

# Zeg nee tegen agressie

## FRUSTRATIE MAG



### ONMACHT

Gericht op zichzelf (ik)

Begrip vragen  
Slachtoffer gedrag  
Uitzondering vragen  
Klagen  
Huilen  
Inklappen  
Lijdelijk verzet  
Suïcidaal 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

## ZEG NEE TEGEN AGRESSIE



### FYSIEKE AGRESSIE

Dreigen  
Schoppen  
Vastpakken  
Vernielen  
Gericht gooien  
Fysiek geweld  
Wapengebruik  
Gijzelen

### AANPAK

Zorg voor je veiligheid  
Veilige afstand aannemen  
Doe aangifte