

Omgaan met Boosheid en Agressie 2

GRIP OP AGRESSIE (GOA), MODULE 6

Inhoud

Bijeenkomst 1. Inleiding, spelregels en kennismaking	3
Bijeenkomst 2. Opfrissen van module Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners.....	11
Bijeenkomst 3. Rollenspelen uitleg/regels.....	21
Bijeenkomst 4. Rollenspel - Praktijk.....	29
Bijeenkomst 5. De vijf G's - Theorie	35
Bijeenkomst 6. De vijf G's - Praktijk	44
Bijeenkomst 7. Rollenspel	51
Bijeenkomst 8. Ontremmers-Goedpraters-Schijnbaar Onbelangrijke Beslissingen.....	57
Bijeenkomst 9. Film en praktijk oefenen met goedpraters, ontremmers en schijnbaar onbelangrijke beslissingen	65
Bijeenkomst 10. Rollenspel-video-opname	73
Bijeenkomst 11. Afsluiting module 6	80

Bijeenkomst 1: Inleiding, spelregels en kennismaking

Doelen

- De deelnemer weet wat de inhoud is van de training.
- De deelnemer weet dat de basisbijeenkomsten gaan over herkennen en benoemen van ontspanning, spanning, stress en agressie/boosheid.
- De deelnemer kent de spelregels van de training.
- De deelnemer weet wat te doen als hij niet bij de training kan komen.
- De deelnemer kent de regel als hij te laat bij de training komt.
- De deelnemer weet de spelregel rondom huiswerk.
- De deelnemer weet de spelregels over wat je wel en niet doet gedurende de training.
- De deelnemer weet wanneer er een gele of rode kaart wordt uitgedeeld door de trainers.
- De deelnemer kent de gevolgen van een gele of rode kaart.
- De deelnemer weet dat twee gele kaarten gelijk is als een rode kaart.
- De deelnemer weet dat een verkregen gele kaart opgeheven kan worden middels gewenst gedrag/houding en samenwerking.
- De deelnemer kent de namen van alle mededeelnemers.
- De deelnemer kan vertellen wat hij/zij wil leren bij deze training.
- De deelnemer kan vertellen wat hij verwacht van zijn mede deelnemers.

Benodigde materialen en voorbereiding

- deelnemersboeken
- whiteboard
- stiften
- een deelnemersboek van de training Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners
- pennen voor de deelnemers
- papier voor de deelnemers

Aandachtspunten voor de trainer

Uitnodigende en ondersteunende houding

Klemtoon leggen op meerwaarde in de behandeling voor de deelnemer (motiverende houding)

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Hartelijk welkom bij de training: Omgaan met agressie & boosheid deel 2, dit is voor gevorderden. Deel 1, de basismodule heb je al gevolgd.

[10 min.] Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvormen Het deelnemersboek wordt aan alle deelnemers uitgedeeld. Zie deelnemersboek:

- Inleiding: waarom een module voor gevorderden?
- Spelregels
- Inhoud van het deelnemersboek (boosheid en agressie 1, theorie en praktijk)

- De afzonderlijke bijeenkomsten
- Extra uitleg rode en gele kaarten
- Kennismaking

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
10 min.	<p>De deelnemer weet wat de inhoud is van de training.</p> <p>De deelnemer weet dat de basisbijeenkomsten gaan over herkennen en benoemen van ontspanning, spanning, stress en agressie/boosheid.</p>	<p><i>Als iedereen het deelnemersboek voor zich wil nemen gaan we het boek samen bekijken. We zien eerst de inhoud. Hier staan alles bijeenkomsten genoemd. Je hebt in het eerste deel van de training veel geleerd over ontspanning, spanning, stress, boosheid en agressie 1. Je hebt veel over jezelf geleerd en leren benoemen. Nu gaan we weer een stap verder in de training. Je gaat in deze module veel toepassen. Alles wat je in de vorige module Omgaan met boosheid en agressie hebt geleerd, komt weer terug en nu ligt de nadruk op het doen, het uitvoeren. We gaan dus erg veel oefenen. In de eerste twee bijeenkomsten gaan we weer terug naar wat je geleerd hebt in de vorige training. Daarna gaan we veel rollenspelen doen en worden weer erg belangrijke dingen behandeld zoals, de 5 G's, goed pratens, ontremmers en schijnbaar onbelangrijke beslissingen. Ook gaan we je in de latere bijeenkomsten op film opnemen zodat jij jezelf terug kunt zien. Hier leer je erg veel van want je ziet dan je eigen gedrag weer terug. Ook deze training sluiten we af met het ontvangen van een certificaat.</i></p> <p><i>Dit is de laatste training die je kunt krijgen over "Omgaan met boosheid en agressie". Op het einde van deze training heb je alles geleerd. In de verdere behandeling wordt dus steeds gekeken of je alle aangeleerde vaardigheden niet vergeet en blijft gebruiken. Je moet dus alles blijven toepassen. We beginnen nu bij bijeenkomst 1.</i></p>	Deelnemersboek
10 min.		<p><i>Als iedereen het deelnemersboek voor zich neemt, gaan we beginnen te lezen bij bijeenkomst 1 (als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen lezen, samen hardop doornemen, zo niet, zelf langzaam voorlezen zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen). Begin te lezen bij bijeenkomst 1 t/m einde bladzijde 2. <i>Waarom is het goed om deze training te volgen? Je gaat in deze training dus veel oefenen en alles wat je geleerd hebt ga je doen.</i></i></p>	Deelnemersboek
10 min.		<p><i>Als iedereen het deelnemers boek voor zich wil nemen, gaan we beginnen te lezen bij bladzijde3 . (als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen lezen, samen hardop doornemen, zo niet, zelf voorlezen op een langzaam tempo zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen).</i></p>	Deelnemersboek

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
10 min.	<p>De deelnemer kent de spelregels van de training.</p> <p>De deelnemer weet wat te doen als hij niet bij de training kan komen.</p> <p>De deelnemer kent de regel als hij te laat bij de training komt.</p> <p>De deelnemer weet de spelregel rondom huiswerk.</p> <p>De deelnemer weet de spelregels over wat je wel en niet doet gedurende de training.</p> <p>De deelnemer weet wat een rode en/of gele kaart is binnen de training</p>	<p>Spelregels (samen doorlezen deelnemersboek pag. 3, 4; spelregels)</p> <ul style="list-style-type: none"> - het niet kunnen komen bij een training - wat als ik te laat kom? - huiswerk - wat doe je wel en wat doe je niet tijdens de training - rode en gele kaarten 	Deelnemersboek

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
5 min.	<p>De deelnemer weet wanneer er een gele of rode kaart wordt uitgedeeld door de trainers.</p> <p>De deelnemer kent de gevolgen van een gele of rode kaart.</p> <p>De deelnemer weet dat twee gele kaarten gelijk staat aan een rode kaart.</p> <p>De deelnemer weet dat een verkregen gele kaart opgeheven kan worden middels gewenst gedrag/ houding en samenwerking.</p> <p>De deelnemer kent de namen van alle mededeelnemers.</p>	<p>- Extra uitleg rode en gele kaarten</p> <p><i>Als iedereen het deelnemersboek voor zich wil nemen, gaan we verder lezen bij bladzijde 4; Rode en gele kaarten (als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen lezen, samen hardop doornemen, zo niet, zelf voorlezen op een langzaam tempo zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen). Begin te lezen bij blz. 4, rode en gele kaarten.</i></p>	Deelnemersboek
15 min.	<p>De deelnemer kan vertellen wat hij/zij wil leren bij deze training.</p> <p>De deelnemer kan vertellen wat hij verwacht van zijn mede deelnemers.</p>	<p>Oefening omschreven op bladzijde 5 van deelnemersboek</p> <p><i>Als iedereen het deelnemersboek voor zich wil nemen, gaan we verder lezen bij bladzijde 5; kennismaking (als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen lezen, samen hardop doornemen, zo niet, zelf voorlezen op een langzaam tempo zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen).</i></p>	Deelnemersboek

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

We hebben in deze bijeenkomst een start gemaakt met de training: "Omgaan met boosheid en agressie 1" voor gevorderden. De onderwerpen die we hebben besproken zijn:

Bijeenkomst 1 van het deelnemersboek:

Inleiding:

- *waarom een module voor gevorderden?*
- *spelregels*
- *inhoud van het deelnemersboek (boosheid en agressie 1 theorie en praktijk)*
- *de afzonderlijke bijeenkomsten*
- *extra uitleg rode en gele kaarten*
- *kennismaking*

[5 min.] Opdrachten

Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk: Lees bijeenkomst 1 door met je persoonlijk begeleider van de afdeling.

[5 min.] Evaluatie

We gaan in het kort nog even de onderwerpen die we hebben besproken langs. Dit doen we door de volgende vragen te beantwoorden:

- Wat zijn eigen leerdoelen, waarom is het volgen van deze training goed en kan je een voorbeeld hiervan geven?
- Welke onderwerpen worden besproken in de training Omgaan met boosheid en agressie 2, voor gevorderden?
- Welke spelregels van de training zijn besproken en moet je onthouden?
- Wat zijn gele en rode kaarten en wanneer worden ze gebruikt?
(antwoorden zijn letterlijk terug te lezen op bladzijde 2 t/m 5 van het deelnemersboek)

[5 min.] Afsluiting van de bijeenkomst

De groep zit in een kring.

We sluiten de eerste bijeenkomst af van de training Omgaan met boosheid en agressie 2, voor gevorderden. Hoe vonden jullie de eerste bijeenkomst?

- Iedereen afzonderlijk de tijd geven om te antwoorden op deze vraag

Terugkoppeling van de trainers aan het team

Eén van de trainers zorgt ervoor dat namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart wordt ingevuld. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de persoonlijk begeleider en de behandelverantwoordelijke. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.

Deelnemersboek Bijeenkomst 1: Inleiding, spelregels en kennismaking

Inleiding

Zoals je weet hoort bij de behandeling ook het volgen van trainingsgroepen. Het is dus verstandig, als je jouw leerdoelen wilt halen, hieraan deel te nemen. Waarom nu deze trainingsgroep voor gevorderden? Wat heb ik daaraan?

- Het in de praktijk kunnen brengen van wat je in de basiscursus hebt geleerd.
- Oplossingen met anderen bedenken, hoe het anders kan.
- Leren dat het ook anders kan om je doel te bereiken.
- In moeilijke situaties baas over jezelf blijven.
- Oefenen op een prettige en veilige manier.



Het rollenspel

Dit deelnemersboek is een vervolg op de basis training of module Omgaan met boosheid en agressie 1 voor beginners. In de basis training heb je veel theorie gehad. Je hebt veel geleerd over spanning en boosheid. Als het goed is weet je nu hoe je zelf in elkaar zit en wat er allemaal met je lichaam en denken gebeurt. Nu gaan wij in de praktijk kijken hoe je op een wenselijke manier ook je doel kunt bereiken zonder dat het mis gaat.

Je doel halen staat centraal, dus wat je wilt en dat is niet boos worden!!! Dus stel jezelf steeds de vraag "heb ik mijn doel bereikt?"



Spelregels voor de trainingsgroep 'Omgaan met boosheid en agressie'

Om goed te kunnen samenwerken, zijn er een aantal spelregels opgesteld:

Het niet kunnen komen bij een training

- Je mag geen bijeenkomst overslaan.
- Als je echt niet kunt dan moet je een goede reden hebben en dit overleggen met de begeleiders. Er wordt dan gekeken of de reden goed is en hoe je de bijeenkomst kunt inhalen.
- Op de dag zelf meld je je af bij de begeleiders.

Wat als ik te laat kom?

- Je moet allereerst altijd op tijd komen.
- Als je later dan **10 minuten** verschijnt, zonder geldige reden ,dan mag je voor die dag de bijeenkomst niet meer volgen en volgt er overleg wat we gaan doen.
- Kom je vaker te laat dan twee keer dan zal er een gesprek plaatsvinden met jouw Pber en Behandelverantwoordelijke om te kijken hoe betrokken je nog bent bij je behandeling.

Huiswerk

- Huiswerk moet gemaakt worden.
- Als iemand zijn huiswerk niet heeft gemaakt dan kan er worden afgesproken dat dit alsnog wordt ingeleverd bij een van de begeleiders. Dit lever je dan op zaterdag in bij jouw groepsleiding.
- Heb je twee keer geen huiswerk gemaakt dan zal er een gesprek plaatsvinden met jouw persoonlijk begeleiders en behandelverantwoordelijke om te kijken hoe betrokken je nog bent bij je behandeling.
- Als je een huiswerkopdracht niet hebt gemaakt omdat hij te moeilijk was dan zal je moeten kunnen laten zien dat je wel je best hebt gedaan om het te maken. (zelf om hulp vragen bij anderen of de begeleiding).

Wat doe je wel en wat doe je niet tijdens de training

- Hoe gaan we met elkaar om.
- Je doet actief mee. Dat betekent dat je ook meedoet met praten en niet alleen maar stilletjes op je stoel zit.
- Je lacht een ander niet uit en laat een ieder uitpraten.
- Je doet je jas uit (hang deze op de kapstok of over je stoel). Je doet je pet af en draagt geen zonnebril. Dit doe je omdat dit beleefd is.
- Je praat niet met anderen buiten de groep over wat er tijdens de trainingsgroep is besproken.
- Als je een verhaal vertelt dan vertel je dit over jezelf en niet over een ander.
- Bijv: " Ik ken iemand die wel eens heel kwaad was en die toen....." niet goed.
- "Als ik kwaad ben dan" **is goed.**
- Agressief gedrag is niet toegestaan. Als je aan deze module meedoet betekent dit dat jij je boosheid al een gedeelte onder controle hebt . Als het je toch niet lukt om jezelf onder controle te houden dan wordt je verzocht om te vertrekken naar je afdeling. De trainers zullen later een gesprek met jouw hebben en kijken of je weer kunt meedoen.

Rode en gele kaarten

De trainers of begeleiders hanteren de volgende spelregels. Als je een algemene regel en/ of omgangsregel overschrijdt dan kun je een gele kaart krijgen. Twee gele kaarten zijn gelijk aan een rode kaart.

Een gele kaart wordt gegeven bij een minder ernstige overtreding. Bijv.: Laten blijken dat je er niet zoveel zin in hebt en daarom maar gaat ouwehoeren en boeren laten. Achterstevoren op je stoel zitten.....enzovoort.

Door beter je best te doen kun je je gele kaart ook weer kwijtraken. Dit bepaalt de begeleiding.

Een rode kaart of twee gele betekent dat je de trainingsgroep moet verlaten. Er zal direct contact worden opgenomen met je afdeling en je behandelverantwoordelijke. Hier zal dan besproken worden of je al zo ver bent om aan deze leergroep mee te doen of dat je nog even moet wachten. Je zal dan misschien later nog eens kunnen deelnemen

Rode en gele kaarten



De kennismaking

Wij maken met elkaar kennis en stellen ons even voor.

Zeg even wie je bent, wat voor werk je doet en wat je verwacht van jezelf en van de trainingsgroep. De trainers zullen je nu ook vertellen op welke dagen je verder wordt verwacht voor de training.

Bijeenkomst 2: Opfrissen van module Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners

Doelen

- De deelnemer kan de verschillende spanningsniveaus aangeven.
- De deelnemer weet wat ontspanning, spanning, stress en agressie/boosheid is.
- De deelnemer kent het doel van de Spanningspiramide.
- De deelnemer weet dat deze opbouw van spanning ook opgesteld is bij zichzelf en dat dit in het Signaleringsplan staat.
- De deelnemer weet hoe de Spanningsthermometer er uitziet.
- De deelnemer kan de Spanningsthermometer gebruiken.
- De deelnemer kan zijn spanningsniveau aangeven middels de Spanningsthermometer.
- De deelnemers kennen het schema met de 5 G's.
- De deelnemers kunnen een schema met de 5 G's invullen.
- De deelnemer weet dat de 5 G's in het schema staan omdat deze onderdelen steeds met elkaar samenhangen en bepalen wat er gebeurt.
- De deelnemer weet hoe zijn/haar Eerste Hulp Kaart er uitziet.
- De deelnemer weet waarom een Eerste Hulp Kaart gebruikt moet worden.
- De deelnemer kan zich inleven in een situatie en bedenken hoe hij/zij zou reageren.
- De deelnemer kan de gevolgen aangeven die samenhangen met zijn/haar gekozen gedrag ten aanzien van de spanning.

Benodigde materialen en voorbereiding

- deelnemersboeken
- whiteboard
- stiften
- een deelnemersboek van de training Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners
- pennen voor de deelnemers
- papier voor de deelnemers

Aandachtspunten voor de trainer

Uitnodigende en ondersteunende houding.

Klemtoon leggen op meerwaarde in de behandeling voor de deelnemer (motiverende houding).

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Hartelijk welkom bij de training. Goed dat jullie er zijn, omdat je op deze manier weer een bijeenkomst verder komt in de training Omgaan met agressie & boosheid 2, voor gevorderden.

[5 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken van huiswerkopdracht

De vorige bijeenkomst hebben we een aantal punten besproken, namelijk:

Bijeenkomst 1 van het deelnemersboek, Inleiding:

- waarom een module voor gevorderden?
- spelregels
- inhoud van het deelnemersboek (boosheid en agressie 1 theorie en praktijk)
- de afzonderlijke bijeenkomsten
- extra uitleg rode en gele kaarten
- kennismaking

[5 min.] Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

Bijeenkomst 2 van het deelnemersboek:

- Opfrissen van de training Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners
- Spanningspiramide
- Ontspanning, spanning, stress en agressie/boosheid
- Spanningsthermometer
- De 5 G's
- Eerste Hulp Kaart
- Oefening: "wie ben ik"

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
5 min.		We gaan deze bijeenkomst nogmaals een paar erg belangrijke onderwerpen bespreken. Deze onderwerpen ken je uit de training Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners maar zijn zo belangrijk dat we ze nogmaals, maar dan korter, met elkaar gaan bekijken.	
10 min.	<p>De deelnemer kan de verschillende spanningsniveaus aangeven.</p> <p>De deelnemer weet wat ontspanning, spanning, stress en agressie/boosheid is.</p> <p>De deelnemer weet het doel van de Spanningspiramide</p> <p>De deelnemer weet dat deze opbouw van spanning ook opgesteld is bij zichzelf en dat dit in het Signaleringsplan staat</p>	<p><i>Als iedereen het deelnemersboek voor zich wil nemen, gaan we beginnen te lezen bij bijeenkomst 2, op bladzijde 6 . (als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen lezen, samen hardop doornemen, zo niet, zelf voorlezen op een langzaam tempo zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen). Begin te lezen bij bijeenkomst 2 t/m einde bladzijde 6.</i></p> <p><i>Laten we de opdracht samen uitvoeren.</i></p> <p>(teken op het bord de Spanningspiramide, ga de Spanningspiramide van onder naar boven invullen. Geef iedere deelnemer een kans om een schijf in te vullen door gericht er naar te vragen) <i>We hebben in de training Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners hier veel mee gewerkt. We hebben geleerd wat dit is en waaraan we dit bij ons zelf kunnen herkennen.</i></p> <p><i>Deze opbouw van spanning hebben we ook verwerkt in ons Signaleringsplan. Dit hebben we in de laatste bijeenkomsten van de training Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners gedaan.</i></p>	<p>Deelnemersboek</p> <p>Whiteboard</p> <p>Stiften</p> <p>Papier</p> <p>pennen</p>

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
10 min.	<p>De deelnemer weet hoe de Spanningsthermometer er uitziet.</p> <p>De deelnemer kan de Spanningsthermometer gebruiken.</p> <p>De deelnemer kan zijn spanningsniveau aangeven middels de Spanningsthermometer.</p>	<p><i>Als iedereen het deelnemersboek voor zich wil nemen, gaan we beginnen te lezen bij bladzijde 7 (als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen lezen, samen hardop doornemen, zo niet, zelf voorlezen op een langzaam tempo zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen). Begin te lezen bij bladzijde 7. De hele bladzijde over de Spanningsthermometer samen lezen.</i></p> <p><i>Wie gebruikt de Spanningsthermometer bij de gesprekken op de afdeling?</i></p> <p><i>Wat valt je op bij het gebruik van de Spanningsthermometer? Wat vind je gemakkelijk en wat vind je moeilijk? Wat leer je door hier gebruik van te maken? (voor inhoudelijke informatie, zie bijeenkomst training Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners over de Spanningsthermometer)</i></p>	Deelnemersboek
15 min.	<p>De deelnemers kennen het schema met de 5 G's</p> <p>De deelnemers kunnen een schema met de 5 G's invullen</p> <p>De deelnemer weet dat de 5 G's in het schema staan omdat deze onderdelen steeds met elkaar samenhangen en bepalen wat er gebeurt.</p>	<p><i>Als iedereen het deelnemersboek voor zich wil nemen, gaan we beginnen te lezen bij bladzijde 8. (als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen lezen, samen hardop doornemen, zo niet, zelf voorlezen op een langzaam tempo zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen). Begin te lezen bij bladzijde 8. de hele bladzijde over de 5 G's samen lezen. ...t/m.. blz 9 .</i></p>	
10 min.	<p>De deelnemer weet hoe zijn/haar Eerste Hulp Kaart er uit- ziet.</p> <p>De deelnemer weet waarom een Eerste Hulp Kaart gebruikt moet worden</p>	<p><i>Als iedereen het deelnemersboek voor zich wil nemen, gaan we beginnen te lezen bij bladzijde 10 (als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen lezen, samen hardop doornemen, zo niet, zelf voorlezen op een langzaam tempo zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen). Begin te lezen bij bladzijde 10. de hele bladzijde over de Eerste Hulp Kaart; samen lezen. ...t/m.. einde blz. 10 .</i></p>	<p>Deelnemersboek</p> <p>Voorbeeld Eerste Hulp Kaart</p> <p>Alle individuele Eerste Hulp Kaarten die de deelnemers bij zich hebben</p>

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
10 min.	<p>De deelnemer kan het schema met de 5 G's invullen aan de hand van de gegevens uit de opdracht</p> <p>De deelnemer kan zich inleven in een situatie en bedenken hoe hij/zij zou reageren</p> <p>De deelnemer kan de gevolgen aangeven die samenhangen met zijn/haar gekozen gedrag ten aanzien van de spanning</p>	<p>Opdracht uitvoeren op bladzijde 11</p> <p><i>Als iedereen het deelnemers boek voor zich wil nemen, gaan we beginnen te lezen bij bladzijde 11 (als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen lezen, samen hardop doornemen, zo niet, zelf voorlezen op een langzaam tempo zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen). Begin te lezen bij bladzijde 11. de hele bladzijde over de oefening; samen lezen. ...t/m.. einde blz. 11 . <i>Wat zou jij doen in deze situatie? Schrijf dit op een papier.</i> (pen en papier uitdelen)</i></p> <p>Trainer tekent op het bord het schema met de 5 G's. De hele situatie wordt uitgeschreven in de 5 G's</p> <p>Alle gedragingen die de deelnemers zelf hebben opgeschreven kunnen ze bij gedrag opschrijven. Samen bekijken wat de gevolgen zijn ten aanzien van de spanningen. Heeft datgene wat de deelnemer zou gaan doen geholpen om de spanning te verminderen?</p>	<p>Deelnemersboek</p> <p>Pen</p> <p>Papier</p> <p>Whiteboard</p> <p>stiften</p>

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

Bijeenkomst twee bestond uit:

- *Opfrissen van de training Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners*
- *Spanningspiramide*
- *Ontspanning, spanning, stress en agressie/boosheid*
- *Spanningsthermometer*
- *De 5 G's*
- *Eerste Hulp Kaart*
- *Oefening: "wie ben ik"*

Opdrachten

Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk: lees bijeenkomst 2 door met je persoonlijk begeleider van de afdeling.

[5 min.] Evaluatie en afsluiting van de bijeenkomst

We gaan in het kort nog even de onderwerpen die we hebben besproken langs. Dit doen we door de volgende vragen te beantwoorden:

- *Wat is een Spanningspiramide?*
- *Wat staat in de Spanningspiramide?*
- *Wat is een Spanningsthermometer?*
- *Hoe ziet de Spanningsthermometer er uit?*
- *Hoe ziet het schema van de 5 G's er uit?*
- *Waarom is het belangrijk om deze 5 G's op te schrijven?*
- *Wat is een Eerste Hulp Kaart? Waar bewaren jullie de kaart als je onbegeleid weg gaat?*

(antwoorden zijn letterlijk terug te lezen op bladzijde 6 t/m 11 van het deelnemershandboek, voor inhoudelijke ondersteuning wordt verwezen naar het deelnemersboek van de training Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners).

We sluiten de tweede bijeenkomst af van de training Omgaan met boosheid en agressie 2, voor gevorderden. Hoe vonden jullie de tweede bijeenkomst?

- Iedereen afzonderlijk de tijd geven om te antwoorden op deze vraag

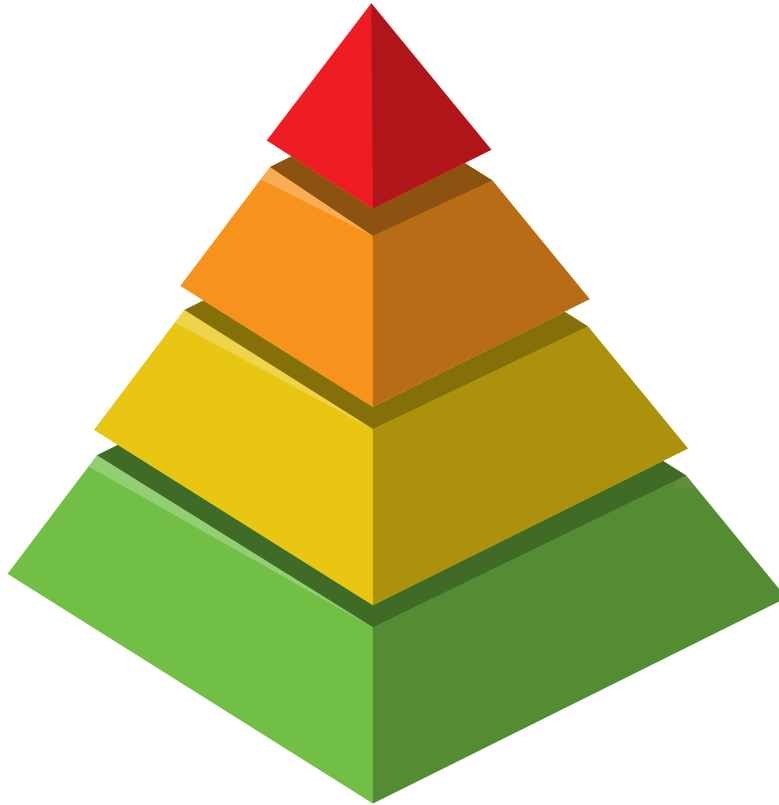
Terugkoppeling van de trainers aan het team

Eén van de trainers zorgt ervoor dat namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart wordt ingevuld. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de persoonlijk begeleider en de behandelverantwoordelijke. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.

Deelnemersboek Bijeenkomst 2: Opfrissen van module Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners

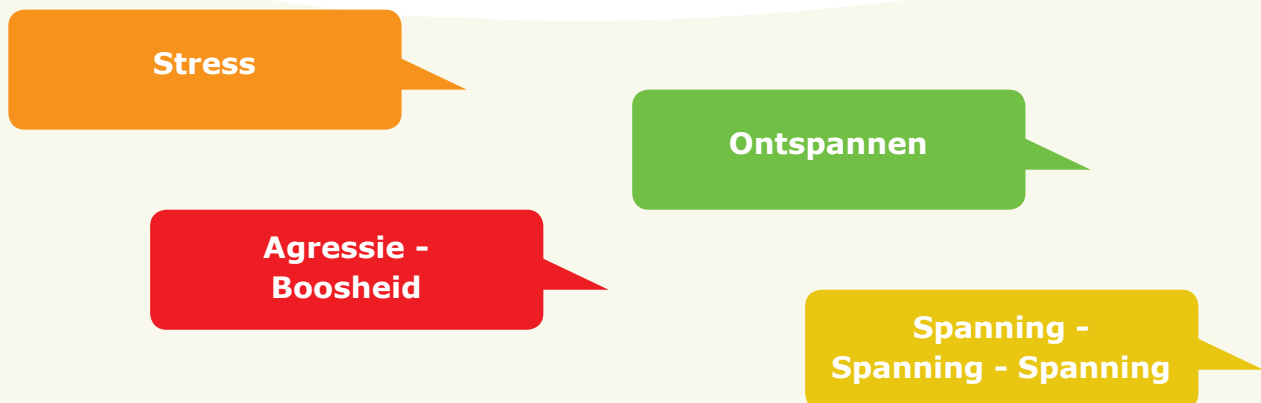
Opfrissen van de basiscursus

Wat weet je nog van de vorige training????



De Spanningspiramide

Je kent de Spanningspiramide nog. Zou je de woorden nog op de juiste plaats kunnen zetten?



De Spanningsthermometer.....?

Samen met jouw begeleiding heb je deze wel eens ingevuld. Is het je gelukt jezelf goed in te schatten of verschillen jullie van mening? Verschil je niet teveel van mening, dan betekent dat namelijk dat je goed je eigen spanning kunt inschatten. Als je jezelf goed kunt inschatten dan betekent dit dat je ook goede beslissingen kunt nemen zodat je niet in de problemen hoeft te komen.

DE SPANNINGSTHERMOMETER

100 graden	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 de groepsleiding je hierop attent gemaakt heeft.
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.
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.

+

De 5 G's

Superbelangrijk

Ze zijn zo belangrijk omdat.....

Op deze manier kan je voor jezelf een situatie beter op een rij zetten, beter beoordelen. Je maakt voor jezelf dus een overzicht. Hierin kun je dan zien wat je gedachten en gevoelens waren bij een bepaalde gebeurtenis. Aan de hand daarvan heb je voor een bepaald gedrag gekozen. Zo werk dat nu eenmaal... Of je aan het eind van de rit je doel wel of niet hebt gehaald, dat zie je dan aan de gevolgen.

G - Gebeurtenis

Hierin schrijf je wat er precies gebeurde.

G - Gedachte

Hierin schrijf je wat je gedachten waren op het moment dat de gebeurtenis plaats vond. (Bijvoorbeeld: 'Zij moeten mij weer hebben').

G - Gevoel

Hierin schrijf je het gevoel wat je krijgt toen die gedachte bij je op kwam (boos, bang, blij, bedroefd of beschaamd).

G - Gedrag

Hierin schrijf je wat je deed aan de hand van de gedachten en gevoelens (Bijvoorbeeld wegrennen, met deuren slaan).

G - Gevolg

Hierin schrijf jij hoe de gebeurtenis eindigde en of jij je doel hebt bereikt.

Hier een ingevuld voorbeeld!

G - Gebeurtenis	G - Gedachte	G - Gevoel	G - Gedrag	G - Gevolg
Ik krijg geen peuk van Piet.	Hij moet mij altijd hebben.	Boos en geïrriteerd naar Piet toe.	Ik ging schelden. Ik ben kwaad naar mijn kamer gegaan.	Ik heb die avond dan maar geen sigaret gehad, en trammelant met de groepsleiding.

+

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 zul 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 75 graden zit?</i>	
1. Stap uit de situatie	Na het ontbijt
2. Zoek iemand die je kan helpen (bellen...) (tel.....)	Na het middageten
3.	
4.	Na het avondeten
5.	

Oefening: Wie ben ik

Als afsluiting gaan we nog even kijken wie je nu bent in een bepaalde situatie.

Lees bijvoorbeeld maar wat hier in het krantenartikel staat.

Wat zou jij doen in deze situatie....?

Hier word ik boos van???

Voetballer slaat scheidsrechter met moersleutel

ZAANDAM

De wedstrijd ZTS tegen AFC'34, in de vijfde klasse van het zaterdagamateurvoetbal, is zaterdag acht minuten voor tijd gestaakt. Reden was dat een speler van ZTS de scheidsrechter met een moersleutel in de rug had geslagen. De 20-jarige speler is opgepakt, zo meldde de politie gisteren.

Scheidsrechter A. van Duinen had al acht keer geel en twee keer rood getrokken tegen ZTS, toen de speler het veld in kwam. De thuisploeg stond toen al met 0-3 achter. De speler was in de rust door zijn trainer gewisseld. De man is gisteren na verhoor weer vrijgelaten. (ANP)



trajectum

Bijeenkomst 3: Rollenspelen uitleg/regels

Doelen

- De deelnemer weet wat een rollenspel is.
- De deelnemers leert rollenspelen te oefenen door middel van een observatie van een film scène (de stad).
- De deelnemer weet waarom we rollenspelen doen.
- De deelnemer kent de 6 stappen/regels van de rollenspelen.

Benodigde materialen en voorbereiding

- deelnemersboeken
- werkbladen (3 per deelnemer)
- whiteboard
- stiften
- deelnemersboek van de training Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners
- pennen voor de deelnemers
- papier voor de deelnemers
- DVD – film scène “naar de stad”
- Huiswerkblad – bijeenkomst 3
- DVD speler plus tv toestel
- bekend zijn met de bijlage “uitvoering rollenspelen”

Aandachtspunten voor de trainer

Uitnodigende en ondersteunende houding

Klemtoon leggen op meerwaarde in de behandeling voor de deelnemer (motiverende houding)

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Hartelijk welkom bij de training. Goed dat jullie er zijn, omdat je op deze manier weer een bijeenkomst verder komt in de training "Omgaan met agressie & boosheid" voor gevorderden.

[5 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken van huiswerkopdracht

De vorige bijeenkomst hebben we een aantal punten besproken. Bijeenkomst 2 bestond uit: opruimen van de training Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners

- Spanningspiramide
- Ontspanning, spanning, stress en agressie/boosheid
- Spanningsthermometer
- De 5 G's
- Eerste Hulp Kaart
- Oefening: "wie ben ik"

[5 min.] Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

- Bijeenkomst 3 van het deelnemersboek:
- Rollenspelen: de 6 stappen

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
15 min.	<p>De deelnemer weet wat een rollenspel is.</p> <p>De deelnemer weet waarom we rollenspelen doen.</p>	<p><i>Als iedereen het deelnemersboek voor zich wil nemen, gaan we beginnen te lezen bij bladzijde 13 Bijeenkomst 3; Rollenspelen uitleg/regels. (als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen lezen, samen hardop doornemen, zo niet, zelf voorlezen op een langzaam tempo zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen). Begin te lezen bovenaan blz 13. de hele bladzijde samen lezen.</i></p> <p><i>Met rollenspelen speel je dus de situatie na. We gaan situaties naspelen die jullie inbrengen en spanning hebben opgeleverd (in deze bijeenkomst vindt de inbreng plaats d.m.v. de filmscène "naar de stad"). We gaan samen onderzoeken hoe de situatie verliep. Het gaat er om dat je leert om zo te denken, te voelen en te doen dat de situatie niet spanningsvoller wordt Jij behoudt de controle over de situatie en zult zo je doel bereiken.</i></p> <p><i>Op de volgende bladzijde lezen we hoe dit gaat.</i></p>	<p>Deelnemersboeken</p> <p>whiteboard stiften</p> <p>deelnemersboek van de basis training</p> <p>pennen voor deelnemers</p> <p>papier voor deelnemers</p>
15 min.	<p>De deelnemer kent de 6 stappen / regels van de rollenspelen.</p>	<p><i>Als iedereen het deelnemersboek voor zich wil nemen, gaan we beginnen te lezen bij bladzijde 14 (als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen lezen, samen hardop doornemen, zo niet, zelf voorlezen op een langzaam tempo zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen). Begin te lezen bovenaan blz 14. de hele bladzijde samen lezen.</i></p> <p><i>Als je de punten bekijkt is het misschien veel maar we gaan ze vaak oefenen en gebruiken dus je zal snel de volgorde en de verschillende punten kennen. Voor de duidelijkheid nog een samenvatting:</i></p> <p>Nr.1 Gebeurtenis inbrengen door cliënten (exploratie) 5 G's.</p> <p>Nr.2 Alle gebeurtenissen opschrijven en vervolgens turven (sharing).</p> <p>Nr.3 Een gebeurtenis onderzoeken en naspelen (modelen).</p> <p>Nr.4 Vragen naar een alternatief (elke cliënt wordt gevraagd).</p> <p>Nr.5 Enkele alternatieven naspelen en geschikte oplossingen bespreken.</p> <p>Nr.6 later bespreken en nakijken of de oplossing die je gekozen hebt, heeft geholpen om je doel te bereiken. Dus dat de gekozen oplossing ook blijkt te werken. En dat de spanning door de oplossing juist afneemt i.p.v. erger wordt.</p> <p><i>Nogmaals; we gaan vaak oefenen en gebruiken dan steeds de zes stappen. Je zal ze dan snel kennen.</i></p>	<p>Deelnemersboeken</p> <p>whiteboard stiften</p> <p>deelnemersboek van de training Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners</p> <p>pennen voor deelnemers</p> <p>papier voor deelnemers</p>

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
5 min.	De deelnemer weet dat we samen naar oplossingen zoeken, kiezen en uitvoeren	<p><i>Door middel van de rollenspelen gaan wij in de groep bekijken of er meerdere oplossingen zijn voor het probleem en of er één tussen zit waarbij je op een gewenste manier Als iedereen het deelnemersboek voor zich wil nemen, gaan we verder lezen bij bladzijde 15 .</i></p> <p>(Begin te lezen bij ..door middel van...t/m...gewenste manier)</p> <p>(als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen lezen, samen hardop doornemen, zo niet, zelf voorlezen op een langzaam tempo zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen).</p> <p><i>We gaan dus allemaal samen kijken naar de situaties die jullie inbrengen. We zoeken samen naar verschillende oplossingen of gedragingen en we helpen je om een oplossing te kiezen en dit te oefenen. Het gaat er dus om dat jij je doel bereikt. Zoals het ook met grote letters in het boekje staat.</i></p>	<p>Deelnemersboeken</p> <p>whiteboard stiften</p> <p>deelnemer boek van de training Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners</p> <p>pennen voor deelnemers</p> <p>papier voor deelnemers</p>
5 min.	De deelnemer kan aan de hand van een voorbeeld de 6 stappen van een rollenspel uitvoeren	<p>Iedereen gaat nu in een halve cirkel voor het TV zitten om naar een film scène te kijken.</p> <p>Om de drempel naar een rollenspelen te verlagen wordt een film scène getoond. De film scène wordt gebruikt om de eersten stappen van het rollenspel over te slaan en de cliënt hoeft alleen maar te kijken naar de film scène en hierna met zijn eigen oplossing te komen . Zodoende is het voor de cliënt makkelijker een inbreng te hebben. Hiervoor wordt het werkblad bijeenkomst 3 gebruikt.</p>	<p>Deelnemersboeken</p> <p>white bord stiften</p> <p>deelnemersboek van de training Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners</p> <p>TV</p> <p>DVD speler</p> <p>DVD</p>
20 min.	Bekijken filmfragment (3 maal laten zien) en invullen werkblad	<p>Filmfragment driemaal laten zien. Eerste maal alleen maar kijken. Dan de bedoeling van het werkblad uitleggen (je kunt hiervoor gebruik maken van het whiteboard).</p> <p>Nogmaals de film laten zien. Werkblad in laten vullen.</p> <p>Vervolgens de film nogmaals laten zien . Vragen naar een gewenste oplossing. Dit hebben de deelnemers ingevuld op hun werkblad. De oplossing kan eventueel al nagespeeld worden.</p>	<p>pennen voor deelnemers</p> <p>werkblad voor deelnemers</p>

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

Bijeenkomst 3 bestond uit:

- *Wat zijn rollenspelen*
- *Hoe gaan we de rollenspelen uitvoeren: 6 stappen*
- *Oefening met de 6 stappen van het rollenspel d.m.v. film scène "naar de stad" .*

[5 min.] Opdrachten

Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk: Huiswerkblad bijeenkomst3.

Het huiswerk voor de volgende keer:

In de komende weken maak je vast verschillende situaties mee waarbij jij je eigen spanning voelt opkomen. Ga een situatie beschrijven in het formulier huiswerkblad bijeenkomst 3. Neem dit voor de volgende keer mee. Dit gaan we met elkaar bekijken via de 6 stappen van een rollenspel. Als je de huiswerkopdracht moeilijk vindt en ondersteuning of hulp nodig hebt, dan vraag je dit aan je persoonlijke begeleider.

[5 min.] Evaluatie en afsluiten van de bijeenkomst

We gaan in het kort nog even de onderwerpen die we hebben besproken bij langs. Dit doen we door de volgende vragen te beantwoorden:

- Wat is een rollen spel?
- Welke stappen nemen we steeds bij het doen van rollenspelen?

We sluiten de derde bijeenkomst af van de training *Omgaan met boosheid en agressie 2*, voor gevorderden. Hoe vonden jullie de derde bijeenkomst?

- Iedereen afzonderlijk de tijd geven om te antwoorden op deze vraag

We sluiten de derde bijeenkomst af van de training *'Boosheid en agressie 1 voor gevorderden'*. Hoe vonden jullie de derde bijeenkomst?

- Iedereen afzonderlijk de tijd geven om te antwoorden op deze vraag

Terugkoppeling van de trainers aan het team

Eén van de trainers zorgt ervoor dat namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart wordt ingevuld. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de persoonlijk begeleider en de behandelverantwoordelijke. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.

Deelnemersboek Bijeenkomst 3: Rollenspelen uitleg/regels

Rollenspelen uitleg/regels

Wij gaan het hebben over situaties waar boosheid en agressief gedrag in voorkomen. Het zijn alledaagse momenten waarbij je boos was of erg kwaad werd. Je hebt in de basis cursus geleerd, wat er allemaal om de hoek komt kijken als je boos wordt en soms zelfs agressief gedrag vertoont. De vraag is, of je op deze momenten überhaupt je doel bereikt hebt? Is het mogelijk door anders te handelen en zonder "trammelant" op een andere manier het doel te bereiken? Met het doel bereiken wordt natuurlijk bedoeld of het jou gelukt is wat je van plan was.



Dit gaan wij "onderzoeken" door middel van rollenspelen. Hier gaan wij situaties naspelen-bootsen die jullie zelf inbrengen dan wel meegemaakt hebben. Dit doen wij **niet** met situaties die met jullie delict te maken hebben.

Er zijn alledaagse gebeurtenissen en situaties die nog niet vlekkeloos verlopen. Dit kan erg lastig zijn, voor jullie omgeving en natuurlijk voor jullie zelf.

"In 6 stappen naar een gewenste oplossing"

Hoe gaan wij dit nu doen?

1. Probleem onderzoeken (exploratie) met de 5 G's
2. Probleem delen (sharing)
3. Allerlei oplossingen en gedragingen bedenken (model)
4. Oefenen van de bij 3 genoemde oplossingen/gedragingen
5. Een oplossing kiezen en nog eens naspelen
6. Eventuele afspraken maken voor vervolg.



1. Een ieder in de groep wordt gevraagd of ze een gebeurtenis willen inbrengen die hen de afgelopen tijd heeft beziggehouden en die misschien nog steeds wat spanning oplevert als je er aan terugdenkt.
2. Alle gebeurtenissen die er genoemd worden schrijven we op. Daarna gaan we, bij elke gebeurtenis, vragen of er mensen zijn die deze gebeurtenis ook herkennen in hun eigen leven. Bij herkenning wordt er een streepje achter de gebeurtenis gezet (turven).

3. De gebeurtenis met de meeste herkenning wordt gekozen. Er worden vragen gesteld over de gebeurtenis: Waar stond je...Wat zei hij/zij.....enz. Daarna wordt hij zo goed mogelijk nagespeeld.
4. Er wordt een rondje gemaakt en gekeken of er mensen zijn die "het probleem" eventueel anders zouden oplossen. Er bestaan vaak meerdere oplossingen.
5. Enkele oplossingen/alternatieven gaan we naspelen en bespreken.
6. Misschien wil degene die de eerste gebeurtenis heeft ingebracht de nieuwe/alternatieve oplossing wel naspelen en misschien zelfs wel gaan gebruiken om zo zijn gebeurtenis met tevredenheid te kunnen afsluiten. Eventuele afspraken kunnen er gemaakt worden.

Door middel van de rollenspelen gaan wij in de groep bekijken of er meerdere oplossingen zijn voor het probleem en of er één tussen zit waarbij je op een gewenste manier het doel bereikt!

Hieronder laten we een voorbeeld van een probleem zien en hoe het kan verlopen.

Filmfragment: "De Stad".

Deze gebeurtenis is door de trainers ingebracht (zie stap 1) . In het vervolg gaan we dit met z'n allen doen op deze manier.

Vervolgens is deze gebeurtenis zo nauwkeurig mogelijk nagespeeld (stap 3) zie film.

De film is nu stop gezet. Is/was er ook een andere oplossing mogelijk? Wat zou jij doen ? (stap 4)...

Vul jouw oplossing in op het werkblad.

We hebben nu een aantal oplossingen besproken. Vandaag gaan we deze niet naspelen. Je ziet nu de rest van de film.

JE KRIJGT NU EEN HUISWERK OPDRACHT MEE.
Vul hier alleen de gebeurtenis in en jouw oplossing.

Eigen gebeurtenis inbrengen	
Jouw oplossing	
Doel bereikt (niet alleen in vullen, pas in de bijeenkomst)	

Werkblad

Naam Cliënt: _____

Datum: _____

Werkblad: Het rollenspel en observatie Film "Naar de stad"

Naar de Stad	
Wat had hij beter kunnen doen?	

Huiswerk bijeenkomst 3

Eigen gebeurtenis inbrengen	
Jouw oplossing	
Doel bereikt (niet alleen in vullen, pas in de bijeenkomst)	

Bijeenkomst 4: Rollenspel - Praktijk

Doelen

- De deelnemer weet wat een rollenspel is.
- De deelnemer weet waarom we rollenspelen doen.
- De deelnemer kent de 6 stappen/regels van de rollenspelen.
- De deelnemer kan samen met de groep, een ingebrachte situatie omzetten in de 6 stappen van een rollenspel.
- De deelnemer kan zich inleven in een ingebrachte situatie van een mededeelnemer.
- De deelnemer kan samenwerken in de 6 stappen van een rollenspel.

Benodigde materialen en voorbereiding

- deelnemersboeken
- werkbladen (3 per deelnemer)
- whiteboard
- stiften
- pennen voor de deelnemers
- papier voor de deelnemers
- bekend zijn met de bijlage "uitvoering rollenspelen"

Aandachtspunten voor de trainer

Uitnodigende en ondersteunende houding.

Klemtoon leggen op meerwaarde in de behandeling voor de deelnemer (motiverende houding)

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Hartelijk welkom bij de training. Goed dat jullie er zijn, omdat je op deze manier weer een bijeenkomst verder komt in de training "Omgaan met agressie & boosheid voor gevorderden".

[5 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken van huiswerkopdracht

De vorige bijeenkomst hebben we een aantal punten besproken, namelijk:

Bijeenkomst 3 bestond uit:

- *Wat is een rollenspel*
- *De 6 stappen van een rollenspel:*
 1. *Gebeurtenis inbrengen door cliënten (exploratie)*
 2. *Alle gebeurtenissen opschrijven en vervolgens turven (sharing)*
 3. *Eén gebeurtenis onderzoeken en naspelen (modelen)*
 4. *Vragen naar een alternatief*
 5. *Enkele alternatieven naspelen en geschikte oplossing bespreken*
 6. *Eventuele afspraken maken*

[5 min.] Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

- Bijeenkomst 4 van het deelnemersboek
- Rollenspelen: de 6 stappen in praktijk

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
30 min.	<p>De deelnemer weet wat een rollenspel is</p> <p>De deelnemer weet waarom we een rollenspelen doen</p>	<p><i>Als iedereen het deelnemersboek voor zich wil nemen, gaan we beginnen te lezen bij bladzijde 17 Bijeenkomst 4; Rollenspel- praktijk. (als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen lezen, samen hardop doornemen, zo niet, zelf voorlezen op een langzaam tempo zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen). Begin te lezen bovenaan blz. 17...t/m... huiswerkopdracht zien... We gaan de huiswerkopdrachten bekijken. Met rollenspelen speel je dus de situaties uit het huiswerk na. We gaan situaties naspelen die jullie inbrengen en spanning opleverden. We gaan samen onderzoeken hoe de situatie verliep.</i></p> <p>Alle deelnemers krijgen de volgende procedure:</p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Een ieder in de groep wordt gevraagd of ze een gebeurtenis willen inbrengen die hen de afgelopen tijd heeft beziggehouden en die misschien nog steeds wat spanning oplevert als je er aan terugdenkt.</i> <i>2. Alle gebeurtenissen die genoemd worden schrijven we op. Daarna gaan we, bij elke gebeurtenis, vragen of er mensen zijn die deze gebeurtenis ook herkennen in hun eigen leven. Bij herkenning wordt er een streepje achter de gebeurtenis gezet (turven).</i> <i>3. De gebeurtenis met de meeste herkenning wordt gekozen. Er worden vragen gesteld over de gebeurtenis: Waar stond je...Wat zei hij/zij...enz. Daarna wordt hij zo goed mogelijk nagespeeld.</i> <i>4. Er wordt een rondje gemaakt en gekeken of er mensen zijn die "het probleem" eventueel anders zouden oplossen. Er bestaan vaak meerdere oplossingen.</i> <i>5. Enkele oplossingen/alternatieven gaan we naspelen en bespreken.</i> <i>6. Misschien wil degene die de eerste gebeurtenis heeft ingebracht de nieuwe/alternatieve oplossing wel naspelen en misschien zelfs wel gaan gebruiken om zo zijn gebeurtenis met tevredenheid te kunnen afsluiten. Eventuele afspraken kunnen er gemaakt worden.</i> 	<p>Deelnemersboeken</p> <p>whiteboard stiften</p> <p>deelnemersboek van de training</p> <p>Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners</p> <p>pennen voor deelnemers</p> <p>papier voor deelnemers</p>

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
30 min.	De deelnemer kent de 6 stappen/regels van de rollenspelen	<p><i>Nu gaan we kijken of de volgende onderdelen die we hebben geleerd in de training Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners genoeg zijn gebruikt. De onderdelen zijn:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Spanningspiramide - Ontspanning, spanning, stress en agressie / boosheid - Spanningsthermometer - De 5 G's - Eerste Hulp Kaart <p><i>We gaan alle situaties nog kort langs en we gaan kijken of de genoemde en geleerde punten voldoende zijn toegepast. Dit gaan we steeds doen, op deze wijze kan je er zelf ook op tijd gebruik van maken, het zijn immers helpende factoren om te voorkomen dat je spanning oploopt. Dit moet je voorkomen.</i></p>	<p>Deelnemersboeken</p> <p>white bord stiften</p> <p>deelnemersboek van de training Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners</p> <p>pennen voor deelnemers</p> <p>papier voor deelnemers</p>

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

Bijeenkomst 4 bestond uit

- Rollenspelen
- Hoe gaan we de rollenspelen uitvoeren: 6 stappen
- Oefening met de 6 stappen van het rollenspel

[5 min.] Opdrachten

Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk: lees bijeenkomst 4 door met je persoonlijke begeleider van de afdeling.

Als je de huiswerkopdracht moeilijk vindt, en ondersteuning of hulp nodig hebt, dan vraag je dit aan je persoonlijke begeleider.

[5 min.] Evaluatie en afsluiten van de bijeenkomst

We gaan in het kort nog even de onderwerpen die we hebben besproken langs. Dit doen we door de volgende vragen te beantwoorden:

- Wat zijn de 6 stappen die we gebruiken om een ongewenste situatie te gaan ombuigen naar een gewenste? Je mag je deelnemersboek gebruiken bij het beantwoorden van de volgende vragen:

Wat doe je bij stap 1?

Wat doe je bij stap 2?

Wat doe je bij stap 3?

Wat doe je bij stap 4?

Wat doe je bij stap 5?

Wat doe je bij stap 6?

(antwoorden zijn letterlijk terug te lezen op bladzijde 13 t/m 15 van het deelnemershandboek, voor inhoudelijke ondersteuning wordt verwezen naar het deelnemersboek van de training Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners) *We sluiten de vierde bijeenkomst af van de training "Boosheid en agressie 1 voor gevorderden". Hoe vonden jullie de vierde bijeenkomst?*

- Iedereen afzonderlijk de tijd geven om te antwoorden op deze vraag.

Terugkoppeling van de trainers aan het team

Eén van de trainers zorgt ervoor dat namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart wordt ingevuld. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de persoonlijk begeleider en de behandelverantwoordelijke. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.

Deelnemersboek Bijeenkomst 4: Rollenspel - Praktijk

Terughalen van de vorige keer. Als het goed is heeft iedereen de afgelopen week gekeken of men ergens tegenaan is gelopen, dus laat maar je huiswerkopdracht zien.....

Nu gaan wij deze huiswerkopdrachten volgens onze beroemde 6 stappen onderzoeken:

1. Gebeurtenis inbrengen door cliënten (exploratie).
2. Alle gebeurtenissen opschrijven en vervolgens turven (sharing).
3. Eén gebeurtenis onderzoeken en naspelen (modelen).
4. Vragen naar een alternatief.
5. Enkele alternatieven naspelen en geschikte oplossing bespreken.
6. Eventuele afspraken maken.

Eigen voorbeeld/wat jou is overkomen. <i>Gebeurtenis inbrengen / onderzoeken</i>		
Jouw oplossing		
Andere oplossing	1.	2.
Gewenste oplossing		
Doel bereikt		

Werkblad

Naam Cliënt: _____

Datum: _____

De gebeurtenis —Door de groep ingebracht		
Jouw oplossing		
Andere oplossingen, ingebracht door de groep.	1. oplossing	2. oplossing
Gewenste oplossing (is dit oplossing 1 of 2 of toch je eigen)?		
Doel bereikt (was dit ook het doel wat je bereiken wou)?		

Bijeenkomst 5: De vijf G's - theorie

Doelen

- De deelnemer weet wat een rollenspel is.
- De deelnemer weet waarom we rollenspelen doen.
- De deelnemer kent de 6 stappen/regels van de rollenspelen.
- De deelnemer kan op een juiste wijze het schema met de 5 G's invullen.
- De deelnemer weet dat het schema met de 5 G's de situatie onderzoekt en je informatie geeft waarom/waardoor de spanning omhoog is gegaan.
- De deelnemer weet dat een ingevuld schema met de 5 G's je informatie geeft waar je veranderingen in moet gaan aanbrengen (in je gedachte, gevoel of gedrag zodat je gevolg anders wordt).
- De deelnemer kan samen met de groep een ingebrachte situatie omzetten in de 6 stappen van een rollenspel.
- De deelnemer kan zich inleven in een ingebrachte situatie van een mededeelnemer.
- De deelnemer kan samenwerken in de 6 stappen van een rollenspel.

Benodigde materialen en voorbereiding

- deelnemersboeken
- werkblad bijeenkomst 5
- huiswerkblad ingevuld door cliënt bijeenkomst 4
- whiteboard
- stiften
- een deelnemersboek van de training Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners
- pennen voor de deelnemers
- papier voor de deelnemers
- bekend zijn met de bijlage "uitvoering rollenspelen"

Aandachtspunten voor de trainer

Uitnodigende en ondersteunende houding.

Klemtoon leggen op meerwaarde in de behandeling voor de deelnemer (motiverende houding).

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Hartelijk welkom bij de training. Goed dat jullie er zijn, omdat je op deze manier weer een bijeenkomst verder komt in de training "Omgaan met agressie & boosheid voor gevorderden".

[5 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken van huiswerkopdracht

De vorige bijeenkomst hebben we een aantal punten besproken, namelijk:

Bijeenkomst 4 bestond uit:

- *Hoe gaan we de rollenspelen uitvoeren: 6 stappen*
- *Oefening met de 6 stappen van het rollenspel*
- *Rollenspel in de praktijk*

Ook hebben jullie een huiswerkopdracht gemaakt. Dit gaan we in deze bijeenkomst bespreken.

[5 min.] Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

- *Bijeenkomst 5 van het deelnemersboek:*

- *Schema met de 5 G's, theorie*

We hebben het schema met de 5 G's al vaker besproken in de bijeenkomsten, ook hebben we het gebruikt voor ons huiswerk. We gaan vandaag hier nog eens extra bij stilstaan.

Met het schema met de 5 G's gaan we steeds de situatie, waarin je een oplopende spanning of boosheid voelde, onderzoeken. Het is immers belangrijk om te weten waarom dit gebeurt en waar je veranderingen moet oefenen en leren. Je kunt oefenen met andere gedachten, gevoelens en ander gedrag. Dit kan een ander gevolg geven zodat de spanning niet oploopt en jij je doel bereikt.

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
25 min.	<p>-De deelnemer weet wat een rollenspel is.</p> <p>-De deelnemer weet waarom we rollenspelen doen.</p> <p>-De deelnemer kent de 6 stappen/ regels van de rollenspelen.</p> <p>-De deelnemer weet dat het schema met de 5 G's de situatie onderzoekt en je informatie geeft waarom/waardoor de spanning omhoog is gegaan.</p> <p>-De deelnemer weet dat een ingevuld schema met de 5 G's je informatie geeft waar je veranderingen in moet gaan oefenen (in je gedachten, gevoel of gedrag zodat je gevoel anders wordt).</p> <p>-De deelnemer kan samen met de groep een ingebrachte situatie omzetten in de 6 stappen van een rollenspel.</p> <p>De deelnemer kan zich inleven in een ingebrachte situatie van een mededeelnemer.</p> <p>De deelnemer kan samenwerken in de 6 stappen van een rollenspel.</p>	<p><i>Als we allemaal het deelnemersboek open willen leggen op bladzijde 18. Daar hebben we geleerd dat als we een ongewenste situatie willen ombuigen naar gewenst, dan kan dat in 6 stappen. De 6 stappen staan hier immers beschreven. Dit is voor de komende bijeenkomsten het belangrijkste en gaan we steeds meer over leren en oefenen. We gaan dus veel schema's invullen en rollenspelen doen. Vandaag gaan we met stap 1, extra oefenen (5 G's).</i></p> <p><i>Als iedereen het deelnemersboek voor zich wil nemen, gaan we beginnen te lezen bij bladzijde 18. Bijeenkomst 5; Schema met de 5 G's; theorie (als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen lezen, samen hardop doornemen, zo niet, zelf voorlezen op een langzaam tempo zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen). Begin te lezen midden blz.18.</i></p> <p>Het hele stuk samen lezen. Iedere alinea vragen of de deelnemers begrijpen wat er staat. Ook aangrijpen op herinnering uit basis deelnemersboek.</p> <p><i>We hebben nogmaals stil gestaan bij het schema met de 5 G's. Dit schema is een belangrijk instrument om er achter te komen wat je kunt veranderen in situaties waardoor het niet onwenselijk of spanningsverhogend afloopt. Dit is de eerste stap van het veranderproces wat we in zes stappen steeds doen. Als je deze eerste stap zorgvuldig doet dan gaan de andere stappen gemakkelijker en kom je eerder tot veranderingen die je helpen.</i></p>	<p>Deelnemersboeken</p> <p>whiteboard stiften</p> <p>deelnemersboek van de training</p> <p>Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners</p> <p>pennen voor deelnemers</p> <p>papier voor deelnemers</p>

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
20 min,	De deelnemer kan op een juiste wijze het schema met de 5 G's invullen	<p><i>We gaan nu kijken naar het huiswerk wat je voor vandaag hebt gedaan. Iedereen gaat vertellen wat zij/hij heeft ingevuld in het schema. We gaan dan kijken met alles wat we vandaag hebben besproken of de schema's goed zijn ingevuld.</i></p> <p><i>Je helpt elkaar met het invullen van een goed schema.</i> (iedere deelnemer komt uitvoerig aan de beurt en vertelt zijn gemaakte huiswerk, trainer schrijft mee op het bord)</p>	<p>Huiswerk-opdracht</p> <p>Pen papier</p> <p>Deelnemersboek whiteboard stiften</p>
15 min.	<p>De deelnemer kan op een juiste wijze het schema met de 5 G's invullen</p> <p>De deelnemer weet dat het schema met de 5 G's de situatie onderzoekt en je informatie geeft waarom/waardoor de spanning omhoog is gegaan.</p> <p>De deelnemer weet dat een ingevuld schema met de 5 G's je informatie geeft waar je veranderingen in moet gaan oefenen (in je gedachten, gevoel of gedrag zodat je gevolg anders wordt).</p>	<p><i>Na gaan we nog eens oefenen met het invullen van het schema met de 5 G's. Jullie gaan twee aan twee het stukje tekst op blz. 19 lezen, over Jantje. Je gaat dan samen het schema invullen. Hier hebben jullie 10 minuten de tijd voor.</i></p> <p><i>Dan gaan we het samen bespreken.</i></p> <p>Na 10 minuten komt iedereen weer in de kring.</p> <p><i>Hoe vonden jullie de opdracht?</i> <i>Lezen voorbeeldverhaal en met z'n allen vergelijken of het schema juist ingevuld is in het boek. Hiervoor het schema op het bord tekenen en cliënten uitnodigen om het schema op de juiste wijze in te vullen. De trainer toetst zo de kennis van de cliënten en kan zo het begrijpend leren van de individuele cliënt bevorderen.</i></p> <p><i>We gaan nu in het deelnemersboek kijken of je de 5 G's juist hebt ingevuld. We gaan beginnen bij de eerste G: gebeurtenis. Als jullie willen kijken naar jullie antwoord en het antwoord wat er staat (hardop voorlezen). Een deelnemer vragen of hij/zij dit ook had opgeschreven. Dit herhalen bij iedere G uit het schema.</i> <i>(Afhankelijk van de tijd kan een ingevulde huiswerkopdracht uitgespeeld worden via de zes stappen.)</i></p>	<p>Werkblad Schema</p> <p>Pen Papier</p> <p>Deelnemersboek</p>

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

Bijeenkomst vijf bestond uit

- Het schema met de 5 G's
- Voorbeeldverhaal 5 G's
- Extra aandacht voor het schema met de 5 G's

[5 min.] Opdrachten

Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk: lees bijeenkomst 5 door met je persoonlijke begeleider van de afdeling.

Bovendien is het huiswerk voor de volgende keer: in de komende weken maak je vast weer verschillende situaties mee waarbij jij je eigen spanning voelt opkomen. Ga een situatie beschrijven in het formulier met de 5 G's. Neem dit voor de volgende keer mee. Dit gaan we met elkaar bekijken via de 6 stappen van een rollenspel. Dit heb je de vorige keer ook als huiswerk gehad.

Als je de huiswerkopdracht moeilijk vindt, en ondersteuning of hulp nodig hebt, dan vraag je dit aan je persoonlijke begeleider.

[5 min.] Evaluatie en afsluiten van de bijeenkomst

We gaan in het kort nog even de onderwerpen die we hebben besproken langs. Dit doen we door de volgende vragen te beantwoorden:

- *Hoe ziet het schema met de 5 G's eruit?*
- *Waarom is dit een belangrijk schema voor ons?*
- *Waar ga je op letten bij het invullen van dit schema?*
- *Wat vind je gemakkelijk om in dit schema op te schrijven?*
- *Wat vind je moeilijk om in dit schema op te schrijven?*

Ook hebben we weer geoefend met het invullen van het schema

(antwoorden zijn letterlijk terug te lezen in bijeenkomst 5 van het deelnemersboek, voor meer inhoudelijke ondersteuning verwijs ik naar het deelnemersboek van de training Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners)

We sluiten de vijfde bijeenkomst af van de training "Boosheid en agressie 1 voor gevorderden". Hoe vonden jullie de vijfde bijeenkomst?

- *Iedereen afzonderlijk de tijd geven om te antwoorden op deze vraag.*

Terugkoppeling van de trainers aan het team

Eén van de trainers zorgt ervoor dat namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart wordt ingevuld. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de persoonlijk begeleider en de behandelverantwoordelijke. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.

Deelnemersboek Bijeenkomst 5: De vijf G's - theorie

De vijf G's / theorie

De 5 G's

Gebeurtenis – Gedachte – Gevoel - Gedrag – Gevolg

In de basiscursus heb je geoefend hoe en wat er allemaal gebeurde op het moment dat je boos werd. Nu gaan we hetzelfde doen maar iets uitgebreider. Misschien heb je al heel vaak gehoord van de 5 G's , maar wat betekent dat nu precies?

De G's staan voor:



Gebeurtenis



Gedachte



Gevoel



Gedrag



Gevolg

Gebeurtenis

Dat wil zeggen: wat ging er aan jouw boosheid vooraf? Wie waren er in de buurt, wat werd er gezegd, hoe reageerden anderen enzovoort.

Gedachte wil zeggen: wat waren je gedachten op het moment dat het gebeurde.

Vaak is het een gedachte die niet ter zake doet 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 wil zeggen dat je op dat moment misschien al boos was om iets wat er 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 bent) enzovoort.

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

Gedrag wil zeggen dat je naar 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. Eigenlijk vind jij dat het helemaal buiten jou ligt omdat de ander steeds iets fout doet en dat jij daar iets van moet 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.

Een voorbeeldverhaal:

Jantje wil graag regelmatig op dinsdag eerder van het werk naar huis. Hij moet altijd op dinsdagavond koken op de groep waar hij woont. Omdat hij ook nog boodschappen moet doen, redt hij het met de tijd niet en zijn medebewoners mopperen nu al dat zij op die dag altijd te laat eten krijgen. Omdat hij vindt dat zijn medebewoners gelijk hebben, eist hij van de werkleiding dat hij 2 uur eerder het werk moet verlaten. Hij vindt zelf dat hij dit verdient omdat hij geen gebruik maakt van de rookpauze, hij rookt namelijk niet en werkt in de pauze door. Hij overlegt dit verder niet met de werkleiding en trekt zijn jas aan. Op het moment dat hij de deur wil openen, wordt hij teruggeroepen door de werkleiding. Deze vindt dat Jan eerst moet overleggen en de vloer moet ook nog schoon. Dus doe lekker de jas maar uit en aan de slag. Jantje begint al ongeduldig te worden, schiet in de stress en ziet al zijn boze medebewoners voor zich. Hij reageert door te zeggen "ik ga toch en laat de anderen de boel maar opruimen". Hierop loopt de werkleiding naar de deur en draait deze op slot. Jantje begint te schelden en trapt tegen de deur. De werkleiding vraagt om hulp bij collega's en Jantje wordt in de time-out geplaatst. Geen eten dus ...

Het 5 G schema

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevolg
Jantje wil op tijd naar huis om eten te koken voor de groep. Zijn medebewoners klagen namelijk dat ze op dinsdag altijd te laat eten.	Hij vindt zelf dat hij dit verdient omdat hij geen gebruik maakt van de rookpauze, hij rookt namelijk niet en werkt in de pauze door.	Ongeduldig, stress, boos, bang dat het eten te laat op tafel komt.	Ongeduldig, gehaast (vergeet daardoor te overleggen).	Ruzie met werkleiding, geen eten op de groep, medebewoners zijn alweer boos op hem.

Tussendoor zijn er ook nog een paar Ontremmers, zoals bijv.:

- Alcohol, drugs en misbruik van medicatie
- Goedpraters
- Schijnbare oplossingen en verkeerde beslissingen

Hier gaan we in bijeenkomst 6 over praten.

Huiswerk

Opdracht maak een lijstje van:

- 1. Gebeurtenis**
- 2. Gedachte**
- 3. Gevoel**
- 4. Gedrag**
- 5. Gevolg**



Werkblad

Naam Cliënt: _____

Datum: _____

Vul zelf in wat jou de afgelopen tijd is overkomen aan de hand van de 5 G's.
(zie bijeenkomstboek blz. 17 t/m 18)

Gebeurtenis	
Gedachte	
Gevoel	
Gedrag	
Gevolg	

Bijeenkomst 6: De vijf G's - praktijk

Doelen

- De deelnemer weet wat een rollenspel is.
- De deelnemer weet waarom we rollenspelen doen.
- De deelnemer kent de 6 stappen/regels van de rollenspelen.
- De deelnemer kan op een juiste wijze het schema met de 5 G's invullen.
- De deelnemer weet dat het schema met de 5 G's de situatie onderzoekt en je informatie geeft waarom/waardoor de spanning omhoog is gegaan.
- De deelnemer weet dat een ingevuld schema met de 5 G's je informatie geeft waar je veranderingen in moet gaan oefenen (in je gedachten, gevoel of gedrag zodat je gevolg anders wordt).
- De deelnemer kan samen met de groep en trainers, een ingebrachte situatie omzetten in de 6 stappen van een rollenspel.
- De deelnemer kan zich inleven in een ingebrachte situatie dit d.m.v. van een filmfragment uit DVD (in de supermarkt).
- Deelnemer kan aan de hand van het filmfragment de 5 G's benoemen (werkblad – observatie).
- De deelnemer kan samenwerken in de 6 stappen van een rollenspel en dit oefenen.
- De deelnemer weet hoe hij de Eerste Hulp Kaart moet gebruiken.

Benodigde materialen en voorbereiding

- deelnemersboeken
- werkbladen (3 per deelnemer)
- whiteboard
- stiften
- een deelnemersboek van de training Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners
- pennen voor de deelnemers
- papier voor de deelnemers
- bekend zijn met de bijlage "uitvoering rollenspelen"

Aandachtspunten voor de trainer

Uitnodigende en ondersteunende houding

Klemtoon leggen op meerwaarde in de behandeling voor de deelnemer (motiverende houding)

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Hartelijk welkom bij de training. Goed dat jullie er zijn, omdat je op deze manier weer een bijeenkomst verder komt in de training "Omgaan met agressie & boosheid voor gevorderden".

[5 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken van huiswerkopdracht

De vorige bijeenkomst hebben we een aantal punten besproken, namelijk:

Bijeenkomst vijf bestond uit:

- *Het schema met de 5 G's*
- *Rollenspelen*
- *Hoe gaan we de rollenspelen uitvoeren: 6 stappen*
- *Oefening met de 6 stappen van het rollenspel*
- *Extra aandacht voor het schema met de 5 G's*

[5 min.] Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

- Bijeenkomst 6 van het deelnemersboek:
 - Stap 1: Schema met de 5 G's, theorie en praktijk
 - 6 stappen van ongewenst naar gewenste situatie, van bijeenkomst 3
 - Bekijken van een filmfragment - observatie.
 - Gewenste oplossingen benoemen en evt. naspelen.

Ook hebben jullie een huiswerkopdracht gemaakt. Deze bewaren wij voor bijeenkomst 7.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
30 min.	<p>De deelnemer kent de 6 stappen/ regels van de rollenspelen om te komen tot een gewenste situatie.</p> <p>De deelnemer weet wat een rollenspel is</p> <p>De deelnemer weet waarom we rollenspelen doen</p> <p>De deelnemer weet dat het schema met de 5 G's de situatie onderzoekt en je informatie geeft waarom/waardoor de spanning omhoog is gegaan.</p> <p>De deelnemer weet dat een ingevuld schema met de 5 G's je informatie geeft waar je veranderingen in moet gaan oefenen (in je gedachte, gevoel of gedrag zodat je gevolg anders wordt).</p>	<p><i>Als iedereen het deelnemersboek voor zich wil nemen, gaan we beginnen te lezen bij bladzijde 21 . Bijeenkomst 6; Schema met de vijf G's/ praktijk (als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen lezen, samen hardop doornemen, zo niet, zelf voorlezen op een langzaam tempo zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen). Begin te lezen bovenaan blz.21.</i></p> <p><i>We hebben de vorige bijeenkomst nogmaals stil gestaan bij het schema met de 5 G's. Dit schema is een belangrijk instrument om er achter te komen wat je kunt veranderen in situaties waardoor het niet onwenselijk of spanningsverhogend afloopt. Dit is de eerste stap van het veranderproces wat we in zes stappen steeds doen. Als je deze eerste stap zorgvuldig doet dan gaan de andere stappen gemakkelijker en kom je eerder tot veranderingen die je helpen. Dit herhalen we steeds omdat het erg belangrijk is als je dit goed kan doen. Hoe meer je gaat oefenen, hoe gemakkelijker je dit in je eigen situaties kunt gebruiken. Je hebt dan geen last meer van allerlei onderdelen in een gebeurtenis maar je hebt controle. Dit maakt je sterk waardoor de kans op onwenselijke situaties steeds kleiner wordt. Hier is je behandeling ook op gericht. Dat betekent dat je een stuk verder in je behandeling bent als je hebt leren omgaan met je spanning en boosheid. Dat gaan we vandaag ook weer oefenen. Iedereen heeft zijn/haar huiswerk mee. We hebben allemaal een situatie beschreven in het schema van de 5 G's. Deze gebruiken wij in bijeenkomst 7.</i></p> <p><i>Nu maken wij gebruik van een filmfragment en oefenen aan de hand van de zes stappen van het rollenspel om van een ongewenste situatie te komen tot een gewenste. Tevens vullen wij op het werkblad de 5 G's in. Iedereen gaat nu in een halve cirkel voor het TV zitten om naar een film scène te kijken.</i></p>	<p>Deelnemersboeken</p> <p>whiteboard stiften</p> <p>deelnemersboek van de training Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners</p> <p>huiswerkopdrachten</p> <p>pennen voor deelnemers</p> <p>papier voor deelnemers</p> <p>TV</p> <p>DVD-speler</p> <p>DVD</p>

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
30 min.	<p>De deelnemer kan op een juiste wijze het ingevulde schema met de 5 G's vertellen</p> <p>De deelnemer kan zich inleven in de ingebrachte situatie van een filmfragment. Deelnemer is in staat de 5 G's daaruit te halen.</p> <p>De deelnemer weet dat het schema met de 5 G's de situatie onderzoekt en je informatie geeft waarom/waardoor de spanning omhoog is gegaan.</p> <p>De deelnemer kan samen met de groep en trainers, een ingebrachte situatie omzetten naar een gewenste oplossing volgens de 6 stappen van een rollenspel.</p>	<p><i>Huiswerkopdracht wordt ingenomen en verteld dat deze in bijeenkomst 7 gebruikt wordt.</i></p> <p><i>Het werkblad wordt uitgedeeld en het filmfragment wordt gestart. De deelnemer gaat aan de hand van het filmfragment het werkblad invullen. Het filmfragment wordt voor de duidelijkheid enkele malen bekeken (Minimaal 3 maal).</i></p> <p>De deelnemer neemt weer plaats in de kring. De deelnemer bespreekt zijn ingevulde werkblad.</p> <p>De ingevulde oplossingen (evaluatie) worden door de trainer op het white-bord geplaatst. Enkele van deze oplossingen kunnen worden nagespeeld. De deelnemer raakt zo vertrouwt met het spelen van rollenspelen. Complimenten geven dat de deelnemer goed geprobeerd heeft het schema in te vullen en dat dit een goede oefening is voor controle over je eigen spanningen of boosheid.</p> <p><i>Als we naar het schema kijken, is het dan zo ingevuld zoals we het in de vorige bijeenkomst hebben geleerd?</i></p>	<p>Huiswerkopdracht</p> <p>Pen papier</p> <p>Deelnemersboek</p> <p>Whiteboard Stiften Werkblad Schema DVD Pen Papier Deelnemersboek</p>

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

Bijeenkomst 6 bestond uit

- *Stap 1: Schema met de 5 G's praktijk*
- *6 stappen van ongewenst naar gewenste situatie, van bijeenkomst 3*

[5 min.] Opdrachten

Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk: lees bijeenkomst 6 door met je persoonlijke begeleider van de afdeling.

Bovendien is het huiswerk voor de volgende keer: in de komende weken maak je vast weer verschillende situaties mee waarbij jij je eigen spanning voelt opkomen. Ga een situatie beschrijven in het formulier met de 5 G's. Neem dit voor de volgende keer mee. Dit gaan we met elkaar bekijken via de 6 stappen van een rollenspel. Dit heb je de vorige keer ook als huiswerk gehad. Het huiswerk is dus gelijk met de vorige keer. Als je de huiswerkopdracht moeilijk vindt, en ondersteuning of hulp nodig bent, dan vraag je dit aan je persoonlijke begeleider.

[5 min.] Evaluatie en afsluiten van de bijeenkomst

We gaan in het kort nog even de onderwerpen die we hebben besproken langs. Dit doen we door de volgende vragen te beantwoorden:

- *Hoe ziet het schema met de 5 G's er uit?*
- *Waarom is dit een belangrijk schema voor ons?*
- *Waar ga je opletten bij het invullen van dit schema?*
- *Wat vind je gemakkelijk om in dit schema op te schrijven?*
- *Wat vind je moeilijk om in dit schema op te schrijven?*
- *Ook hebben we weer geoefend met het invullen van het schema*
- *Wat zijn de volgende stappen om van een ongewenste situatie naar een gewenste te gaan?*
- *Waarom oefenen we dit in rollenspelen?*

(antwoorden zijn letterlijk terug te lezen in het deelnemersboek, voor meer inhoudelijke ondersteuning wordt verwezen naar het deelnemersboek van de training Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners)

Terugkoppeling van de trainers aan het team

Eén van de trainers zorgt ervoor dat namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart wordt ingevuld. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de persoonlijk begeleider en de behandelverantwoordelijke. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.

Deelnemersboek Bijeenkomst 6: De vijf G's - praktijk

De vijf G's / praktijk

Vorige week hebben jullie een huiswerkopdracht meegekregen. Jullie hebben een lijst ontvangen. Daarop heb je een gebeurtenis ingevuld. Verder hebben jullie dit uitgewerkt met de andere G's. (gedachte, gevoel, gedrag en gevolg).

Wij gaan nu een filmcène in een supermarkt zien. Let bij het invullen van het werkblad (deze krijg je van de trainer) op de mevrouw met het winkelkarretje.

Als het goed is heb je in het werkblad je eigen oplossing ingevuld (bij evaluatie). Laat ons nu maar kijken of er een geschikte oplossing tussenzit. Enkele oplossingen kunnen we nu gaan naspelen in een rollenspel. En nu op zoek naar de gewenste oplossing.

Een rollenspel kan jou de mogelijkheid bieden om straks in moeilijke situaties rustig te blijven en het overzicht te behouden. Kijk ook af en toe op de achterkant van je Eerste Hulp Kaart.

Jij bent dus de baas over de situatie!!!

EHK

Eerste Hulp Kaart

1. Probeer rustig te blijven!
2. Vertel wat je boos maakt!
3. Let op de reactie van de ander!
4. Laat elkaar uitpraten!

Werkblad

Naam Cliënt: _____

Datum: _____

Werkblad: Het rollenspel en observatie Film "In de supermarkt"

Let op de persoon met het winkelkarretje!

Naar de supermarkt	
Gebeurtenis	
Gedachte (wat zou de gedachte volgens jou kunnen zijn?)	
Gevoel (wat zou het gevoel volgens jou kunnen zijn?)	
Gedrag	
Gevolg	

Evaluatie: Wat ging er fout?	
Hoe zou jij het doen? (let op de vrouw met het winkelkarretje)	

Bijeenkomst 7: Rollenspel

Doelen

- De deelnemer weet wat een rollenspel is.
- De deelnemer weet waarom we rollenspelen doen.
- De deelnemer kent de 6 stappen/regels van de rollenspelen.
- De deelnemer kan samen met de groep = trainers, een ingebrachte situatie omzetten in de 6 stappen van een rollenspel.
- De deelnemer kan zich inleven in een ingebrachte situatie van een mededeelnemer.
- De deelnemer kan samenwerken in de 6 stappen van een rollenspel.
- De deelnemer kan uit een verhaal de 5 G's halen.

Benodigde materialen en voorbereiding

- deelnemersboeken
- werkbladen (3 per deelnemer)
- whiteboard
- stiften
- een deelnemersboek van de gevorderdentraining
- pennen voor de deelnemers
- papier voor de deelnemers
- markeerstiften in de kleuren van de vijf G's volgens werkblad bijeenkomst 7 B.
- bekend zijn met de bijlage "uitvoering rollenspelen"

Aandachtspunten voor de trainer

Uitnodigende en ondersteunende houding.

Klemtoon leggen op meerwaarde in de behandeling voor de deelnemer (motiverende houding).

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Hartelijk welkom bij de training. Goed dat jullie er zijn, omdat je op deze manier weer een bijeenkomst verder komt in de training "Omgaan met agressie & boosheid voor gevorderden".

[5 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken van huiswerkopdracht

De vorige bijeenkomst hebben we een aantal punten besproken, namelijk:

Bijeenkomst drie bestond uit:

- *wat is een rollenspel*
- *de 6 stappen van een rollenspel:*
 1. *Gebeurtenis inbrengen door cliënten (exploratie)*
 2. *Alle gebeurtenissen opschrijven en vervolgens turven (sharing)*
 3. *Eén gebeurtenis onderzoeken en naspelen (modelen)*
 4. *Vragen naar een alternatief*
 5. *Enkele alternatieven naspelen en geschikte oplossing bespreken*
 6. *Eventuele afspraken maken*

[5 min.] Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

Bijeenkomst 7 van het deelnemersboek:

- Rollenspelen: de 6 stappen in praktijk
- Invullen werkblad bijeenkomst 7 B – de 5 G's

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
50 min.	<p>Herhalen bijeenkomst 6 door invullen werkblad bijeenkomst 7B – 5 G's.</p> <p>De deelnemer weet wat een rollenspel is</p> <p>De deelnemer weet waarom we rollenspelen doen</p>	<p><i>-Alle deelnemers krijgen een werkblad - bijeenkomst 7 B uitgereikt. Hiervoor worden er markeerstiften op tafel gelegd in de passende vijf kleuren.</i></p> <p><i>-De deelnemer moet nu proberen de 5 G's uit het verhaal te halen door deze te markeren.</i></p> <p><i>De trainer geeft van te voren aan dat Diedrick de persoon is waar het over gaat en dat de 5 G's hierop dus van toepassing zijn.</i></p> <p><i>-Na deze opdracht gedaan te hebben wordt het werkblad gezamenlijk doorgenomen.</i></p> <p><i>-Als iedereen het deelnemersboek voor zich wil nemen bladzijde 22 . Bijeenkomst 7; Rollenspel- praktijk.</i></p> <p><i>-We gaan de huiswerkopdrachten van bijeenkomst 5 en de huiswerkopdracht van de vorige keer bespreken. Met rollenspelen speel je dus de situaties uit het huiswerk na. We gaan situaties naspelen die jullie inbrengen en spanning opleverden. We gaan samen onderzoeken hoe de situatie verliep.</i></p> <p>Alle deelnemers krijgen de volgende procedure:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Een ieder in de groep wordt gevraagd of ze een gebeurtenis willen inbrengen wat ze de afgelopen tijd heeft beziggehouden en die misschien nog steeds wat spanning oplevert als je er aan terugdenkt. 2. Alle gebeurtenissen die er genoemd worden schrijven we op. Daarna gaan we, bij elke gebeurtenis, vragen of er mensen zijn die deze gebeurtenis ook herkennen in hun eigen leven. Bij herkenning wordt er een streepje achter de gebeurtenis gezet (turven). 3. De gebeurtenis met de meeste herkenning wordt gekozen. Er worden vragen gesteld over de gebeurtenis: Waar stond je....Wat zei hij/zij.....enz. Daarna wordt hij zo goed mogelijk nagespeeld. 4. Er wordt een rondje gemaakt en gekeken of er mensen zijn die "het probleem" eventueel anders zouden oplossen. Er bestaan vaak meerdere oplossingen. 5. Enkele oplossingen/alternatieven gaan we naspelen en bespreken. 6. Misschien wil degene die de eerste gebeurtenis heeft ingebracht de nieuwe/alternatieve oplossing wel naspelen en misschien zelfs wel gaan gebruiken om zo zijn gebeurtenis met tevredenheid te kunnen afsluiten. Eventuele afspraken kunnen er gemaakt worden. 	<p>Deelnemersboeken</p> <p>whiteboard stiften</p> <p>voldoende markeerstiften in de juiste kleuren.</p> <p>Deelnemersboek van de gevorderden training</p> <p>pennen voor deelnemers</p> <p>papier voor deelnemers</p>

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
10 min.	De deelnemer kent de 6 stappen/ regels van de rollenspelen	De 6 stappen zijn als volgt beschreven: 1. <i>Gebeurtenis inbrengen door cliënten (exploratie)</i> 2. <i>Alle gebeurtenissen opschrijven en vervolgens turven (sharing)</i> 3. <i>Eén gebeurtenis onderzoeken en naspelen (modelen)</i> 4. <i>Vragen naar een alternatief.</i> 5. <i>Enkele alternatieven naspelen en geschikte oplossing bespreken.</i> 6. <i>Eventuele afspraken maken.</i>	Deelnemersboeken whiteboard stiften pennen voor deelnemers papier voor deelnemers
		<i>Uitdelen huiswerk – huiswerkblad bijeenkomst 7</i>	

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

Bijeenkomst zeven bestond uit

- *Oefenen m.b.v. werkblad van de 5 G's (Diederick)*
- *Rollenspelen*
- *Hoe gaan we de rollenspelen uitvoeren: 6 stappen*
- *Oefening met de 6 stappen van het rollenspel*

[5 min.] Opdrachten

Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk: lees bijeenkomst 8 door met je persoonlijke begeleider van de afdeling. Als je de huiswerkopdracht moeilijk vindt, en ondersteuning of hulp nodig hebt, dan vraag je dit aan je persoonlijke begeleider.

[5 min.] Evaluatie en afsluiten van de bijeenkomst

We gaan in het kort nog even de onderwerpen die we hebben besproken langs. Dit doen we door de volgende vragen te beantwoorden:

Wat zijn de 6 stappen die we gebruiken om een ongewenste situatie te gaan ombuigen naar een gewenste? Je mag je deelnemersboek gebruiken bij het beantwoorden van de volgende vragen:

Wat doe je bij stap 1?

Wat doe je bij stap 2?

Wat doe je bij stap 3?

Wat doe je bij stap 4?

Wat doe je bij stap 5?

Wat doe je bij stap 6?

(antwoorden zijn letterlijk terug te lezen op bladzijde 14 van het deelnemershandboek, voor inhoudelijke ondersteuning verwijs ik naar het deelnemersboek van de training Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners).

Terugkoppeling van de trainers aan het team

Eén van de trainers zorgt ervoor dat namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart wordt ingevuld. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de persoonlijk begeleider en de behandelverantwoordelijke. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.

Deelnemersboek Bijeenkomst 7: Rollenspel

Rollenspel

We gaan hierbij gebruik maken van jullie huiswerkopdracht van bijeenkomst 5. Verder gaan we een rollenspel doen zoals we gewend zijn (zie bijeenkomst 3 film de stad en 6 in de supermarkt). En nu al oefenend op zoek naar de gewenste oplossing.....

Werkblad

Naam Cliënt: _____

Datum: _____

De 5 G's **Gebeurtenis** – **Gedachte** – **Gevoel** – **Gedrag** – **Gevolg**



Kleur nu onderstaand verhaal zo in, dat alles wat bij de gebeurtenis hoort groen is, wat bij gedachte hoort paars, gevoel wordt rood enzovoort...

Diedrick 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.

Diedrick 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.

Diedrick reageert vervolgens ook kortaf en nukkig en eist een strippenkaart. 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'.

Diedrick vindt dat hij in zijn recht staat. Hij heeft immers geld. Ook denkt hij aan vroeger, hij liet altijd over zich 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.... Diedrick blijft ondertussen in het gangpad van de bus staan.

Diedrick wordt boos, blik wordt star, 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 Diedrick de bus uit en zegt "ik wissel echt niet, ga ergens anders wisselen, wegwezen nu". Diedrick is nu woedend en schopt tegen de bus aan en uit een aantal verwensingen richting buschauffeur.

Werkblad

Naam Cliënt: _____

Datum: _____

Vul zelf in wat er de afgelopen tijd jou is overkomen aan de hand van de 5 G's
(zie deelnemersboek blz. 18)

Gebeurtenis	
Gedachte	
Gevoel	
Gedrag	
Gevolg	

Bijeenkomst 8: Ontremmers – Goedpraters - Schijnbaar Onbelangrijke Beslissingen

Doelen

De deelnemer weet wat ontremmers, goedpraters en schijnbaar onbelangrijke beslissingen zijn.

De deelnemer kan een voorbeeld geven van een ontremmer.

De deelnemer weet dat een ontremmer een belangrijk onderdeel is in zijn agressieketen.

De deelnemer kan een voorbeeld geven van goedpraters.

De deelnemer weet dat een goedprater een belangrijk onderdeel is in zijn agressieketen.

De deelnemer kan een voorbeeld geven van een schijnbaar onbelangrijke beslissing.

De deelnemer weet dat een schijnbaar onbelangrijke beslissing een belangrijk onderdeel is in zijn agressieketen.

Benodigde materialen en voorbereiding

- deelnemersboeken
- werkbladen (3 per deelnemer)
- whiteboard
- stiften
- een deelnemersboek van de training Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners
- pennen voor de deelnemers
- papier voor de deelnemers

Aandachtspunten voor de trainer

Uitnodigende en ondersteunende houding.

Klemtoon leggen op meerwaarde in de behandeling voor de deelnemer (motiverende houding).

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Hartelijk welkom bij de training. Goed dat jullie er zijn, omdat je op deze manier weer een bijeenkomst verder komt in de training "Omgaan met agressie & boosheid voor gevorderden".

[5 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken van huiswerkopdracht

De vorige bijeenkomst hebben we een aantal punten besproken, namelijk:

Bijeenkomst zeven bestond uit:

- praktijk
- 6 stappen van ongewenste naar gewenste situatie

[5 min.] Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

Bijeenkomst 8 van het deelnemersboek:

- Ontremmers
- Goedpraters
- Schijnbaar onbelangrijke beslissingen/oplossingen

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
15 min.	<p>De deelnemer weet wat ontremmers, goedpraters en schijnbaar onbelangrijke beslissingen zijn.</p> <p>De deelnemer kan een voorbeeld geven van een ontremmer</p> <p>De deelnemer weet dat een ontremmer een belangrijk onderdeel is in zijn agressieketen.</p>	<p><i>We gaan deze bijeenkomst nog eens leren wat ontremmers, goedpraters en schijnbaar onbelangrijke beslissingen zijn. Deze woorden heb je ook gehad en gebruikt bij de module "delictscenario". Wie kan zich deze woorden nog herinneren? Wat betekenen deze woorden? Waarom is het zo belangrijk dat we deze onderwerpen herkennen in ons denken en doen?</i></p> <p><i>Iedereen heeft al een antwoord bedacht op deze vragen. We gaan nu een stukje lezen over deze woorden en kan je vergelijken of je antwoord wat je net hebt gegeven overeenkomt met wat er in het boek staat.</i></p> <p><i>Als iedereen het deelnemers boek voor zich wil nemen, gaan we beginnen te lezen bij bladzijde 22. Bijeenkomst 8: Ontremmers – goedpraters - schijnbaar onbelangrijke beslissingen/oplossingen</i></p> <p><i>(als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen lezen, samen hardop doornemen, zo niet, zelf voorlezen op een langzaam tempo zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen). Begin te lezen bij blz.22, begin bijeenkomst 8...t/m...weet je wat er bedoeld wordt? Wat wordt er bedoeld? Wie kan me dat vertellen?</i></p> <p><i>We gaan nu leren wat ontremmers zijn. We gaan beginnen te lezen op blz. 22</i></p> <p><i>(als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen lezen, samen hardop doornemen, zo niet, zelf voorlezen op een langzaam tempo zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen). Begin te lezen bij blz.22, bij Ontremmers)</i></p> <p><i>Dit is niet de eerste keer dat je na gaat denken over ontremmers. Dit hebben we ook besproken in de module: " delictscenario".</i></p> <p><i>Een deelnemer vragen: Kan je me een voorbeeld geven van een ontremmer? Waarom is dit een ontremmer? Heeft iedereen begrepen wat een ontremmer is?</i></p>	<p>Deelnemersboeken</p> <p>whiteboard stiften</p> <p>Deelnemersboek van de gevorderden training</p> <p>Huiswerkopdrachten</p> <p>pennen voor deelnemers</p> <p>papier voor deelnemers</p>

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
15 min.	<p>De deelnemer weet wat ontremmers, goedpraters en schijnbaar onbelangrijke beslissingen zijn.</p> <p>De deelnemer kan een voorbeeld geven van goedpraters</p> <p>De deelnemer weet dat een goedprater een belangrijk onderdeel is in zijn agressieketen.</p>	<p><i>We gaan nu leren wat goedpraters. We gaan beginnen te lezen op blz.22.</i></p> <p>(als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen lezen, samen hardop doornemen, zo niet, zelf voorlezen op een langzaam tempo zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen). Begin te lezen bij blz.22, bij goedpraters)</p> <p><i>Ook de goedpraters heb je besproken in de in de module: "delictscenario".</i></p> <p>Een deelnemer vragen: <i>Kan je me een voorbeeld geven van een goedprater? Waarom is dit een goedprater?Heeft iedereen begrepen wat goedpraters zijn?</i></p>	<p>Deelnemersboeken</p> <p>whiteboard stiften</p> <p>deelnemersboek van de</p>
30 min.	<p>De deelnemer weet wat ontremmers, goedpraters en schijnbaar onbelangrijke beslissingen zijn.</p> <p>De deelnemer kan een voorbeeld geven van een schijnbaar onbelangrijke beslissing.</p> <p>De deelnemer weet dat een schijnbaar onbelangrijke beslissing een belangrijk onderdeel is in zijn agressieketen.</p>	<p><i>We gaan nu leren wat schijnbaar onbelangrijke beslissingen zijn. We gaan beginnen te lezen op blz. 23.</i></p> <p>(als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen lezen, samen hardop doornemen, zo niet, zelf voorlezen op een langzaam tempo zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen). Begin te lezen bij blz.23, bij schijnbaar onbelangrijke beslissingen).</p> <p><i>Ook de schijnbaar onbelangrijke beslissingen heb je besproken in de in de module:"delictscenario".</i></p> <p>Een deelnemer vragen: <i>Kan je me een voorbeeld geven van een schijnbaar onbelangrijke beslissing? Waarom is dit een schijnbaar onbelangrijke beslissing? Heeft iedereen begrepen wat een schijnbaar onbelangrijke beslissing is?</i></p> <p><i>We gaan nu kijken naar de werkbladen.</i></p> <p><i>We gaan kijken of we ontremmers, goedpraters of schijnbaar onbelangrijke beslissingen kunnen vinden.</i></p> <p>Het is moeilijk om alles te kunnen vinden en juist te benoemen maar het is een oefening waarin we leren kijken naar bepaalde gebeurtenissen en wat er van invloed kan zijn op de gebeurtenis.</p> <p>Je krijgt nu een huiswerkopdracht mee waarin gevraagd wordt of jezelf ook wel eens een goedprater hebt gebruikt. Huiswerkblad bijenk. 8 'Ik word boos als.....'</p>	<p>Deelnemersboeken</p> <p>whiteboard stiften</p> <p>deelnemersboek van de basistraining</p> <p>huiswerkopdrachten</p> <p>pennen voor deelnemers</p> <p>papier voor deelnemers</p>

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

Bijeenkomst 8 bestond uit

- *Bijeenkomst 8 van het deelnemersboek:*
- *Ontremmers - Goedpraters en Schijnbaar onbelangrijke beslissingen*
- *Wij hebben werkbladen ingevuld om met de O-G-S te oefenen.*

[5 min.] Opdrachten

Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk:

Lees bijeenkomst 9 door met je persoonlijke begeleider van de afdeling.

Bovendien is het huiswerk voor de volgende keer:

(huiswerkbladen uitdelen)

Samen de huiswerkbladen bekijken en uitleggen wat de bedoeling is.

Begrijpt iedereen wat het huiswerk is?

Als je de huiswerkopdracht moeilijk vindt, en ondersteuning of hulp nodig bent, dan vraag je dit aan je persoonlijke begeleider.

[5 min.] Evaluatie en afsluiten van de bijeenkomst

We gaan in het kort nog even de onderwerpen die we hebben besproken langs. Dit doen we door de volgende vragen te beantwoorden:

- *Wat zijn Goedpraters?*
- *Wat zijn Ontremmers?*
- *Wat is een schijnbaar onbelangrijke beslissing?*
- *Waarom zijn deze onderdelen belangrijk in onze agressie keten?*
- *Waarom moet je dit kennen bij jezelf?*

(antwoorden zijn letterlijk terug te lezen in het deelnemersboek, voor meer inhoudelijke ondersteuning wordt verwezen naar het deelnemersboek van de training Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners)

Terugkoppeling van de trainers aan het team

Eén van de trainers zorgt ervoor dat namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart wordt ingevuld. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de persoonlijk begeleider en de behandelverantwoordelijke. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.

Deelnemersboek Bijeenkomst 8: Ontremmers – GoedpratERS - Schijnbaar Onbelangrijke Beslissingen

Ontremmers – GoedpratERS – Schijnbare Oplossingen

De Ontremmers

Ontremmers zijn middelen die maken dat je gedrag en gedachten op hol kunnen slaan. 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 doctor gebruikt. *Weet je wat er bedoeld wordt?*

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.

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 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 te 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 eenmaal helemaal goed of helemaal slecht. Discussie is niet mogelijk

De Schijnbaar Onbelangrijke Oplossingen/Beslissingen

Wat zijn nu schijnbaar onbelangrijke oplossingen/beslissing??? 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 je trainingsgroep Terugvalpreventie).

"Je moet naar de winkel om een pakje shag te halen. In de winkel voel je dat je onrustig wordt. Je kijkt op je EHK 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. Je neemt de kortste route. Ja, en dan gaat het fout"

Werkblad

Naam Cliënt: _____

Datum: _____

Omgaan met boosheid en agressie – Goedpraters, Ontremmers, Schijnbaar onbelangrijke beslissingen.

Goedpraters

Voorafgaand aan je agressieve handelingen heb je een excuus bedacht om het gedrag goed te praten. De zogenaamde "goedpraters".

Elke goedprater die je hebt verzonnen, brengt je dichterbij het punt waar je het voor jezelf goed vindt om agressie te gaan gebruiken.

Hieronder noemen we een aantal van deze goedpraters.

Het slachtoffer heeft mij uitgedaagd, hij heeft het dus verdient.

Wie mij niet met respect behandelt, weet wat er dan kan gebeuren.

Ik moest mij verdedigen.

Als iemand iets zegt over mijn familie dan kan ik niet anders.

Bedenk zelf een aantal "goedpraters" die je van jezelf kent.

Ik word boos	
Ik word boos	
Ik word boos	

Werkblad

Naam Cliënt: _____

Datum: _____

Goedpraters, Ontremmers, Schijnbare oplossingen.

SCHIJNBAAR ONBELANGRIJKE BESLISSINGEN

Voordat je agressief wordt, neem je altijd bepaalde beslissingen die de kans groter maken dat je in een agressie-opwekkende situatie terecht komt, en dus agressief wordt. In de meeste gevallen heb je het niet van jezelf door dat je deze beslissingen neemt. Je weet meestal ook niet, dat jouw eigen beslissingen de kans op agressie groter maken.

Voorbeeld:

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. Jan is een enorme Feijenoord-fan.

Op een zondagmiddag gaat Jan naar Feijenoord-Ajax in De Kuip. Feijenoord verliest die wedstrijd met 0-3. De kansen op het landskampioenschap voor Feijenoord zijn met dit verlies verkeken. Jan is erg teleurgesteld hierover, hij baalt ervan. Zijn vrienden stellen na de wedstrijd voor om naar de kroeg te gaan. Eenmaal in de kroeg aangekomen, ziet Jan dat er ook Ajax-supporters in de kroeg zitten die hun overwinning aan het vieren zijn. Een van Jan's 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 wilt. 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 Ajax-supporters anti-Feijenoordliederen aan het zingen zijn. Jan besluit om te gaan kijken wat de Ajax-supporters, die in een ander gedeelte van de kroeg zitten, allemaal aan het doen zijn. Eenmaal bij de Ajax-supporters aangekomen, wordt Jan door een van hen uitgedaagd en uitgescholden. Jan wordt woedend en begint de Ajax-supporter te bedreigen. De andere Ajax-supporters beginnen er zich ook mee te bemoeien. Jan geeft daarop een seintje aan zijn vrienden dat zij erbij moeten komen. De Ajax-supporter noemt Jan daarop een mietje omdat hij de ruzie niet alleen af zou kunnen. Jan geeft hierop de Ajax-supporter een klap in het gezicht. Er ontstaat een vechtpartij tussen de Ajax- en Feijenoord- supporters in de kroeg. De kroegbaas belt de politie en Jan wordt opgepakt wegens gewelddadig gedrag.

Als je dit voorbeeldverhaaltje hebt gelezen, schrijf op welke schijnbaar onbelangrijke beslissingen Jan heeft genomen waardoor hij uiteindelijk in een situatie terecht kwam waarin hij agressief werd:

Bespreek deze schijnbaar onbelangrijke beslissingen met jouw behandelaar/groepsgenoten. Ga na of dat jij geen schijnbaar onbelangrijke beslissingen over het hoofd hebt gezien. Schrijf twee voorbeelden op van situaties waarin jij agressief bent geworden. Bespreek deze voorbeelden met jouw behandelaar/groepsgenoten (zoveel mogelijk in detail). Probeer daarna zoveel mogelijk schijnbaar onbelangrijke beslissingen van jezelf te ontdekken! Schrijf dan deze schijnbaar onbelangrijke beslissingen op achter jouw voorbeelden.

Bijeenkomst 9: Film en praktijk oefenen met Goedpraters, Ontremmers en Schijnbaar onbelangrijke beslissingen

Doelen

- De deelnemer kan vertellen wat "goedpraters" zijn.
- De deelnemer kan vertellen wat "ontremmers" zijn.
- De deelnemer kan vertellen wat "schijnbaar onbelangrijke beslissingen" zijn.
- De deelnemer kan een voorbeeld geven van een ontremmer, uit de getoonde film.
- De deelnemer weet dat een ontremmer een belangrijk onderdeel is in zijn agressieketen.
- De deelnemer weet dat een goedprater een belangrijk onderdeel is in zijn agressieketen.
- De deelnemer kan een voorbeeld geven van een 'goedprater', uit de getoonde film.
- De deelnemer kan een voorbeeld geven van een schijnbaar onbelangrijke beslissing, uit de getoonde film.
- De deelnemer weet dat een schijnbaar onbelangrijke beslissing een belangrijk onderdeel is in zijn agressieketen.

Benodigde materialen en voorbereiding

- deelnemersboeken
- werkbladen (3 per deelnemer)
- whiteboard
- stiften
- een deelnemersboek van de training Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners
- pennen voor de deelnemers
- papier voor de deelnemers
- film + apparatuur

Aandachtspunten voor de trainer

Uitnodigende en ondersteunende houding

Klemtoon leggen op meerwaarde in de behandeling voor de deelnemer (motiverende houding)

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Hartelijk welkom bij de training. Goed dat jullie er zijn, omdat je op deze manier weer een bijeenkomst verder komt in de training "omgaan met agressie & boosheid voor gevorderden".

[5 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken van huiswerkopdracht

De vorige bijeenkomst hebben we een aantal punten besproken, namelijk:

Bijeenkomst 8 van het deelnemersboek:

- *Ontremmers-goedpraters en Schijnbaar Onbelangrijke Beslissingen*

- *We hebben een ingebrachte situatie besproken en in deze stappen van het rollenspel behandeld. Hierdoor hebben we een onwenselijke situatie onderzocht en samen omgebogen naar oplossingen, richting een wenselijke situatie. We hebben ook binnen deze situatie gekeken naar ontremmers, goedpratens en schijnbaar onbelangrijke oplossingen.*

[5 min.] Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

Bijeenkomst 9 van het deelnemersboek: Film "in de kroeg" en praktijk, oefenen met:

- Ontremmers
- Goedpratens
- Schijnbaar onbelangrijke beslissingen/oplossingen

Ook hebben jullie een huiswerkopdracht gemaakt. Dit gaan we in deze bijeenkomst bespreken.

We gaan vandaag een stukje film drie keer bekijken. Allereerst ga je het stukje film helemaal bekijken. Je hebt de situatie dan helemaal een keer gezien. Dan gaan we de film opnieuw draaien en ga je kijken of je "goedpratens" hoort. Deze schrijf je op. Je schrijft dan in het vakje van de goedpratens waar de goedprater werd gezegd en je schrijft de goedprater ook op in dit vakje. We gaan dan met elkaar bekijken wat we hebben gezien en gehoord. Als we dit hebben afgerond, gaan we hetzelfde weer doen maar dan met de ontremmers.

Uiteindelijk doen we de film nogmaals en gaan we de schijnbaar onbelangrijke beslissingen er uit halen.

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
30 min.	<p>De deelnemer kan vertellen wat "goedpraters" zijn.</p> <p>De deelnemer weet dat een goedprater een belangrijk onderdeel is in zijn agressieketen</p> <p>De deelnemer kan een voorbeeld geven van een 'goedprater', uit de getoonde film</p>	<p><i>We gaan een stukje film drie keer bekijken. Allereerst ga je het stukje film helemaal bekijken. Je hebt de situatie dan helemaal een keer gezien. Dan gaan we de film opnieuw draaien en ga je kijken of je "goedpraters" hoort. Deze schrijf je op. Je schrijft dan in het vakje van de goedpraters waar de goedprater werd gezegd en je schrijft de goedprater ook op in dit vakje. We gaan dan met elkaar bekijken wat we hebben gezien en gehoord. Als we dit hebben afgerond, gaan we hetzelfde weer doen maar dan met de ontremmers. Uiteindelijk doen we de film nogmaals en gaan we de schijnbaar onbelangrijke beslissingen er uit halen. De gevonden antwoorden schrijf je op een werkblad. (trainer deelt de werkbladen uit)</i></p> <p><i>We gaan de film nu eerst een keer helemaal bekijken. Je hoeft niets op te schrijven. Bekijk wat er gebeurt. (De film wordt gedraaid, dit is een stukje documentaire over Fijenoord- voetbal supporters, waarbij het al vechtend uit de hand loopt).</i></p> <p><i>Jullie hebben allemaal het stukje gezien. Als je in je eigen woorden moet vertellen wat er is gebeurd, hoe zou je dit dan uitleggen? (aantal deelnemers verhaal laten vertellen)</i></p> <p><i>Nu gaan we de film nog eens bekijken maar nu ga je letten op "goedpraters". Als je ze hoort schrijf je ze op, ook schrijf je er bij wie of wanneer dit werd gezegd. Wie kan me vertellen wat een goedprater is?</i></p> <p><i>Waarom zijn ze belangrijk binnen de agressie keten van iemand?</i></p> <p>Film draaien, na iedere gebeurtenis de film even stop zetten zodat de deelnemers de tijd hebben om te schrijven. Als de film klaar is, de deelnemers even de tijd geven om de antwoorden verder uit te schrijven. De deelnemer die moeilijk of niet kan lezen of schrijven wordt geholpen door de trainer. Als iedereen klaar is met schrijven dan centraal de antwoorden die gegeven zijn bespreken. Ieder opgeschreven antwoord wordt door de groep beoordeeld: is het een goedprater? Waarom wel of waarom niet? Antwoord op het bord schrijven, zodat de deelnemers het over kunnen schrijven .</p>	<p>Deelnemers- boeken</p> <p>TV DVD-speler DVD</p> <p>whiteboard stiften</p> <p>Deelnemers- boek van de training Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners</p> <p>pennen voor deelnemers</p> <p>papier voor deelnemers</p>

Tijd	Doelen	Inhoud	Middelen
10 min.	<p>De deelnemer kan vertellen wat "ontremmers" zijn.</p> <p>De deelnemer kan een voorbeeld geven van een ontremmer, uit de getoonde film</p> <p>De deelnemer weet dat een ontremmer een belangrijk onderdeel is in zijn agressieketen</p>	<p><i>Nu gaan we de film nog eens bekijken maar nu ga je letten op "ontremmers". Als je ze hoort schrijf je ze op, ook schrijf je er bij wie of wanneer dit werd gezegd. Wie kan me vertellen wat een ontremmer is?</i></p> <p><i>Waarom zijn ze belangrijk binnen de agressie keten van iemand.</i></p> <p>Film draaien, na iedere gebeurtenis de film even stop zetten zodat de deelnemers de tijd hebben om te schrijven. Als de film klaar is, de deelnemers even de tijd geven om de antwoorden verder uit te schrijven. De deelnemer die moeilijk of niet kan lezen of schrijven wordt geholpen door de trainer. Als iedereen klaar is met schrijven dan centraal de antwoorden die gegeven zijn bespreken. Ieder opgeschreven antwoord wordt door de groep beoordeeld: is het een ontremmer? Waarom wel of waarom niet? Antwoord op het bord schrijven, zodat de deelnemers het over kunnen schrijven.</p>	<p>Deelnemersboeken</p> <p>film+ apparatuur</p> <p>white bord stiften</p> <p>Deelnemersboek van de training Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners</p> <p>pennen voor deelnemers</p> <p>papier voor deelnemers</p>
10 min.	<p>De deelnemer kan vertellen wat "schijnbaar onbelangrijke beslissingen" zijn</p> <p>De deelnemer kan een voorbeeld geven van een schijnbaar onbelangrijke beslissing, uit de getoonde film</p> <p>De deelnemer weet dat een schijnbaar onbelangrijke beslissing een belangrijk onderdeel is in zijn agressieketen</p>	<p><i>Nu gaan we de film nog eens bekijken maar nu ga je letten op "schijnbaar onbelangrijke beslissingen". Als je ze hoort schrijf je ze op, ook schrijf je er bij wie of wanneer dit werd gezegd. Wie kan me vertellen wat een schijnbaar onbelangrijke beslissing is? Waarom zijn ze belangrijk binnen de agressie keten van iemand.</i></p> <p>Film draaien, na iedere gebeurtenis de film even stop zetten zodat de deelnemers de tijd hebben om te schrijven. Als de film klaar is, de deelnemers even de tijd geven om de antwoorden verder uit te schrijven. De deelnemer die moeilijk of niet kan lezen of schrijven wordt geholpen door de trainer. Als iedereen klaar is met schrijven dan centraal de antwoorden die gegeven zijn bespreken. Ieder opgeschreven antwoord wordt door de groep beoordeeld: is het een schijnbaar onbelangrijke beslissing? Waarom wel of waarom niet?</p> <p>Antwoord op het bord schrijven, zodat de deelnemers het over kunnen schrijven .</p>	<p>Deelnemersboeken</p> <p>film+ apparatuur</p> <p>white bord stiften</p> <p>Deelnemersboek van de training Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners</p> <p>pennen voor deelnemers</p> <p>papier voor deelnemers</p> <p>huiswerkopdrachten</p>
10 min.		<p><i>Jullie hebben voor deze bijeenkomst ook huiswerk gemaakt over: Ik word boos als.....</i></p> <p><i>Dit gaan we met elkaar na bespreken. Neem jij je huiswerk er bij? We gaan de stukjes langs.</i></p> <p>Trainer leest de stukjes voor en bij de vragen worden de deelnemers stuk voor stuk gevraagd om een antwoord te geven.</p>	

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

Bijeenkomst negen bestond uit

- *Ontremmers- Goedpraters en Schijnbaar Onbelangrijke Beslissingen vinden uit een film.*
- *Ontremmers - Goedpraters en Schijnbaar Onbelangrijke Beslissingen uit het huiswerk van de vorige keer bespreken.*

We hebben vandaag een stukje film drie keer gezien. Allereerst helemaal. Je hebt de situatie dan helemaal een keer gezien. Toen hebben we de film nog eens drie keer bekeken. Eerst om op zoek te gaan naar " Goedpraters", dan naar " Ontremmers" en uiteindelijk naar "Schijnbaar Onbelangrijke Beslissingen". Alle antwoorden heb je opgeschreven en we hebben alle antwoorden met elkaar vergeleken en nagekeken.

[5 min.] Opdrachten

Voor de volgende bijeenkomst heb je als huiswerk: lees bijeenkomst 9 door met je persoonlijke begeleider van de afdeling.

Bovendien is het huiswerk voor de volgende keer:

In de komende weken maak je vast weer verschillende situaties mee waarbij jij je eigen spanning voelt opkomen. Ga een situatie beschrijven in het formulier met de 5 G's. Neem dit voor de volgende keer mee. Dit gaan we met elkaar bekijken via de 6 stappen van een rollenspel.

Als je de huiswerkopdracht moeilijk vindt, en ondersteuning of hulp nodig hebt, dan vraag je dit aan je persoonlijke begeleider.

[5 min.] Evaluatie en afsluiten van de bijeenkomst

We gaan in het kort nog even de onderwerpen die we hebben besproken langs. Dit doen we door de volgende vragen te beantwoorden:

- *Wat zijn goedpraters?*
- *Wat zijn ontremmers?*
- *Wat is een schijnbaar onbelangrijke beslissing?*
- *Waarom zijn deze onderdelen belangrijk in onze agressie keten?*
- *Waarom moet je dit kennen bij jezelf?*

(antwoorden zijn letterlijk terug te lezen in het deelnemersboek, voor meer inhoudelijke ondersteuning wordt verwezen naar het deelnemersboek van de training Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners)

Terugkoppeling van de trainers aan het team

Eén van de trainers zorgt ervoor dat namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart wordt ingevuld. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de persoonlijk begeleider en de behandelverantwoordelijke. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.

Deelnemersboek Bijeenkomst 9: Film en praktijk oefenen met Goedpraters, Ontremmers en Schijnbaar onbelangrijke beslissingen

Film – In de kroeg - praktijk

Goedpraters – Ontremmers – Schijnbaar onbelangrijke beslissingen/oplossingen

Wij gaan nu een stukje film bekijken waar Goedpraters, Ontremmers en schijnbare beslissingen/oplossingen een rol spelen. Probeer deze oplossingen in de film te vinden.

Eerst gaan wij kijken naar de Goedpraters en Ontremmers. Daarna laten wij de film nogmaals zien. Nu heb je de tijd om naar de schijnbaar onbelangrijke oplossingen/beslissingen te zoeken. Bijvoorbeeld op zo'n manier...Waar heb je de goedprater, Ontremmers of schijnbare onbelangrijke oplossing/beslissing gevonden.

Goedprater	Ontremmers	Schijnbaar onbelangrijke oplossingen/beslissingen

Werkblad

Naam Cliënt: _____

Datum: _____

Film – Praktijk – De Kroeg

Benoem in de tabel hieronder de "Goedprater – Ontremmers – Schijnbaar onbelangrijke oplossingen".

Goedprater	Ontremmers	Schijnbaar onbelangrijke oplossingen/beslissingen

Huiswerkblad**Naam Cliënt:****Datum:**

Gebeurtenis	
Gedachte	
Gevoel	
Gedrag	
Gevolg	

Bijeenkomst 10: Rollenspel video-opname

Doelen

- De deelnemer kent de 6 stappen/regels van de rollenspelen om van een ongewenste situatie, te gaan naar een gewenste situatie.
- De deelnemer kan op een juiste wijze het schema met de 5 G's invullen.
- De deelnemer weet dat het schema met de 5 G's de situatie onderzoekt en je informatie geeft waarom/waardoor de spanning omhoog is gegaan.
- De deelnemer weet dat een ingevuld schema met de 5 G's je informatie geeft waar je veranderingen in moet gaan oefenen (in je gedachten, gevoel of gedrag zodat je gevolg anders wordt).
- De deelnemer kan samen met de groep en trainers, een ingebrachte situatie omzetten in de 6 stappen van een rollenspel.
- De deelnemer kan zich inleven in een ingebrachte situatie van een mededeelnemer.
- De deelnemer kan samenwerken in de 6 stappen van een rollenspel.
- De deelnemer kan het geleerde: de Spanningspiramide, Spanningsthermometer, schema met de 5 G's en de Eerste Hulp Kaart toepassen waar nodig.

Benodigde materialen en voorbereiding

- deelnemersboeken
- werkbladen (3 per deelnemer)
- whiteboard
- stiften
- deelnemersboek van de training Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners
- pennen voor de deelnemers
- papier voor de deelnemers
- videocamera, statief en tv
- kennis in de omgang met videoapparatuur

Aandachtspunten voor de trainer

Uitnodigende en ondersteunende houding.

Klemtoon leggen op meerwaarde in de behandeling voor de deelnemer (motiverende houding).

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Hartelijk welkom bij de training. Goed dat jullie er zijn, omdat je op deze manier weer een bijeenkomst verder komt in de training Omgaan met boosheid en agressie 2.

[5 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst en bespreken van huiswerkopdracht

De vorige bijeenkomst hebben we een aantal punten besproken, namelijk:

- *Bijeenkomst 9 van het deelnemersboek:*
- *Ontremmers -Goedpraters en Schijnbaar Onbelangrijke Beslissingen vinden uit een film.*
- *Ontremmers - Goedpraters en Schijnbaar Onbelangrijke Beslissingen uit het huiswerk van de vorige keer bespreken.*

We hebben in de vorige bijeenkomst een stukje film een aantal keren gezien, om op zoek te gaan naar: Goedpraters, Ontremmers en Schijnbaar Onbelangrijke Beslissingen.

[5 min.] Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

Bijeenkomst 10 van het deelnemersboek:

- *Vandaag gaan we alle geleerde onderdelen in de praktijk oefenen.*
- *Dit gaan we doen aan de hand van de door jullie ingebrachte spanningsvolle situaties uit de huiswerkopdracht.*
- *We gaan het behandelen aan de hand van de zes stappen van het rollenspel. In de eerste stap komt het schema met de 5 G's er bij en door de hele bijeenkomst heen hebben we het over: de Spanningspiramide, de Spanningsthermometer, de Eerste Hulp Kaart, goedpraters, ontremmers en schijnbaar onbelangrijke beslissingen.*

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
15 min.	<p>De deelnemer kent de 6 stappen/regels van de rollenspelen om te komen tot een gewenste situatie.</p> <p>De deelnemer weet wat een rollenspel is</p> <p>De deelnemer weet waarom we rollenspelen doen</p> <p>De deelnemer weet dat het schema met de 5 G's de situatie onderzoekt en je informatie geeft waarom/waardoor de spanning omhoog is gegaan.</p> <p>De deelnemer weet dat een ingevuld schema met de 5 G's je informatie geeft waar je veranderingen in moet gaan oefenen (in je gedachte, gevoel of gedrag zodat je gevolg anders wordt)</p>	<p><i>Als iedereen het deelnemers boek voor zich wil nemen, gaan we beginnen te lezen bij bladzijde 25. Bijeenkomst 10; Rollenspel video-opname.</i></p> <p>(als er deelnemers in de groep zitten die hardop kunnen lezen, samen hardop doornemen, zo niet, zelf voorlezen op een langzaam tempo zodat de deelnemers de tekst kunnen volgen). Begin te lezen bij blz.21.</p> <p><i>We maken in deze bijeenkomst gebruik van alle onderdelen die we in de training hebben geleerd en die belangrijk zijn in de agressie keten.</i></p> <p><i>Want: In de rollenspelen gaan we immers onwenselijke situaties omzetten in wenselijke.</i></p> <p><i>Hiervoor maken we, waar nodig, gebruik van:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - schema met de 5 G's - de spanningspiramide - de spanningsthermometer - de eerste hulpkaart <p><i>We hebben de vorige bijeenkomsten vaak stil gestaan bij het schema met de 5 G's. Dit schema is een belangrijk instrument om er achter te komen wat je kunt veranderen in situaties waardoor het niet onwenselijk of spanningsverhogend afloopt. Dit is de eerste stap van het veranderproces wat we in zes stappen steeds doen. Als je deze eerste stap zorgvuldig doet dan gaan de andere stappen gemakkelijker en kom je eerder tot veranderingen die je helpen. Dit herhalen we steeds omdat het erg belangrijk is als je dit goed kan doen. Hoe meer je gaat oefenen, hoe gemakkelijker je dit in je eigen situaties kunt gebruiken. Je hebt dan geen last meer van allerlei onderdelen in een gebeurtenis maar je hebt controle. Dit maakt je sterk waardoor de kans op onwenselijke situaties steeds kleiner wordt.</i></p>	<p>Deelnemersboeken</p> <p>whiteboard stiften</p> <p>Deelnemersboek van de training</p> <p>Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners</p> <p>Huiswerkopdrachten</p> <p>pennen voor deelnemers</p> <p>papier voor deelnemers</p> <p>video-camera</p> <p>statief</p>

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
		<p><i>Hier is je behandeling ook op gericht. Dat betekent dat je een stuk verder in je behandeling bent als je hebt leren omgaan met je spanning en boosheid. Dat gaan we vandaag ook weer oefenen. Iedereen heeft zijn/haar huiswerk mee. We hebben allemaal een situatie beschreven in het schema van de 5 G's. We gaan alle ingevulde schema's verder bespreken en oefenen aan de hand van de zes stappen van het rollenspel om van een ongewenste situatie te komen tot een gewenste. Zo hebben we al verschillende situaties met elkaar doorgenomen. Nu gaan we het geheel opnemen met een camera, zodat je naderhand een video hebt waarop jij jezelf terug kunt zien. Door jezelf terug te zien, kan je een andere kijk op jezelf krijgen. Je kunt je gedrag vanuit een ander oogpunt bekijken dus ook beoordelen. Je ziet jezelf dan even zoals anderen je zien.</i></p> <p><i>Natuurlijk is dit een leerproces voor jezelf dus de video's worden niet voor andere doeleinden gebruikt dan binnen deze bijeenkomsten.</i></p> <p><i>In het deelnemersboek worden genoemd:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - de Spanningspiramide - de Spanningsthermometer - de Eerste Hulpkaart <p><i>Wat is een Spanningspiramide en wanneer gebruik je dit?</i></p> <p><i>Wat is een Spanningsthermometer en wanneer gebruik je dit?</i></p> <p><i>Iedereen heeft een Eerste Hulpkaart, wanneer gebruik je deze kaart?</i></p> <p><i>We gaan nu alles bespreken aan de hand van de huiswerkopdrachten die jullie hebben gemaakt.</i></p>	
15 min.	<p>De deelnemer kan op een juiste wijze het ingevulde schema met de 5 G's vertellen</p> <p>De deelnemer kan zich inleven in een ingebrachte situatie van een mededeelnemer.</p> <p>De deelnemer kan de Spanningspiramide, Spanningsthermometer en Eerste Hulp Kaart gebruiken waar nodig.</p>	<p><i>Wie wil vandaag beginnen met het inbrengen van de beschreven huiswerkopdracht? (deelnemer aanwijzen als niemand zich spontaan opgeeft)</i></p> <p><i>We gaan nu kijken naar het huiswerk wat je voor vandaag hebt gedaan. Dit is stap 1 van de zes stappen. De deelnemer vertelt zijn ingebrachte situatie en de trainer schrijft dit op het bord. Complimenten geven dat de deelnemer goed geprobeerd heeft het schema in te vullen en dat dit een goede oefening is voor controle over je eigen spanningen of boosheid.</i></p> <p><i>(Iedereen gaat met de deelnemer meekijken of er nog aspecten moeten worden aangevuld of veranderd. Het tempo moet samengaan met de verwerkingssnelheid van de deelnemer die het inbrengt en met de andere deelnemers)</i></p>	<p>Huiswerk-opdracht</p> <p>Pen papier</p> <p>Deelnemersboek</p> <p>whiteboard stiften</p>

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
30 min.	<p>De deelnemer weet dat het schema met de 5 G's de situatie onderzoekt en je informatie geeft waarom/waardoor de spanning omhoog is gegaan.</p> <p>De deelnemer kan samen met de groep en trainers, een ingebrachte situatie omzetten in de 6 stappen van een rollenspel</p> <p>De deelnemer kan samenwerken in de 6 stappen van een rollenspel</p> <p>De deelnemer kan de Spanningspiramide, Spanningsthermometer en Eerste Hulp Kaart gebruiken waar nodig.</p> <p>De rollenspelen worden opgenomen op video</p>	<p><i>We hebben nu stap 1 gedaan, we gaan verder met de andere stappen om naar een gewenste situatie toe te werken. Schrijf de antwoorden uit de volgende stappen op en bewaar dit bij je schema met de 5 G's, in je map. Dan kan je het altijd weer lezen.</i></p> <p>Nr.2 <i>het samen delen en bekijken van je probleem, noemen ze sharing, en dat betekent in het Engels "delen" .</i></p> <p><i>Dit doen we aan de hand van de vragen:</i> <i>Kunnen we ons dit voorstellen?</i> <i>Wat vind je ervan?</i> <i>Enz.</i></p> <p>Nr.3 <i>Allerlei oplossingen of gedragingen samen bedenken. Denk aan gebruik spanningspiramide, spanningsthermometer en eerste hulpkaart.</i></p> <p>Nr.4 <i>Alle oplossingen en gedragingen spelen in een rollenspel</i></p> <p>Nr.5 <i>Een oplossing of gedrag uitkiezen en naspelen</i></p> <p>Nr.6 <i>later bespreken en nakijken of de oplossing die je gekozen hebt, heeft geholpen om je doel te bereiken. Dus dat de gekozen oplossing ook blijkt te werken. En dat de spanning door de oplossing juist afneemt i.p.v. erger wordt.</i></p> <p><i>De stappen worden omgezet in een rollenspel en deze wordt opgenomen.</i></p> <p><i>Nu gaan we de video bekijken.</i> <i>Vragen naar aanleiding van de video:</i> <i>Wat valt je op aan de video?</i> <i>Reageer je anders dan dat je dacht?</i> <i>Is de onwenselijke situatie middels het rollenspel omgezet in een wenselijke?</i> <i>Denk je dat je dit kunt gaan oefenen als je straks weer op de afdeling bent? En dat je beter om kunt gaan met je spanningen als je straks na je behandeling op Hoeve Boschoord ergens anders woont? Waarom denk je dat? Hoe denken de mededeelnemers hierover?</i></p> <p>Bovenstaande herhalen bij andere deelnemer en ingebrachte situatie, oefenen tot laatste kwartier van de bijeenkomst, dan afsluiten.</p>	<p>Werkblad Schema</p> <p>Pen Papier</p> <p>Deelnemersboek</p>

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

Bijeenkomst tien bestond uit:

- *Stap 1: Schema met de 5 G's, theorie en praktijk*
- *De 6 stappen van ongewenste naar gewenste situatie, zie bijeenkomst 3*
- *Op de juiste momenten gebruik kunnen maken van de Spanningspiramide, Spanningsthermometer en de Eerste Hulp Kaart*

[5 min.] Evaluatie

We gaan in het kort nog even de onderwerpen die we hebben besproken langs. Dit doen we door de volgende vragen te beantwoorden:

- *Hoe ziet het schema met de 5 G's er uit?*
- *Waarom is dit een belangrijk schema voor ons?*
- *Waar ga je opletten bij het invullen van dit schema?*
- *Wat vind je gemakkelijk om in dit schema op te schrijven?*
- *Wat vind je moeilijk om in dit schema op te schrijven?*
- *Ook hebben we weer geoefend met het invullen van het schema*
- *Wat zijn de volgende stappen om van een ongewenste situatie naar een gewenste te gaan?*
- *Waarom oefenen we dit in rollenspelen?*
- *Waarom is het belangrijk om de spanningspiramide te kennen?*
- *Waarom is het belangrijk om de spanningsthermometer te kennen*
- *Waarom moet jij je eerste hulpkaart kennen en bij je hebben?*

(antwoorden zijn letterlijk terug te lezen in het deelnemersboek, voor meer inhoudelijke ondersteuning wordt verwezen naar het deelnemersboek van de training Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners)

[5 min.] Afsluiting van de bijeenkomst

Bedankt voor jullie aanwezigheid, ik hoop dat jullie er wat van geleerd hebben en dit ook kunnen toepassen in het dagelijks leven.

Terugkoppeling van de trainers aan het team

Eén van de trainers zorgt ervoor dat namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart wordt ingevuld. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de persoonlijk begeleider en de behandelverantwoordelijke. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken.

Deelnemersboek Bijeenkomst 10: Rollenspel video-opname

Rollenspel – Video-opname

Wij gaan vanaf nu de rollenspelen opnemen op video. Deze bandjes worden na de trainingsgroep weer gewist omdat dit privé is en wij de afspraak in het begin gemaakt hebben dat er geen gegevens buiten de trainingsgroep belanden.

Voor de rollenspelen hebben wij gebeurtenissen nodig die nu op dit moment spelen. En waarvoor je voor jou gevoel nog geen goede oplossing hebt gevonden of jouw gewenste doel niet hebt bereikt.

Nadien is er dan nog de mogelijkheid om de video terug te kijken.

Misschien zie je dan ook nog bepaalde gedragingen of iets dergelijks wat je anders niet zou zijn opgevallen.

Bijeenkomst 11. Afsluiting module 6

Benodigde materialen en voorbereiding

- Eindverslagen
- Module evaluatieformulier GoA om mee te geven (1 per deelnemer)
- Certificaten voor de geslaagde deelnemers

Aandachtspunten voor de trainer

- Aangezien dit de laatste bijeenkomst is, zijn er geen gerichte oefeningen meer gepland. Er wordt teruggekeken op de voorgaande bijeenkomsten.
- Tijdens de bijeenkomst houden de trainers een korte bespreking, waarbij een van de trainers namens de trainers de Individuele deelnemerskaarten invult.
- Tijdens deze bijeenkomst wordt door de trainers voor module 6 het Eindverslag module GoA ingevuld samen met de deelnemer.

Inhoud programma

[5 min.] Aanvang van de bijeenkomst; welkom

Welkom bij deze laatste bijeenkomst van de module Omgaan met boosheid en agressie 2, voor gevorderden.

[5 min.] Terugblik op vorige bijeenkomst

De vorige bijeenkomst hebben we een aantal dingen gedaan:

- *Alle geleerde onderdelen in de praktijk oefenen.*
- *Dat is gedaan aan de hand van de door jullie ingebrachte spanningsvolle situaties uit de huiswerkopdracht.*
- *Het is behandeld aan de hand van de zes stappen van het rollenspel. In de eerste stap komt het schema met de 5 G's er bij en door de hele bijeenkomst heen hebben we het over: de Spanningspiramide, de Spanningsthermometer, de Eerste Hulp Kaart, goedpratens, ontremmers en schijnbaar onbelangrijke beslissingen.*

[5 min.] Inleiding huidige bijeenkomst; uitleg doelen, inhoud en werkvormen

Vandaag gaan we de module afsluiten met het uitgebreid bespreken van jouw Eindverslag voor deze module. Je krijgt aan het einde van de bijeenkomst je certificaat uitgereikt en je krijgt een module evaluatieformulier mee om met je persoonlijk begeleider in te vullen.

Duur	Doelen	Inhoud	Materialen
60 min.	Deelnemer kan bij elk doel van deze module aangeven in hoeverre dat het doel behaald is en welke leerpunten er nog zijn (samen met de trainer).	De module wordt individueel afgerond door het module Eindverslag samen met de individuele deelnemer en zo nodig de persoonlijk begeleider in te vullen en te bespreken. De Certificaten worden ingevuld en door de trainers uitgedeeld. De deelnemers krijgen drinken aangeboden ter afsluiting van de module. Ze worden gevraagd om anoniem - met ondersteuning van hun persoonlijk begeleider - het Module evaluatieformulier deelnemers GoA in te vullen.	Eindverslag module 6 Certificaat Module evaluatie formulier deelnemers GoA



Uitreiking van het Certificaat aan de deelnemers.

[5 min.] Samenvatting van de bijeenkomst

Vandaag hebben we jouw Eindverslag gemaakt voor deze module en je hebt je certificaat behaald!

[5 min.] Evaluatie

We gaan in het kort nog even de kort bespreken wat je van deze module vond.

[5 min.] Afsluiting van de bijeenkomst

Bedankt voor jullie aanwezigheid door de weken heen. Ik hoop dat jullie er wat van geleerd hebben en dit ook kunnen toepassen in het dagelijks leven. Succes!

Terugkoppeling van de trainers aan het team en de onderzoekers bij afronding module

(Zie voor meer informatie en voor de formulieren de Algemene inleiding van de Programmahandleiding GoA, de Beoordelings- en evaluatiehandleiding, en de Managementhandleiding)

Individuele deelnemerskaart

De co-trainer zorgt ervoor dat namens de trainers voor alle deelnemers de Individuele deelnemerskaart wordt ingevuld. De Individuele deelnemerskaarten worden per deelnemer teruggekoppeld aan de persoonlijk begeleider en de behandelverantwoordelijke. Bij de cliëntbesprekingen in teamvergaderingen worden voortgang en bijzonderheden besproken. Indien nodig aangevuld met telefonisch overleg of een gesprek op afspraak.

Eindverslag module GoA

Aangezien het de laatste bijeenkomst van de module was vullen de trainers voor deze module per deelnemer ook het Eindverslag module GoA in. De trainers zorgen ervoor dat de persoonlijk begeleider en de behandelverantwoordelijke van de deelnemers na afronding van de Eindverslagen een kopie ontvangen.

Module evaluatieformulier deelnemers GoA

De deelnemers vullen het Module evaluatieformulier deelnemers GoA in, met ondersteuning van hun persoonlijk begeleider. Zij doen dit anoniem. De persoonlijk begeleiders zorgen ervoor dat de ingevulde evaluatieformulieren van de deelnemers aan de onderzoekers van de instelling worden overgedragen. De trainers delen de evaluatieformulieren dus alleen uit, ze houden zich niet bezig met het invullen van de formulieren en ze bekijken niet wat de deelnemers invullen. In het kader van de procesevaluatie worden de trainers op de hoogte gesteld van de algemene bevindingen (anoniem) van de deelnemers.

Bijlage uitvoering rollenspel

Trainers geven aan dat we gaan oefenen met het rollenspel.

Met rollenspelen speel je dus de situatie na. We gaan situaties naspelen die jullie inbrengen en spanning hebben opgeleverd. We gaan samen onderzoeken hoe de situatie verliep. Het gaat er om dat je leert om zo te denken, te voelen en te doen zodat de situatie niet spanningsvoller wordt. Jij behoudt de controle over de situatie en zult zo je doel bereiken. Het is dus geen toneelstuk waarbij je een rol opgedragen krijgt. Je speelt jezelf in je eigen situatie.

De trainers nodigen je uit om in een halve cirkel te gaan zitten (zodat je uitzicht hebt op het whiteboard). Trainer 1 is de "hoofd"trainer en zal het gesprek leiden.

Trainer twee is de co-trainer en zal zo nodig enkele opmerkingen op het whiteboard schrijven. Onderstaande 6 stappen zijn de lijdraad voor vraagstelling van het rollenspel.

Nr.1 - Gebeurtenis inbrengen door cliënten (exploratie) 5 G's.

Nr.2 - Alle gebeurtenissen opschrijven en vervolgens turven (sharing).

Nr.3 - Een gebeurtenis onderzoeken en naspelen (modelen).

Nr.4 - Vragen naar een alternatief (elke cliënt wordt gevraagd).

Nr.5 - Enkele alternatieven naspelen en geschikte oplossingen bespreken.

Nr.6 - Later bespreken en nakijken of de oplossing die je gekozen hebt, heeft geholpen om je doel te bereiken. Dus dat de gekozen oplossing ook blijkt te werken. En dat de spanning door de oplossing juist afneemt i.p.v. erger wordt.

Stap 1:

Iedereen zit in de halve cirkel. De hoofdtrainer zal beginnen bij de eerste cliënt om te vragen of hij een gebeurtenis kan inbrengen dan wel zijn gemaakte huiswerk inlevert.

De gebeurtenis wordt kort en duidelijk geformuleerd. Er wordt niet te veel op details ingegaan. De co-trainer zet elke gebeurtenis op het whiteboard. Ondertussen rekening houdend dat er straks geturfd moet worden. De hoofdtrainer gaat zo elke cliënt bij langs.

Stap 2:

De hoofdtrainer vraagt de cliëntengroep of er bij de gebeurtenissen, welke door de co-trainer op het whiteboard zijn geschreven, herkenning is. De hoofdtrainer vraagt of er cliënten zijn die zich herkennen in een bepaalde gebeurtenis.

Bij herkenning zal de co-trainer een streepje achter de gebeurtenis zetten (turven). Er wordt gekeken naar de gebeurtenis welke de meeste streepjes heeft en dus het meest herkenbaar is voor de cliënten. In overleg wordt er dan een gebeurtenis gekozen. (Het liefst dus de gebeurtenis waarin de meesten zich herkennen).

Stap 3:

De hoofdtrainer vraagt de cliënt die de gekozen gebeurtenis heeft ingebracht of hij de gebeurtenis in een rollenspel wil naspelen. Wil de cliënt dit dan zal de hoofdtrainer hem op details gaan bevragen.

Bijvoorbeeld. Waar stond je precies, hoe was je houding, wie waren er nog meer.....

Details kunnen door de co-trainer op het whiteboard worden opgeschreven.

Bij voldoende informatie zullen de trainers de gebeurtenis proberen neer te zetten . Dit betekent dat zij eventuele rollen gaan verdelen en uitleggen wat die personen moeten gaan doen (coachen). Verder zorgen de trainers ervoor dat de ruimtelijke situatie nagebootst wordt (hiervoor kunnen allerlei attributen welke je tot je beschikking hebt gebruikt worden). Het rollenspel kan worden gespeeld.

Stap 4:

De hoofdtrainer vraagt de cliënten weer en een halve cirkel te gaan zitten. Als iedereen zit wordt er aan elke cliënt gevraagd of zij het anders zouden doen in deze gebeurtenis.

De nieuwe oplossingen (alternatieven) worden door de co-trainer weer op het whiteboard gezet. Elke oplossing is een poging om het doel te bereiken. We gaan nog niet discussiëren of een oplossing goed of fout is.

Stap 5:

We gaan weer terug naar de plek waar het rollenspel is gespeeld. Enkele alternatieven worden nagespeeld. Na ieder rollenspel wordt er gekeken of het doel, welke je voor ogen had, is bereikt (las een klein overlegmoment in).

Stap 6:

Iedereen wordt weer uitgenodigd in de halve cirkel. De cliënt die de inbreng bij stap 1 heeft gedaan wordt gevraagd of er voor hem/haar een bruikbare oplossing tussen zit. Ook wordt er aan hem/haar gevraagd of de trainer nog ondersteuning moet bieden door de omgeving op de hoogte te brengen. (bij voorkeur persoonlijk begeleider en/of behandelverantwoordelijke). Afspraken welke er gemaakt worden zullen in de rapportage worden vermeld.