ik was boos					
<input type="checkbox"/> Ik voelde me afgewezen					
<input type="checkbox"/> Ik voelde me een mislukkeling					
<input type="checkbox"/> Ik verveelde me					
<input type="checkbox"/> Ik voelde me zielig					
<input type="checkbox"/> Ik voelde me minderwaardig					
<input type="checkbox"/> Ik voelde me teleurgesteld					
<input type="checkbox"/> Ik was opgefokt					
<input type="checkbox"/> Ik voelde me nutteloos					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					

- Thuisopdracht - 'Oefenen met de 5 B's'

Hieronder staat een aantal gebeurtenissen. Bij iedere gebeurtenis kun je een bepaald gevoel hebben. Kruis aan welk gevoel volgens jou het beste bij die gebeurtenis past.

1. Je staat in de rij bij de supermarkt. Een oude vrouw sluit niet achteraan, maar voegt precies voor jou in. Je voelt je dan:

- a. Boos
- b. Bang
- c. Bedroefd
- d. Blij
- e. Beschaamd

2. Je komt in de ochtend in de woonkamer en ziet dat één van je visjes dood in het aquarium drijft. Je voelt je dan:

- a. Boos
- b. Bang
- c. Bedroefd
- d. Blij
- e. Beschaamd

3. Je hebt per ongeluk een persoonlijk berichtje naar al je contactpersonen gestuurd in plaats van alleen naar je beste vriend. Je voelt je dan:

- a. Boos
- b. Bang
- c. Bedroefd
- d. Blij
- e. Beschaamd

4. Je hebt afgesproken met je vriendin, maar ze is er niet op het afgesproken tijdstip. Je kunt haar ook niet bereiken. Je voelt je dan:

- a. Boos
- b. Bang
- c. Bedroefd
- d. Blij
- e. Beschaamd

5. Je werkgever geeft je een compliment omdat je veel werk hebt verzet. Je voelt je dan:

- a. Boos
- b. Bang
- c. Bedroefd
- d. Blij
- e. Beschaamd

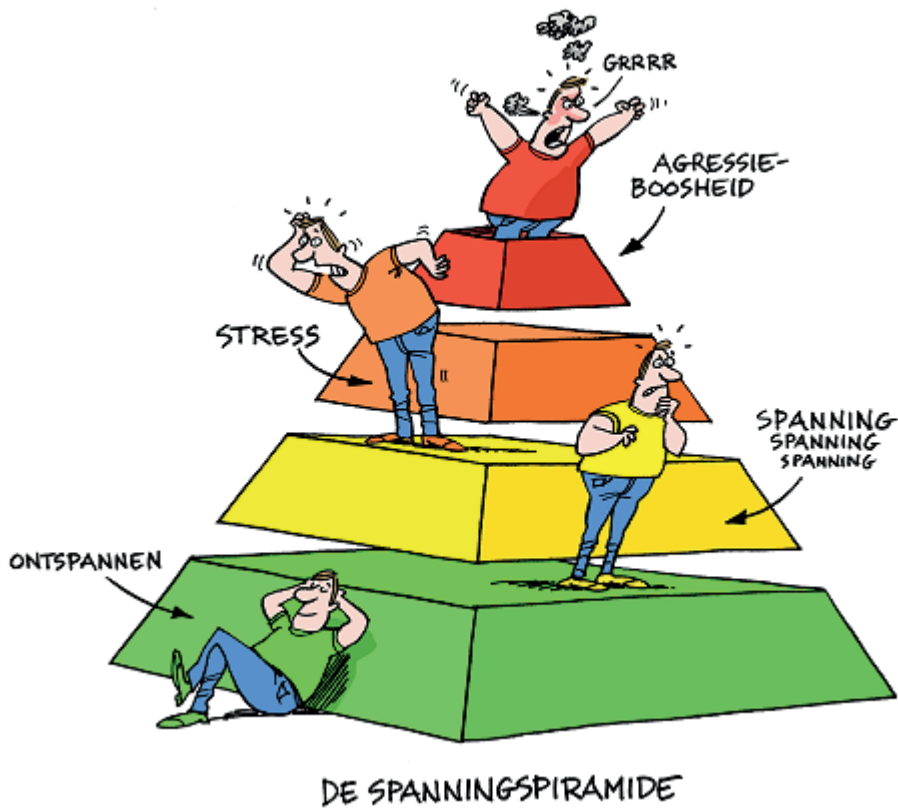
6. Je hebt een goede vriend geholpen door hem geld te lenen. Hij heeft beloofd het binnen een week terug te geven. Een maand later heb je nog niets. Je voelt je dan:

- a. Boos
- b. Bang
- c. Bedroefd
- d. Blij
- e. Beschaamd

Bijeenkomst 12

De spanningsthermometer

Je hebt geleerd om oplopende spanningen in de kleuren van de spanningspiramide te bespreken.



Je kunt spanningen ook laten zien met behulp van een spanningsthermometer. De spanningsthermometer wordt uitgelegd in de volgende filmpjes.

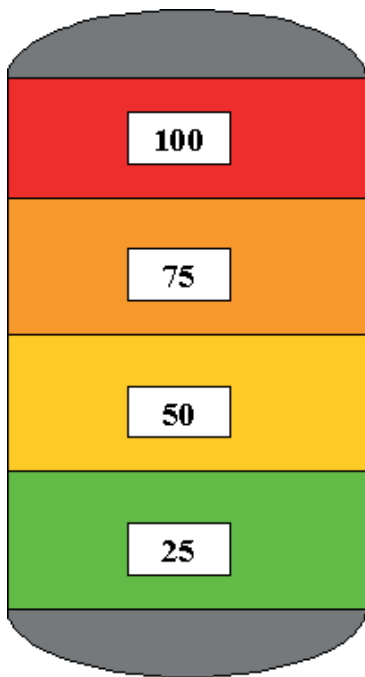


Filmpje: spanningsthermometer: A instructie
B uitleg Hans

Agressie ontstaat nooit zomaar, er gaan altijd signalen aan vooraf. Soms zijn deze wel erg moeilijk te herkennen. Vaak is er sprake van spanningen die zich opstapelen.

Je kunt ook leren om je spanning bij te houden door de spanningsthermometer te gebruiken. Spanning kun je meten door te denken aan een thermometer. De temperatuur loopt op van 0 tot 100 graden, waarbij 100 het kookpunt is.

Hoe gespannen je bent kun je aflezen aan de spanningsthermometer. Je staat bijvoorbeeld 's ochtends op en je zit op 10, je bent rustig. Je gaat naar je werk en na twee uur zit je op 75, je bent erg gespannen. Na een gesprek met je werkleider gaat het weer iets beter en zit je op 20, je bent niet meer gespannen. Door te oefenen met de spanningsthermometer zal je merken dat er veel verschil is in hoe ontspannen of gespannen je bent.



- Opdracht - 'Mijn spanning gedurende de dag'

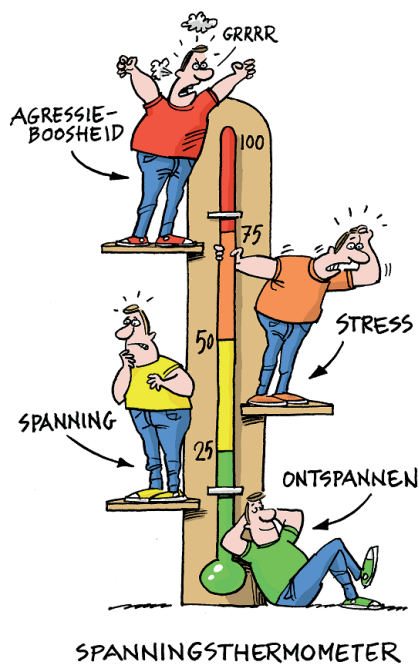
Als je terug denkt aan gisteren, hoe ontspannen of gespannen was je? Kruis het aan voor de ochtend, middag en avond in de spanningsthermometer:

OCHTEND		
	100	Je bent vreselijk gespannen. Je kunt niet meer nadenken. Je kunt jezelf niet meer tegenhouden om te gaan schreeuwen, te slaan of te gaan gooien. Al je spieren zijn gespannen. Je bent zo gespannen, dat je dat op dat moment zelf niet meer weet. Je merkt het pas na afloop omdat iemand anders je dit vertelt.
	75	Je bent behoorlijk gespannen. Maar je kunt jezelf nog onder controle houden. Je moet als het ware steeds een beetje tegen jezelf praten om het goed te laten gaan.
	50	Het gaat goed, je hebt jezelf goed onder controle. Er zijn wel wat problemen maar je kunt alles goed aan.
	25	Je bent helemaal niet gespannen. Je voelt je heerlijk rustig, je kunt lekker ontspannen gaan zitten of liggen. Je hebt je gedachten onder controle en als er even geen gedachten zijn is het ook goed.

MIDDAG		
	100	Je bent vreselijk gespannen. Je kunt niet meer nadenken. Je kunt jezelf niet meer tegenhouden om te gaan schreeuwen, te slaan of te gaan gooien. Al je spieren zijn gespannen. Je bent zo gespannen, dat je dat op dat moment zelf niet meer weet. Je merkt het pas na afloop omdat iemand anders je dit vertelt.
	75	Je bent behoorlijk gespannen. Maar je kunt jezelf nog onder controle houden. Je moet als het ware steeds een beetje tegen jezelf praten om het goed te laten gaan.
	50	Het gaat goed, je hebt jezelf goed onder controle. Er zijn wel wat problemen maar je kunt alles goed aan.
	25	Je bent helemaal niet gespannen. Je voelt je heerlijk rustig, je kunt lekker ontspannen gaan zitten of liggen. Je hebt je gedachten onder controle en als er even geen gedachten zijn is het ook goed.

AVOND		
	100	Je bent vreselijk gespannen. Je kunt niet meer nadenken. Je kunt jezelf niet meer tegenhouden om te gaan schreeuwen, te slaan of te gaan gooien. Al je spieren zijn gespannen. Je bent zo gespannen, dat je dat op dat moment zelf niet meer weet. Je merkt het pas na afloop omdat iemand anders je dit vertelt.
	75	Je bent behoorlijk gespannen. Maar je kunt jezelf nog onder controle houden. Je moet als het ware steeds een beetje tegen jezelf praten om het goed te laten gaan.
	50	Het gaat goed, je hebt jezelf goed onder controle. Er zijn wel wat problemen maar je kunt alles goed aan.
	25	Je bent helemaal niet gespannen. Je voelt je heerlijk rustig, je kunt lekker ontspannen gaan zitten of liggen. Je hebt je gedachten onder controle en als er even geen gedachten zijn is het ook goed.

De thermometer kun je ook gebruiken om je agressie beter te leren herkennen. Je bent dus niet in een keer heel agressief, hier zit een opbouw in. Je gaat van ontspanning naar spanning, naar stress, naar agressie. Het is belangrijk dat je leert hoe jouw spanningsopbouw werkt. Als je lichte spanning hebt dan heb je jezelf nog onder controle, als je agressief bent weet je vaak niet meer wat je doet. Het is dus belangrijk dat je weet wat er meestal fout gaat. Als je dit van jezelf weet kun je er ook rekening mee houden. In een volgende les gaan we hier verder mee werken. We gaan dan werken met het Signaleringsplan.



- Thuisopdracht - 'Hoogste temperatuur'

Kies een moment uit de afgelopen week waarin je de meeste spanning had, en dus het hoogste in jouw spanningsthermometer zat. Wat gebeurde er? Wat dacht je? Wat voelde je? En hoe hoog was jouw spanning?

Vul onderstaande tabel in:

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel (5 B's)	Spanning (0-100)

Bijeenkomst 13

De vierde G – Gedrag



Filmpje: Verbinding Gedachte en Gedrag:

A instructie

B uitleg

Gedrag is het geen wat je doet, wat je laat zien.

Wat gebeurt er met je gedrag als je gespannen bent? Vaak weet je niet wat je doet als je gespannen bent.

Het is wel belangrijk om dit te weten. Als je weet wat je doet als je gespannen bent, kun je eerder ingrijpen en bouwt de spanning zich niet verder op.

Hoe herken jij bij jezelf dat je gespannen bent?

Hoe kan een ander zien dat jij gespannen bent?

- Thuisopdracht - 'Mijn gedrag'

Denk terug aan een gebeurtenis waarin jij gespannen was. Weet je nog wat je toen deed?

- Ging je harder praten of juist zachter
- Sneller praten of juist langzamer
- Werd je heel druk of juist stil
- Bleef je liever thuis of ging je weg
- Kreeg je behoefte aan alcohol of drugs
- Ging je spullen kapot maken
- Wilde je alleen zijn of zocht je juist mensen op

Vul het schema in:

Gebeurtenis	Gedachten	Gevoel (denk aan 5 B's!)	GEDRAG

Bijeenkomst 14

GoedpratERS



Wat zijn goedpratERS?

Met een goedprater wordt bedoeld dat je iets goed praat wat eigenlijk niet goed te praten is. Het is een soort van excuus verzinnen om je gedrag goed te praten. Hetzelfde geldt voor agressief gedrag. Je hebt goedpratERS verzonnen om je op voorhand te verontschuldigen voor je agressieve gedrag/ delict, terwijl je wist dat het gedrag fout was.

Het verzinnen van die excuses is een zeer belangrijk onderdeel van je boosheidketen of agressieketen. Elke goedprater brengt je een stap dichterbij agressief gedrag.

Hieronder staan een aantal voorbeelden van goedpratERS die vaak door plegers van agressie gebruikt worden. Herken jij ook één of meer van deze gedragingen?

1. Het slachtoffer heeft mij uitgedaagd en verdient niet beter
2. Wie mij niet met respect behandelt, hoef ik ook niet met respect te behandelen
3. Het is geen agressie, het is zelfverdediging
4. Iemand die mij dwarszit verdient niet beter
5. Als iemand wat over mijn familie zegt, krijgt hij de volle laag
6. Als ik mijn vuisten niet gebruik wordt er niet naar mij geluisterd

7. Als een van mijn vrienden wordt aangevallen, moet ik voor hem opkomen
8. Door te vechten laat ik zien dat er niet met mij niet gesold kan worden
9. Als je je niet verdedigt, nemen ze je de volgende keer nog harder te grazen
10. Door te vechten bewijs ik mezelf ten opzichte van mijn vrienden
11. Er zijn ergere dingen dan iemand slaan
12. Het is toch normaal dat ik hier agressief van word

Welke goedpraters gebruik jij vaker?

- Thuisopdracht - 'Mijn goedpraters'

Pak je delict-/probleemscenario die je eerder hebt gemaakt er bij. Welke 'goedpraters' speelden een rol in jouw delict-/probleemscenario? Schrijf deze in onderstaande tabel.

Gedrag	Goedprater
Ik ben agressief	

Bijeenkomst 15

Ontremmers



Wat zijn ontremmers?

Ontremmers zijn middelen die agressie aan kunnen jagen; die ervoor zorgen dat 'de remmen los gaan'. Je hebt jezelf dan niet meer goed onder controle en kunt ook vaak niet meer helder denken.

Het drinken van alcohol of het gebruiken van drugs heeft invloed op je denken, doen en voelen. Sommige mensen zeggen dat 'de remmen los gaan' als ze alcohol gebruiken of drugs gebruiken. Anderen worden juist rustig of vallen zelfs in slaap.

Alcohol en drugs kunnen ontremmers zijn. Ook misbruik van medicatie kan ontremmen.

Naast alcohol en drugs zijn er nog andere ontremmers bijvoorbeeld pijnklachten, slapeloosheid of een slechte lichamelijke conditie.

Ook andere factoren kunnen invloed hebben op je agressieve gedrag, zoals het bij je dragen van een wapen of dragen van bepaalde kleding of het deel uit maken van een bepaalde vriendengroep.

- Opdracht - 'Hoe werkt dat bij jou?'

Hieronder staat een aantal vragen die te maken hebben met ontremmers.

Probeer deze vragen te beantwoorden.

1. Welke invloed heeft het gebruik van alcohol of drugs of misbruik van medicatie op jou?

2. Welke invloed heeft alcohol of drugs of misbruik van medicatie op jouw agressie?

3. Zijn er voor jou bepaalde lichamelijke factoren van invloed op je agressieve gedrag?

Slapeloosheid	ja / nee
Nachtmerries	ja / nee
Lichamelijke pijnklachten (bijv. buikpijn, kiespijn)	ja / nee
Hyperventilatieklachten	ja / nee
Een slechte lichamelijke conditie	ja / nee
Anders, namelijk	ja / nee

4. Bekend is dat het meedragen van een soort wapen het effect kan hebben dat je boosheid in een bepaalde situatie sneller en hoger oploopt.

Herken je dit? Hoe werkt dat bij jou?

5. Bekend is dat een vriendengroep waarin je verkeert, die net zo vaak agressief gedrag vertoont als jijzelf, het effect kan hebben dat je niet merkt dat je agressief gedrag vertoont.

Herken je dit? Hoe werkt dat bij jou?

6. Je kunt met je verschijning ook een 'ontremmende' uitwerking hebben op anderen in je omgeving. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de houding waarmee je een kroeg binnenstapt of waarmee je de portier aan de deur tegemoet loopt. Je gezichtsuitdrukking en de manier waarop je uit je ogen kijkt (strak, gespannen, boos), je haardracht, de hoeveelheid (nep)goud die zichtbaar om je nek hangt, opdruk op T-shirt, tattoos, enzovoort.

Herken je dit? Welke onderdelen van jouw uiterlijk roepen -ongewild- andermans agressie over je af?

- Opdracht - 'Herkennen van goedpraters en ontremmers'

We gaan gezamenlijk een G-schema invullen.

Laten we proberen om goedpraters en ontremmers te herkennen. Wie heeft er een voorbeeld?

Gebeurtenis	
Gedachte	
Gevoel	
Gedrag	
Goedprater	
Ontremmer	

- Thuisopdracht - 'Mijn ontremmers'

Pak je delict-/probleemscenario die je eerder hebt gemaakt er bij. Welke 'ontremmers' speelden een rol in jouw delict-/probleemscenario? Schrijf deze in onderstaande tabel.

Gedrag	Ontremmer
Ik ben erg boos of agressief	

Bijeenkomst 16

Schijnbaar onbelangrijke beslissingen



Wat zijn schijnbaar onbelangrijke beslissingen?

Wanneer jouw 'lontje' korter en korter wordt, ga je vaak ook beslissingen nemen die de kans groter maken dat jij in een situatie terecht komt, waarin jij echt agressief gedrag gaat laten zien. Vaak weet je niet dat je deze beslissingen neemt. Dat is lastig. Laten we eens kijken aan de hand van de opdracht op de volgende pagina.

- Opdracht - 'Een Feyenoord-fan'

Lees het onderstaande voorbeeld verhaal over Jan.

Jan komt in een situatie terecht, waarin hij agressief gedrag heeft vertoond.

Probeer de schijnbaar onbelangrijke beslissingen die Jan genomen heeft op te schrijven.

Jan is een jongen van 17 jaar. Hij is vaak met de politie in aanraking gekomen vanwege agressief gedrag op straat. Ook is hij vorig jaar van school gestuurd wegens agressief gedrag tegen leerkrachten en wegens het regelmatig vechten met klasgenoten. Jan wordt vaak agressief als hij ergens teleurgesteld over is en als hij alcohol heeft gedronken. Hij weet dit ook van zichzelf. Verder is Jan een enorme Feyenoord-fan.

Op een zondagmiddag gaat Jan naar Feyenoord - Ajax in de Kuip. Feyenoord verliest die wedstrijd met 0-3. De kansen op het landskampioenschap voor Feyenoord zijn met dit verlies verkeken. Jan is erg teleurgesteld hierover, hij baalt er behoorlijk van. Zijn vrienden stellen na de wedstrijd voor om naar de kroeg te gaan. Eénmaal in de kroeg aangekomen, ziet Jan dat er ook Ajaxsupporters in de kroeg zitten die de overwinning van hun ploeg aan het vieren zijn. Eén van Jans vrienden stelt daarop voor om maar naar een andere kroeg te gaan. Jan is het hier niet mee eens, omdat het bier in deze kroeg beter en goedkoper is. Bovendien zegt Jan dat hij weinig geld bij zich heeft en daarom ook niet naar een duurdere kroeg wil. Jan neemt zich voor om maximaal twee biertjes te nemen. Daarna wil hij overstappen op de cola. Zijn vrienden geven echter allemaal rondjes bier. Jan vindt het lullig voor zijn vrienden om die biertjes af te slaan. Bovendien vindt hij eigenlijk dat een echte kerel geen cola maar bier hoort te drinken. Na zeven biertjes gedronken te hebben, hoort Jan dat de Ajaxsupporters anti-Feyenoordliederen aan het zingen zijn. Jan besluit om te gaan kijken wat de Ajaxsupporters, die in een ander gedeelte van de kroeg zitten, allemaal aan het doen zijn. Eénmaal bij de Ajaxsupporters aangekomen, wordt Jan door één van hen uitgedaagd en uitgescholden. Jan wordt woedend en begint de Ajaxsupporter te bedreigen. De andere Ajaxsupporters beginnen er zich ook mee te bemoeien. Jan geeft daarop een seintje aan zijn vrienden dat zij erbij moeten komen. De Ajaxsupporter noemt Jan daarop een mietje omdat hij de ruzie niet alleen af zou kunnen. Jan geeft hierop de Ajaxsupporter een klap in het gezicht. Er ontstaat een vechtpartij tussen Feyenoord- en Ajaxsupporters in de kroeg. De kroegbaas belt de politie en Jan wordt opgepakt wegens gewelddadig gedrag. Deze keer komt hij er waarschijnlijk niet meer zo gemakkelijk vanaf.....

Schijnbaar onbelangrijke beslissingen van Jan:

- Thuisopdracht - 'Mijn schijnbaar onbelangrijke beslissingen'

Pak je delict-/probleemscenario er bij. Welke 'schijnbaar onbelangrijke beslissingen' herken je hierin? Vul de tabel in.

Gedrag	Schijnbaar onbelangrijke beslissing
Ik ben agressief	
Ik ben agressief	
Ik ben agressief	

Bijeenkomst 17

Aanstekers

Wat zijn aanstekers?

We gaan het hebben over aanstekers. Dit zijn situaties waarin je je zelfbeheersing zou kunnen verliezen en die agressie 'aansteken'. Om dit te voorkomen, is het belangrijk dat je weet in welke situaties de kans groot is dat je je zelfbeheersing of controle over jezelf verliest. Deze situaties noemen we jouw aanstekers.

- Opdracht - 'Aanstekers'

Om erachter te komen welke van onderstaande situaties aanstekers zijn doe je het volgende.

Kijk naar de onderstaande lijst en lees in het linker kolom de situatie.

Denk na in welke mate deze situaties agressie bij jou zouden kunnen uitlokken (schelden, duwen, spugen, trappen, schoppen, slaan, dreigen, etc.). Omcirkel in de tweede kolom het getal wat het beste aangeeft in welke mate dit bij jou agressie uitlokt.

Voorbeelden:

Stel dat een situatie bij jou véél agressie uitlokt, dan omcirkel je de 5:

1 2 3 4 **5**
Geen Veel

Stel dat een situatie een beetje agressie bij jou uitlokt, dan omcirkel je de 2:

1 **2** 3 4 5
Geen Veel

Denk vervolgens na in welke mate je de controle over jezelf verliest in deze situatie. Omcirkel, net zoals in bovenstaande uitgelegd, het cijfer dat hierbij hoort.

Doe dit bij alle situaties op de lijst. Als je alle situaties hebt aangekruist kun je misschien zelf ook nog situaties bedenken die niet op de lijst staan, maar wel op jou van toepassing zijn. Schrijf deze op in de lege vakken onder in de tabel.

Aansteker	Agressie-uitlokkend (omcirkel)	Controleverlies (omcirkel)
Als ik me aan iemand erger	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als anderen stoer doen	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als ik met oudere vrienden ben	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als iemand me voor de voeten loopt	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als ik met jongere vrienden ben	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als ik word uitgedaagd	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als ik niet gerespecteerd word	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als ik me eenzaam voel	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als mijn familie wordt beledigd	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als ik word gediscrimineerd	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als iemand zegt dat ik iets moet doen	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als ik indruk wil maken	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als ik vind dat ik niet kwaad mag worden	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als ik me gespannen voel	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als ik zin heb om te vechten	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als ik me teleurgesteld voel	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als ik me lekker wil voelen	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als ik me schuldig voel over iets	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel

Als er opeens iets gebeurt	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als ik ontevreden ben over mezelf	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als ik kritiek krijg	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als ik nieuw in een groep ben	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als ik thuis ruzie heb gehad	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als ik het gevoel heb voor gek te zijn gezet	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als alles goed gaat	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als ik me verveel	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als het me allemaal niets meer kan schelen	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als vrienden aandringen mee te doen	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als ik anderen zie vechten	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als ik een film met geweld heb gezien	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als ik jaloers ben	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als ik me verdrietig voel	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als ik aangevallen word	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als iets waar ik mee bezig ben mislukt	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als ik problemen heb op school/werk	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als ik alcohol heb gedronken	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als ik me bedreigd voel	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel

Als ik moe ben	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
In het weekend	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als ik uitga	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als ik verloren heb	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Op bepaalde tijden van de dag	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als ik afgewezen word	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als iemand niet naar mij luistert	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als iemand zegt dat ik iets niet goed doe	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als ik drugs heb gebruikt	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als iemand me raar aankijkt	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als ik aandacht wil	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
Als ik iets van iemand nodig heb	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel
	1 2 3 4 5 Geen Veel	1 2 3 4 5 Geen Veel

- Thuisopdracht - 'Mijn aanstekers'

Kijk nog eens goed naar jouw aanstekers in de tabel.

Kies 3 situaties uit waarvan jij vindt dat die het meeste agressie uitlokken en tevens voor jou het moeilijkste zijn om jezelf te kunnen beheersen.

Mijn 3 belangrijkste aanstekers zijn:

1.

2.

3.

Bijeenkomst 18

De vijfde G – Gevolg



Filmpje: verbinding Gedachten en Gevolg: A instructie
B uitleg Hans

Het is belangrijk om te weten wat er gebeurt nadat je iets hebt gedaan. Met andere woorden: wat zijn de gevolgen. Een gevolg van gedrag kan prettig zijn. Maar een gevolg van gedrag kan ook niet prettig zijn. Dan heb je je doel niet bereikt. Hieronder wordt dit verder uitgelegd.

Prettig

Een prettig gevolg kan zijn dat je een beloning krijgt als je iets goed hebt gedaan. Bijvoorbeeld: je helpt een goede vriend met verhuizen en hij trakteert je op wat lekkers. Als iets een prettig gevolg heeft, zal je dat gedrag vaker willen laten zien. Want je krijgt een beloning.



Een niet prettig gevolg

Een niet zo prettig gevolg is bijvoorbeeld dat een vriend boos op je is, omdat je veel te laat kwam op een afspraak zonder dat je wat van je hebt laten horen. Een niet prettig gevolg zorgt ervoor dat je het gedrag minder vaak laat zien, omdat je het gevolg vervelend vindt. Soms voelt het zelfs als een straf en dat wil je niet.



lets vervelends stopt

Je partner heeft je gevraagd de afwas te doen. Hier heb je geen zin in en je laat het staan. Alleen, je partner blijft jou vragen omdat het jouw beurt is. Hij of zij wordt er zelfs een beetje boos om. Op een gegeven moment ga je het wel doen. Je partner is helemaal blij en bedankt je voor de moeite. In dit voorbeeld krijg je eigenlijk twee beloningen:

- 'Dank je wel' van je partner
- De sfeer wordt weer ontspannen en gezellig

Vermijden

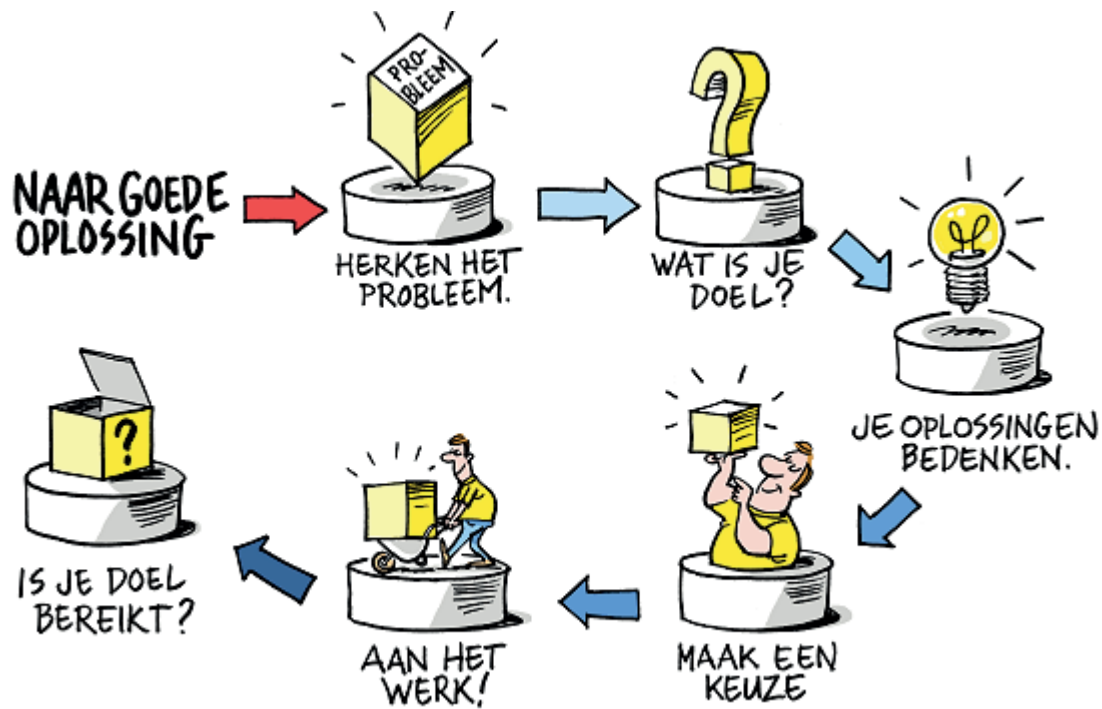
Als je iets moet doen wat moeilijk is of waar je tegenop ziet, wordt je gespannen. Dit is een vervelend gevoel. Je denkt 'ik doe het morgen wel', je gaat uitstellen. Dit heet vermijden. Even voel jij je prettig, want je hoeft het niet te doen. Maar het nadeel is dat het probleem blijft, er is geen oplossing. Bijvoorbeeld: een collega heeft sinds kort een stomme bijnaam voor jou bedacht. Elke ochtend als je de kantine in loopt roept hij dat heel hard naar je zodat iedereen dit hoort. Je vindt het moeilijk om hem erop aan te spreken, als je eraan denkt raak je al gespannen. Je denkt 'ik doe het morgen wel', 'hij doet het alleen maar 's ochtends' en 'het is nu toch al gebeurd'. Je spanning valt weg. Nadeel: de volgende ochtend zit je nog steeds met hetzelfde probleem.



Korte en lange termijn gevolgen

Soms kan bepaald gedrag op de korte termijn (dat wil zeggen: op dat moment) een prettig gevolg hebben, terwijl het op de lange termijn een niet prettig gevolg heeft. Een voorbeeld hiervan kan zijn: Je hebt ruzie aan de telefoon met een goede vriend. De spanning loopt op en uit frustratie gooi je jouw eigen telefoon op de grond. Op dat moment geeft dat enige opluchting, dat is een korte termijn gevolg. Later die dag baal je flink dat je nu niet meer kunt bellen, dat is een lange termijn gevolg.

Doel bereikt?



Voorafgaand aan een situatie heb je vaak een bepaald doel voor ogen. Bijvoorbeeld: Je gaat met je vriend of vriendin op stap met als doel een leuke avond te hebben.

Je agressieve gedrag kan een situatie veranderen. Soms kan een situatie zo veranderen dat het doel wat je eerst had niet meer wordt bereikt en de situatie uit de hand is gelopen.

Als je heel gespannen bent geweest, zo gespannen dat je uiteindelijk jezelf niet meer in de hand had en agressief werd. Wat zullen de mensen dan denken die daarbij waren. Zijn mensen misschien boos op je, of zijn ze bang voor je geworden. Dit gevoel kan bij hun wel even blijven. Jij wordt misschien ook wel weer gespannen als je ze voor de eerste keer weer ziet. Daarom is het belangrijk dat je eerst wat doet aan je spanning. Je doet bijvoorbeeld eerst een ontspanningsoefening. Daarna praat je over wat er is gebeurd. Nadenken over je eigen gedrag is moeilijk, misschien schaamt jij je wel voor wat je hebt gedaan. Het is moeilijk, maar wel heel belangrijk om te doen. Als het je niet alleen lukt, vraag dan hulp.

- Opdracht - 'De buurman'

Lees het volgende verhaal en beantwoord daarna de vragen.

Je buurman zet zijn muziek flink hard aan. Het is al laat en je wilt graag slapen om morgen weer fit op je werk te zijn. Je bonkt een paar keer op de muur om de buurman duidelijk te maken dat je last hebt van de muziek. Als gevolg daarvan zet de buurman de muziek nog harder. Je wordt boos en besluit om bij de buurman aan te bellen. Zodra de buurman de deur opendoet, scheld je hem de huid vol.

Bedenk bij dit verhaal wat een prettig gevolg zou kunnen zijn van jouw gedrag.

En welk niet prettig gevolg?

Kun je lange termijn gevolg bedenken?

Is er ook ander gedrag wat zowel op korte en lange termijn betere gevolgen zou hebben?

- Opdracht - 'Doel bereikt?'

Beschrijf hieronder in de tabel een eigen gebeurtenis waarin jij agressief was. Bij voorkeur een gebeurtenis die afgelopen week heeft plaatsgevonden. Schrijf op wat jouw gedrag was en of je jouw doel hebt bereikt.

Eigen gebeurtenis	
Gedrag	
Doel bereikt?	JA/NEE

- Thuisopdracht - 'Mijn gevolgen'

Kijk nog eens naar jouw eigen delict-/probleemscenario. Welke gevolgen heeft jouw (agressieve) gedrag voor jou gehad?

Gedrag	Gevolgen	
	Korte termijn	Lange termijn
Agressief gedrag		

Bijeenkomst 19

Het Signaleringsplan



Filmpje: Signaleringsplan: A instructie
B uitleg Hans

Wat is een Signaleringsplan?

In een vorige les is al uitgelegd dat het belangrijk is om te weten hoe spanningsopbouw bij jou werkt. Een Signaleringsplan is een manier om te voorkomen dat het opnieuw misgaat. Het Signaleringsplan is een plan geschreven door en voor jou, het is er om jou te helpen. En om de mensen om jou heen (begeleiders, familieleden, vrienden) te ondersteunen hoe ze jou beter kunnen helpen. Het omschrijft jouw signalen van spanningsopbouw, zodat jij en je omgeving dit zo snel mogelijk herkennen. Hoe eerder je dit bij jezelf herkent, hoe gemakkelijker het is om je spanningen zelf weer te verminderen.

In het Signaleringsplan schrijf je op hoe jij je voelt, en hoe een ander aan jou kan zien dat jij je zo voelt (=gedrag). Bijvoorbeeld: je bent geïrriteerd, dit zien mensen aan jou omdat je kort af bent en je weinig kan hebben. Net als in de spanningspiramide zijn er 4 verschillende fases: ontspannen, spanning, stress en agressie. Ook staan er in je Signaleringsplan afspraken, wat jij moet doen in deze fase en wat de mensen om jou heen moeten doen.

We hebben eerder in de lessen dit besproken. Een Signaleringsplan kan je steeds aanvullen of veranderen. Je kunt nu gaan kijken of jij je plan nog moet aanvullen of veranderen.

Voorbeeld van een Signaleringsplan



Fasen		Wat merk ik?	Wat kan ik zelf doen?	Hoe kan de ander mij steunen?
<p>Het gaat goed met me</p> 	Ontspanning	<ul style="list-style-type: none"> • Ik zit goed in mijn vel, ik ben vrolijk en opgeruimd. • Ik ben veel op de groep, ik ben gemakkelijk in contact. • Ik kan goed naar anderen luisteren, ik ga geen discussies aan. • Ik klaag niet over zaken die volgens mij niet goed gaan, ik ervaar geen problemen. • Ik overleg met de leiding. • Ik kan kritiek krijgen zonder boos te worden. • Ik vraag als ik iets niet begrijp. • Ik voel me fysiek goed. 	<ul style="list-style-type: none"> • Een goed gevoel blijven • vasthouden. • Gezellig met anderen praten. • Muziek luisteren. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ik krijg een aanbod om iets leuks te gaan doen, bijvoorbeeld een spelletje of even buiten te wandelen... • Ik ontvang complimenten.

<p>Het gaat minder goed met me</p> 	Spanning	<ul style="list-style-type: none"> • Ik ben zichtbaar onrustig, loop heen en weer tussen kamer en woongroep. • Ik ga sneller een discussie aan. • Ik bekritiseer bijna alles. • Ik voel me snel niet serieus genomen. • Ik ben dreigend in mijn taalgebruik. • Ik kan niet tegen kritiek. • Ik voel me tekort gedaan/dwarsgezeten. • Ik heb veel kritiek op andere mensen of vind dat zaken niet goed lopen. • Ik heb lichamelijke klachten die te maken hebben met mijn spanning. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ik heb contact met mijn omgeving. • Ik bespreek mijn spanning, gedachten en gevoel. • Ontspanning en rust zoeken. • Rustige muziek luisteren. • Ik neem mijn rustmoment. (eigen time-out nemen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ik word aangesproken op mijn gedrag. • Met mij in gesprek blijven. • Ik word serieus genomen en er wordt aandacht aan mij gegeven. • Ik word aan de afspraken en regels herinnerd, die ik heb gemaakt over mijn gedrag. • Ik word gerustgesteld en geholpen met het ordenen van mijn gedachten. • Ik word geholpen door mij af te leiden van mijn problemen. • Samen met mij koffie drinken.
<p>Het gaat minder goed met me</p> 	Stress	<ul style="list-style-type: none"> • Ik ben verbaal agressief. • Ik dreig met fysiek geweld. • Ik daag anderen uit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Eventueel time-out als ik voor mezelf of een ander een gevaar ben. • Ik zoek een omgeving op waar ik tot rust kan komen. • Ik heb contact. • Ik doe ontspannings-oefeningen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ik krijg een speciaal programma wat me helpt om minder spanning te voelen. • Ik word serieus genomen. • Ik word geholpen bij mijn problemen of spanning. • Ik word afgeleid van mijn spanning door samen met mij koffie te drinken.

<p>Het gaat niet goed met me</p> 	Boosheid - Aggressie	<ul style="list-style-type: none"> • Ik ben verbaal agressief/ bedreigend. • Ik dreig met fysiek geweld en pas dit eventueel toe. • Ik ga mezelf pijn doen (zelfverwonding). • Ik ben een gevaar voor mijzelf en/of mijn omgeving. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ik herstel stap voor stap weer het contact. • Ik ga rustig ademen. • Ik ga tot rust komen door goed te luisteren naar de tips die mij helpen om tot rust te komen. • Ik leg me neer bij de afspraken. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ik krijg een speciaal aangepast programma wat me rustig maakt en waarbij ik mijzelf of een ander niet iets aan kan doen. • Ik krijg een time-out, voor de veiligheid. • Mij wordt heel duidelijk verteld hoe, waar, hoelang ik tot rust moet komen zodat ik niet meer de veiligheid van een ander of van mezelf kan aantasten.
--	----------------------	--	--	--

Je gaat nu bezig met het aanvullen, verder af maken van je eigen Signaleringsplan.

Mijn Signaleringsplan

Fasen		Wat merk ik?	Wat kan ik zelf doen?	Hoe kan de ander mij steunen?
Het gaat goed met me 	Ontspanning			
Het gaat minder goed met me 	Spanning			

Het gaat minder goed met me



Stress

Het gaat niet goed met me



Agressie

Boos

Een Signaleringsplan is te groot om iedere dag bij je te hebben. Om de belangrijkste signalen niet te vergeten en te zorgen dat je altijd weet wat jij of je omgeving moet doen als de spanning oploopt, is er een Eerste Hulp Kaart.

De belangrijkste signalen en acties uit het Signaleringsplan staan ook op je Eerste Hulp Kaart.

Deze Eerste Hulp Kaart wordt uitgelegd, samen met een voorbeeld in de volgende filmpjes.



Filmpje: Eerste Hulp Kaart: A instructie
 B uitleg Hans

Eerste hulp bij boosheid en spanningen	Vaste momenten waarop ik naar de kaart kijk
<p>Wat kan ik doen als mijn spanning oploopt?</p> <p>-----</p> <p>1. Ik ga even naar het toilet.</p> <p>2. Ik kijk ergens anders naar en tel tot 10.</p> <p>3. Ik neem een snoepje.</p> <p>Ik ga rustig ademen.</p> <p>Ik ga rustig een wandeling maken.</p>	<p>Na het ontbijt</p> <p>Na het middageten</p> <p>Na het avondeten</p>

Pak je Signaleringsplan en vul aan hand van je Signaleringsplan en wat je van jezelf weet je Eerste Hulp Kaart in.

Mijn Eerste Hulp Kaart

Eerste hulp bij Boosheid en spanningen	Vaste momenten waarop ik naar de kaart kijk
<p>Wat kan ik doen als mijn spanning oploopt?</p> <p>-----</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p>	<p>Na het ontbijt</p> <p>Na het middageten</p> <p>Na het avondeten</p>

Thuisopdracht - 'Toepassen van Signaleringsplan en EHK'

Je hebt nu een compleet Signaleringsplan en Eerste Hulp Kaart (EHK). Maak er de komende week gebruik van en bespreek je bevindingen in de volgende bijeenkomst. Hieronder kun je eventuele vragen of opmerkingen opschrijven.

- Thuisopdracht - 'Mijn Signaleringsplan'

In de afgelopen les heb je de verschillende fasen voor jezelf ingevuld. Bespreek de fasen met je contactpersoon. Wellicht heeft hij/zij goede aanvullingen. Schrijf alle voor jou belangrijke signalen en acties op in het lege Signaleringsplan. Op deze manier heb je een compleet overzicht om in de toekomst te kunnen gebruiken.

Bijeenkomst 20

Agressieketen

- Opdracht - 'Mijn agressieketen'

Je gaat nu als laatste een samenvatting maken van alles wat je geleerd hebt in deze training over jouw boosheid of agressie. Deze samenvatting noemen we jouw 'boosheid of agressieketen'. Deze samenvatting kunnen we maken door terug te kijken naar wat je eerder hebt ingevuld in je werkboek.

De opzet van de Boosheid of Agressieketen is als volgt:

BOOSHEIDKETEN OF AGRESSIEKETEN
Gebeurtenis: Hier schrijf je op wat de gebeurtenissen waren die vooraf gingen aan jouw delict-/probleemsituatie.
Gedachten: Hier schrijf je op wat je gedachten waren voor en tijdens jouw delict-/probleemsituatie.
Gevoel: Hier schrijf je op wat je gevoelens waren voor en tijdens jouw delict-/probleemsituatie (denk aan de 5 B's).
Gedrag: Hier schrijf je op wat je gedrag was voor en tijdens jouw delict-/probleemsituatie.
Goedpraters: Hier schrijf je op welke excuses je hebt gebruikt om je gedrag voor en tijdens jouw delict-/probleemsituatie goed te praten.
Ontremmers: Hier schrijf je op welke ontremmers jouw agressie hebben aangejaagd voor en tijdens jouw delict-/probleemsituatie.
Schijnbaar onbelangrijke beslissingen: Hier schrijf je op welke beslissingen je hebt genomen voor en tijdens jouw delict-/probleemsituatie die jouw lontje korter hebben gemaakt.
Aanstekers: Hier schrijf je de situaties die jouw agressie hebben uitgelokt voor en tijdens jouw delict-/probleemsituaties.
Gevolg: Hier schrijf je op wat de gevolgen waren van jouw gedrag op korte en lange termijn en of je jouw doel hebt bereikt.

Vul op de volgende pagina's jouw agressieketen in.

AGRESSIEKETEN

Gebeurtenis:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Gedachte:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Gevoel:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Gedrag:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

<p>Goedpraters:</p> <ul style="list-style-type: none">• _____• _____• _____• _____• _____
<p>Ontremmers:</p> <ul style="list-style-type: none">• _____• _____• _____• _____• _____
<p>Schijnbaar onbelangrijke beslissingen:</p> <ul style="list-style-type: none">• _____• _____• _____• _____• _____
<p>Aantrekkers:</p> <ul style="list-style-type: none">• _____• _____• _____• _____• _____
<p>Gevolg:</p> <ul style="list-style-type: none">• _____• _____• _____• _____• _____

Deel 3

Terugvalpreventie

Inhoud deel 3

Bijlagen: EHK, agressieketen, Signaleringsplan 128

Bijeenkomst 1: Inleiding en terugblik: spanningspiramide, spanningsthermometer en de 5 G's: 129

- 1.1 Spanningspiramide
- 1.2 Oefenen en terugblik: ontremmers – goedpratere – schijnbaar onbelangrijke beslissingen
- 1.3 De 5 G's

Bijeenkomst 2: Oefenen en terugblik: 135

- 2.1 De ontremmers
- 2.2 De goedpratere
- 2.3 Schijnbaar onbelangrijke beslissingen

Bijeenkomst 3: Wat doe je als het moeilijk wordt? 139

Bijeenkomst 4: Afsluiting: afspraken voor de toekomst..... 140

Bijlagen: EHK, agressieketen, Signaleringsplan

Voeg na deze bladzijde kopieën of printafdrukken van je Eerste Hulp Kaart, je agressieketen en je Signaleringsplan toe. Als je hier hulp bij nodig hebt, vraag dit aan je behandelaar!

Bijeenkomst 1

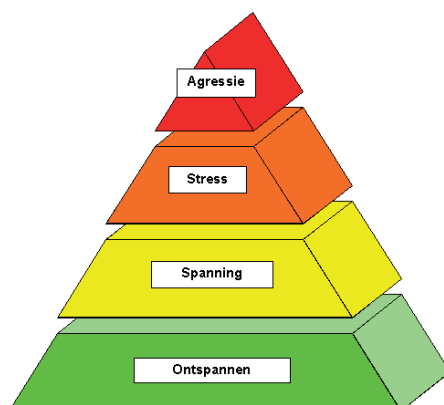
Inleiding en terugblik: spanningspiramide, spanningsthermometer en de 5 G's

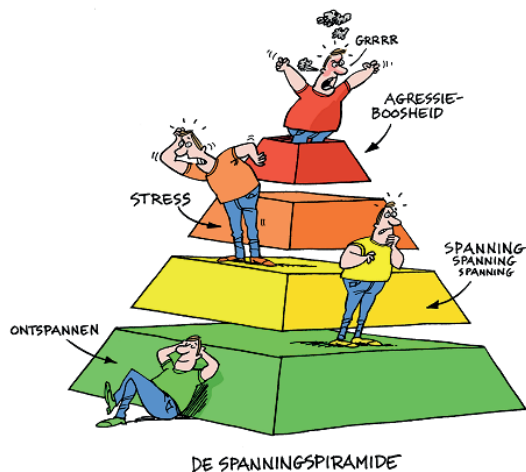
Goed dat je bent gekomen naar de training Terugvalpreventie. Deze module is bedoeld om jou te helpen een terugval te voorkomen. We kijken terug op een paar dingen die je hebt geleerd in de module 'Omgaan met boosheid en agressie'. Daarnaast gaan we oefenen met de 5 G's. Dit doen we aan de hand van situaties waarin je gespannen was. We gaan kijken of je je valkuilen en je boze agressieve (delict)gedrag herkent. Voor elke bijeenkomst maak je huiswerk. Dit bespreken we de volgende bijeenkomst. Door te oefenen word je beter in het omgaan met je boosheid en agressie.

In je map hebben we je Eerste Hulp Kaart, je agressieketen en je Signaleringsplan gedaan. Deze kun je gebruiken bij het oefenen met de 5 G's. Ook kun je deze zo makkelijk terugvinden als je ze na de module nodig hebt.

1.1 De spanningspiramide

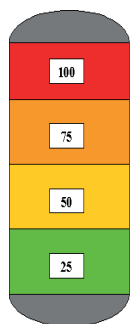
In de vorige bijeenkomsten hebben we gewerkt met de spanningspiramide en de spanningsthermometer. Agressie ontstaat nooit zomaar, er gaan altijd signalen aan vooraf. Soms zijn deze wel erg moeilijk te herkennen. Vaak is er sprake van spanningen die zich opstapelen. Dit kun je zien in onderstaande Spanningspiramide:



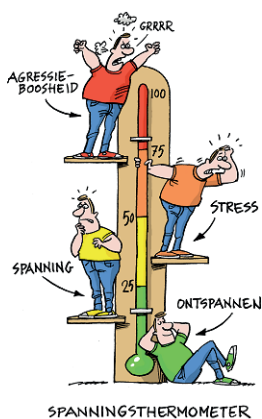


1.2 De spanningsthermometer

Spanning kun je meten door te denken aan een thermometer. De temperatuur loopt op van 0 tot 100 graden, waarbij 100 het kookpunt is. Je hebt de thermometer gebruikt om te leren hoe jouw spanningsopbouw werkt. Je hebt kunnen zien dat er op een dag veel verschil kan zijn in hoe ontspannen of gespannen je bent. Als je lichte spanning hebt dan heb je jezelf nog onder controle, als je agressief bent weet je vaak niet meer wat je doet.



Nadat je met de spanningsthermometer hebt geoefend, heb jij je Signaleringsplan gemaakt. Dit zit ook in deze werkmap.



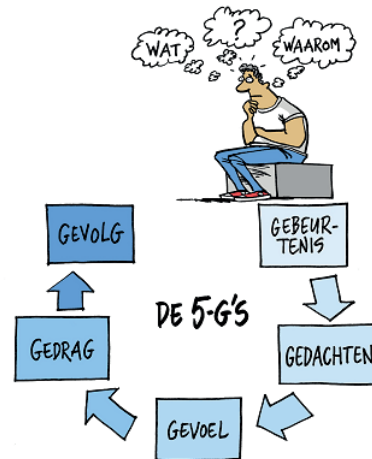
1.3 De 5 G's

Gebeurtenis – Gedachten – Gevoel – Gedrag – Gevolg

In de vorige bijeenkomsten hebben we geoefend met het schema met de 5 G's.

De G's staan voor:

- **Gebeurtenis**
- **Gedachten**
- **Gedrag**
- **Gevoel**
- **Gevolg**

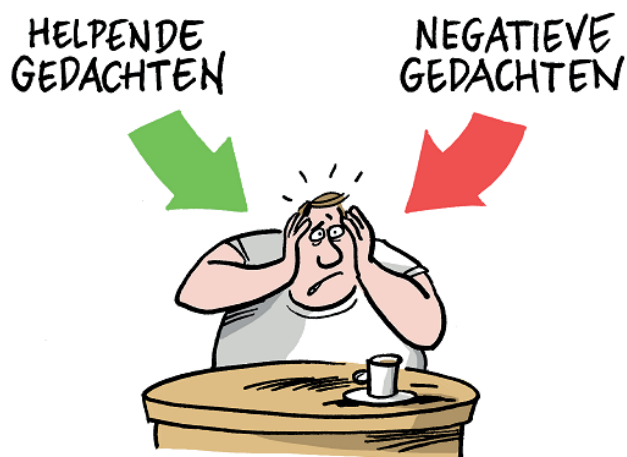


G - Gebeurtenis

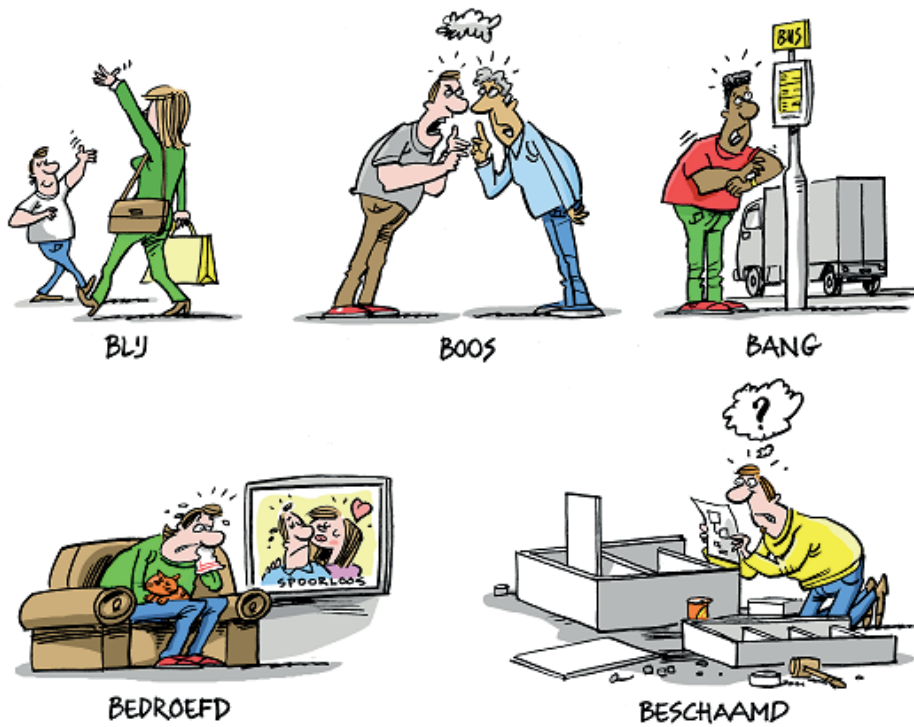
Wat gebeurde er precies?

G - Gedachten

Wat waren je gedachten op het moment dat de gebeurtenis plaats vond? Maak hierbij onderscheid tussen helpende en niet-helpende (negatieve) gedachten.



G - Gevoel



Wat is het gevoel dat je krijgt als die gedachte bij je opkomt? Welke van de 5 B's herken je?

- Blij**
- Bang**
- Bedroefd**
- Beschaamd**
- Boos**

Bij de gevoelens horen lichamelijke reacties die je voelt



G – Gedrag

Wat deed je aan de hand van de gedachten en gevoelens?

G – Gevolg

Hoe eindigde de gebeurtenis? Heb jij je doel bereikt?

We hebben geleerd dat het belangrijk is om te herkennen wanneer en hoe jouw spanning zich opstapelt. Het is belangrijk dat je dit schema goed kan invullen en gebruiken. Door de 5 G's één voor één te bespreken kom je erachter waardoor je spanning hebt opgebouwd. En dan weet je ook wat je kunt veranderen om weer rustiger te worden.

- Opdracht:

Bedenk nu een gebeurtenis van afgelopen week, waarbij sprake was van oplopende spanning en boosheid, die je met behulp van de 5 G's kunt bespreken. Deze situatie gaan we nog eens samen bekijken.

Door het samen nog eens te doen, kom je vast op aanvullingen of belangrijke leerpunten voor jezelf.

Samen met je behandelaar vul je het schema met de 5 G's in. Als het nodig is kun je je lijst met valkuilen erbij gebruiken.

Gebeurtenis	Gedachten	Gevoel	Gedrag	Gevolg

- Thuisopdracht:

Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk: kies een spanningsvolle of spanning verhogende situatie en beschrijf deze in het formulier met de 5 G's. Als je dit samen met je belangrijkste steunfiguur wilt doen kan dit ook. Vraag altijd hulp als je iets niet precies weet. Ook als je het moeilijk vindt om het in de hokjes op te schrijven, kun je hulp vragen aan je belangrijkste steunfiguur.

Vul in dit schema de 5 G's in:

Gebeurtenis	Gedachten	Gevoel	Gedrag	Gevolg

Bijeenkomst 2

Oefenen en terugblik: ontremmers – goedpraters – schijnbaar onbelangrijke beslissingen

In de vorige bijeenkomsten hebben we het gehad over ontremmers, goedpraters en schijnbaar onbelangrijke beslissingen.

2.1 De Ontremmers

Ontremmers zijn middelen die maken dat je gedachten en gedrag op hol kunnen slaan. Het heeft invloed op je gedachten, gevoel en gedrag. Je hebt jezelf dan niet meer goed onder controle en kunt vaak ook niet meer helder denken. Denk maar aan alcohol, drugs en medicatie. Maar denk ook aan: pijnklachten, slaaptekort en slechte conditie.



2.2 De Goedpratens



Hier wordt mee bedoeld dat je iets goed praat wat niet goed te praten is. Als je eerlijk bent, weet je dat het niet klopt. Het is voor jou een excuus om boos te mogen zijn. Het verzinnen van excuses kan een belangrijk deel van je agressieketen zijn!

2.3 De Schijnbaar onbelangrijke beslissingen



Dit zijn de oplossingen die je hebt bedacht voor je probleem. Maar deze oplossingen zitten vol risico's. Bijvoorbeeld: je hebt geen shag meer en je gaat bij een kroeg dit kopen. Hierdoor is de kans groot dat je in situaties terecht komt waar het fout kan gaan. Vaak heb je dit zelf niet door, je staat er niet bij stil of het gaat te snel. Belangrijk is om er wel bij stil te staan!

- Opdracht

Bedenk uit je hoofd wat jouw ontremmers, goedpraters en schijnbaar onbelangrijke beslissingen ook alweer zijn. Bedenk er zoveel mogelijk.

Ontremmers	Goedpraters	Schijnbaar onbelangrijke beslissingen

Kijk nu naar je agressieketen in deze map. Welke had je goed onthouden? Welke ben je nog vergeten?

- Thuisopdracht:

Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk: kies een spanningsvolle of spanning verhogende situatie en beschrijf dit in het formulier met de 5 G's. Als je dit samen met je belangrijkste steunfiguur wilt doen kan dit ook. Vraag altijd hulp als je iets niet precies weet. Ook als je het moeilijk vindt om het in de hokjes op te schrijven, kun je hulp vragen aan je belangrijkste steunfiguur.

Vul in dit schema de 5 G's in:

Gebeurtenis	Gedachten	Gevoel	Gedrag	Gevolg



IK VOEL MIJ GOED



IK VOEL MIJ MINDER GOED



IK VOEL MIJ MINDER GOED



IK VOEL MIJ NIET GOED

Bijeenkomst 3

Wat doe je als het moeilijk wordt?

- Opdracht

Stel jezelf een situatie voor waarin je (een beetje) gespannen bent. Als je de spanningsthermometer zou gebruiken, zou daar 30 of 40 graden op staan. Vertel deze situatie aan je behandelaar. Wat je nu doet is belangrijk: je spanning kan hierdoor oplopen of juist afnemen. Bedenk welke dingen je nu het beste kunt doen en schrijf ze op.

Kijk nu op je Eerste Hulp Kaart. Komen de antwoorden overeen? Staan hier nog dingen op die je ook had kunnen doen?

Bijeenkomst 4

Afsluiting: afspraken voor de toekomst

Vandaag gaan we samen met jou en je belangrijkste steungroep lid bespreken hoe jij dit laatste onderdeel van Grip op Agressie, namelijk de Terugvalpreventie, hebt doorlopen. Grip op Agressie heb jij gevolgd omdat je vaardigheden nodig hebt om te voorkomen dat je erg boos wordt.

Je steungroep lid is uitgenodigd. Samen bespreken we je vooruitgang en de punten waarop jij aangeeft steun bij nodig te hebben. Het is belangrijk dat we nu ook goed kijken naar de afspraken die we moeten maken voor jouw toekomst.

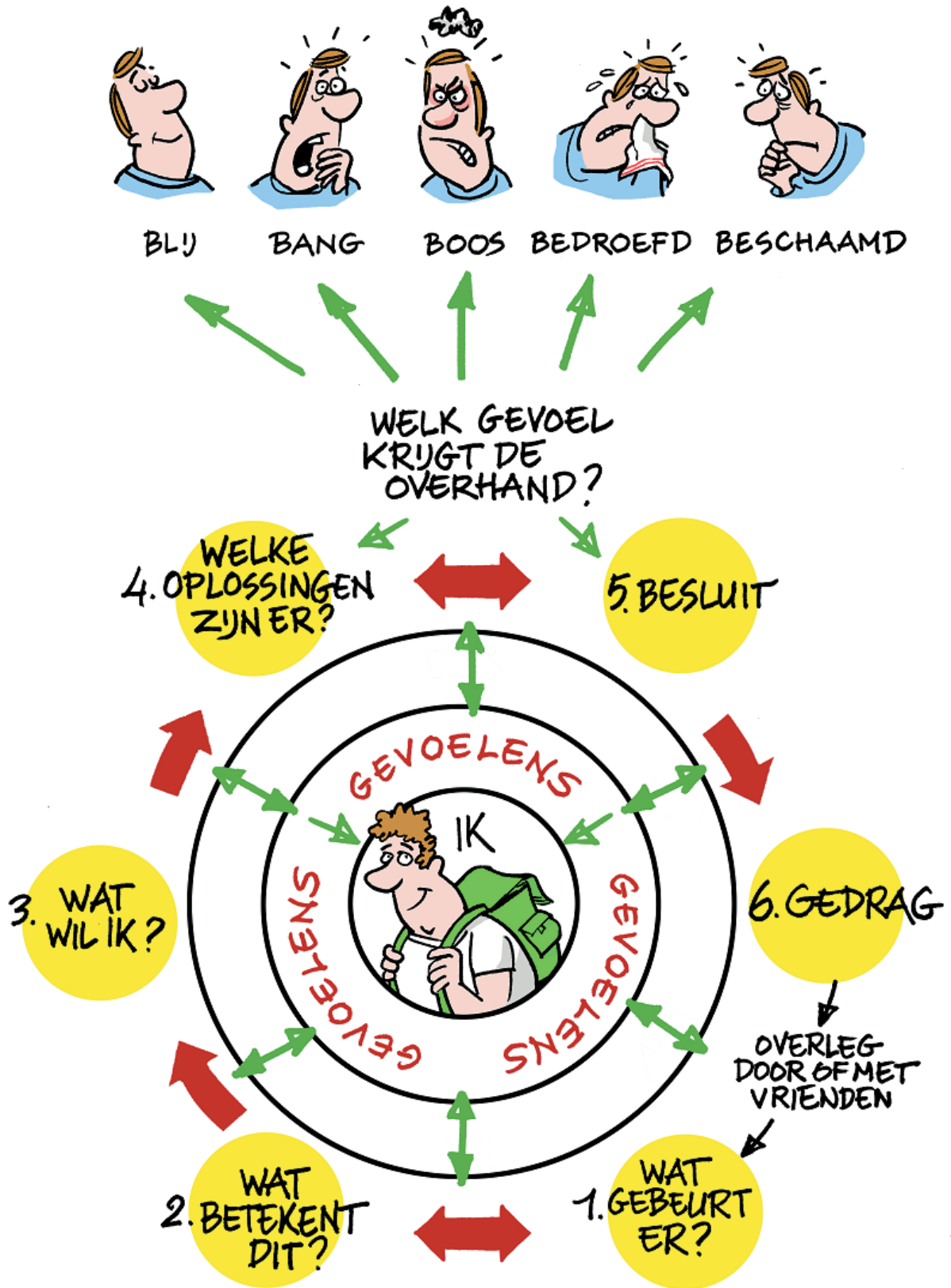
Ik heb geleerd:

Ik heb steun nodig bij:

Afspraken voor de toekomst:

Bijlagen

Werkbladen
Grip op Agressie



Schema met de vijf G's

De 5 G's

Gebeurtenis – Gedachte – Gevoel – Gedrag – Gevolg

In de vorige bijeenkomsten hebben we al meerdere keren gesproken en geoefend met het schema met de 5 G's. Het is belangrijk dat je dit schema goed kan invullen en gebruiken. Hier begint het onderzoek wat er in een bepaalde situatie nu gebeurt als je boos of gespannen wordt. En je kunt alleen maar veranderen als je weet waar het anders moet.

Veranderingen zijn gericht op gedachte, gevoel en gedrag zodat het gevolg anders is en jij je doel beter bereikt. We gaan nog eens extra goed dit schema leren en uitvoeren.

Wat betekent dat nu precies?

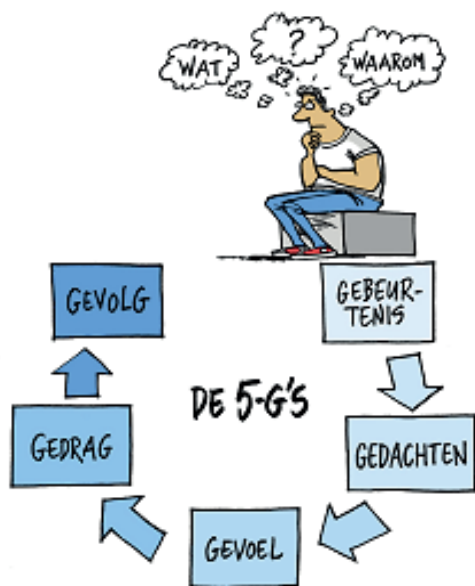
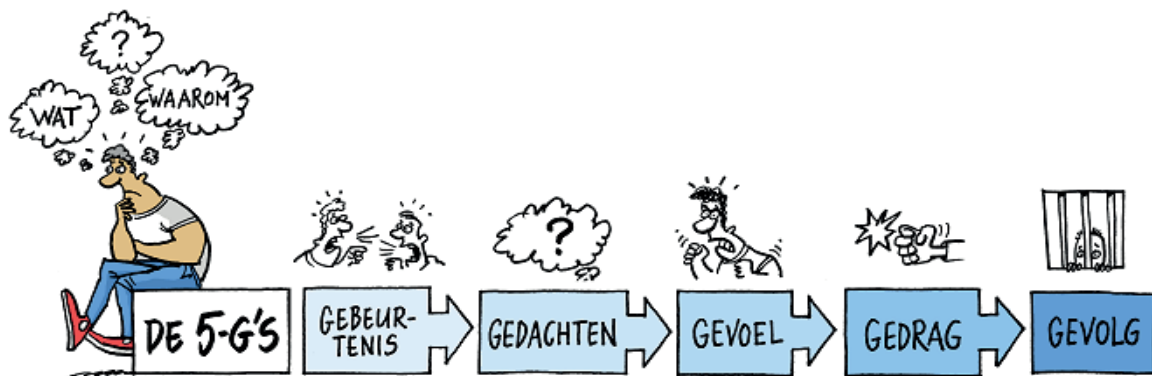
De G's staan voor:

- G** **Gebeurtenis**
- G** **Gedachte**
- G** **Gevoel**
- G** **Gedrag**
- G** **Gevolg**

Naam:

datum:

Gebeurtenis	Gedachten	Gevoel	Gedrag	Gevolg



Gebeurtenis: wat er vooraf ging voordat je echt boos werd. Wie er in de buurt waren, wat er werd gezegd, hoe anderen reageerden enzovoort.

Gedachten: wat je gedachten waren op het moment dat het gebeurde.

Vaak is het een gedachte die niet ter zake is, maar waarvan jij overtuigd bent dat dit kan gaan gebeuren. "Dit hoef ik niet te accepteren..." , "Zie je wel ze moeten mij weer hebben,... nou ik zal ze wel eens..." "Als het zo gaat dan zal ik..." enzovoort.

Gevoelens: dat je op dat moment misschien al boos was om iets wat nog eerder was gebeurd (ruzie met je vriendin en daarom extra opstandig) of dat je bang werd van de drukte om je heen (en daardoor extra schrikkerig) enzovoort.

Bang, Boos, Bedroefd, Blij, Beschaamd. Hoe voelde jij je toen je in deze situatie terecht kwam?

Gedrag wil zeggen dat je na aanleiding van je gevoel en gedachten een bepaalde manier van gedrag laat zien. Bijvoorbeeld: je loopt extra breed en met versnelde pas rond omdat je eerder ruzie hebt gehad en eigenlijk vind je dat het helemaal buiten jou ligt, omdat de ander steeds iets fout deed en jij daar iets van moest zeggen.

Gevolg wil zeggen dat door de wijze waarop je reageert (je gedrag) de situatie is veranderd. Soms zelfs zo veranderd dat het doel welke je eerst had niet meer wordt bereikt en de situatie uit de hand kan lopen met alle gevolgen van dien.

Het 5 G's schema

Gebeurtenis	Gedachten	Gevoel	Gedrag	Gevolg

Heb aandacht voor ontremmers, goedpratens en schijnbaar onbelangrijke beslissingen.

Ontremmers – Goedpratens – Schijnbaar onbelangrijke beslissingen

De Ontremmers

Ontremmers zijn middelen die maken dat je gedrag en gedachten op hol kunnen slaan. Het heeft invloed op je gedachte, gevoel en gedrag. Je hebt dan jezelf niet meer goed onder controle en kunt ook vaak niet meer helder denken. Denk maar aan alcohol, drugs en het misbruik maken van medicatie. Met die laatste bedoelen we, dat je medicatie niet volgens het voorschrift van de dokter gebruikt. Weet je wat er bedoeld wordt?

Naast alcohol, drugs of medicatie zijn er nog andere ontremmers, zoals: pijnklachten, slapeloosheid of een slechte conditie. Als je namelijk je slecht voelt omdat je heel slecht hebt geslapen of pijn hebt, dan heeft dit ook invloed op je gedachte, gevoel en gedrag. Deze lichamelijke klachten of factoren zijn dus ook ontremmers.

Ook speciale situaties (spannende situaties) kunnen agressie uitlokken bij je, ze zijn dan ook ontremmers.

De Goedpraters

Hier wordt mee bedoeld dat je iets goed praat wat eigenlijk niet goed te praten is. Wees eerlijk, draai er niet omheen. Als jij dat niet doet, zal een ander het ook minder makkelijk doen. Goedpraten waarvan je toch weet, als je eerlijk tegen jezelf bent, dat het niet klopt.

Het is voor jou een excuus om boos te mogen zijn. Het verzinnen van excuses kan een belangrijk deel zijn van je agressieketen. Want elke goedprater die je bedenkt, brengt je dichterbij het punt waar je over je eigen grenzen, regels en normen, heen kan stappen en daardoor in het verleden een delict hebt kunnen plegen.

Enkele veelgebruikte voorbeelden van goedpraters zijn:

- De ander heeft er om gevraagd en verdient niet beter.
- Wie mij niet met respect behandelt, behandel ik ook niet met respect en weet hij wat hem te wachten staat.
- Ik mag voor mijzelf opkomen en het is dus zelfverdediging.
- Wie iets over mijn familie zegt krijgt de volle laag.
- Samen uit samen thuis, wie er aan mijn vrienden komt, komt ook aan mij.
- Als je over je heen laat lopen, dan denkt de ander dat ze alles maar kunnen doen.
- Er zijn ergere dingen dan iemand slaan.
- Het ligt niet aan mij maar aan jullie.

Zwart/wit denken is ook een makkelijke manier om iets goed te praten. Iets is namelijk nu éénmaal helemaal goed of helemaal slecht. Discussie is niet mogelijk.

De schijnbaar onbelangrijke beslissingen/oplossingen

Wat zijn nu schijnbaar onbelangrijke beslissingen? Bijvoorbeeld, je hebt voor jezelf in een moeilijke situatie een oplossing bedacht. Eigenlijk is de oplossing die je bedacht hebt vol met risico's (denk maar aan de module probleemsценario of delictscenario).

Je moet naar de winkel om een pakje shag te halen. In de winkel voel je dat je onrustig wordt. Je kijkt op je Eerste Hulp Kaart en ziet dat de eerste tip is dat je de kortste weg kiest naar huis. Deze kortste route gaat echter langs twee koffiешops. Je weet van jezelf dat wanneer je onrustig wordt, de verleiding om een joint te gaan roken erg groot is. Je denkt: "maar het staat toch op mijn EHK. Ik hoef dus niet de langere route en tevens veiligere route te kiezen", maar je neemt wel de kortste route. Ja, en dan ga je de fout in.....

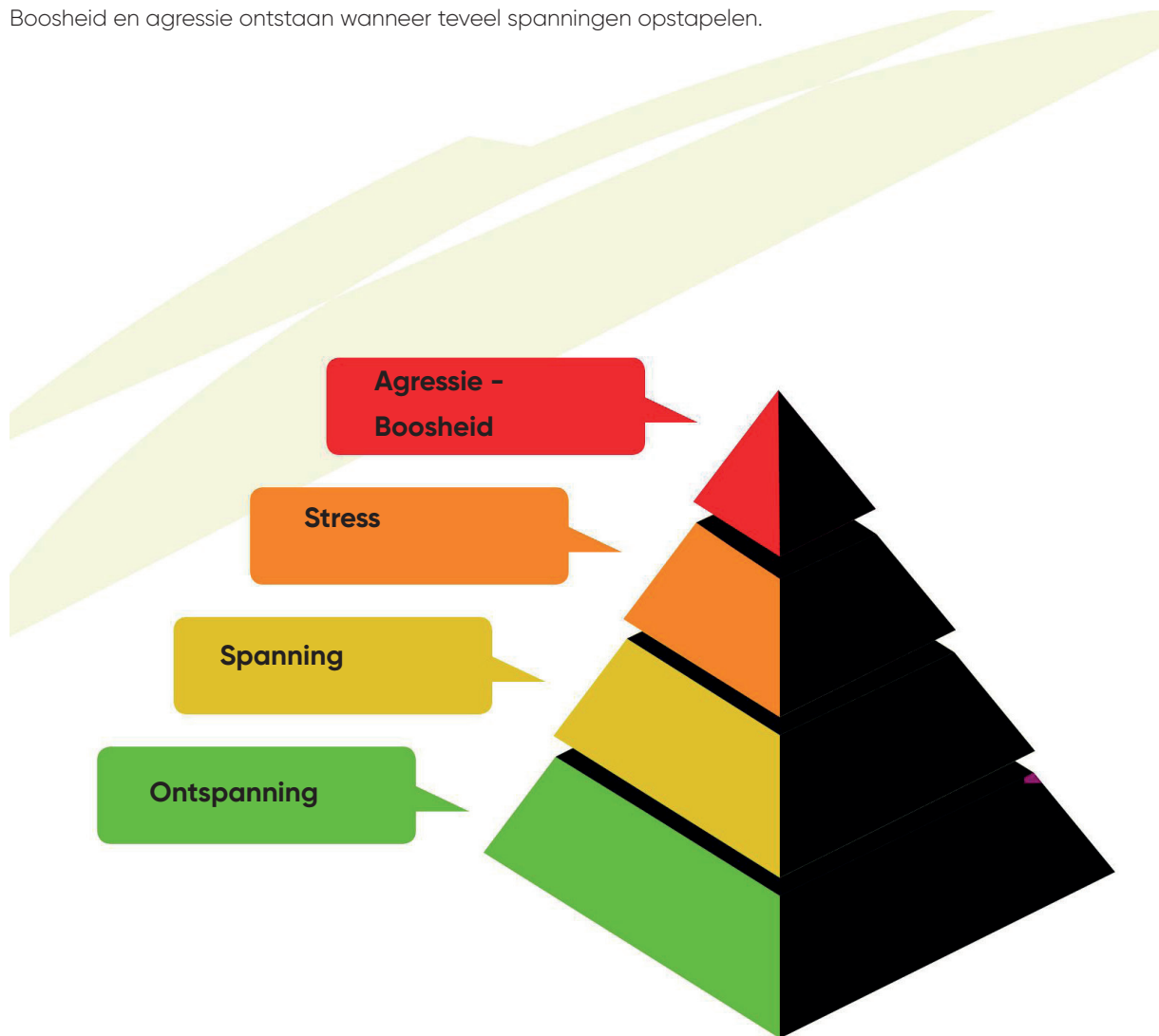
Dus voordat je boos of agressief gedrag laat zien, neem je altijd bepaalde beslissingen die de kans groter maken dat je in een situatie terecht komt waar het fout kan gaan. In de meeste gevallen heb je dit niet door

van jezelf omdat het vaak gebeurt zonder dat je er bij stil staat of snel gaat. Het is belangrijk voor je om dit wel te weten zodat je niet weer de fout in gaat en jezelf onder controle hebt.

Boosheid en agressie ontstaan wanneer zich teveel spanningen opstapelen.

Wat is agressie? Wat is boosheid?

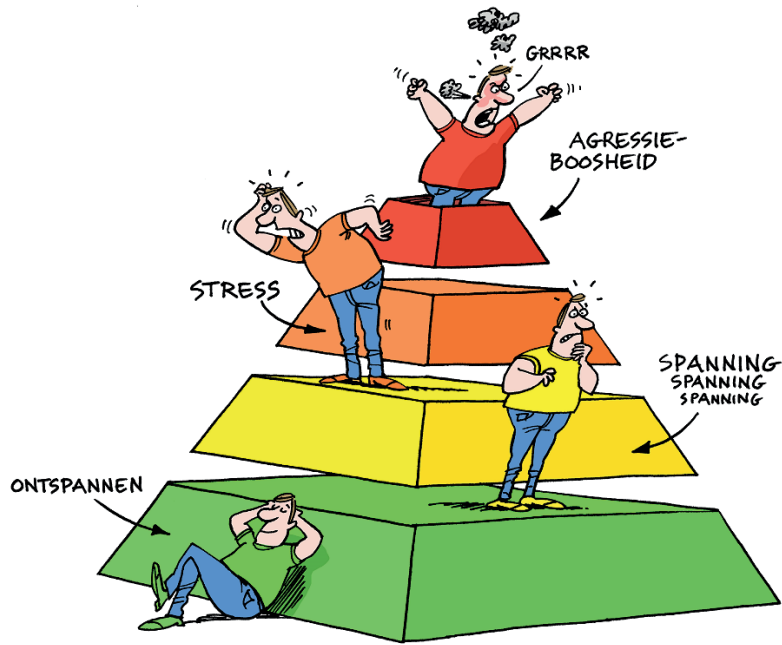
Boosheid en agressie ontstaan wanneer teveel spanningen opstapelen.



De Spanningspiramide

Stress en spanning hebben veel met elkaar te maken. Tegenwoordig hoor je veel mensen praten over stress, er wordt dan bedoeld dat diegene gespannen is.

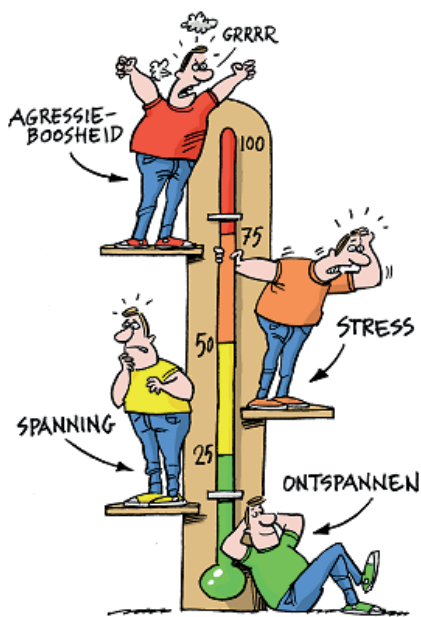
Je wordt **gespannen** als je merkt dat de dingen niet zo lopen zoals je graag zou willen.



DE SPANNINGSPIRAMIDE

De Spanningsthermometer

Binnen de modules van Grip op Agressie heb je geleerd wat een spanningsthermometer is en heb je die voor jezelf ingevuld. Als jij je eigen spanning goed kunt inschatten, dan betekent dit dat je ook betere kansen hebt om goede beslissingen te kunnen nemen zodat je niet in de problemen hoeft te komen.



SPANNINGSTHERMOMETER

DE SPANNINGSTHERMOMETER

100 graden	Je bent vreselijk gespannen. Je hebt erg veel negatieve gedachten. Je kunt niet meer nadenken. Je kunt jezelf niet meer tegenhouden om te gaan schreeuwen, te slaan of te gaan gooien. Al je spieren zijn gespannen. Je bent zo gespannen, dat je dat op dat moment zelf niet meer weet. Een ander moet ingrijpen.
75 graden	Je bent behoorlijk gespannen. Maar je kunt jezelf nog onder controle houden. Je moet als het ware steeds een beetje tegen jezelf praten om het goed te laten gaan. Je hebt veel negatieve gedachten maar je hebt jezelf nog onder controle.
50 graden	Het gaat goed, je hebt jezelf goed onder controle, er zijn wel wat problemen, maar je kunt alles goed aan.
25 graden	Je bent helemaal niet gespannen. Je voelt je heerlijk rustig, je kunt lekker ontspannen gaan zitten of liggen, je hebt je gedachten onder controle en als er even geen gedachten zijn is het ook goed.

EHK

Eerste Hulp Kaart

Deze kaart is een persoonlijke kaart, dus van jezelf. Je hebt geleerd om deze kaart bij je te hebben en je hebt hem enkele malen bekeken. Je weet welke beslissingen je kunt en gaat nemen in moeilijke situaties. Vaak zal je als eerste hebben ingevuld dat je uit de situatie stapt en vervolgens contact gaat zoeken met iemand die je verder kan helpen.

Eerste hulp bij boosheid en spanning	Vaste momenten waarop ik naar de kaart kijk
<i>Wat kan ik doen als ik op 30 of 40 graden zit?</i>	
1. Stap uit de situatie	Na het ontbijt
2. Zoek iemand die je kan helpen (naam...) (tel nr.....)	Na het middageten
3.	
4.	
5.	Na het avondeten

Ontspanningsoefeningen

(hulpmiddel bij het krijgen van grip op agressie)

1. Ga lekker op je bed liggen. Dit doe je op je rug en de benen naast elkaar. Leg 1 hand op je buik en 1 op je borst. Voel wat op en neer gaat, je buik of je borst. Tel vervolgens 20 ademhalingen. Blijf tijdens de oefening rustig ademen.
2. Ga weer op dezelfde manier liggen. Duw zowel je linker als je rechter voet van je af. Je benen blijven gewoon op het matras liggen. Het is net alsof je een gaspedaal van de auto in duwt. Houd dit 8 tellen vast!!! Voel de spanning die in de spieren van je onderbenen oploopt. Na het tellen laat je los en voel dan de ontspanning die terugkomt. Merk het verschil op in spanning en ontspanning.
(herhaal de oefening 1 keer)
3. Nu dezelfde oefening, maar nu trek je beide voeten zoveel mogelijk richting je neus. Je benen blijven gewoon naast elkaar op het bed liggen. Dit weer 8 tellen vasthouden. Ook hier is het belangrijk te merken wat gespannen is en wat ontspannen.
(herhaal de oefening 1 keer)





4. Duw je beide knieholtes tegen het matje of de matras aan. Houd voor 8 tellen de spanning erop en laat vervolgens los. Merk het verschil tussen de spanning en de ontspanning.
(herhaal de oefening 1 keer)
5. Bij deze oefening duw je zo hard mogelijk de binnenkant van je benen tegen elkaar, zowel bij de bovenbenen als de onderbenen. Ook dit houd je 8 tellen vast. Hoe voelt de spanning en waaraan merk je de spanning? Laat na die 8 tellen los en voel de ontspanning in je spieren toenemen. Ook deze oefening doe je liggend op bed.
(herhaal de oefening 1 keer)
6. Tussendoor een ademhalingsoefening. Haal zo diep mogelijk adem, door je neus of je mond. Houd nu voor 10 tellen deze adem vast en blaas daarna alles rustig uit. Herhaal deze oefening nadat je eerst weer een tijdje normaal hebt geademd. Je mag hierbij je handen op je buik en borst leggen. Voel wat er met je lichaam gebeurt wanneer je in- en uitademt.
7. Ga weer op dezelfde manier liggen. Maak van je handen een vuist en knijp deze zo hard mogelijk samen. Houd dit 8 tellen vast. Hierna laat je los en ontspan je. Voel het verschil tussen gespannen spieren en de ontspanning die toeneemt wanneer je loslaat.
(herhaal de oefening 1 keer)
8. Duw beide armen zo hard mogelijk tegen de matras. Leg daarbij je handen plat op de ondergrond. Duw dus met je handen, onderarmen en bovenarmen. Houd de spanning 8 tellen vast, verslap niet. Voel de spanning maar juist ook de ontspanning als je loslaat.
(herhaal de oefening 1 keer)
9. Trek je schouder op richting je oren. Je schouders blijven wel op het matras rusten! Ik noem dit de 'ik weet niet houding'. Houd ook nu 8 tellen vast. Laat los en voel de ontspanning toenemen.
(herhaal de oefening 1 keer)

10. Til je hoofd van de matras en ga met je kin naar je borst. Houd dit 8 tellen vol en leg je hoofd vervolgens rustig terug. Voel dat na het loslaten de spanning weggaat en de ontspanning toeneemt.
(herhaal de oefening 1 keer)
11. Bij deze oefening duw je je achterhoofd in je kussen. De eerste keer niet met volle kracht. Houd dit ook 8 tellen vol. De tweede keer mag je de spanning iets meer opbouwen. Merk het verschil tussen spanning en ontspanning.
12. Maak je mond zo breed mogelijk en duw je kaken op elkaar. Hierbij span je de spieren in je gezicht aan. Doe dit 8 tellen en laat vervolgens weer los. Deze oefening hoef je maar 1 keer te doen.
13. Knijp je ogen dicht en trek alles samen tussen je wenkbrauwen. Dit ook 8 tellen vasthouden. Merk het verschil tussen aangespannen en ontspannen. Deze oefening ook maar 1 keer doen.
14. Ga lekker op je bed liggen. Dit doe je op je rug en de benen naast elkaar. Leg 1 hand op je buik en 1 op je borst. Voel wat op en neer gaat, je buik of je borst. Tel vervolgens 20 ademhalingen. Blijf tijdens de oefening rustig ademen.

Tips: – sluit je ogen tijdens de oefeningen

- maak er geen haastklus van!
- Zet geen radio aan, je kunt alleen maar afgeleid worden.

The logo for Trajectum, featuring the word "trajectum" in a purple, lowercase, sans-serif font. A small green and yellow icon is positioned above the letter 'j'.

trajectum