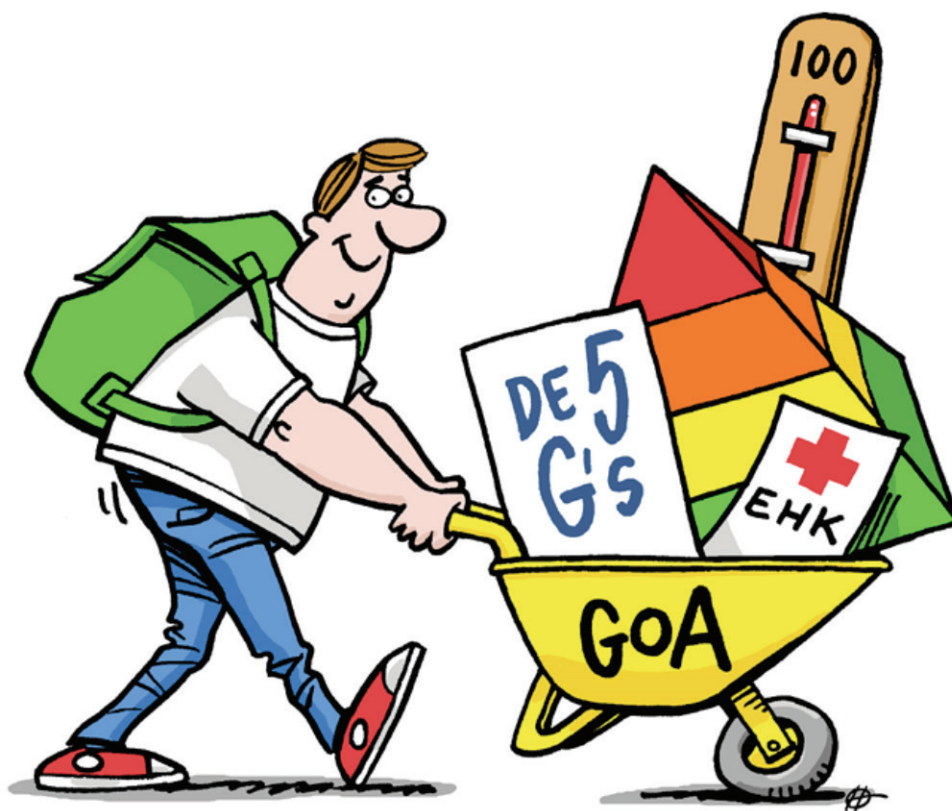


Werkboek



Grip op Agressie - Module 6

Omgaan met boosheid en Agressie

2

trajectum

Colofon

© 2018 Trajectum.

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

H. Niehoff (Trajectum)

R. Didden (Trajectum, Radboud Universiteit)

M. Valenkamp (Van Montfoort)

E. Rutten (Van Montfoort)

Tekeningen: Huib Jans, Cartoons en Illustraties, Maastricht

Film: Riske de Vries, Films en Fotografie, Amsterdam

Trajectum

Hanzeallee 2

8017 KZ Zwolle

hniehoff@trajectum.nl

www.trajectum.nl

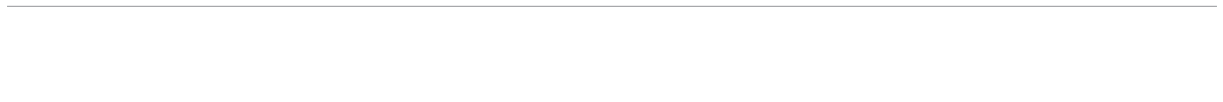
trajectum



de Borg

Inhoudsopgave

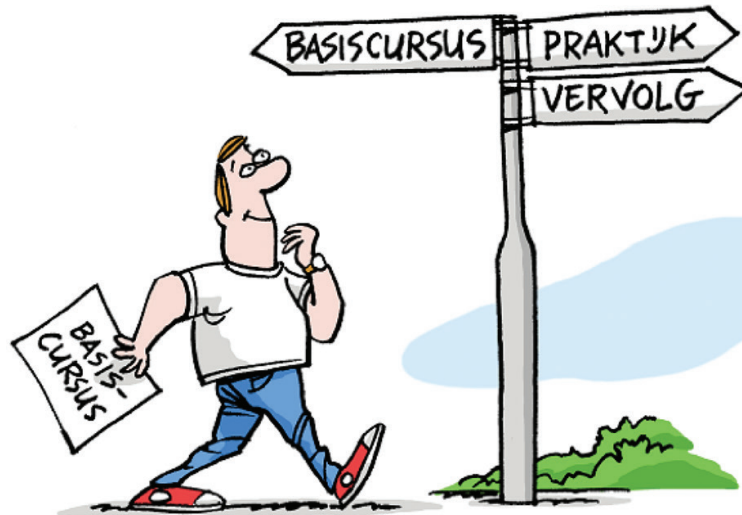
Bijeenkomst 1.	Inleiding, kennismaking en spelregels	5
Bijeenkomst 2.	Opfrissen van module: Omgaan met boosheid en agressie 1, voor beginners.....	13
Bijeenkomst 3.	Rollenspelen uitleg/regels	19
Bijeenkomst 4.	Rollenspel - praktijk.....	25
Bijeenkomst 5.	De vijf G's - theorie	29
Bijeenkomst 6.	De vijf G's - praktijk	35
Bijeenkomst 7.	Rollenspel	39
Bijeenkomst 8.	Ontremmers - Goedpraters - Schijnbaar Onbelangrijke Beslissingen	43
Bijeenkomst 9.	Film en praktijk oefenen met Goedpraters, Ontremmers en Schijnbaar onbelangrijke beslissingen	49
Bijeenkomst 10.	Rollenspel video-opname.....	55



Bijeenkomst 1

**Inleiding,
kennismaking
en spelregels**

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 watje 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 werkboek is een vervolg op de basistraining of module Omgaan met boosheid en agressie 1. In de basistraining heb je veel theorie gehad. Je hebt veel geleerd over spanning en boosheid. Je weet wat er met je lichaam, gedachten en gevoelens gebeurt als je gespannen of boos wordt. In deze module leer je vooral te oefenen en dus te doen. Je leert je nieuw geleerde onderdelen van omgaan van boosheid en agressie uit te voeren. Je leer je doel te bereiken zonder dat jij je boosheid of agressie hoeft te laten zien. Je kunt je doel behalen zonder dat het mis gaat door erg boos of agressief te worden.

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?"



We werken de komende bijeenkomsten samen en om dit goed te laten verlopen spreken we een paar spelregels af. Deze spelregels zijn gelijk met de eerdere modules die jij hebt gevolgd van Grip op Agressie. Wat waren de spelregels?

Spelregels

Soms zal je het leuk, grappig en gemakkelijk vinden en de andere keer zal je het moeilijk, spannend of eng vinden. Dit geldt voor iedereen.

Het is de bedoeling dat we hier met elkaar leren, dus spreken we met elkaar af dat we anderen niet uitlachen of belachelijk maken wat iemand zegt. Van iedereen wordt verwacht dat je serieus meedoet, de ander laat uitpraten en luistert naar wat we elkaar te zeggen hebben. Om goed te kunnen samenwerken, zijn er een aantal spelregels opgesteld. We zullen de belangrijkste met elkaar doornemen.

Kom naar alle bijeenkomsten dus sla geen bijeenkomst over.

Als je echt niet kunt, dan moet je een goede reden hebben en dit overleggen met de trainers. Er wordt dan gekeken hoe je de bijeenkomst kunt inhalen.

Kom op tijd

Er wordt van jou verwacht dat je op tijd op de training verschijnt.

Huiswerk

De afgesproken huiswerkopdrachten moeten gemaakt worden. Begin hier op tijd aan zodat je hulp kan vragen als dit nodig is. Als dit niet lukt, heb je bij ons de mogelijkheid om je huiswerk in te halen.

Wij verwachten van je dat je dit van te voren bij de trainer meldt.

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



Hoe gaan we met elkaar om?

- Je doet actief mee. Dit betekent dat je ook zo veel en zo goed mogelijk meedoet met praten over de onderwerpen die in de bijeenkomsten worden besproken.
- 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 het beleefd is en je zo goed contact kunt maken.



- Je zet je mobiel uit.
- Je praat niet met anderen buiten de groep over wat er tijdens de trainingsgroep is besproken.



- Zijn er problemen op dit moment, geef het voor de bijeenkomst bij de trainer aan zodat de trainer met jou een passende afspraak kan maken.
- Als je een verhaal vertelt, dan vertel je dit over jezelf en niet over een ander. Bijvoorbeeld: "Ik ken iemand die wel eens heel kwaad was en die toen..." niet goed. "Als ik kwaad ben dan" is goed.

Boos of agressief gedrag is niet toegestaan. Als je aan deze module meedoet, betekent dit dat je jouw boosheid al een gedeelte onder controle hebt. Als het je toch niet lukt, word je verzocht te vertrekken uit de trainingsruimte. De trainer zal later een gesprek met je hebben om te kijken of het nu weer goed met je gaat.

Dit zijn de belangrijkste afspraken. We kunnen nu beginnen met de inhoud van de bijeenkomsten.

De kennismaking

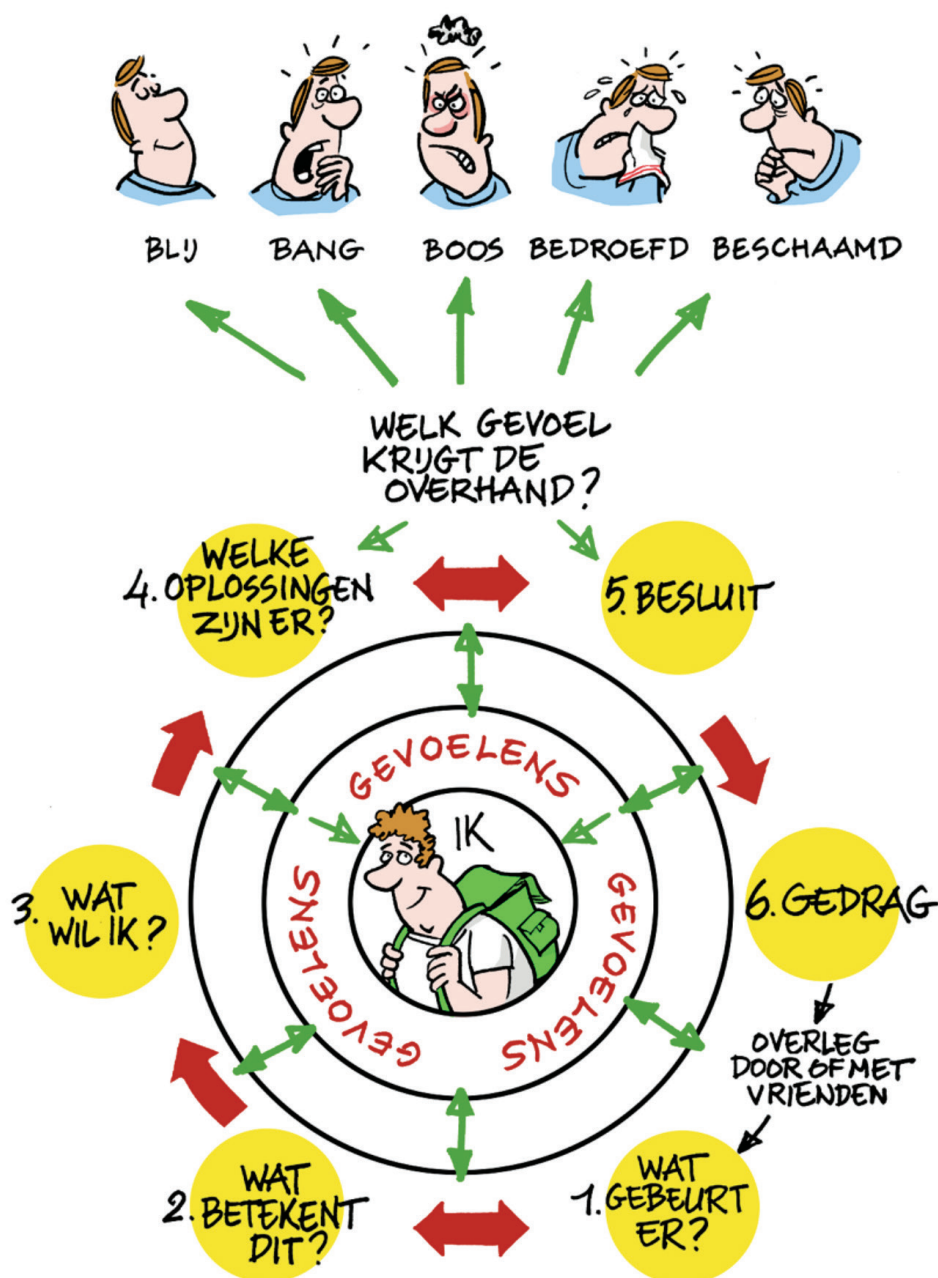
Wij maken met elkaar kennis en stellen ons even voor.

Zeg even wie je bent, wat voor werk je doet en wat je wilt leren van deze module 'Omgaan met Boosheid en Agressie 2'.

Het is bij deze module belangrijk dat je weet hoe boos of agressief gedrag kan ontstaan.

Hoe ontstaat gedrag, hoe kunnen we ons gedrag verklaren?

Voor het antwoord op deze vraag gaan we weer gebruik maken van de tekening en uitleg die nu volgt.



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



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



Je gevoelens blijven altijd erg belangrijk binnen alle gebeurtenissen. Want jij met je rugtas, met je gevoelens en je denkstappen, bepalen je gedrag:



Stap 1: Wat gebeurt er? In iedere gebeurtenis zijn veel signalen.

Je gaat deze ervaren en opmerken.

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



Stap 2: Wat betekent dit? Je gaat in deze stap de opgemerkte signalen uit stap 1 vertalen in gedachten, naar wat dit voor jou betekent.



Stap 3: Wat wil ik? Beïnvloed door je gevoelens, stel jij je doel door de vraag 'wat wil ik?' in je hoofd te beantwoorden.

WELKE 4. OPLOSSINGEN ZIJN ER?

Stap 4: Welke oplossingen zijn er? Binnen deze stap ga je alle oplossingen bedenken. Je gevoelens beïnvloeden de mogelijke oplossingen weer sterk.

5. BESLUIT

Stap 5: Besluit. Je kiest hier een oplossing.

6. GEDRAG

Stap 6: Gedrag. In deze stap voer je je gekozen oplossing uit.

OVERLEG DOOR OF MET VRIENDEN

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

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

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

Stap 4, 5 en 6 gaan we in de komende bijeenkomsten binnen deze module veel oefenen zodat jij dit voor jezelf hebt geleerd en kan uitvoeren.

Boos en agressief gedrag geeft veel negatieve gevolgen voor jezelf en je omgeving. Het levert veel ontregeling of ellende op. Door de stappen naar je agressief gedrag te kennen, leer je bij jezelf te ontdekken wat je wilt veranderen of aanpassen.

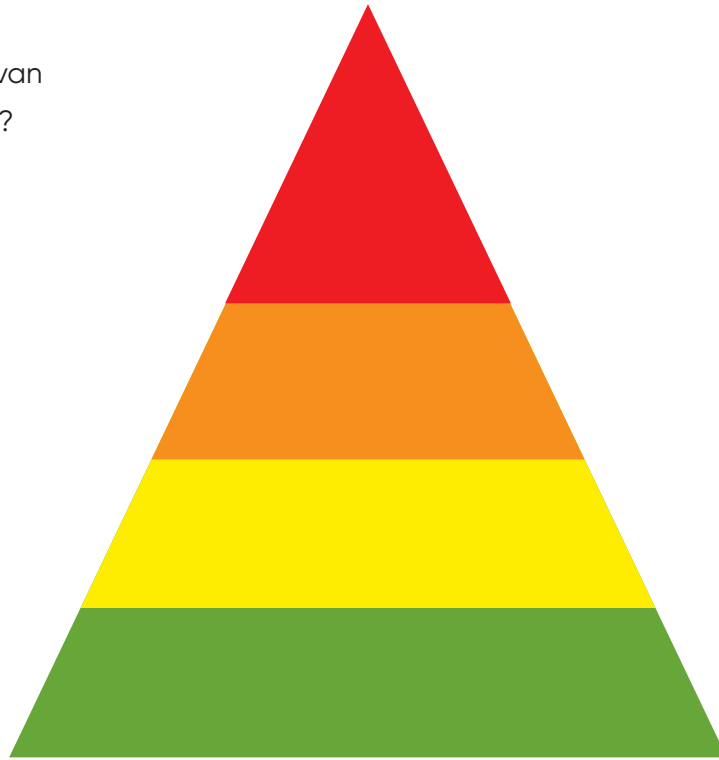
Deze veranderingen zijn nodig zodat je weet dat je boze of agressieve gedrag juist niet meer een oplossing of antwoord is voor een probleem. Je leert dus stap voor stap om gedrag te laten zien wat je doel bereikt. Dit heb je geleerd in de module 'omgaan met Boosheid en Agressie 1'. Je hebt inmiddels geleerd om je gevoelens en gedachten te herkennen. Dat is erg belangrijk voor het begrijpen en veranderen van je boze gedrag. Dit gaan we in de komende bijeenkomsten leren uit te voeren, dus te doen.

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?

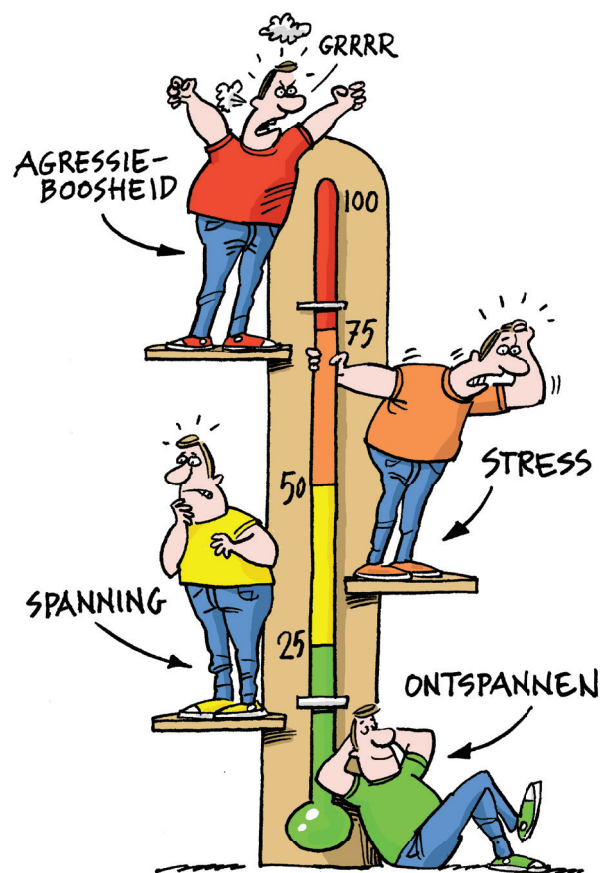
- Spanning
- Stress
- Ontspannen
- Agressie - Boosheid

De Spanningsthermometer

Je hebt deze al eens ingevuld tijdens vorige bijeenkomsten van 'Grip op Agressie'. Is het je gelukt jezelf goed in te schatten? Als je jezelf goed kunt inschatten dan betekent dit dat de kans erg groot is dat je ook goede beslissingen kunt nemen of oplossingen kunt bedenken zodat je niet in de problemen hoeft te komen door boos of agressief gedrag te laten zien.

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. Anderen moeten ingrijpen, je hebt je zelf niet meer onder controle.
75 graden	Je bent behoorlijk gespannen. Je hebt erg veel negatieve gedachten 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!



SPANNINGSTHERMOMETER

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 éénmaal...

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 - Gevoel
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.

Eerste Hulp Kaart (EHK)

Deze kaart is een persoonlijke kaart, dus van jezelf. Je hebt geleerd om deze kaart bij je te hebben en je hebt hem enkele malen bekeken. Je weet welke beslissingen je kunt en gaat nemen in moeilijke situaties. Vaak 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 bij mijzelf oplopende spanning voel?</i>	
1. Stap uit de situatie	Na het ontbijt
2. Zoek iemand die je kan helpen (naam...) (tel nr.....)	Na het middageten
3.	
4.	
5.	Na het avondeten

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....?

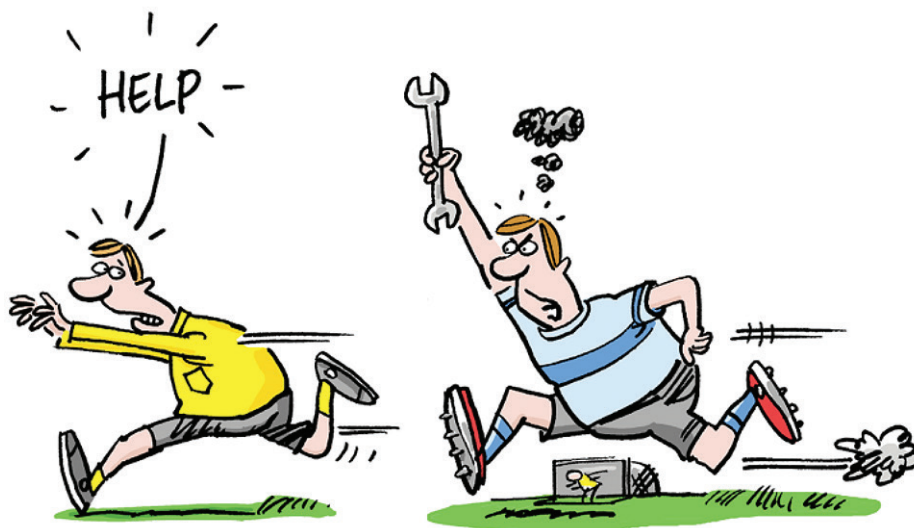
Hier word ik boos van????

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)



Bijeenkomst 3

Rollenspelen uitleg/regels

Wij gaan het hebben over gebeurtenissen waar boosheid en agressief gedrag in voorkomen. Het zijn alledaagse momenten waarbij je boos was of erg kwaad werd. Je hebt in de basiscursus 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 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 die jullie zelf inbrengen en meegemaakt hebben. Dit doen wij niet met ernstige situaties die je in het verleden hebt begaan.

Er zijn alledaagse gebeurtenissen en situaties die nog niet vlekkeloos verlopen.

Dit kan erg lastig zijn, voor jullie omgeving en natuurlijk voor jullie zelf.

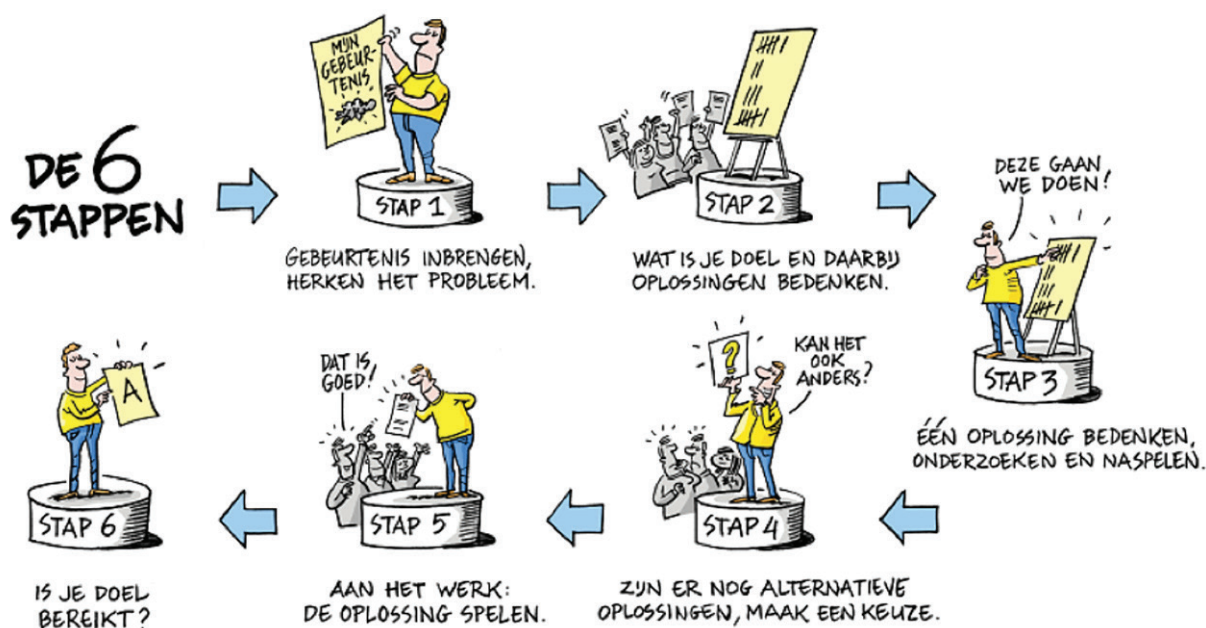
"In 6 stappen naar een gewenste oplossing"

Hoe gaan wij dit nu doen?

1. Probleem onderzoeken met de 5 G's.
2. Probleem delen.
3. Allerlei oplossingen en gedragingen bedenken.
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!



Oefening van deze 6 stappen:

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

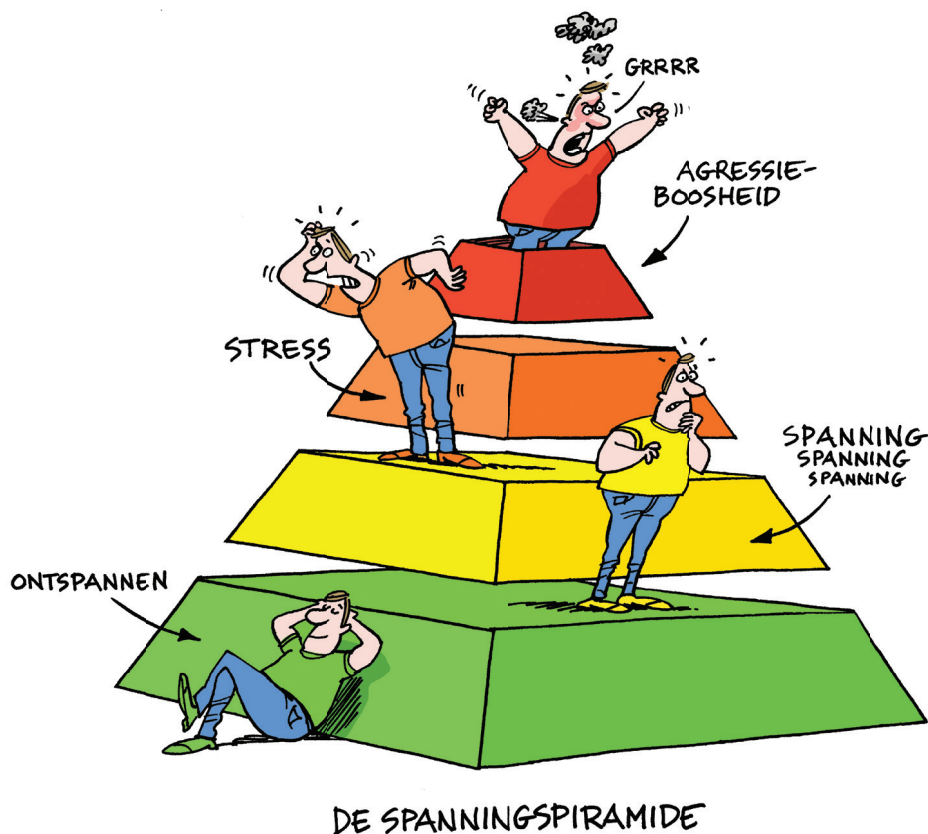


Film: Spanningspiramide uitleg

Filmfragment

- 1 Deze gebeurtenis is door de trainers ingebracht . In het vervolg ga jij dit met een eigen ingebrachte situatie (dus gebeurtenis) doen. We gaan samen de gebeurtenis oplossen door middel van de 6 stappen.
- 2 Wat zou het doel zijn in de film? Welke oplossingen zou jij kunnen bedenken?
- 3 Kies een goede oplossing. Onderzoek deze door het te spelen.
- 4 Je hebt het nu uitgevoerd. Is dit een goede oplossing of is er nog een betere oplossing?
- 5 De uiteindelijke oplossing naspelen.
- 6 Is het doel bereikt?

Vul het werkblad van deze oefening in.



Werkblad

Het rollenspel en observatie Film "bakken van een appeltaart"

<p>Wat had hij beter kunnen doen?</p>	
--	--

Huiswerk bijeenkomst 3

Eigen gebeurtenis inbrengen	
Jouw oplossing	
Doel bereikt	

Bijeenkomst 4

Rollenspel – Praktijk



Terughalen van de vorige keer. Als het goed is heb jij de afgelopen week gekeken naar een voorbeeld situatie waarbij jij gespannen werd. Je hebt hierbij de eerste stappen naar een gewenste oplossing beschreven.

Wat heb jij beschreven?

Nu ga jij deze huiswerkopdrachten volgens onze 6 stappen onderzoeken:

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

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

Werkblad

De gebeurtenis Door anderen ingebracht		
Jouw oplossing		
Andere oplossing	1.	2.
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

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:

- G Gebeurtenis
- G Gedachte
- G Gevoel
- G Gedrag
- G 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

Dat 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

Dat 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

Dat 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 voorbeeld verhaal:

Harry 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 Harry eerst moet overleggen en de vloer moet ook nog schoon. Dus zegt zij "doe lekker de jas maar uit en aan de slag." Harry 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." Harry begint te schelden en trapt tegen de deur. De werkleiding vraagt om hulp bij collega's en Harry wordt bij het werk weggehaald.

Harry is ontslagen en heeft geen werk meer.

Het 5 G schema

G - Gebeurtenis	G - Gedachte	G - Gevoel	G - Gedrag	G - Gevoel
Harry 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). Zonder overleg wil hij eerder weg. Schelden, tegen de deur trappen.	Ruzie met werkleiding. Ontslag. Medebewoners zijn boos op hem.

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

- Alcohol, drugs of misbruik van medicatie
 - Goedpraters
 - Schijnbare oplossingen en verkeerde beslissingen.
- Dit gaan we de volgende bijeenkomst bespreken.



Huiswerk

Vul een 5 G schema in van een situatie waarbij jij gespannen en boos werd

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

Vul het schema van de 5 G's juist in

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevoel

Bijeenkomst 6

De vijf G's – praktijk

We gaan deze bijeenkomst beginnen met het bespreken van de huiswerkopdracht van vorige keer. Heb jij het schema met de 5 G's kunnen invullen?

Vertel wat jij hebt ingevuld.

We gaan nu naar een gebeurtenis kijken in de film.

Daarna ga jij deze gebeurtenis in het schema met de 5 G's invullen.



Film: de 5 G's



Film: de 5 G's - uitleg Hans

met daarna de instructie wat bij iedere G kan worden ingevuld

Vul het schema van de 5 G's juist in

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevoel

Evaluatie: Wat ging er fout?

Hoe zou jij het doen, als jij Hans was? En waarom?
Bedenk zo veel mogelijk oplossingen:

Oplossing 1

Oplossing 2

Oplossing 3

Als het goed is heb je hierboven je eigen oplossing(en) ingevuld.

Welke oplossing lijkt het meest geschikt? We gaan ze in een rollenspel naspelen.

Door de gebeurtenis uit te voeren in een rollenspel ervaar je sneller welke oplossing het beste (bij jou) past omdat je doel hierbij wordt behaald op een gewenste manier.

En nu op zoek naar de gewenste oplossing.

Een rollenspel kan je 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!**

Bijeenkomst 7

Rollenspel

Vorige bijeenkomst hebben we gebruik gemaakt van de gebeurtenis van Hans uit de film van de 5 G's. Vandaag maken gebruik van de gebeurtenis die jij zelf hebt beschreven in het huiswerk van bijeenkomst 5.

De stappen van vorige bijeenkomst gaan we weer doen maar nu bij de door jou beschreven gebeurtenis.

En nu al oefenend op zoek naar de gewenste oplossing

Evaluatie: Wat ging er fout?

Hoe zou jij het doen? En waarom?
Bedenk zo veel mogelijk oplossingen:

Oplossing 1

Oplossing 2

Oplossing 3

We gaan nu nog een oefening doen.

De 5 G's



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 tram naar zijn vriendin. Hij wacht netjes bij de halte. Als de tram verschijnt stapt hij in en wil met een briefje van € 100,- een strippenkaart kopen. De trambestuurder 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 trambestuurder of deze echt niet kan wisselen. De man 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 trambestuurder zegt dat hij beslist niet wisselt en dat hij een briefje van 100,- eigenlijk niet mag aannemen. 'Ga maar naar de pomp of een winkel daarginds en neem de volgende tram 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 de tram 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 tram staan.

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

De trambestuurder verheft nu ook zijn stem en stuurt Diedrick de tram uit en zegt "ik wissel echt niet, ga ergens anders wisselen, wegwezen nu."

Diedrick is nu woedend en schopt tegen de tram aan en scheld de trambestuurder uit. De situatie loopt uit de hand. Diederick voelt zich erg boos, heeft veel negatieve gedachten. Hij stapt met veel woede en scheldend de tram uit. Hij kan haast niet meer goed nadenken hoe hij alles moet oplossen.

Huiswerk

Vul het schema met de 5 G's in, aan de hand van een gebeurtenis waarbij je een oplopende spanning, boosheid of agressie merkte.

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevoel

Bijeenkomst 8

**Ontremmers -
Goedpraters - Schijnbaar
Onbelangrijke Beslissingen**



De Ontremmers

Ontremmers zijn factoren die je boze of agressieve gedrag erger maken of 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, negatieve gedachten en het misbruik maken van medicatie. Met die laatste bedoelen we, dat je medicatie niet volgens het voorschrift van de dokter gebruikt.

De Goedpraters

Hier wordt mee bedoeld dat jij je agressieve of boze gedrag goed praat, wat niet goed te praten is. 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. Goedpraters moet je dus bij jezelf opsporen zodat ze je Gedachte, Gevoel en Gedrag niet meer beïnvloeden.

Je gebruikt een goedprater zodat jij je minder schuldig gaat voelen, dus excuses voor je risicovolle agressieve of boze gedrag. Het wordt ook wel de smeerolie voor het onwenselijke gedrag genoemd. Als je goedpraters gebruikt blokkeer jij je eigen mogelijkheden om verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen gedrag. Je moet je goedpraters 'aanpakken'.

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
- 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.



De Schijnbaar Onbelangrijke Oplossingen/Beslissingen

Schijnbaar onbelangrijke beslissingen zijn beslissingen die je dichterbij een boze of agressieve uitbarsting brengen. Je hebt voor jezelf in een moeilijke situatie een oplossing bedacht. Maar eigenlijk heeft deze oplossing veel risico's waarbij jij moeilijk grip kunt houden op je eigen gedrag.

Bijvoorbeeld

Je moet naar de winkel om een pakje shag te halen. In de winkel voel je dat je onrustig wordt. Je kijkt op je Eerste Hulp Kaart (EHK) en je leest de tip: kies de kortste weg 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.



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.

"Hij heeft mij uitgedaagd, hij heeft het dus verdiend."

"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.

Goedpraters
Ik word boos...
Ik word boos...
Ik word boos...

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 boos en 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. Eénmaal in de kroeg aangekomen, ziet Jan dat er ook Ajax-supporters in de kroeg zitten die hun overwinning aan het vieren zijn. Een van Jans vrienden stelt daarop voor om maar naar een andere kroeg te gaan. Jan is het hier niet mee eens omdat het bier in deze kroeg beter en goedkoper is. Bovendien zegt Jan dat hij weinig geld bij zich heeft en daarom ook niet naar een duurdere kroeg 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. Eénmaal 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:

Welke Schijnbaar onbelangrijke beslissingen heb jij gevonden in de beschrijving van Jan?

Schrijf twee voorbeelden op van situaties waarin jij agressief bent geworden. Probeer daarna zoveel mogelijk schijnbaar onbelangrijke beslissingen van jezelf te ontdekken! Schrijf dan deze schijnbaar onbelangrijke beslissingen op achter jouw voorbeelden.

Voorbeeld van agressieve Gebeurtenis	Je Schijnbaar onbelangrijke beslissingen
1.	
2.	

Bijeenkomst 9

**Film en praktijk
oefenen met Goedpraters,
Ontremmers en
Schijnbaar onbelangrijke
beslissingen**

Kijk goed naar de volgende film. Het is een Gebeurtenis waarbij Goedpraters, Ontremmers en Schijnbaar onbelangrijke beslissingen te zien zijn.



Film: 5 B's boos

Welke heb je gehoord en gezien?

We kunnen de film een aantal keren bekijken, zodat jij de antwoorden kunt vinden. Eerst gaan wij kijken naar de Goedpraters, dan Ontremmers en vervolgens naar de Schijnbaar onbelangrijke oplossingen/beslissingen.

De schijnbaar onbelangrijke beslissing is niet te zien maar kan je bedenken.

Welke kan je bedenken?

Schrijf je antwoorden in het schema hieronder.

Goedprater	Ontremmers	Schijnbaar onbelangrijke oplossingen/beslissingen

Goedprater	Ontremmers	Schijnbaar onbelangrijke oplossingen/beslissingen

Bovendien kunnen we de Gebeurtenis beschrijven in het schema met de 5 G's.

Wat is de Gebeurtenis? Welke gedachten denk jij spelen hier mee? Welke gevoelens heb je gezien of gemerkt? Wat was het Gedrag wat je hebt gezien? Wat zijn de gevolgen van het gedrag?

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevoel

Huiswerk

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.

Gebeurtenis	Gedachte	Gevoel	Gedrag	Gevoel

Bijeenkomst 10

Rollenspel video-opname



Deze bijeenkomst gebruiken we voor het uitvoeren van een rollenspel. Wij gaan het 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 worden gebruikt.

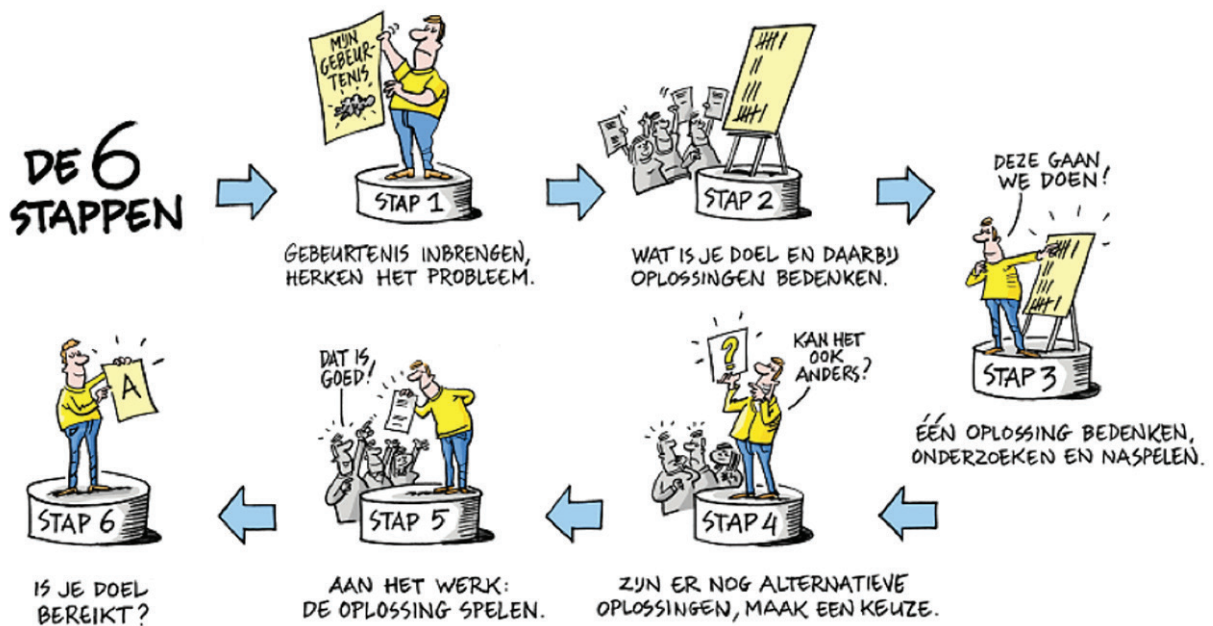
Voor de rollenspelen hebben wij spanningsvolle gebeurtenissen nodig die jij in de afgelopen dagen of weken hebt meegemaakt. En waarvoor je voor jou gevoel nog geen goede oplossing hebt gevonden of jouw gewenste doel niet hebt bereikt. Nadien is er dan nog de mogelijkheid om de video terug te kijken.

Met rollenspelen speel je dus de situatie na. We gaan situaties naspelen die je inbrengt 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.

Een rollenspel voer je uit aan de hand van de volgende 6 stappen:

- Nr. 1** - Gebeurtenis inbrengen aan de hand van de 5 G's.
De Gebeurtenis naspelen zoals het is gegaan.
- Nr. 2** - Wat is je doel? Welke oplossingen kan je bedenken?
- Nr. 3** - De beste oplossing onderzoeken en naspelen.
- Nr. 4** - Zijn er nog andere oplossingen?
- Nr. 5** - Eén juiste oplossing kiezen en zo nodig nog eens naspelen.
- Nr. 6** - Heeft de oplossing die je gekozen hebt geholpen om je doel te bereiken?
Dus dat de gekozen oplossing ook blijkt te werken, dat je spanning door deze oplossing juist afneemt in plaats van erger wordt.



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

trajectum