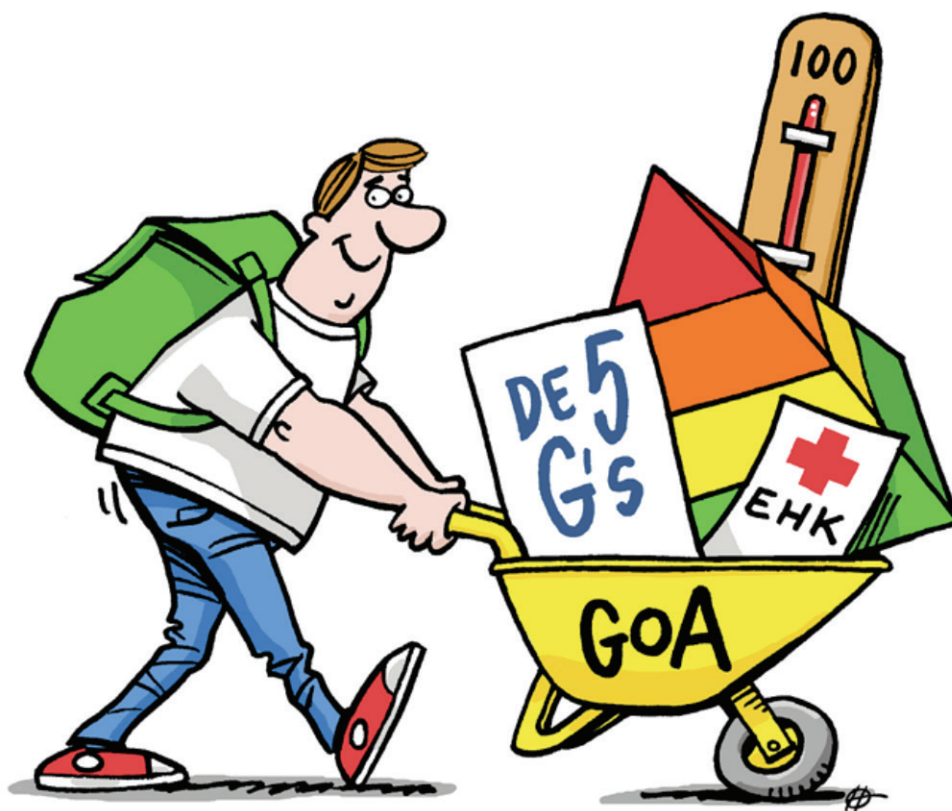


Werkboek



Grip op Agressie - Module 5

Probleemscenario Delictscenario

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

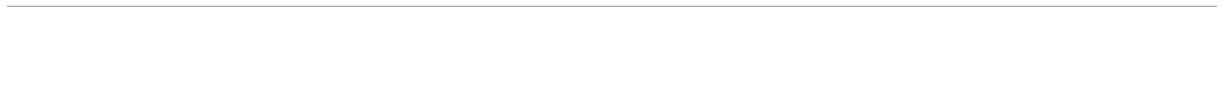
trajectum



de Borg

Inhoudsopgave

Bijeenkomst 1.	Het Kruispunt	5
Bijeenkomst 2.	Gebeurtenis vooraf	9
Bijeenkomst 3.	Gevoelens	13
Bijeenkomst 4.	Gedachten	17
Bijeenkomst 5.	Gedragingen	21
Bijeenkomst 6.	Goedpraters	25
Bijeenkomst 7.	Ontremmers	29
Bijeenkomst 8.	Schijnbaar onbelangrijke beslissingen	33
Bijeenkomst 9.	Mijn risicosituaties	37
Bijeenkomst 10.	De agressieketen (deel 1)	41
Bijeenkomst 11.	De agressieketen (deel 2)	43
Bijeenkomst 12.	Het signaleringsplan fase 3: extreme boosheid, agressie	43
Bijeenkomst 13.	Het signaleringsplan fase 0: ontspannen	43
Bijeenkomst 14.	Het signaleringsplan fase 1: spanning	43
Bijeenkomst 15.	Het signaleringsplan fase 2: stress	43
Bijeenkomst 16.	Afsluiting	47



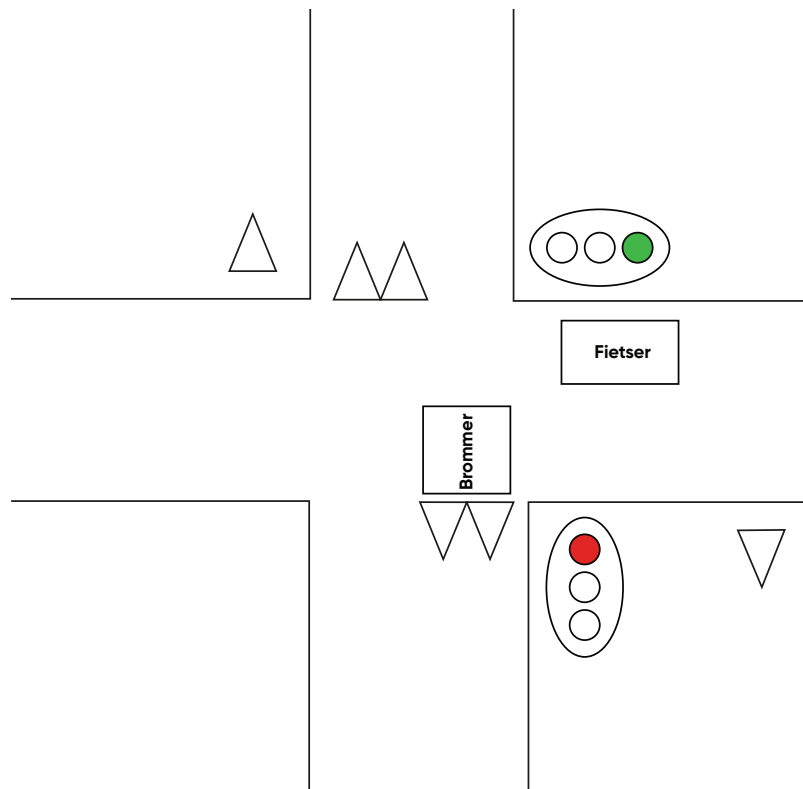
Bijeenkomst 1

Het Kruispunt

Het Kruispunt

De agressieve gebeurtenis, enorme boosheid of agressieve delict dat je hebt getoond, kun je vergelijken met een door jou veroorzaakt ongeluk op een kruising.

In dit voorbeeld reed jij op de brommer en je reed een fietser aan, die van rechts kwam.



Als jullie terugkijken naar dit ongeluk, wat valt jullie dan op?

Welke signalen heeft de brommerrijder gemist?

- hij heeft bijvoorbeeld niet gezien dat het stoplicht op rood staat.
- hij heeft ook niet gezien dat er haaiantanden op de weg staan.
- hij heeft niet gezien dat er een bord staat dat je voorrang moet geven.
- hij heeft er niet opgelet dat de fietser van rechts komt.

Kortom hij heeft veel signalen gemist of genegeerd, zich er niets van aangetrokken!

Dit voorbeeld kun je vergelijken met agressief gedrag. Ook daarmee hebben jullie een ongeluk veroorzaakt en jullie hebben niet gelet op de signalen die jullie hebben gekregen. De signalen die je krijgt, kun je verdelen in signalen die je **lichaam** geeft en signalen die je **gedachten/gevoelens/gedragingen** geven, voorafgaand aan het geweldsdelict.

Opdracht

Je bent vandaag naar deze bijeenkomst gekomen. Dit kan je beschrijven als een gebeurtenis. Probeer hieronder die signalen op te schrijven.

Lichamelijke signalen

Gedachten

Gevoelens

Gedragingen

Opdracht

Ga terug in de tijd, denk aan jouw risicovolle gedrag, waarbij jij boos of agressief werd. Probeer je goed te concentreren op die gebeurtenis en probeer de signalen te herinneren die je gemist hebt of toen nog niet kende. Probeer hieronder die signalen op te schrijven.

Lichamelijke signalen

Gedachten

Gevoelens

Gedragingen

Bijeenkomst 2

Gebeurtenis vooraf

Huiswerk

Probeer voor het huiswerk minimaal twee gebeurtenissen vooraf te beschrijven die bij jouw keten van boosheid of agressieketen horen. Je mag hierbij gebruik maken van het formulier dat tijdens de bijeenkomst is uitgedeeld waarop voorbeelden beschreven staan. Mogelijk herinner je hierdoor makkelijker een gebeurtenis vooraf van jouw keten.

Opdracht

Hieronder staat een aantal voorbeelden van de eerste schakels, die eerste waarschuwingssignalen.

Kijk of er een voor jou bekend voor komt.

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

Opdracht

Kijk naar hoe je leven was ten tijde dat je vaak boos of erg agressief was (delict): wat gebeurde er die dag, wat voelde je, wat deed je? Het kan een concrete gebeurtenis zijn of een bepaalde dag maar het kan ook een situatie zijn waarin jij je al een langere periode van je leven bevond.

Probeer hieronder minimaal twee Gebeurtenissen vooraf te beschrijven die bij jouw keten van boosheid of agressie horen:

Ik

Ik

Bijeenkomst 3

Gevoelens

Opdracht

**Hieronder staan een aantal voorbeelden van de tweede schakel, de gevoelens.
Kijk of er een voor jou bekend voor komt.**

Ik voel me depressief	Ik ben angstig
Ik ben boos	Ik voel me afgewezen
Ik voel me een mislukking	Ik verveel me
Ik voel me zielig	Ik voel me minderwaardig
Ik voel me teleurgesteld	Ik ben opgefokt
Ik voel me nutteloos	

Opdracht

Je bent vandaag naar deze bijeenkomst gekomen. Dit kan je beschrijven als een gebeurtenis. Probeer hieronder de gevoelens te beschrijven die je bij jezelf herkent, toen je hier aar toe kwam

Ik voelde me

Ik voelde me

Ik voelde me

Huiswerkopdracht

Gevoelens zijn de tweede schakel uit de agressieketen. Ze zijn de directe voorbodes voor een agressie uitbarsting. Het is bijna onmogelijk om je optimistisch en enthousiast te voelen over je leven vlak voordat je iemand met agressie tegemoet treedt of een delict pleegt.

Beschrijf hieronder minimaal twee gevoelens die bij jouw agressieketen horen:

Ik voelde me

Ik voelde me

Ik voelde me

Bijeenkomst 4

Gedachten

Opdracht

Hieronder staat een aantal voorbeelden van gedachten die vaak worden herkend als gedachtensignalen bij het vertonen van agressief gedrag:

1. ik mag agressief reageren als ik respectloos wordt behandeld
2. ik voel me beter als ik mijn boosheid uit
3. ik reageer alleen agressief omdat anderen mij uitdagen
4. ik voel me niet in staat om goed met mijn leven om te gaan
5. ik mag mijn onzekerheid niet aan anderen laten zien
6. ik wil wraak nemen
7. ik denk dat mensen er op uit zijn om me te grazen te nemen
8. ik kan er niets aan doen dat ik agressief wordt
9. ik hoef niets te proberen, ik misluk toch
10. ik word agressief omdat anderen mij discrimineren
11. ik vind dat ik altijd moet terugslaan als ik geslagen wordt
12. ik vraag me af waarom mij dit overkomt
13. ik ben nooit fout
14. ik vind dat je moet slaan voordat jezelf geslagen wordt
15. ik word toch niet gepakt door de politie
16. ik denk dat je met slaan respect afdwingt
17. ik ben eigenlijk dom
18. ik vind dat je een mietje bent als je laat slaan
19. ik verdien medelijden met mezelf te hebben
20. ik vind dat het niet goed is als het niet op mijn manier gaat
21. anderen willen geen rekening met mij houden
22. anderen denken alleen aan zichzelf
23. anderen vinden mij een mislukking
24. de wereld is tegen mij
25. de wereld vind mij niet aardig
26. de wereld is agressief

Opdracht

Je bent vandaag weer naar deze bijeenkomst gekomen.
Tijdens deze tocht zijn er waarschijnlijk ook gedachten aanwezig geweest.

Probeer hieronder die gedachten op te schrijven.

Huiswerkopdracht

Gedachten zijn een schakel uit de agressieketen. Gedachten kunnen agressief gedrag geven. Sommige gedachten kloppen maar andere gedachten kloppen niet. Je kunt erg negatief over jezelf, anderen van je vinden of de wereld om je heen denkt zodat je sneller erg boos wordt. Deze gedachten hoeven niet te kloppen, je denkt er wel erg aan. Ze maken je extra boos en agressief.

Beschrijf hieronder minimaal twee gevoelens die bij jouw agressieketen horen:

Ik voelde me

Anderen

De wereld

Bijeenkomst 5

Gedragingen

Hieronder staat een aantal voorbeelden van gedragingen die vaak door plegers van agressie gedaan worden:

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

Opdracht

Je bent vandaag weer van de afdeling naar het bijeenkomstlokaal gekomen. Voordat je naar de bijeenkomst kwam heb je waarschijnlijk nog een aantal dingen gedaan, misschien nog tijdens de wandeling naar het lokaal.

Probeer hieronder die gedragingen hieronder op te schrijven.

Ik

Ik

Ik

Huiswerkopdracht

Gedragingen zijn de volgende schakel uit de agressieketen. Alle agressieplegers hebben bepaalde gedragingen als ze overspoeld worden door negatieve gevoelens of kwaad zijn. Gedragingen die je dan laat zien zijn opvallend en die zul je je kunnen herinneren.

Beschrijf hieronder minimaal twee voorbeelden van gedrag die bij jouw agressieketen horen:

Ik

Ik

Ik

Bijeenkomst 6

Goedpraters

Opdracht

Hieronder staan een aantal voorbeelden van goedpratere die vaak voorkomen bij boosheid en agressief gedrag:

1. Het slachtoffer heeft mij uitgedaagd en verdient niet beter
2. Wie mij niet met respect behandelt, weet wat hem te wachten staat
3. Het is geen agressie, het is zelfverdediging
4. Iemand die mij lang dwarszit verdient niet beter
5. Als iemand wat over mijn familie zegt, krijgt hij de volle laag
6. Ik dwing respect af door iemand te slaan
7. Als één van mijn vrienden wordt aangevallen, moet ik voor hem opkomen
8. Door te vechten laat ik zien dat er niet met mij niet gesold kan worden
9. Als je je niet verdedigt, nemen ze je de volgende keer nog harder te grazen
10. Door te vechten bewijs ik mezelf ten opzichte van mijn vrienden.
11. Er zijn ergere dingen dan iemand slaan
12. Het is toch normaal dat ik hier agressief van word
13. Andere delicten zijn veel erger, gemener
14. De anderen zijn eerst agressief zodat ik ook wel zo moet doen
15. De wereld is agressief dus ik moet ook
16. Dit is de enige manier waarop ze naar mij luisteren dus ik kan niet anders

Opdracht

Je bent vandaag weer naar de bijeenkomst gekomen. Voordat je naar de bijeenkomst kwam heb je misschien nog wel gebruik gemaakt van een 'goedprater', bijvoorbeeld omdat je het huiswerk niet gemaakt hebt. Mogelijk heb je ook een excuus bedacht omdat je iets niet wilde vertellen of doen.

Probeer hieronder die goedpratere hieronder op te schrijven.

Goedprater

Goedprater

Goedprater

Huiswerkopdracht

Goedpraters zijn de volgende schakel uit de agressieketen. Voorafgaande aan je boosheid, agressieve gedrag of delict heb je excuses bedacht om het gedrag voor je zelf te rechtvaardigen. Je hebt 'goedpraters' verzonnen om je op voorhand te verontschuldigen voor je agressieve gedrag, terwijl je wist dat het fout was. Elke 'goedprater' die je bedacht, bracht je dichterbij het daadwerkelijk plegen van het delict.

Beschrijf hieronder minimaal twee voorbeelden van goedpraters die bij jouw agressieketen horen:

Goedprater

Goedprater

Goedprater

Bijeenkomst 7

Ontremmers

Opdracht

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

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

Probeer deze vragen te beantwoorden.

Welke invloed heeft het gebruik van alcohol of drugs op jou?

Welke invloed heeft alcohol of drugs op jouw agressieve gedrag?

Andere ontremmers kunnen ook van invloed zijn op je agressieve gedrag, zoals lichamelijke factoren.

Voorbeelden hiervan zijn:

- Slapeloosheid
- Nachtmerries
- Lichamelijke pijnklachten (b.v. buikpijn, kiespijn)
- Hyperventilatieklachten
- Een slechte lichamelijke conditie

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

Opdracht

Zoals benoemd is, zijn er naast alcohol en drugs ook nog andere ontremmers. We hebben de lichamelijke factoren al besproken. Ook situaties kunnen hun invloed hebben op je agressieve gedrag. Hieronder staat een aantal situaties beschreven die we gezamenlijk gaan bespreken aan de hand van de vragen die erbij staan.

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

Herken je dit? Hoe werkt dat bij jou?

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

Herken je dit? Hoe werkt dat bij jou?

Je kunt met je verschijning ook een 'ontremmende' uitwerking hebben op anderen in je omgeving. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de houding waarmee je een discotheek binnenstapt of waarmee je de portier aan de deur tegemoet loopt. Je gezichtsuitdrukking en de manier waarop je uit je ogen kijkt (strak, gespannen, boos), je haardracht, de hoeveelheid goud die zichtbaar om je nek, polsen, oren etc. zit.

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

Huiswerkopdracht

Ontremmers zijn de volgende schakel uit de agressieketen. Voorafgaande en ook tijdens je boosheid, agressieve gedrag of delict zijn er mogelijk ontremmers aanwezig geweest die jouw boosheid versterkt hebben. Zo kan je denken aan alcohol en drugsgebruik, maar ook aan lichamelijke factoren. Ook situaties kunnen een ontremmer zijn voor jouw agressieve gedrag. Tot slot zijn er mogelijk aspecten in jouw verschijning die agressie van anderen oproepen en dat op jou richten.

Beschrijf hieronder minimaal twee voorbeelden van ontremmers die bij jouw agressieketen horen:

Ontremmer

Ontremmer

Ontremmer

Bijeenkomst 8

**Schijnbaar
onbelangrijke
beslissingen**

Voorbeeldverhaal Jan

Lees het onderstaande voorbeeld verhaal over Jan. Als je het verhaal helemaal gelezen hebt probeer je de schijnbaar onbelangrijke beslissingen die Jan genomen heeft, waardoor hij uiteindelijk in een situatie terecht kwam waarin hij agressief gedrag vertoonde, op te schrijven.

Jan is een jongen van 17 jaar. Hij is vaak met de politie in aanraking gekomen vanwege agressief gedrag op straat. Ook is hij vorig jaar van school gestuurd wegens agressief gedrag tegen leerkrachten en wegens het regelmatig vechten met klasgenoten. Jan wordt vaak agressief als hij ergens teleurgesteld over is en als hij alcohol heeft gedronken. Hij weet dit ook van zichzelf. Verder is Jan een enorme 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 er behoorlijk van. 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 de overwinning van hun ploeg 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 wil. Jan neemt zich voor om maximaal twee biertjes te nemen. Daarna wil hij overstappen op de cola. Zijn vrienden geven echter allemaal rondjes bier. Jan vindt het lullig voor zijn vrienden om die biertjes af te slaan. Bovendien vindt hij eigenlijk dat een echte kerel geen cola maar bier hoort te drinken. Na zeven biertjes gedronken te hebben, hoort Jan dat de 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 één 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 Feijenoord en Ajax-supporters in de kroeg. De kroegbaas belt de politie en Jan wordt opgepakt wegens gewelddadig gedrag. Deze keer komt hij er waarschijnlijk niet meer zo gemakkelijk vanaf...

Schijnbaar onbelangrijke beslissingen van Jan:

Huiswerkopdracht

Het huiswerk naar aanleiding van dit onderwerp is om jouw probleemsценario/ delictscenario nog eens goed door te nemen, eventueel ook de processen-verbaal nog eens te lezen en dan minimaal drie schijnbaar onbelangrijke beslissingen hier uit te halen en op te schrijven, meer mag ook. Je mag gebruik maken van het voorbeeldverhaal dat uitgedeeld is tijdens de bijeenkomst om je hierbij te helpen.

N.B. Begin het probleemsценario/delictscenario ongeveer 24 uur voordat je je agressieve gedrag of delict pleegde.

Mijn schijnbaar onbelangrijke beslissingen in mijn probleemsценario/delictscenario zijn:

Bijeenkomst 9

Mijn risicosituaties

Wat zijn mijn risicosituaties ('triggers of aanstekers')?

Om erachter te komen welke situaties 'aanstekers' zijn moet je het volgende doen:

- Kijk naar de onderstaande lijst en lees de eerste situatie
- Denk na in welke mate deze agressie bij jou zou kunnen uitlokken (schelden, duwen, spugen, trappen, schoppen, slaan, steken enz.). Kruis het cijfer aan dat daarbij hoort:
 - = helemaal geen uitlokking
 - = een beetje uitlokking
 - = aardig wat uitlokking
 - = veel uitlokking
 - = zeer veel uitlokking
- Denk vervolgens na hoeveel vertrouwen je erin hebt dat je je zelfbeheersing niet zal verliezen in deze situatie. Kruis het cijfer aan dat hierbij hoort:
 - = helemaal geen zelfvertrouwen
 - = een beetje zelfvertrouwen
 - = aardig wat zelfvertrouwen
 - = veel zelfvertrouwen
 - = zeer veel zelfvertrouwen
- Doe dit bij alle situaties op de lijst

Agressie uitlokkende situaties					Vertrouwen in eigen beheersing					
Geen 1		Ze			Geen 1		Ze			
1		2			1		2			
1	2	3	4	5	Als ik me aan iemand erger	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als anderen stoer doen	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als ik met oudere jongens/meisjes ben	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als iemand me voor de voeten loopt	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als ik word uitgedaagd	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als ik niet met respect word behandeld	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als ik me eenzaam voel	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als mijn familie wordt beledigd	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als ik word gediscrimineerd	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als iemand zegt dat ik iets moet doen	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als ik indruk wil maken	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als ik er aan denk dat ik niet kwaad mag worden	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als ik me gespannen voel	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als ik zin heb om te vechten	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als ik me teleurgesteld voel	1	2	3	4	5

Agressie uitlokkende situaties						Vertrouwen in eigen beheersing				
Geen 1		Zeer veel 5				Geen 1		Zeer veel 5		
1	2	3	4	5	Als ik me lekker wil voelen	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als ik me schuldig voel over iets dat ik heb gedaan	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als er opeens iets gebeurt	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als ik ontevreden ben over mezelf	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als ik kritiek krijg	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als ik nieuw in een groep ben	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als ik thuis ruzie heb gehad	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als ik het gevoel heb voor gek te zijn gezet	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als alles goed gaat	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als ik me verveel	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als het me allemaal niets meer kan schelen	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als vrienden er bij me op aandringen mee te doen	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als ik denk dat ik mijn agressie wel in de hand heb	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als ik anderen zie vechten	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als ik een film met geweld heb gezien	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als ik jaloers ben	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als ik me verdrietig voel	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als ik aangevallen word	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als iets waar ik mee bezig ben mislukt	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als ik problemen heb op school/werk	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als ik alcohol heb gedronken	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als ik me bedreigd voel	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als ik moe ben	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	In het weekend	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als ik uitga	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	As ik verloren heb	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Op bepaalde tijden van de dag	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als ik afgewezen word	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als iemand niet naar mij luistert	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als iemand zegt dat ik iets niet goed doe	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als ik drugs heb gebruikt	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als iemand me raar aankijkt	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als ik aandacht wil	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Als ik iets van iemand nodig heb	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1	2	3	4	5		1	2	3	4	5

Als je alle situaties hebt aangekruist, kun je zelf misschien nog situaties bedenken die niet op de lijst staan, maar die wel op jou van toepassing zijn. Schrijf deze erbij.

Als je dit hebt gedaan, schrijf je vier situaties op waarin uitlokking om agressief te reageren het grootst is (cijfer 5) en tegelijkertijd je vertrouwen dat je je zelfbeheersing verliest het kleinst is (cijfer 1) op. Dit zijn jouw vier moeilijkste situaties om niet met agressief gedrag te reageren.

Mijn vier moeilijkste situaties zijn:

1.

2.

3.

4.

Huiswerkopdracht

Ga aan de hand van de uitslag van de vragenlijst na welke 'aanstekers' er voor of tijdens je boosheid, agressieve gedrag of het delict aanwezig waren of waarin je je hebt bevonden.

Probeer zoveel mogelijk "aanstekers" te vinden. Het is ook mogelijk dat een van de vier risicovolle situaties die uit de vragenlijst naar voren is gekomen vaker in de 24 uur voorafgaande aan je delict is voorgekomen, schrijf dit op in je probleemsценario/ delictscenario.

Bijeenkomst 10

De agressieketen (deel 1)

Huiswerk

Probeer jouw agressieketen zo ver af te maken zo ver als we hier in de bijeenkomst zijn gekomen.

Bijeenkomst 11 t/m 15

De agressieketen


(deel 2)



Het signaleringsplan

Mijn signaleringsplan

Naam:

Datum:

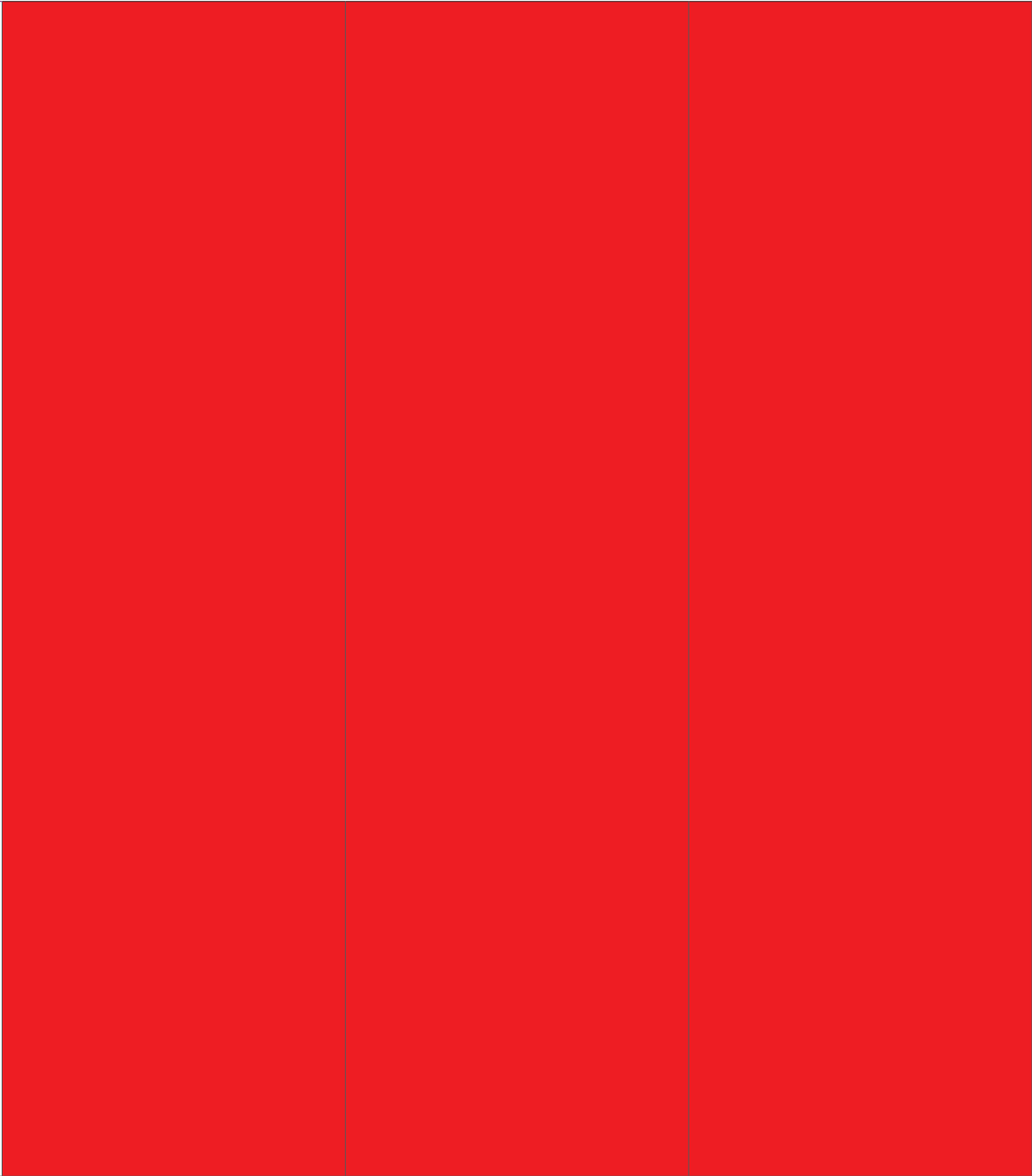
Fasen	Wat merk ik?	Wat kan ik zelf doen?	Hoe kan de ander mij steunen?
Het gaat goed met me  Ontspanning			

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

Het
gaat
niet
goed
met
me



Extreme boosheid, Agressie



Bijeenkomst 16

Afsluiting

Afsluiting

Je hebt alle stappen die hebben geleid naar je agressief probleemgedrag of delict.

Bekijk alle stappen die je in de afgelopen bijeenkomsten hebt opgesteld.

Het is erg belangrijk om van jezelf te weten hoe jij je spanning en agressie hebt opgebouwd en wat de reden van je ernstige agressie was.

Zo leer jij je agressieve probleemgedrag te vervangen door passende gedag.

 **trajectum**