

VERSLAG ANTI-AGRESSIE TRAINING : Grenzen stellen: Ouders opvoeding Maart 16, 2019

Aanwezig waren 22 deelnemers

Gestart werd met het invullen van de vragenlijsten t.b.v. het onderzoek huiselijk geweld.

Videoclip geshowd waarbij heel goed ter zien was wat boosheid en emotie met je doet: het blokkeert de ratio en je kan niet meer oplossend denken. Velen herkenden zich hierin o.a. dat men niet meer goed kon luisteren en begon te schreeuwen.

We gingen direct over naar een oefening: deelnemers verdeeld over de ruimte met rug tegen de muur moesten in een rechte lijn naar een punt op een van de 3 andere muren lopen. Observeren wat er gebeurt wanneer iemand in de weg loopt: deelnemers ontdekken hun eerste reactie bij een confrontatie: fight, flight or freeze

Tweede oefening: grenzen stellen.

Deelnemers gaan 1 op 1 tegenover elkaar staan met een afstand van 5 meter. A loopt naar B en B moet op tijd zijn grens aangeven als A te dicht bij komt voor hem. Grens aangeven moest alleen non-verbaal. Grote verschillen in duidelijk en onduidelijk grenzen aangeven kunnen laten zien en intrainen. Ook verschillen in A's die grenzen al dan niet respecteren

Theorie over 5 de-escalerende vaardigheden

- * Strijd negeren (balletje gooien) "dat is jouw mening"
- * Contact maken (emotie benoemen van de ander, of van jezelf, oogcontact
- *Confronteren (feedback geven) gedrag v.d. Ander zo feitelijk en neutraal mogelijk benoemen en de consequentie aangeven
- * Kalmeren (ademhaling) excuses aanbieden, emotie v.d.ander benoemen
- * Actief luisteren en inhoud en emotie samenvatten

Daarna brachten de deelnemers casussen waarbij zij problemen ondervonden met het stellen van grenzen zoals een illegale vrouw die belaagd wordt door haar huurbaas. Wat te doen als deze haar grenzen niet respecteert en haar dreigt uit huis te zetten als zij niet op zijn avances ingaat. De groep bracht verschillende bruikbare oplossingen voor haar en ook mocht zij deze casus verbaal en non-verbaal oefenen.

Andere casus bracht een man in die vond dat zijn vrouw die een baby van 2 maanden had en een kind van 2 jaar oud te ver ging om te vragen of hij ook eens wilde koken omdat zij zo moe is. Man interpreteerde de grens die zijn vrouw aangaf als luiheid en dit bracht spanningen in de relatie. Hem geconfronteerd met hoe het is wanneer mensen zijn grenzen niet respecteren. Ook kwam de ijsbergtheorie hier weer van pas waarbij de man werd uitgedaagd niet boven de waterspiegel te blijven schieten in een welles nietes discussie met zijn vrouw maar op zoek te gaan naar de wensen, belangen, angsten en behoeften van elkaar. Dit

leidde tot goede afspraken dat de vrouw op tijd zou aangeven wanneer zij niet kon/wilde koken zodat de man niet onaangenaam wordt verrast als hij van zijn werk thuis komt. De man beloofde 2 x per week te koken...



Macht en onmacht: ANTI-AGRESSIE TRAINING : Grenzen stellen. Juni 15, 2019

Aanwezig waren 20 deelnemers

Deze avond werd gebruikt om alle technieken te herhalen, heel praktisch met rollenspelen.

- Zelfbeheersing: rationionele effectiviteitstraining, ademhaling, (ont)spannen van spieren
- De-escalerende gesprekstechnieken: actief luisteren , samenvatten
- Ijsbergtheorie en het genereren van alternatieve oplossingen
- Filmpje met de gevolgen van agressie voor je lijf
- Grenzen stellen
- Roos van Leary: macht en onmacht

Er werd met veel plezier geoefend en de avond was eigenlijk te kort om alles te doen wat gepland stond.

Evaluatie:

Cursisten gaven over het algemeen aan heel enthousiast te zijn over de training en echt handvaten te hebben gekregen om zichzelf in de hand te houden bij meningsverschillen en ruzies.

Tips die men gaf:

- beide partners zouden t.a.t. aanwezig moeten zijn bij de training
- Echte acteurs inzetten als het gaat om inzet van agressie
- Culturele issues hadden meer belicht kunnen worden.
- Men had graag handouts gehad (we hebben toen de powerpoints per mail aan de deelnemers toegestuurd).

ANTI-AGRESSIE TRAINING : RUIMTE GEVEN; September 21, 2019

Aanwezig waren 16 deelnemers

Vierde

Gestart werd met een rondje wat de deelnemers hadden onthouden van de vorige keer en wat zij thuis hadden geoefend. Ook werden er vragen voor vandaag geïnventariseerd.

Gevolgd door een energizer waarbij deelnemers in hun kracht kwamen te staan (oefening bestond uit elkaar over een lijn trekken). Nabespreking kwam o.a. uit dat meningsverschillen (krachtmetingen) ook plezier op kunnen leveren.

Deelnemers vullen vervolgens een agressie-bewustwordingstest in en kiezen 3 punten waar ze aan willen werken. Deelnemers kregen gelegenheid om in zelf aangebrachte casussen hiermee te oefenen. Met name het actief luisteren werd weer beoefend, feedback geven en ontvangen, ombuigen van emoties. (2 video's werden getoond)

Theorie van ruimte geven met de 4 aspecten van verliesaspect, ontberingsaspect, aantastingsaspect, bedreigingsaspect.

Oefening : wat gebeurt er in je lichaam als je boos of gefrustreerd wordt: lichamelijke gevolgen en door emoties niet meer helder kunnen denken. Gevolgd door ademhalingsoefeningen in het kader van zelfbeheersing. (videoclip)

Ruimte geven oefening;

Casussen worden besproken of uitgespeeld n.a.v. de vraag: noem een recentelijke situatie waarin je geïrriteerd, gefrustreerd of boos was. Wat was de trigger in die situatie voor jou? Welk aspect van de theorie is in jouw geval aan de orde. Wat doe je in het vervolg anders.

Gevolgd door inspringoefening: agressie opwekken en de-escaleren met de geleerde technieken.

Gestart werd met een rondje wat de deelnemers hadden onthouden van de vorige keer en wat zij thuis hadden geoefend. Ook werden er vragen voor vandaag geïnventariseerd.

Na een korte introductie van het onderwerp macht-onmacht en hoe vaders die ten goede kunnen gebruiken in hun gezin gingen we direct over naar een oefening waarbij A feedback gaf volgens de regels en B actief luisteren moest laten zien (herhaling van de eerste bijeenkomst welke geen overbodige luxe was)

Theorie van Roos van Leary werd uitgelegd en hoe gedrag elkaar op bepaalde wetmatige manieren triggert + de 4 meest kenmerkende gedragingen per kwadrant werden besproken zodat deze gedragingen bij de nabesprekingen van de rollenspelen herkend zouden kunnen worden.

Een mooie videoclip werd vertoond van een vader die zich eerst heel autoritair opstelt en een recalcitrante dochter krijgt. Later wisselt de vader van positie naar Rechtsonder in de Roos en krijgt daardoor meer informatie van de dochter en een mooie gevoelsband. Velen waren ontroerd door deze beelden en zeiden dat zij dit nu juist gemist hadden van hun Afrikaanse ouders.

Vele casussen werden besproken en uitgespeeld waardoor de deelnemers ontdekten vanuit welk segment van de Roos zij zich gedragen en welk gedrag dit oproept. Wanneer dit niet het gewenste gedrag was konden zij het rollenspel overdoen en anders inzetten, waardoor zij bij hun tegenspeler ook een andere reactie ontlokten.

Zo konden deelnemers ook oefenen hoe om te gaan met verbaal agressief gedrag of al te passief gedrag en leerden zij interacties die hen niet bevielen om te draaien naar interacties die hun wel bevielen.

Opvallend was hoe open de sfeer was en een ieder zich vrij voelde toch vrij persoonlijke zaken in te brengen

Afgesloten met een rondje wat men heeft geleerd vandaag

