

FRUSTRATIE MAG

ONMACHT

Gericht op zichzelf (ik)



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

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

AANPAK

Begrip tonen
Empathisch reageren
Meeveren
Discussie vermijden
Contact maken

ZEG NEE TEGEN AGRESSIE

MACHT (instrumentele agressie)

Gericht op de persoon (jij)



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

AANPAK

Gedrag benoemen
Grenzen aangeven
Keuze geven
Consequentie schetsen

FYSIEKE AGRESSIE



Dreigen
Schoppen
Vastpakken
Spugen
Bijten
Vernielen
Gericht gooien
Spuugen
Bijten
Fysiek geweld
Wapengebruik
Gijzelen

AANPAK

Zorg voor je veiligheid
Veilige afstand aannemen
Doe aangifte