

Zeg nee tegen agressie

FRUSTRATIE MAG



ONMACHT

Gericht op zichzelf (ik)

Begrip vragen
Slachtoffer gedrag
Uitzondering vragen
Klagen
Huilen
Inklappen
Lijdelijk verzet
Suicidaal gedrag
Zelfverwonding

AANPAK

Begrip tonen
Empathisch reageren
Meeveren
Discussie vermijden
Contact maken



ONMACHT

Gericht op de organisatie (jullie)

Kritiek op regels, beleid
Kritiek op procedures
Schande spreken
Organisatie beschuldigen
Blinde woede
Woede gericht op de omgeving:
proportioneel

AANPAK

Begrip tonen
Empathisch reageren
Meeveren
Discussie vermijden
Contact maken



MACHT (instrumentele agressie)

Gericht op de persoon (jij)

Gericht uitschelden
Commanderen
Eisen
Denigreren
Beledigen
Pesten
Discrimineren
Seksuele intimidatie
Chanteren
Manipuleren
Intimideren

AANPAK

Gedrag benoemen
Gedrag afwijzen
Keuze geven
Consequentie schetsen



FYSIEKE AGRESSIE

Dreigen
Schoppen
Vastpakken
Vernielen
Gericht gooien
Fysiek geweld
Wapengebruik
Gijzelen

AANPAK

Zorg voor je veiligheid
Veilige afstand aannemen
Doe aangifte