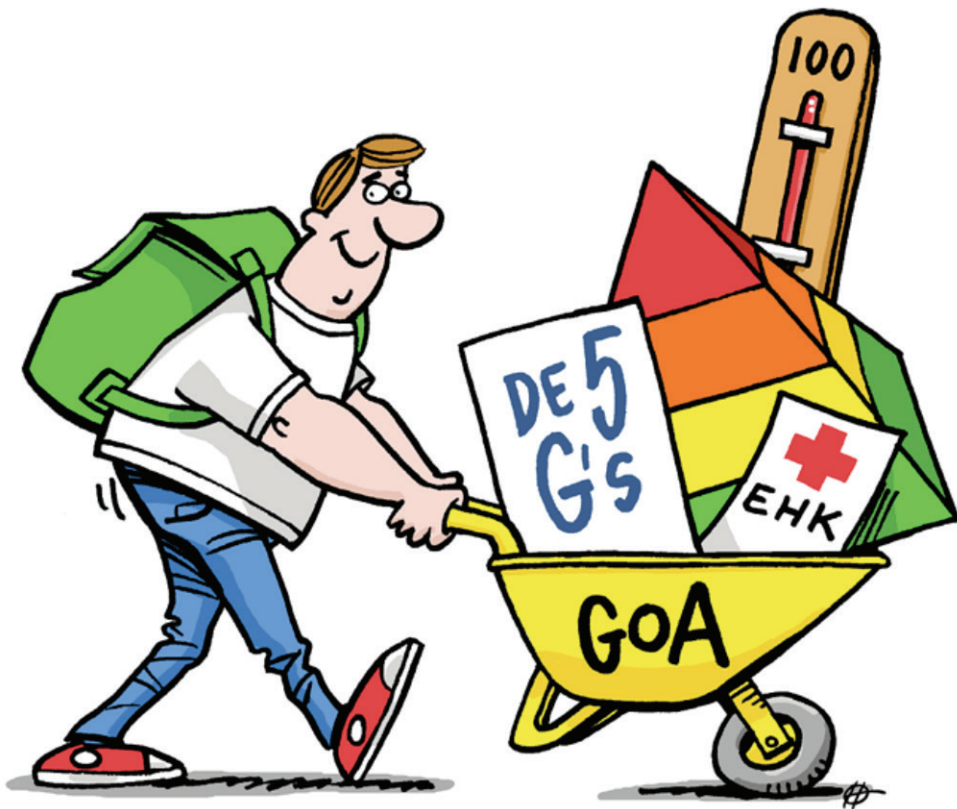


Werkboek



Grip op Agressie - Module 7

# Terugvalpreventie

trajectum

# Inhoudsopgave

<b>Bijeenkomst 1 t/m 15.</b>	Werken aan jouw situaties .....	3
------------------------------	---------------------------------	---

## Colofon

© 2018 Trajectum.

Grip op Agressie, een integraal behandelprogramma voor mensen met een lichte 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 lichte verstandelijke beperking en onbegrepen en risicovol gedrag (SGLVB).

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

Bijeenkomst 1 t/m 15

# **Werken aan jouw situaties**

**Het werkblad met de 5 G's wordt iedere bijeenkomst gebruikt.**

De overige formulieren kunnen worden gebruikt als dit noodzakelijk is.

## 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:

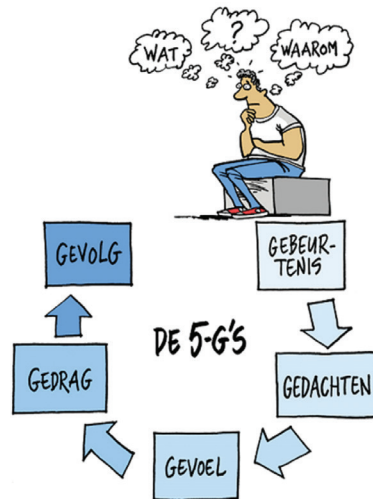
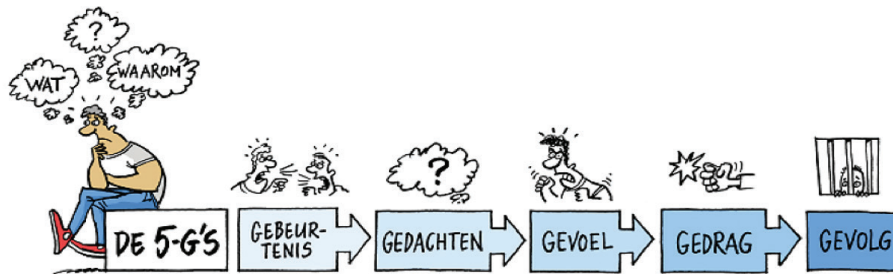
- G** Gebeurtenis
- G** Gedachte
- G** Gevoel
- G** Gedrag
- G** Gevolg

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 er 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. Bijv. 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 goedpraters, ontremmers en schijnbaar onbelangrijke beslissingen.

### **Ontremmers – Goedpraters – Schijnbaar onbelangrijke beslissingen**

#### **De Ontremmers**

Ontremmers zijn middelen die invloed hebben op je Gedachten, 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 Gedachten, 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 goedpratere 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 koffieshops. 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 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.

**Wat is agressie? Wat is boosheid?**

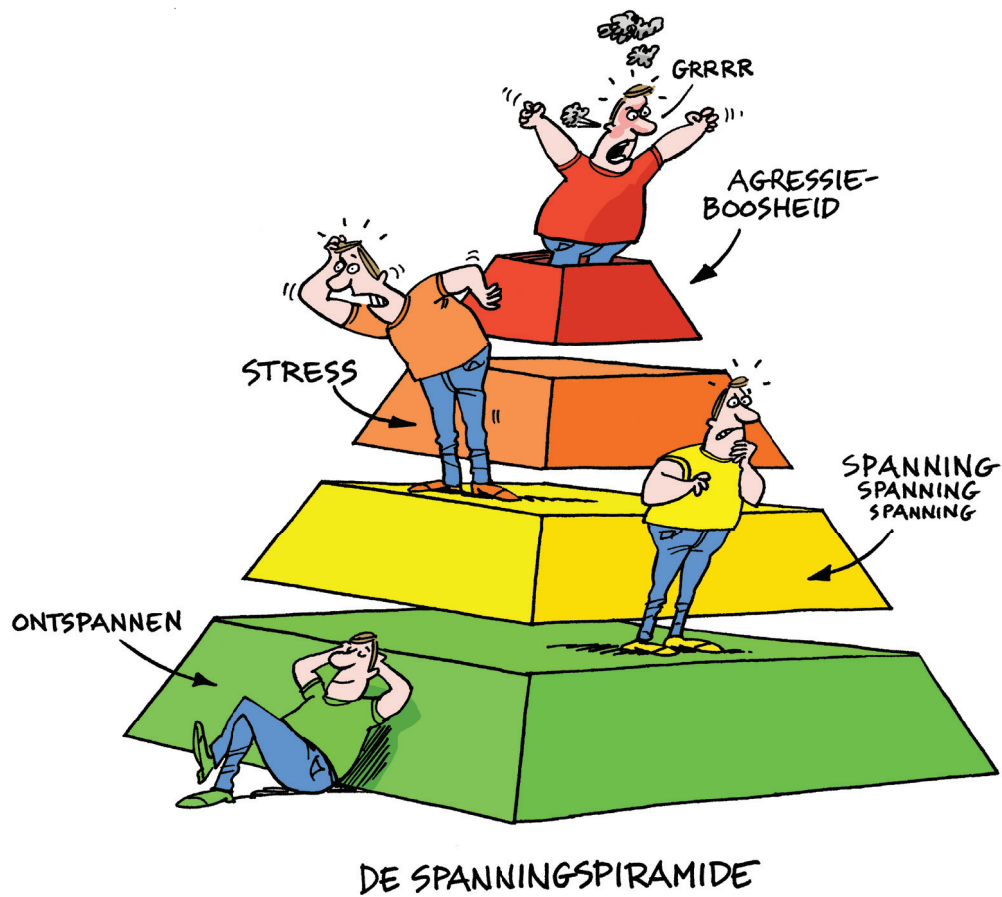
Boosheid en agressie ontstaan wanneer teveel spanningen opstapelen.



## 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.

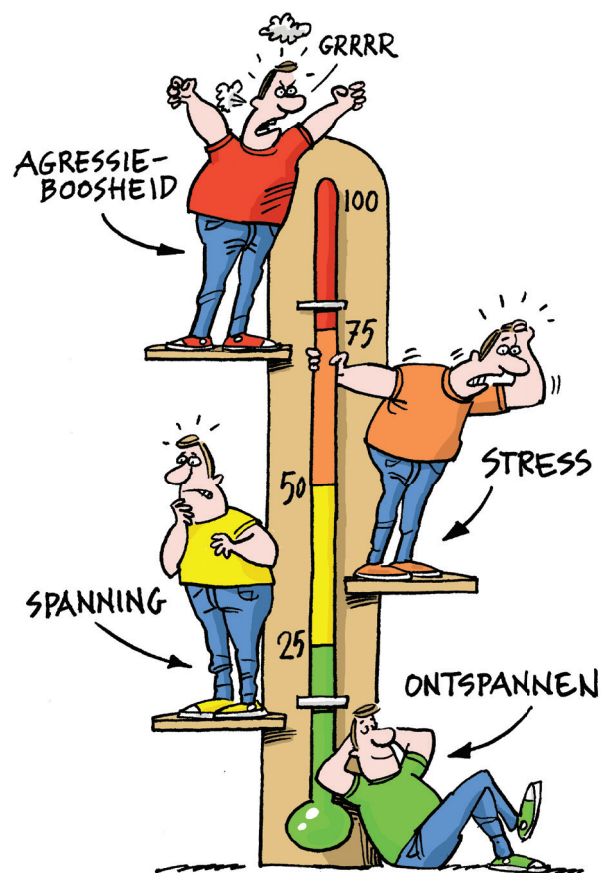
Je wordt gespannen als je merkt dat de dingen niet zo lopen zoals je graag zou willen.



## De 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.

<b>100 graden</b>	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.
<b>75 graden</b>	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.
<b>50 graden</b>	Het gaat goed, je hebt jezelf goed onder controle, er zijn wel wat problemen, maar je kunt alles goed aan.
<b>25 graden</b>	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.



SPANNINGSTHERMOMETER

## Eerste Hulp Kaart (EHK)

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
Wat kan ik doen als ik op 30 of 40 graden zit?	
1. Stap uit de situatie	Na het ontbijt
2. Zoek iemand die je kan helpen (naam...) (tel nr.....)	Na het middageten
3.	
4.	Na het avondeten
5.	

**trajectum**