

Gemeenschapsinstelling De Grubbe

Inhoudsopgave:

Handleiding

1. *Situering methodiek*
2. *Vorbereiding*
3. *Stappenplan opmaken signaleringsplan*

Bijlagen

1. *Kaartjes*
2. *Afbeelding jongere – triggers*
3. *Thermometer spanningsopbouw*
4. *Signaleringskaart jongere*
5. *Signaleringskaart jongere en context*
6. *Richtvragen context*
7. *Voorbeeld signaleringsplan*
8. *Ondersteunende modellen*
9. *Voorbeeld triggers – depressie*
10. *Voorbeeld leggen kaartjes*

HANDLEIDING

1. Situering methodiek

Dit is een methodiek ontwikkeld in GI De Grubbe om samen met de jongere (en context) tot een individueel signaleringsplan te komen. Het is een methodiek met kaartjes die helpt met het bespreekbaar maken van en reflecteren op de spanningsopbouw en bijhorende gevoelens/gedachten van de jongere. Alsook helpt deze meer inzicht verwerven inzake triggers, signalen en mogelijke handelingen of hulpmiddelen die ingezet kunnen worden om de spanning te doen dalen. De methodiek is opgebouwd uit vier stappen en resulteert in een overzichtelijke signaleringskaart voor jongere en begeleiding/context.

De methodiek kan afgestemd worden op de jongere. Deze methodiek legt immers de focus op agressie als uitingsvorm van toegenomen spanning. Je kan de methodiek aanpassen naargelang andere uitingsvormen van spanningsopbouw (bv. depressieve klachten, zelfverwondend gedrag, suïcidale gedachten,...) (zie voorbeeld bijlage 9). Ook raden we aan op maat van de jongere te werken door onder meer metaforen, afbeeldingen, kaartjes, ... aan te passen. Ook het werken met kaartjes met picto's behoort tot de mogelijkheden.

2. Voorbereiding

- Neem 4 lege enveloppes en schrijf op elk ervan één van de vier volgende vragen.
 1. Wat maakt me kwaad? (triggers/ontlokkers) Blauwe kaartjes
 2. Wat merk ik aan mijn lichaam en wat doe ik? Gele kaartjes
 3. Hoe kan ik de spanning doen dalen? Groene kaartjes
 4. Wat kan mijn omgeving doen? Grijs kaartjes
- Onderaan vind je voorbeelden van kaartjes (zie bijlage 1), in kleuren die overeenkomen met de kleuren van de specifieke vraag. Je kan ze afprinten en uitknippen.
- Steek in elke enveloppe de overeenkomstige kaartjes. (bv. de blauwe kaartjes in enveloppe 'Wat maakt mij kwaad?')

3. Stappenplan opmaken signaleringsplan

Start met het geven van de nodige uitleg aan de jongere over de methodiek, de inhoud en het doel van het opmaken van het signaleringsplan.

Mogelijke uitleg jongere:

Iedereen voelt zich wel eens gespannen, gefrustreerd of raakt geïrriteerd door een bepaalde situatie. Iedereen voelt soms spanning, irritatie of agressie. Om te vermijden dat dit gedrag escaleert, willen we meer zicht krijgen op jouw spanningsopbouw. Soms lijkt het alsof incidenten onverwachts en plots ontstaan, maar er zijn heel wat signalen die hieraan vooraf gaan. Ook willen we achterhalen wat je zelf kan doen in een situatie die dreigt te escaleren en wat je omgeving kan doen.

We zoeken samen een antwoord op vier vragen:

1. Wat maakt jou kwaad? (= triggers, uitlokkers, ...)
2. Wat merk je aan jouw lichaam als je kwaad wordt en wat doe je?
3. Hoe kan jij de spanning doen dalen?
4. Wat kan jouw omgeving doen om de spanning te doen dalen?

VRAAG 1: WAT MAAKT JOU KWAAD? (TRIGGERS/ONTLOKKERS)

Uitleg jongere:

Je raakt niet voor niets gespannen, vaak zijn er triggers (bv. een situatie, iemand die jou uitdaagt, racisme,...) die de spanning verhogen/jou kwaad maken. Soms kunnen bepaalde gedachten jou boos maken (bv. bang om niet meer welkom te zijn thuis, denken aan een vervelende taak,...).

Vul samen met de jongere de triggers in op de afbeelding van de jongere (bijlage 2). Dit kunnen zowel situaties zijn die de jongere kwaad maken, als gedachten van de jongere zijn.

Indien de jongere zelf geen triggers kan aangeven, kan je de kaartjes uit enveloppe 'Wat maakt mij kwaad?' gebruiken.

Extra voorbeelden:

BLAUWE KAARTJES

Situatie: "Wanneer iemand mijn moeder beledigt."

Situatie: "Wanneer iemand tegen mij roept."

Gedachte: "Wanneer ik denk aan mijn voorleiding bij de JR, word ik terug boos... ."

Gedachte: "Wanneer ik denk aan het verdriet van mijn moeder, raak ik gefrustreerd..."

TIP: Laat dit blad met de kaartjes liggen op tafel, zodat je waar nodig kan teruggrijpen naar specifieke situaties/gedachten als voorbeeld. Dit kan het opmaken van de volgende stappen vergemakkelijken/verduidelijken.

VRAAG 2: WAT MERK JE AAN JOUW LICHAAM ALS JE KWAAD WORDT EN WAT DOE JE?

Leg de thermometer (bijlage 3 – afprinten in A3) open op tafel en leg uit:

Uitleg jongere:

Op de thermometer staan alle gradaties van kwaadheid: van volledige rust tot door het lint gaan.

Je ziet vier kleuren:

- In de **groene zone** ben je rustig en is praten mogelijk.
- In de **gele zone** raak je gespannen, geïrriteerd, gefrustreerd, ... maar je kan nog praten.
- In de **oranje zone** wordt je echt kwaad, vanaf nu wordt praten moeilijk.
- In de **rode zone** ben je razend, ga je door het lint. Praten is onmogelijk.

Ondersteunende modellen om uitleg te verduidelijken (bijlage 8):

- Afbeelding crisis ontwikkelingsmodel
- Verloop agressie-incident ICOBA

Neem de enveloppe met kaartjes 'Wat merk ik aan mijn lichaam en wat doe ik?'

Uitleg jongere:

GELE KAARTJES

Dit is de moeilijkste stap. Op deze kaartjes staat wat er lichamelijk met jou kan gebeuren als je kwaad wordt en wat je doet wanneer je boos bent. Kijk of je de signalen herkent en ga na vanaf wanneer ze optreden.

Voorbeeld: Als je begint te beven als je heel erg kwaad wordt, net voor je door het lint gaat, leg je dit in de **oranje zone**.

Draai de kaartjes één voor één om. Wanneer de jongere het signaal herkent, mag hij het bij de thermometer leggen bij de overeenkomstige kleur (groen, geel, oranje of rode zone) (zie bijlage 10 als voorbeeld).
 Vul terwijl of achteraf de signaleringskaart (bijlage 4) in op basis van de verkregen info en de kaartjes die open op tafel liggen (=> kolom 2: Wat merk ik zelf? = signalen).
 Laat de kaartjes liggen en ga naar de volgende stap.

VRAAG 3: HOE KAN JIJ DE SPANNING DOEN DALEN?

Neem de enveloppe met kaartjes 'Hoe kan ik de spanning doen dalen?'

Uitleg jongere:

GROENE KAARTJES

We weten nu welke triggers jou kwaad kunnen maken, wat er gebeurt in jouw lichaam en wat je doet als je kwaad wordt. Nu gaan we stilstaan bij wat je kan doen om feitelijke agressie te voorkomen. Vanaf de je op de thermometer in oranje begeeft, kan dit vervelende gevolgen hebben voor jezelf en jouw omgeving. Door het lint gaan (= rood) zorgt bijna altijd voor schade.

We gaan nu stilstaan bij wat je kan doen om agressie te voorkomen. Bekijk deze kaartjes en ga na of wat erop geschreven staat bij jou kan helpen om de spanning te doen dalen. Leg de kaartjes naast de thermometer op de hoogte waar ze je spanning kunnen doen dalen.

Voorbeeld: Als het kan helpen om te praten met iemand die je vertrouwt wanneer je geïrriteerd/gespannen bent, leg je dit in de gele zone.

Vul terwijl of achteraf de signaleringskaart in op basis van de verkregen info en de kaartjes die open op tafel liggen (=> kolom 3: Wat kan ik zelf doen? = acties)

VRAAG 4: WAT KAN JOUW OMGEVING DOEN OM DE SPANNING TE DOEN DALEN?

Nu zoeken jullie samen naar antwoorden op de vraag 'Wat kan mijn omgeving doen?'. Het gaat hier specifiek over acties die de begeleiding kan ondernemen om de spanning bij de jongere te doen dalen.

Als extra hulpmiddel kan je hiervoor de enveloppe met kaartjes 'Wat kan mijn omgeving doen?' gebruiken.

GRIJZE KAARTJES

Overloop samen met de jongere de kaartjes en ga na of de omschreven acties hem zouden kunnen helpen. Vertrek hiervoor vanuit de actiekaartjes van de jongere om acties op elkaar af te stemmen.
 Vul de signaleringskaart aan (=> kolom 4) bij de overeenkomstige gradatie van kwaadheid.

Voorbeelden zijn:

Woedend	- Voorstellen om naar veilige kamer te gaan (zodat ik mezelf of anderen geen pijn doe, niets stuk maak)
---------	---

	- Na 15min. komen kijken of ik voldoende rustig ben om terug te keren naar kamer. - Grens benoemen en duidelijk zeggen wat ik moet doen. - ...
Boos	- De begeleiding stelt voor om naar kamer te gaan. - Op dat moment geen vragen stellen. - Duidelijkheid bieden (wat gaat er gebeuren en wat wordt er van mij verwacht?). - De begeleiding laat mij naar kamer gaan als ik dat vraag. - Pas met mij in gesprek gaan als ik dat zelf wil. - Grens benoemen en duidelijk zeggen wat ik moet doen.
Gespannen	- Iets samen doen om gedachten te verzetten. - Laat mij naar kamer gaan als ik dat vraag (ik maak hier geen misbruik van). - Stelt niet teveel vragen. - Benoemen wat er wordt opgemerkt, zodat ik hier zelf bewust van word. - Roept me even apart om polshoogte te nemen. - ...
Rustig	- Zaken aanreiken die ik kan doen (de verveling voor zijn). - Benoemen wat ik goed doe. - Mopjes met mij maken. -

Probeer per kolom de meest relevante kaartjes te behouden (max. 6 tal).

Het signaleringsplan is nu helemaal ingevuld (nl. signaleringskaart jongere + triggers).

De opmaker van het signaleringsplan typt dit over en vult eventueel ook aan met de bijkomende informatie vanuit de context (belangrijke naasten). Gebruik hiervoor de meer uitgebreide signaleringskaart jongere en context (bijlage 6). De richtvragen context (bijlage 5) kunnen helpen om het gesprek met de context aan te gaan. Voor de uitgeschreven versie van het signaleringsplan maak je gebruik van het sjabloon (zie voorbeeld bijlage 7) van de organisatie. Deze versie wordt dan doorsproken én ter beschikking gesteld van het begeleidersteam, de jongere en de context (cfr. de afgesproken procedure).

BIJLAGEN

1) Kaartjes

Ik word uitgedaagd.	Iemand liegt tegen mij.	Er wordt over mij geroddeld.
Ik word bedreigd.	Iemand komt een afspraak niet na.	Ik denk dat mijn verblijf verlengd zal worden.
Niet iedereen wordt gelijk behandeld.	Ik word onrechtvaardig behandeld.	Ik denk dat ik niet eerlijk behandeld word.
Ik word belachelijk gemaakt in groep.	Ik moet lang op kamer blijven.	Ik heb het gevoel dat ik anders ben dan de anderen om mij heen.
Ik krijg mijn zin niet.	Iemand roept tegen mij.	Iemand beledigt mijn familie (moeder, zus, vader, oma,...).
Ik word geslagen.	Ik zie politie.	Iemand staart naar mij.

Er wordt niet naar mij geluisterd.	Iemand zegt dat ik iets moet doen wat ik niet wil doen.	Iemand kijkt vies naar mij.
Ik kan iets niet, er lukt iets niet.	Ik ben moe.	Iemand doet een racistische uitspraak.
Ik krijg een droge mond.	Mijn aders staan gespannen (in mijn nek, op mijn hoofd, ...).	Ik begin te roepen.
Ik krijg een rood gezicht.	Mijn spieren zijn gespannen.	Ik begin te schelden.
Ik begin te beven, trillen,	Ik klem mijn handen op elkaar.	Ik bal mijn vuisten.
Ik krijg klamme handen.	Het wordt zwart voor mijn ogen.	Ik negeer of antwoord niet meer.
Ik krijg tranen in mijn ogen.	Ik begin sneller te ademen.	Ik ga de discussie aan.

Ik krijg een misselijk gevoel.	Mijn hartslag gaat omhoog.	Ik word drukker.
Ik word warm of begin te zweten.	Ik bijt op mijn lip.	Ik kan me moeilijk uitdrukken of struikel over mijn woorden.
Ik word bleek.	Ik tik met mijn voet, wiebel met mijn been,	Ik raak verward, heb moeite om boodschappen te begrijpen.
Ik werk niet meer mee.	Ik zonder mij af.	Ik lach de dingen weg.
Ik sla op iets (bv. de muur) of met iets (bv. de deur).	Ik maak me breed.	Ik word stil.
Ik sla op iemand, ik val aan.	Ik zeg verkeerde dingen.	iets anders:
Ik bijt op mijn nagels.	Ik kan kortaf/bot reageren.	iets anders:

Ik doe mezelf pijn.	iets anders:	iets anders:
Ik maak dingen kapot of ik gooi met dingen.	iets anders:	iets anders:
Ik tel tot 10 voor ik reageer.	Ik luister naar muziek.	Ik ga naar mijn kamer als de begeleiding dit zegt.
Ik zoek afleiding (bv. spelletje spelen, sporten, ...).	Ik praat met iemand die ik vertrouw.	Ik reageer mij af op mijn matras.
Ik doe ontspannings- oefeningen.	Ik probeer aan de gevolgen te denken (van door het lint gaan).	Ik vraag een gesprek met de begeleiding.
Ik adem diep in en uit.	Ik neem afstand van de persoon die me kwaad maakt.	Ik ga mee naar de veilige kamer.
Ik vraag aan de begeleiding om naar kamer te gaan.	Ik ga weg.	Ik zeg wat ik voel.

Ik vraag aan de ander om zijn gedrag te verklaren.	Ik vraag aan de ander om weg te gaan.	Ik luister naar de begeleiding.
Ik zeg wat mij stoort.	Ik ga iets doen wat ik leuk vind.	Ik zoek hulp.
Vragen om naar de veilige kamer te gaan (zodat ik mezelf of anderen geen pijn doe, niets stuk maak).	Na 15 min. komen kijken of ik terug rustig ben.	Grens benoemen en duidelijk zeggen wat er van me verwacht wordt.
Voorstellen om even naar mijn kamer te gaan.	Niet teveel vragen stellen.	Mij naar kamer laten gaan wanneer ik dat vraag (ik maak hier geen misbruik van).
Met mij in gesprek gaan.	Samen dingen met mij doen (om me af te leiden).	Benoemen wat er wordt opgemerkt ("Ik zie dat je...").
Me even apart nemen om te vragen wat er is.	Zaken aanreiken om te doen (de verveling voor zijn).	Benoemen wat ik goed doe.
Mopjes met mij maken (humor helpt).	Even met me gaan wandelen (als dat kan).	Me even laten bellen met mijn context.

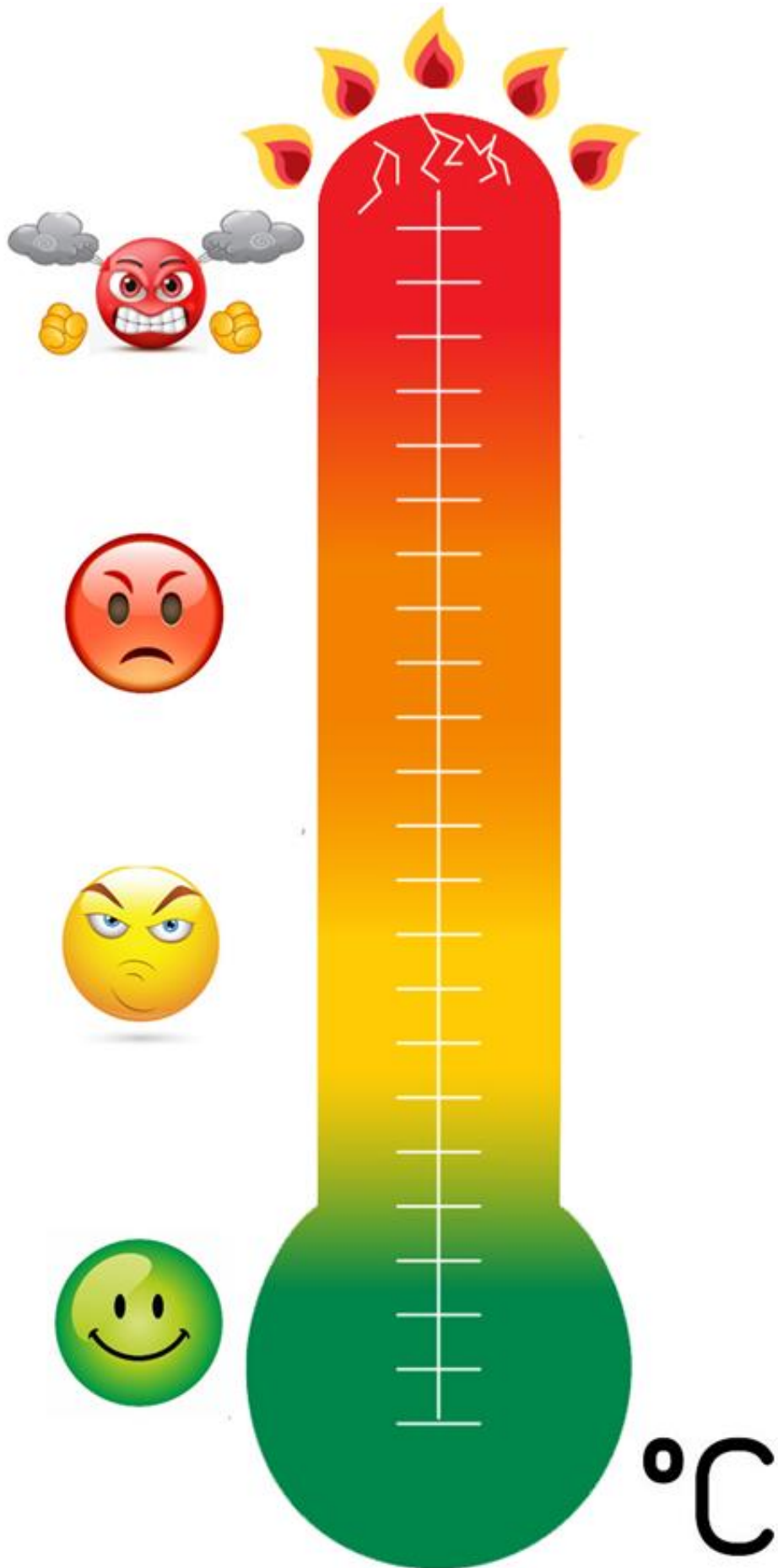
Me uit de situatie halen (die zorgt voor spanning).	Me waarschuwen voor de gevolgen.	Me op afstand houden van de persoon die me boos maakt.
lets anders:	lets anders:	lets anders:

2) Afbeelding jongere – triggers

Wat maakt jou kwaad?



3) Thermometer spanningsopbouw



4) Signaleringskaart jongere

Datum:	Signaleringskaart:		
	Wat merk ik zelf? <u>= signalen</u>	Wat kan ik zelf doen? <u>= acties</u>	Wat kan mijn omgeving doen?
Woedend 			
Kwaad 			
Gespannen 			
Rustig 			

5) Signaleringskaart jongere – context

Signaleringskaart: voornaam – achternaam jongere					
Datum:	In de gemeenschapsinstelling			Thuis/context/(school)	
	Wat merk ik zelf? <u>= signalen</u>	Wat kan ik zelf doen? <u>= acties</u>	Wat kan mijn omgeving doen?	Wat mijn context opmerkt?	Wat mijn context doet?
Woedend 					
Kwaad 					
Gespannen 					
Rustig 					

Signaleringsplan: Richtinggevende vragen context

We willen op leefgroep zoveel mogelijk escalaties voorkomen. Daarom is het belangrijk zicht te krijgen op de manier waarop jouw zoon/dochter omgaat met spanning.

- Heb je het gevoel dat jouw kind wel eens gespannen is? In welke omstandigheden?
- Heeft jouw kind last van kwaadheid? woede buien? Zo ja, hoe vaak?
- Hoe uit deze kwaadheid zich? (agressief gedrag, afzonderen, ...)?
- Welke triggers (situaties, gebeurtenissen, uitspraken, ...) kunnen jouw kind kwaad maken?

Meestal wordt iemand niet zomaar plots kwaad. Agressie bouwt zich op. We onderscheiden drie fasen:

- De gespannen fase: uw kind raakt geïrriteerd, vertoont lichte frustratie
- De fase van kwaadheid: uw kind is kwaad, praten wordt moeilijk
- De fase van woede: uw kind gaat door het lint, heeft amper controle over zijn gedrag, praten lukt niet meer

We willen weten welke signalen je opmerkt bij jouw kind in de verschillende fasen en wat je/jullie dan doen: *(signaleringskaart jongere – context)*

- Hoe kunnen we zien dat jouw kind gespannen is? Wat doet hij/zij dan? (bv. stil worden, wiebelen met been, kort reageren, ...)
➔ Hoe reageer je hierop? Hoe ga je hiermee om? Wat kan hem/haar dan helpen (om de spanning te verlagen)?

- Hoe kunnen we zien dat jouw kind echt kwaad is? Wat doet hij/zij dan? (bv. roepen, schelden, zich afzonderen, zijn vuisten ballen, ...)
➔ Hoe reageer je hierop? Hoe ga je hiermee om? Wat kan hem/haar dan helpen (om de spanning te verlagen)?

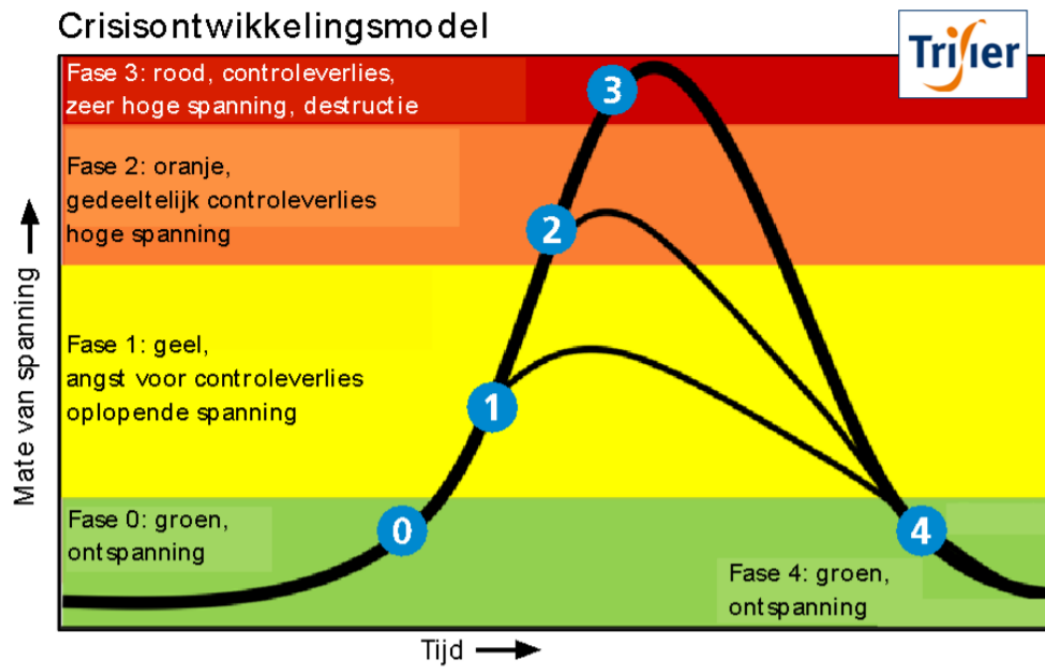
- Hoe kunnen we zien dat jouw kind door het lint gaat? Wat doet hij/zij dan? (bv. slaan, dingen kapot maken, rood worden, blik op oneindig, ...)
➔ Hoe reageer je hierop? Hoe ga je hiermee om? Wat kan hem/haar dan helpen (om de spanning te verlagen)?

7) Voorbeeld signaleringsplan

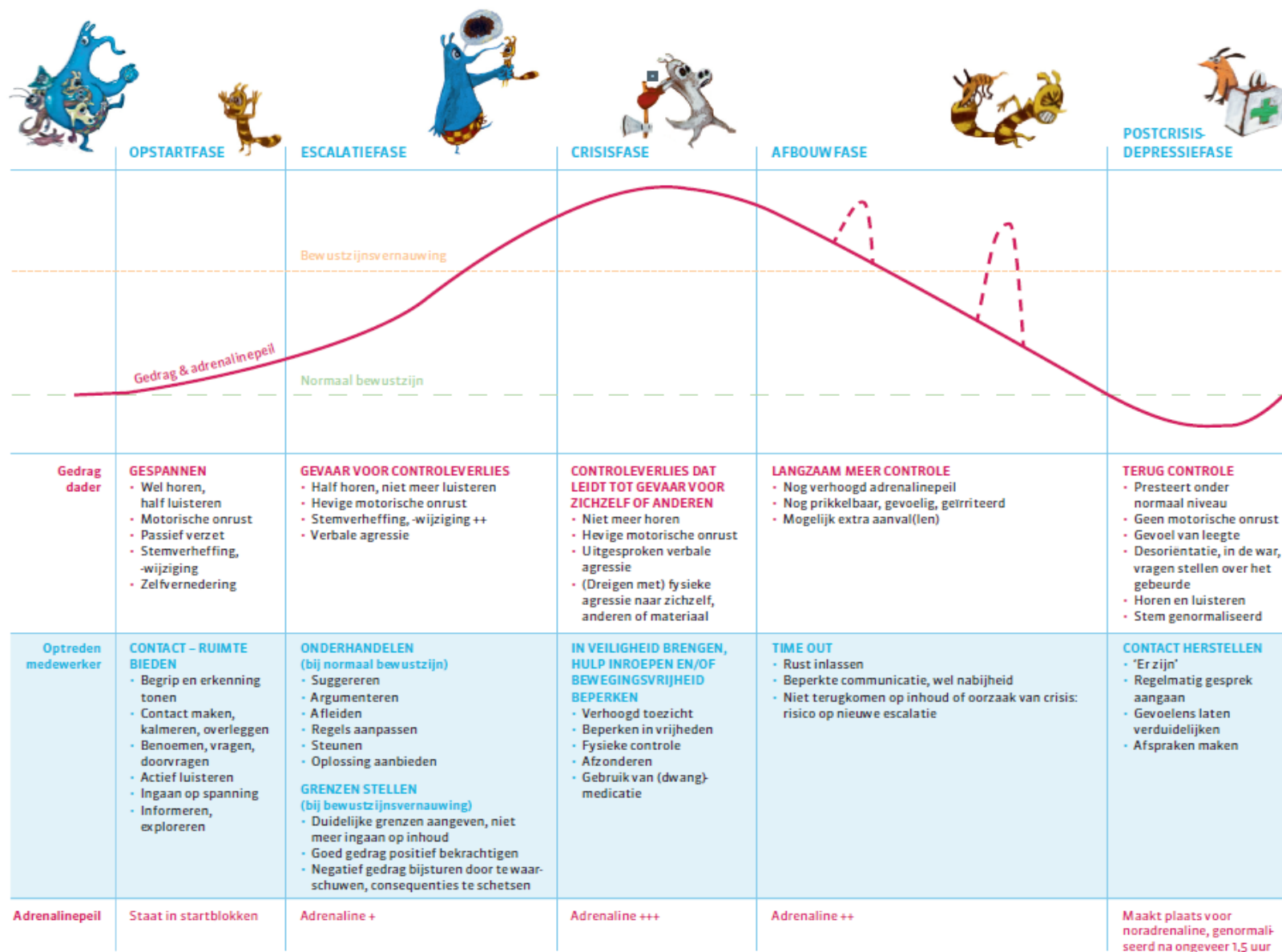
Signaleringskaart: voornaam – achternaam jongere					
Datum: .../.../.....	In de gemeenschapsinstelling			Thuis/context/school	
	Wat merk ik zelf? = signalen	Wat kan ik zelf doen? = acties	Wat kan mijn omgeving doen?	Wat mijn context opmerkt?	Wat mijn context doet?
Woedend 	- Mijn hartslag gaat omhoog. - Ik word zwart voor mijn ogen. - Ik maak dingen kapot. - Ik begin te zweten. - Ik begin te schelden.	- Ik ga mee naar de veilige kamer. - Ik reageer mij af op mijn matras.	- Vragen om naar veilige kamer te gaan. - Grens benoemen en duidelijk zeggen wat ik moet doen.	- Hij krijgt zijn 'klik': wordt woedend en reageert niet meer. - Roepen, tieren, zaken kapot maken.	- We laten hem gerust. - We proberen afstand te nemen.
Kwaad 	- Ik ga in discussie. - Ik negeer. - Ik bal mijn vuisten. - Ik sla op iets of met iets (bv. de deur). - Ik begin te roepen. - Ik begin te schelden.	- Ik ga naar kamer als begeleiding dit zegt. - Ik probeer aan de gevolgen te denken. - Ik neem afstand van degene die me kwaad maakt.	- Vragen om naar kamer te gaan. - Geen vragen meer stellen. - Duidelijkheid bieden. - Mij naar kamer laten gaan als ik dat vraag.	- Hij negeert ons. - Hij gaat nodeloos in discussie. - Hij roept en scheldt. - Hij gooit met dingen.	- Discussies stop proberen zetten - Terug roepen, maar dat helpt niet. - Afstand nemen.
Gespannen 	- Ik heb geen zin om mee te werken. - Ik tik met mijn voet. - Ik kan me moeilijk uitdrukken. - Ik word stil. - Ik kan fel/kort reageren.	- Ik zoek afleiding. - Ik vraag een gesprek met de begeleiding. - Ik luister naar muziek om tot rust te komen. - Ik vraag aan begeleiding om naar kamer te gaan.	- Iets samen doen om gedachten te verzetten. - Mij naar kamer laten gaan als ik dat vraag. - Benoemen wat er wordt opgemerkt. - Me even apart aanspreken.	- Ik klap toe, wil niet meer praten. - Hij reageert amper, soms is hij kortaf. - Hij zondert zich af.	- We proberen hem te ontzien. - Vragen wat er scheelt.
Rustig 	- Ik ben blij en lach veel. - Ik toon inzet tijdens activiteiten/lessen. - Ik maak grapjes met begeleiding en jongeren. - Ik werk mee en ben actief.	- Ik probeer de verveling voor te zijn (o.a. spelletje spelen) - Ik werk rustig mee.	- Zaken aanreiken die ik kan doen (de verveling voor zijn). - Benoemen wat ik goed doe. - Mopjes met mij maken.		

8) Ondersteunende modellen

Crisis ontwikkelingsmodel (Trifier)



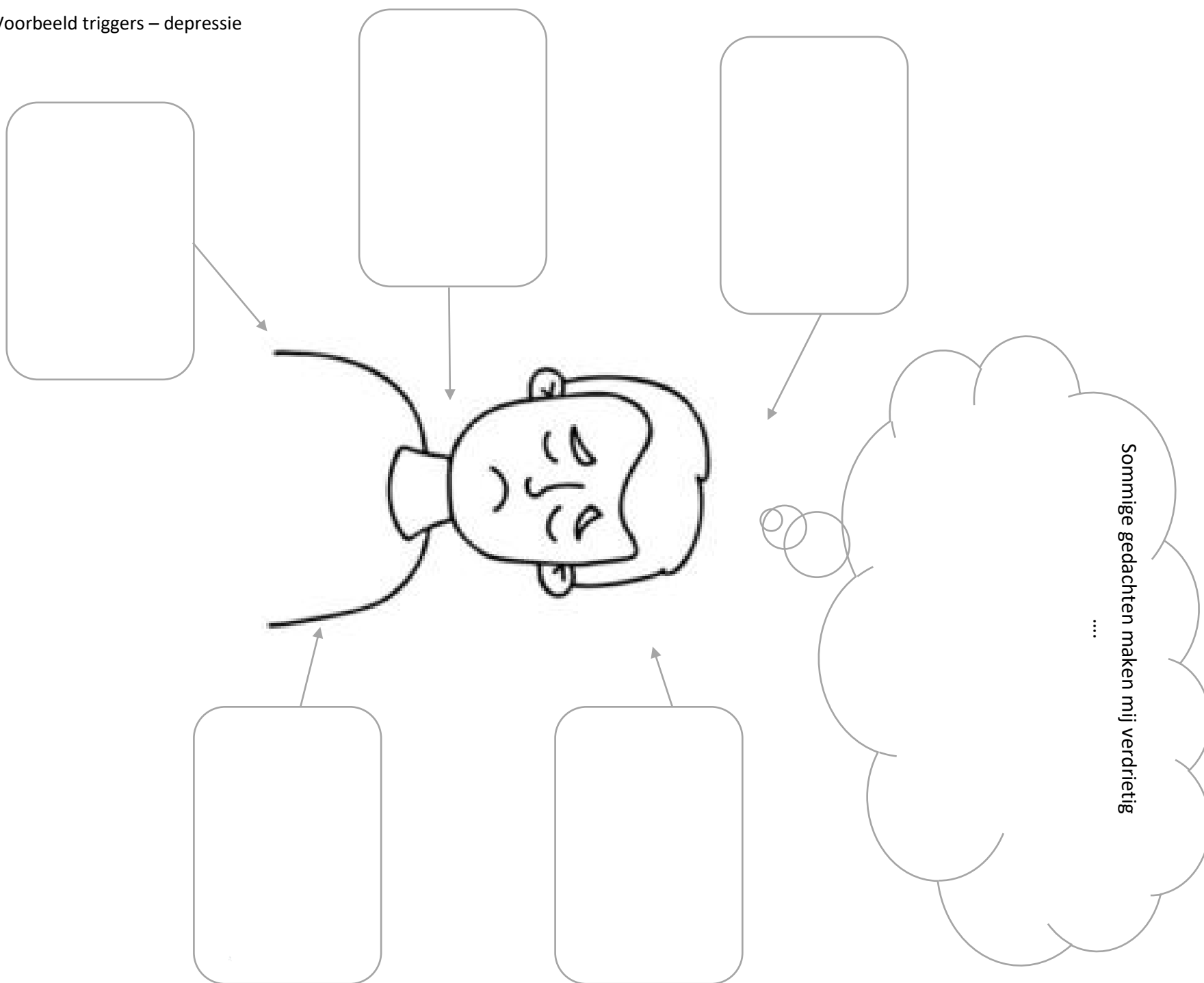
Verloop agressie-incident (ICOBA)



Vrij naar: Breakwell, 2000; Van Delft e.a., 2003; Van Tilburg, 2004; Ghaye en Daneels, 2012

ICOBA Icooba staat voor Iedereen Competent in het Beheersen van Agressie -> www.icooba.be

9) Voorbeeld triggers – depressie



10) Voorbeeld leggen kaartjes

