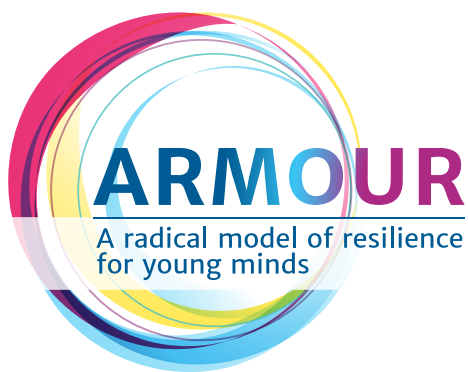




www.armourproject.eu

Trainershandleiding

Workshop Omgaan met boosheid

**Radicalisering helpen voorkomen
door jongeren te leren om te
gaan met boosheid**

Mei 2021 vrijgegeven

De inhoud van dit document is volledig ter
verantwoording van de schrijvers en kan op geen
enkele manier gezien worden als een reflectie van de
opvattingen van de Europese Commissie.



Dit project werd gefinancierd door de Internal Security Fund —
Police van de Europese Unie, onder Grant Agreement No. 823683.

Inhoud

Samenvatting	3
Inleiding	4
Opzet workshops	5
Achtergrond	6
Wat is radicalisering?	6
Wat is polarisatie?	6
Wat is boosheid?	7
Waarom leren omgaan met boosheid?	7
Workshop nr. 3 Omgaan met boosheid	8
Doelgroep	8
Centrale vragen	8
Centrale concepten	8
Leeruitkomsten	8
Kerncompetenties	9
Methodologie	9
Structuur van de workshop	10
Keuze oefeningen	10
Bibliografie	41
Bijlage 1 Gebruikte onderwijstechnieken	42

Oefeningen

Oefening 1 – Ice breaker - Hoe weet je dat je boos bent?	12
Oefening 2 – De definitie van boosheid	13
Hand-out oefening 2 – Stellingen over boosheid	14
Oefening 3 – Het emotiewiel (hints)	15
Oefening 4 – Het emotiewiel (omgaan met emoties)	16
Hand-out oefening 4 – Het emotiewiel (14 jaar en ouder)	17
Hand-out oefening 4 – Het emotiewiel (10-14 jaar)	18
Hand-out oefening 4 – Het emotiewiel (4-10 jaar)	19
Oefening 5 – Hoe ziet boosheid eruit?	20
Achtergrondinformatie oefening 5	21
Oefening 6 – Boosheidsvanger	22
Hand-out oefening 6 – Boosheidsvanger	23
Oefening 7 – De boosheidsthermometer	24
Hand-out oefening 7 – De boosheidsthermometer	25
Oefening 8 – Maak een plan!	28
Hand-out oefening 8 – Maak een plan!	29
Hand-out oefening 8 – Suggesties voor strategieën	37
Oefening 9 – Herken je rode knoppen	38

Samenvatting

Binnen het EU-gefinancierde project ARMOUR is na interviews en focusgroepen met eerstelijnswerkers een zevental workshops samengesteld. Deze workshops zijn bedoeld voor professionals die met jeugdigen van 10 tot 18 jaar werken en die willen bijdragen aan het voorkomen van radicalisering. Ze kunnen door één persoon worden voorbereid en vervolgens met collega's en jongeren worden uitgevoerd.

Elke workshop gaat in op factoren die bijdragen aan radicalisering van jongeren. Er wordt uitgelegd hoe het radicaliseringsproces verloopt en wat de relatie is tussen radicalisering en één van deze elementen, zoals boosheid.

Boosheid is een van de universele basisemoties (Ekman, 2003). Het wordt beschouwd als een aangeboren en meestal automatische reactie op negatieve of frustrerende situaties. Ermee kunnen omgaan daarentegen is niet aangeboren, dat is een vaardigheid die geleerd moet worden.

Omdat boosheid een van de meest aangehaalde push-factoren is in het proces van radicalisering (Stout, 2002), is het duidelijk dat de aanpak van boosheid in het voorkomen van radicaliseren belangrijk is. Zowel afzonderlijk, als in combinatie met andere push- en pullfactoren van radicalisering die in de andere zes workshops worden behandeld.

Deze handleiding legt de basis voor het geven van een workshop waarin professionals die met jongeren werken wordt geleerd hoe omgaan met boosheid (anger management) als een vorm van psycho-educatieve interventie kan worden getraind. Grote delen van de workshop zijn ook geschikt om met jeugdigen te doen.

De workshop bevat een reeks oefeningen die eerstelijnsprofessionals kunnen helpen om strategieën en technieken voor woedebeheersing te gebruiken om de jongeren af te leiden van gewelddadig en destructief gedrag. Op deze manier wordt de kans op radicalisering van jongeren verminderd. De beschreven technieken zijn geïnspireerd op het werk van ervaren coaches en therapeuten die mensen leerden om beter met boosheid om te gaan.

Er is al een powerpoint-presentatie gemaakt die als basis voor de workshop kan dienen. De daarin reeds uitgewerkte oefeningen kunnen aangevuld worden met oefeningen naar keuze. Alle materialen zijn te vinden op <https://www.firstlinepractitioners.com/> en <https://www.traininghermes.eu>. Op deze laatste site kun je ook een ondersteunende e-learning vinden.

Inleiding

Deze workshop is bedoeld voor professionals die met jongeren van 10-18 jaar werken en die een bijdrage willen leveren aan het voorkomen van radicalisering door jongeren te leren om te gaan met gevoelens van boosheid. Het gaat hierbij om docenten, politiemensen, jongerenwerkers, jeugdzorgmedewerkers, veiligheidskundigen, therapeuten, coaches, etc.

Onze huidige maatschappij polariseert (Lub, De Groot & Schaafsma, 2011) en dit draagt bij aan het radicaliseringsproces van individuen. Dit kan zowel linkse, rechtse, separatistische, one-issue als religieuze radicalisering betreffen. De ene jongere blijkt hier meer gevoelig voor dan de andere. En hoewel er geen blauwdruk is voor radicalisering blijkt dat een aantal factoren vaak genoemd wordt in relatie tot radicalisering (Ranstorp, 2018).

Hierbij gaat het zowel om risico- als beschermingsfactoren. Veel van deze factoren hebben vroeg in het radicaliseringsproces effect en kunnen ook het beste in een vroeg stadium van radicalisering worden beïnvloed. Eerstelijnsprofessionals spelen hier een belangrijke rol in (Zannoni, Van der Varst, Bervoets, Wensveen, Van Bolhuis en Van der Torre, 2008).

De partners in het EU-project ARMOUR hebben zeven van deze factoren bekeken en voor elk een eendaagse workshop gemaakt die eerstelijns werkers ondersteunt bij het doen van effectieve, op jongeren gerichte interventies. Het idee is dat jij zelf deze workshops kan geven aan je collega's en netwerkpartners, maar je kunt ook de oefeningen eruit pikken om die met jongeren te doen.

Dit is de workshop die 'boosheid' behandelt, de andere workshops gaan over: coaching en ouderschap; kritisch denken; narratieven en identiteit; constructief discussiëren; omgaan met conflicten en de laatste behandelt de beste manier om als overheid op te treden.

Opzet workshops

De zeven workshops hebben min of meer dezelfde structuur. Na de inleiding volgt een algemene toelichting op het radicaliseringsproces en de rol die bepaalde factoren daarin kunnen spelen. Daarna wordt één factor in relatie tot radicalisering uitgelicht. Vervolgens zijn er oefeningen, die enerzijds tot doel hebben om de deelnemers zelf te laten ervaren wat de betekenis is van de behandelde concepten en anderzijds bedoeld zijn om met jongeren uit te voeren. Ook worden de ervaringen en inzichten van de professionals zelf gebruikt om van elkaar te leren. Het is dus een mix van theorie, interactie en zelf doen en ervaren.

Met enige aanpassing is het heel goed mogelijk om deze training online uit te voeren. In de toelichting worden suggesties gedaan om de oefeningen te laten passen in een online medium. Bijvoorbeeld door het toevoegen van breakout-sessies. De trainers zullen de training moeten aanpassen aan hun eigen specifieke digitale platform voor het beste resultaat.

Achtergrond

Wat is radicalisering?

Radicalisering is een complex proces waarvan onderzoekers en beleidsmakers verschillende inzichten en definities hebben (Borum, 2017). De belangrijkste onderdelen zijn extreme of radicale ideologieën en de bereidheid om geweld te gebruiken om doelen te bereiken, waardoor het een bedreiging van de maatschappelijke veiligheid wordt.

De factoren die een bijdrage leveren aan radicalisering kunnen worden verdeeld in push-, pull- en persoonlijke factoren. Push-factoren zijn zaken die mensen als het ware naar radicalisering toe duwen, weg van de reguliere maatschappij. Voorbeelden zijn boosheid of ervaren grieven als gevolg van arbeidsdiscriminatie (Van den Bos, 2019). Pull-factoren zijn factoren die mensen kunnen aantrekken tot radicalisering, zoals de broederlijke banden van een extremistische groep of de gevoelens van superioriteit die een bepaalde ideologie biedt. Persoonlijke factoren zijn de individuele kenmerken die sommige mensen kwetsbaarder maken dan anderen in vergelijkbare omstandigheden, zoals persoonlijke eigenschappen of levensgebeurtenissen (Vergani, Iqbal, Ilbahar & Barton, 2018).

Er wordt ook vaak verwezen naar verschillende fasen in het proces (Moghaddam, 2005; McCauley en Moskalenko, 2017). Deze visie op radicalisering ziet het als een spectrum of trap waarop elke volgende stap het individu naar een diepere staat van radicalisering brengt. De Europese Commissie (2020) omschrijft radicalisering als:

“een gefaseerd en complex proces waarin een individu of een groep een radicale ideologie of overtuiging omarmt die geweld accepteert, gebruikt of door de vingers ziet [] om een specifiek politiek of ideologisch doel te bereiken”.

Hoewel de ideologieën verschillen, is het proces van radicalisering vergelijkbaar in links-, rechts-, separatistisch, one-issue en religieus extremisme.

Diverse factoren kunnen een bijdrage leveren aan het radicaliseren van een persoon (Ranstorp, 2018). Dit kunnen kenmerken van het individu zijn, maar ook factoren in de directe omgeving van een jeugdige en ook verder weg liggende zaken als geopolitiek en (sociale) media. Voor meer informatie over zogenaamde triggerfactoren vormt de website van het Expertise centrum Sociale Stabiliteit (2020) een goede start (zie literatuurlijst). Ook kun je de e-learning doen die (gratis) te volgen is op <https://www.traininghermes.eu>.

Wat is polarisatie?

Daar waar radicalisering plaatsvindt op individueel of groepsniveau, is polarisatie meer een maatschappelijk kenmerk. Polarisation is een natuurlijke manier van mensen om de wereld overzichtelijk te maken en tegenstellingen te zien, man-vrouw, gelovig-ongelovig, 010 tegen 020, elite tegen het volk, wij tegen zij etc. Hierbij worden ook allerlei eigenschappen aan individuen uit de verschillende groepen toegekend (Brandsma, 2018).

De drie mechanismen die polarisatie voeden zijn: 1) wij-zij denken; 2) we blijven de verschillen benadrukken; en 3) onderbuikgevoelens overtreffen rede en argumenten (Brandsma, 2018). Dit kan ertoe leiden dat het niet meer gaat over de inhoud van een meningsverschil of tegengesteld belang, maar om een steeds sterker wordende wij tegen zij houding die op elk conflict wordt toegepast.

Deze achtergrond van een gepolariseerde maatschappij met versterkte tegenstellingen en een gebrek aan inhoudelijke argumenten, kan radicalisering stimuleren.

Wat is boosheid?

Boosheid wordt gezien als een fundamentele menselijke emotie in reactie op gevaar die maakt dat je in actie kunt komen. Boosheid uit zich fysiek, bijvoorbeeld door een stijgende bloeddruk, kaakklemmen, gebalde vuisten, etc., Het is een signaal dat je het ergens niet mee eens bent, of dat er over je grens is heengegaan (Pont, 2006) en je lichaam maakt zich klaar om te gaan vechten. Niets mis mee, behalve wanneer je reactie ongecontroleerd is en anderen beschadigt of wanneer het chronisch wordt.

Chronische boosheid zorgt ervoor dat iemand continu in een vechtmodus staat. Ook zijn mensen die chronisch boos zijn vaak geneigd om alle schuld bij een ander te leggen en kan het leiden tot destructief agressief gedrag met in het geval van radicalisering in het uiterste geval een terroristische daad.

Voor sommige mensen is woede een secundaire emotie, die een andere, meer kwetsbare emotie, zoals angst of onzekerheid, bedekt (Baanders, 1999).

Waarom leren omgaan met boosheid?

De factoren die een bijdrage leveren aan radicalisering kunnen worden verdeeld in zaken die mensen kunnen aantrekken tot radicalisering, zogenaamde pull-factoren, en zaken die mensen er als het ware naar toe duwen, push-factoren (Van den Bos, 2019). Boosheid (of woede) is een van de meest genoemde push-factoren in het proces van radicalisering.

Oefeningen die in deze workshop zijn opgenomen, zijn er enerzijds op gericht om de professional te laten begrijpen hoe boosheid werkt en hoe hij of zij zelf met boosheid omgaat. Anderzijds zijn er oefeningen opgenomen die helpen een probleem te herkennen of op te lossen. Veel van de oefeningen kunnen ook met jongeren gedaan worden. Op deze manier ontstaat begrip en tolerantie voor woede bij jongeren, en leer je ook hoe je het beste kunt reageren wanneer iemand een uitbarsting van woede ervaart, en wat je de jongere kunt leren om er anders mee om te gaan.

De trainer moet de deelnemers ook bewust maken van de positieve effecten van boosheid om de acceptatie en integratie van deze emotie te vergemakkelijken (het afreageren van spanning en stress, het genereren van een aanzienlijke hoeveelheid energie die kan worden ingezet voor verandering, het gevoel van persoonlijke empowerment, enz.).

Workshop nr. 3 Omgaan met boosheid

Doelgroep

Eerstelijnsprofessionals die werken met jongeren die mogelijk kwetsbaar zijn voor radicalisering, zoals docenten, mentoren, jongerenwerkers, politiemensen, jeugdzorg-medewerkers en therapeuten, veiligheidskundigen, coaches, etc.

Centrale vragen

In de workshop zullen de volgende vragen beantwoord worden:

- Wat is radicalisering?
- Wat is de relatie tussen boosheid en radicalisering?
- Wat is boosheid?
- Wat zijn de beste strategieën om boosheid in je persoonlijke leven aan te pakken?
- Wat zijn de beste strategieën om woede bij kwetsbare personen aan te pakken?
- Hoe kunnen we boosheid in positieve emoties omzetten?
- Hoe kun je de inhoud van deze workshop gebruiken in je werk met jongeren?

Centrale concepten

Radicalisering, boosheid, triggers van radicalisering, rol van boosheid bij radicalisering, primaire en secundaire emotionele triggers van boosheid, omgaan met boosheid.

Leeruitkomsten

Na het afronden van de workshop:

- weet de deelnemer wat radicalisering inhoudt;
- kent de deelnemer de relatie tussen boosheid en radicalisering;
- kan de deelnemer signalen van boosheid in zichzelf en in anderen herkennen;

- weet de deelnemer wat de oorsprong van woede is, hoe het fysieke en psychische aspecten heeft en hoe het kan worden beheerst;
- beheerst de deelnemer vaardigheden om jongeren om te leren gaan met gevoelens van boosheid en kan ze daarin ondersteuning bieden;
- weet de deelnemer waar aanvullende kennis en trainingen over omgaan met radicalisering te vinden zijn;
- kan de deelnemer de kennis en vaardigheden ten aanzien van woedebeheersing integreren in zijn of haar professionele routine.

Kerncompetenties

Na het afronden van de workshop kunnen de deelnemers de volgende kerncompetenties overbrengen op jongeren:

- **Sociale competenties** – omgaan met conflictueuze situaties terwijl je je eigen boosheid beheerst en in staat bent om op een niet-conflictueuze manier te reageren op tekenen van boosheid van anderen.
- **Probleemoplossing** – het aanleren van reflectieve processen in jongeren terwijl ze oefenen in het omgaan met boosheid en hun vermogen om frustrerende situaties op een niet-conflictueuze manier aan te pakken.
- **Emotionele competentie- en autonomie** – impulscontrole, groeiend gevoel van effectiviteit en bekwaamheid

Methodologie

Deze workshop gaat uit van het ontwikkelen van kennis en vaardigheden door middel van het cognitief-gedragsmodel en het learning by doing model (zie ook bijlage 1). Het belangrijkste doel is om de cursisten te voorzien van een essentiële set vaardigheden die gemakkelijk bruikbaar en aanpasbaar zijn in de omgang met jonge mensen die kampen met gevoelens van boosheid.

De achterliggende gedachte is dat als je jongeren leert om anders met hun boosheid om te gaan, ze minder gevoelig zijn voor polarisatie en radicalisering.

Structuur van de workshop

Geschatte tijdsindeling (natuurlijk afhankelijk van het aantal en het niveau van de deelnemers, de tijd die er is de oefeningen die jullie kiezen):

Inloop, koffie, thee	15 min
Voorstellen en inleiding	45 min
Uitleg over radicalisering	45 min
Pauze	15 min
Uitleg over boosheid	30 min
Oefeningen I	60 min
Lunch	60 min (tijd geven voor uitwisselen ervaringen en opbouwen netwerk)
Oefeningen II	75 min
Pauze	15 min
Oefeningen III	75 min
Feedback en afsluiting	10 min

Totaal ruim 7 uur, met een half uur speling zou je kunnen beginnen om 09.00 en plannen tot 16.30 uur. Als er minder tijd is, kun je onderdelen schrappen. Dit laatste is zeker aan te raden als de workshop online wordt gegeven.

Keuze oefeningen

De oefeningen hebben allemaal boosheid als onderwerp, maar hebben verschillende doelen en zijn geschikt voor verschillende doelgroepen. Sommige oefeningen zijn bedoeld om de professionals te laten ervaren wat boosheid is en hoe ze er zelf mee omgaan. Andere oefeningen zijn bedoeld om met jongeren uit te voeren. En sommige oefeningen kunnen voor beide groepen gebruikt worden.

Een ander onderscheid is dat sommige oefeningen gericht zijn op het herkennen van boosheid, en andere op het ermee omgaan.

De workshop is opgezet voor professionals, maar zoals gezegd kunnen delen ook gedaan worden met kinderen/jongeren. Ook dat kan betekenen dat andere oefeningen worden gekozen en ook dat oefeningen naar eigen inzicht worden aangepast op de leeftijdsgroep.

In de huidige opzet van de workshop worden onderstaande oefeningen uitgevoerd. Deze worden vanaf blz. 12 verder uitgewerkt. Afhankelijk van de behoeftes en wensen van de deelnemers, kun je er voor kiezen om sommige oefeningen weg te laten of aan te passen.

- | | |
|--|---------|
| 1. Hoe weet je dat je boos bent? | blz. 12 |
| 2. De definitie van boosheid | blz. 13 |
| 3. Het emotiewiel (hints) | blz. 15 |
| 4. Het emotiewiel (omgaan met emoties) | blz. 16 |
| 5. Hoe ziet boosheid eruit? | blz. 20 |
| 6. Boosheidsvanger | blz. 22 |
| 7. Boosheidsthermometer | blz. 24 |
| 8. Maak een plan | blz. 28 |



Oefening 1

Ice breaker - Hoe weet je dat je boos bent?

Doel	Om een eerste idee te krijgen van de overtuigingen en kennis van de deelnemers over boosheid en ook om mensen bewust te maken hoe boosheid bij hen werkt.
Doelgroep	Geschikt voor elke leeftijdsgroep mits het taalgebruik is aangepast aan het niveau van de deelnemers
Timing	4 x 1 ½ minuut vragen beantwoorden + 6 minuten in tweetallen bespreken + 5 minuten plenair uitvragen (plm 15-20 minuten)
Nodig	Flipover of bord, markers en/of computer, beamer, smartphone
Beschrijving	Trainer vraagt de deelnemers om de volgende vragen één voor één te beantwoorden, met maximaal 3 woorden per antwoord. • Hoe weet ik dat ik boos ben? • Welke gebeurtenissen/mensen/plekken/dingen maken mij boos? • Hoe reageer ik als ik boos ben? • Welk effect heeft mijn boosheid op anderen? Laat de deelnemers vervolgens in tweetallen hun antwoorden delen en bespreken. Vraag vervolgens plenair de meest opvallende antwoorden uit en noteer die op het bord of flipover.
Tip	• Als de oefening met jonge mensen wordt gedaan, kan het functioneel zijn om technologie te integreren in de oefening - bijvoorbeeld gebruik maken van het Pooleverywhere.com-platform om een woordwolk in real time te creëren. • Let op dat de oefening voor hele jonge kinderen in simpeler woorden moet worden uitgevoerd, eventueel met gebruik van voorbeelden of plaatjes
Leermethode	Begeleide discussie, interne dialoog student
Visuele ondersteuning	PowerPoint, flipover/bord, Word cloud, kaartjes (voor hele jonge kinderen)

Oefening 2 De definitie van boosheid

Doel	Het concept boosheid beter te begrijpen
Doelgroep	Leeftijdsgroep – 16 jaar en ouder
Timing	Plm 15 minuten
Nodig	PowerPoint slide or Hand-out with definitions
Beschrijving	Deelnemers krijgen een aantal stellingen (zie handout hierna) over het concept boosheid en bespreken in tweetallen welke (delen van de) definities zij het meest van toepassing vinden om boosheid te definiëren. Hierna worden de conclusies met de hele groep besproken om tot een soort groepsdefinitie te komen.
Tip	Dit is een vrij ‘talige’ oefening, die goed werkte bij professionals, en waarschijnlijk ook bij hoogopgeleide jongeren, maar die bij minder talige jeugdigen meer begeleiding nodig heeft.
Leermethode	Begeleide discussie, cognitief modelleren door hardop denken, teamwork
Visuele ondersteuning	PowerPoint, handout, cards

Hand-out oefening 2 – Stellingen over boosheid

Welke (onderdelen) van deze stellingen zijn het meest relevant voor jou?

1. Boosheid is een fundamentele emotie. Het is ook een van de fundamentele menselijke emoties, namelijk een emotie die door alle mensen wordt ervaren. Angst, boosheid, verdriet, vreugde, walging, acceptatie, anticipatie en verrassing zijn allemaal emoties die tot de basisemoties behoren (Picard, 1997 p. 6). Woede wordt beschouwd als een natuurlijke en meestal automatische reactie op ongunstige gebeurtenissen.
2. Getriggerd door een emotionele pijn, wordt boosheid meestal ervaren als een onaangenaam gevoel dat optreedt wanneer we ons gekwetst voelen, mishandeld zijn, tegengewerkt in onze lang gekoesterde opvattingen, of wanneer we geconfronteerd worden met obstakels die ons ervan weerhouden om persoonlijke doelen te bereiken (Mills, n.d.).
3. Onderzoekers plaatsen de fylogenetische oorsprong van woede in de basale reactie op een stressvolle situatie, waarschijnlijk “een reactie op een toestand van fysieke beklemming als een ultieme manier voor het individu om zich te bevrijden van een roofdier of op een uitwendige toestand die pijn of irritatie veroorzaakt” (Williams, 2017, p. 5). Deze fundamentele beschermende rol van boosheid wordt dan geïntegreerd in en ondersteund door de fight-flightreactie.
4. Woede is “een sterke, onprettige emotionele reactie op een provocatie die ongewenst en niet passend is met iemands waarden, overtuigingen of rechten” (Thomas, 2001, p. 42).
5. Woede is een kracht gevende emotie die helpt om uit een ongewenste situatie te komen of je doelen te bereiken (Williams, 2017, p. 6).

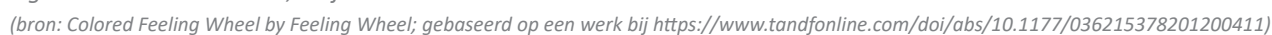
Oefening 3

Het emotiewiel (hints)

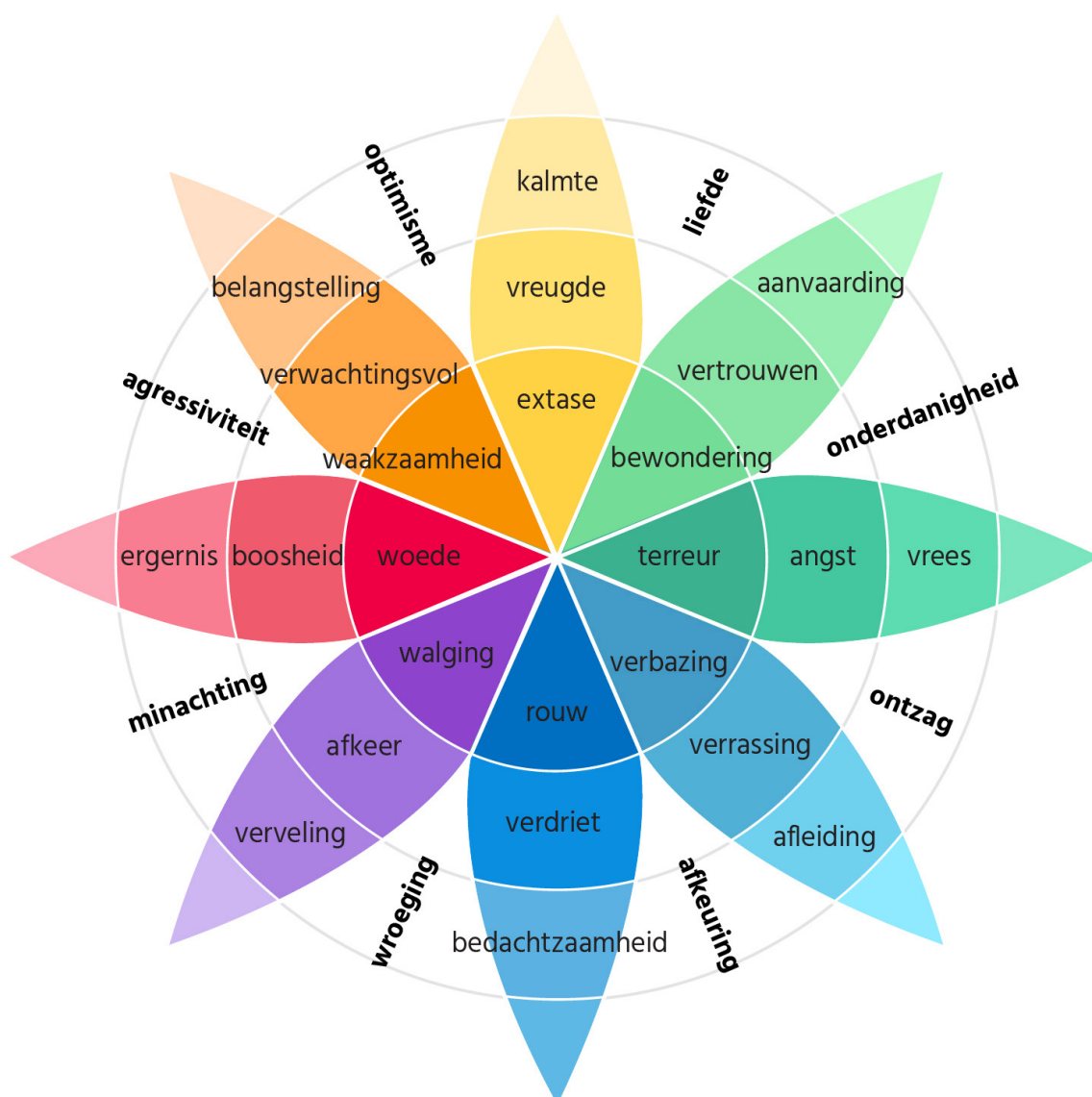
Doel	Emoties beter begrijpen en het verschil tussen boosheid en andere emoties te herkennen
Doelgroep	Voor elke leeftijd (kies passende versie)
Timing	Plm. 15-20 minuten
Nodig	Hand-outs emotiewiel (zie hierna)
Beschrijving	Er zijn meerdere opdrachten mogelijk met het emotiewiel. De meest simpele vorm is een versie van 'hints'. Vraag de deelnemers een willekeurige emotie uit het wiel te kiezen en deze zonder woorden uit te beelden voor de groep. De rest moet raden welk gevoel wordt uitgebeeld. (Afhankelijk van de grootte van de groep: 10-15 minuten.) Achtergrondinformatie: https://www.toolshero.nl/psychologie/persoonlijk-geluk/emotiewiel-robert-plutchik/
Tip	Voor jeugd, jonger dan 14 kan een simpeler versie van het emotiewiel gebruikt worden. Instructies om het wiel te gebruiken bij kinderen: https://childhood101.com/helping-children-manage-big-emotions-my-emotions-wheel-printable/ https://www.amsterdam-psycholoog.nl/eenvoudige-manieren-om-kinderen-te-leren-over-emoties-in-het-dagelijks-leven/
Leermethode	Ervaren, zien en zelfinstructie
Visuele ondersteuning	Figuur 4.1, 4.2 or 4.3 "Emotiewiel" (kies een passende versie)

Oefening 4 Het emotiewiel (omgaan met emoties)

Doel	Leren het onderscheid te maken tussen boosheid en onderliggende emoties zoals frustratie, vernedering, angst gekwetst en afgewezen zijn. Leren wat mogelijke effectieve manieren van omgaan met emoties zijn.
Doelgroep	14 jaar en ouder
Timing	20-30 minutes
Nodig	Hand-out emotiewiel (zie figuur 4.1-4.3)
Beschrijving	Er zijn meerdere opdrachten mogelijk met het emotiewiel. Vraag deelnemers om een 'tweedehands' emotie uit figuur 3 te kiezen en uit te leggen hoe de persoon daar mee omgaat. De trainer kan ondersteunen door een eigen voorbeeld te geven en daarbij een strategie te illustreren. (10-15 minuten) Een verdieping kan worden aangebracht door de deelnemers in groepen van 3-4 te verdelen en ze voor elk van de vier groepen 'negatieve' emoties van het emotiewiel (angst, boosheid, walging en verdriet) effectieve manieren van omgaan te laten bedenken. Let speciaal op de onderlinge afhankelijkheden tussen deze emoties. (10-15 minuten) Vervolgens koppelt een vertegenwoordiger van elke groep de manieren van omgang plenair terug. Achtergrondinformatie: https://www.toolshero.nl/psychologie/persoonlijk-geluk/emotiewiel-robert-plutchik/
Tip	Voor jeugd, jonger dan 14 kan een simpeler versie van het emotiewiel gebruikt worden. Zie alternatieve Hand-outs. Instructies hoe het wiel te gebruiken bij kinderen https://childhood101.com/helping-children-manage-big-emotions-my-emotions-wheel-printable/
Leermethode	Extended practice, cognitive modelling through mentor think aloud, covert self-instruction
Visuele ondersteuning	Emotiewiel (kies een passende versie)



Hand-out oefening 4 – Het emotiewiel (10-14 jaar)



Figuur 4.2 Het emotiewiel, 10-14 jaar

(bron: Wheel of Emotion by Robert Plutchik, 1958; afbeeldingsbron: Wikimedia Commons)

Hand-out oefening 4 – Het emotiewiel (4-10 jaar)

Onze emoties kunnen betrouwbare vrienden zijn



Figuur 4.3 Het emotiewiel, 4-10 jaar

Oefening 5

Hoe ziet boosheid eruit?

Doel	Leren begrijpen hoe jij en anderen uiting geven aan boosheid binnen verschillende sociale contexten en dat verschillende culturen daar anders mee omgaan (en welk effect dat heeft op mensen)
Doelgroep	>10 jaar
Timing	15 minutes
Nodig	Computer, beamer, smartphone
Beschrijving	Deelnemers worden gevraagd om de manieren waarop zij woede uiten - bijvoorbeeld actie, uiten, verdringen, ontkennen, etc - te benoemen/schrijven door gebruik te maken van bv. mentimeter.com om een woordwolk in real time te creëren. Strategieën die door meer deelnemers worden genoemd, worden vervolgens toegelicht. De deelnemers wordt gevraagd om aan te geven welke strategieën sociaal aanvaardbaar zijn in hun gemeenschap (beroep, etniciteit, instelling, enz.). Vervolgens vraagt de trainer feedback en geeft informatie over boosheid -> zie hieronder bij achtergrondinformatie
Tip	Pas taalgebruik op de leeftijd van de doelgroep aan
Leermethode	Uitleg, begeleide discussie interne dialoog en zelfinstructie
Visuele ondersteuning	Woordwolk (bv mentimeter.com of pollseverywhere.com)

Hand-out oefening 5 – Non- fictie Spinner

Uiten van boosheid is (sub)cultureel bepaald

Iedereen ervaart boosheid of woede, maar de strategieën die worden gebruikt voor de expressie ervan - actie, verbalisering, verdringing, ontkenning, enz. - worden verschillend gewaardeerd, afhankelijk van de sociale en culturele context.

Theorieën over emoties beschrijven dat “mensen over het algemeen nauwkeuriger zijn in het beoordelen van emoties wanneer de emoties worden uitgedrukt door leden van hun eigen culturele groep, in plaats van door leden van een andere culturele groep” (Elfenbein & Ambady, 2003). Zo hebben onderzoekers aangetoond dat mensen in verschillende landen en vooral van verschillend ras, moeite hebben met het “lezen” van de emotionele uitdrukkingen van een andere groep (Matsumoto, 2001).

Daarom moet je, wanneer je te maken hebt met uitingen van woede van personen van verschillende etnische afkomst en culturele achtergronden, voorzichtig zijn bij het beoordelen en zoeken naar meer uitleg en verduidelijking voordat je te vroeg conclusies trekt.

Psychische en fysieke gevolgen

Het psychologisch inperken of ontkennen van boosheid kan worden aangemoedigd en afgedwongen door sociale taboes, maar het kan zeer ernstige gevolgen hebben bij persoonlijkheidsstoornissen, omdat “..ervaringen uit het dagelijks leven en klinische inzichten in psychopathische, narcistische en borderline persoonlijkheidspathologie duidelijk de noodzaak illustreren om de basisvragen die rond het onderwerp boosheid worden opgeworpen, correct te interpreteren en te beantwoorden als een basisemotie” (Williams, 2017, p. 1).

Onder de effecten die Williams beschrijft, worden het verbreken van relaties en gevolgen voor de fysieke en emotionele gezondheid genoemd. Het wordt ook geassocieerd met vroegtijdige sterfte, vervreemding van familie, vrienden en collega's.

En als ervaren pijn ooit gekoppeld is aan een boosheidopwekkende gedachte, dan zal die pijn steeds gevolgd worden door boosheid. Woede-uitlokkende gedachten zijn persoonlijke beoordelingen, aannames, evaluaties of interpretaties van situaties die mensen laten denken dat iemand anders probeert (bewust of onbewust) om hen te kwetsen.

Als een jongere zich door een bepaalde ervaring gekwetst of vernederd voelt, kan dat dus makkelijk worden omgezet in een chronisch gevoel van boosheid.

Oefening 6 Boosheidsvanger

Doel	Vorbereiding op concrete situatie waarin een kind woede ervaart. Biedt verschillende manieren om er op dat moment mee om te gaan waardoor een kind leert om te gaan met boosheid.
Doelgroep	< 11 jaar
Timing	15 minutes
Nodig	Hand-out omgevouwen boosheidsvanger
Beschrijving	1. Plaats het papier met het beeld aan de achterkant 2. Vouw elke hoek naar het midden toe zodat de nummers en kleuren naar u toe zijn gericht 3. Draai het om en vouw elke hoek opnieuw in het midden, zodat de kleurnamen zichtbaar zijn. 4. Vouw het doormidden, zodat de kleurnamen elkaar raken en de nummers aan de buitenkant staan. Open het nu en vouw het op de andere manier doormidden 5. Steek uw duim en eerste vinger van elke hand (knijpbeweging) onder de cijferflappen. 6. Sluit de boosheidsvanger, zodat alleen de cijfers te zien zijn. 7. Kies een nummer en open en sluit de woede-catcher dat aantal keren. Kies vervolgens een kleur. Open en sluit zo vaak als de gekozen kleur letters heeft. Open bij de gekozen kleur en lees wat er staat. Voer uit.
Tip	Het is een leuke, niet cognitieve oefening om te doen, maar deze is vooral geschikt voor hele jonge kinderen. Als de deelnemers niet met zulke jonge kinderen werken, kan deze oefening beter vervangen worden door de thermometer
Leermethode	Begeleide discussie en oefenen
Visuele ondersteuning	Prints van de boosheidsvanger. Je kunt zelf alternatieve handelingen invoeren (template van www.downloadablecootiecatchers.wordpress.com)



Oefening 7 De boosheidsthermometer

Doel	Vergroten zelfbeheersing bij gevoelens van boosheid
Doelgroep	Voor iedereen (mits aangepast aan het niveau van de deelnemers)
Timing	15 minuten
Nodig	PowerPoint-dia
Beschrijving	De deelnemers wordt gevraagd zich een thermometer voor te stellen die de hoeveelheid woede meet die ze op een bepaald moment voelen: Stel je voor dat wanneer je een beetje geïrriteerd of gefrustreerd bent, het kwik in de thermometer begint te stijgen. Wanneer je voelt dat de boosheid toeneemt, maar je het nog steeds onder controle hebt, stijgt het kwik tot ongeveer halverwege de thermometer. Wanneer je echt van streek raakt en je begint te koken van woede, stel je dan voor dat het kwik naar de top van de thermometer stijgt. Beoordeel je boosheid op die thermometer van 0 tot 10, waarbij nul betekent dat je volledig kalm bent, en 100 betekent dat je in een complete waas van woede bent. Als de deelnemers dit voor henzelf hebben ingevuld, kun je vragen welke van deze niveaus voor henzelf niet goed of prettig is. Dan is de volgende opdracht om te bedenken wat ze zouden kunnen doen als hun gevoel zich op dat niveau bevindt. (dit laatste onderdeel kan ook worden vervangen door oefening 8 (Maak een plan). Hier wordt uitgebreid ingegaan op handelingsperspectieven.
Tip	Als je tijd tekort komt, kun je met de train de trainersworkshop het zelf invullen overslaan en direct voorbeelden laten zien. Bij jongeren zelf is het beter om ze het zelf in te laten vullen.
Leermethode	Zelfinstructie, leren door te doen
Visuele ondersteuning	Figuur 7.1 (tweezijdig) en 7.2

Hand-out oefening 7 – De boosheidsthermometer

	Gevoel	Wat ziet een ander?
10		
9		
8		
7		
6		
5		
4		
3		
2		
1		

Figuur 7.1 Boosheidsthermometer



	Wat kan ik doen om minder boos te worden?
10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	

Figuur 7.1 Boosheidsthermometer

Nog een voorbeeld:

Boosheidsthermometer



Figuur 7.2 Boosheidsthermometer

Oefening 8

Maak een plan!

Doel	Deze oefening is bedoeld om te leren hoe boosheid kan worden beheerst door vooraf na te denken over een strategie
Doelgroep	Deze oefening is bedoeld om te leren hoe boosheid kan worden beheerst door vooraf na te denken over een strategie
Timing	30 minutes
Nodig	Hand-out met onderstaande tekst (volgende bladzijde)
Beschrijving	Deelnemers wordt gevraagd de tekst te lezen en vervolgens een top van de activiteiten te maken die zij relevant vinden in hun dagelijkse werk wat betreft toepasbaarheid en gebruik. De activiteiten moeten worden gestructureerd op momenten - voor, tijdens en na een woede-uitbarsting. Bijvoorbeeld door te vragen één strategie per fase te kiezen. Vervolgens moeten ze resultaten presenteren.
Tip	Deze oefening werd positief gewaardeerd door de trainers, met als opmerking dat het in deze vorm minder geschikt is voor (minder verbale) jongeren omdat het wel erg veel leeswerk is. Dus als je met minder verbale jongeren werkt kun je zoeken naar een versie die meer toegankelijk is. Achteraf (of tijdens de oefening) kun je figuur 8.1 nog tonen of meegeven voor nog meer strategieën
Leermethode	Begrijpend lezen en begeleide discussie
Visuele ondersteuning	Nee, maar zou wellicht goed zijn bij jongere deelnemers

Hand-out oefening 8 – Maak een plan!

Voorafgaand aan de woede-uitbarsting

Mindmap en observatorrol	Gebruik dialoog om de jongere te helpen nadenken over tekenen die de uitbarsting van woede voorspellen - maak een mindmap; bespreek het samen en moedig hem/haar aan om een innerlijke getuigenrol te ontwikkelen om tekenen en innerlijke dynamiek te identificeren. - stel verdiepende vragen - help fysiologische en emotionele tekenen te herkennen.
Begin een dagboek	Houd een boosheid-dagboek bij om te leren voorspellen welke situaties en triggers bij jou tot boosheid leiden.

Tijdens een woede-uitbarsting

Time out	Neem een 'time-out' als je merkt dat je boos wordt. Dit heeft als doel om jezelf tijdelijk te verwijderen van de situatie die jou triggert en jezelf de ruimte te geven om weer kalm te worden.
Verander het onderwerp	Verander het onderwerp van gesprek van de stress factor naar een meer neutraal onderwerp.
Gecontroleerde diepe ademhaling en ontspanning van de spieren	Focus je op de ademhaling en gebruik een persoonlijk mantra. <i>De ademhaling en hartslag verhogen beide wanneer je emotioneel opgewonden wordt. Je kunt leren om deze effecten te beheersen door bewust de ademhaling te vertragen en/of de gespannen spieren systematisch te ontspannen. Door op deze wijze te ontspannen, kun je de controle over jezelf behouden.</i> <i>Het kan zijn dat je snel en oppervlakkig ademhaalt wanneer je boos bent. Het toelaten van deze oppervlakkige borstademhaling zal er alleen maar voor zorgen dat jouw woede verergert.</i>

	In plaats daarvan moet je actie ondernemen om jouw ademhaling onder controle te krijgen en jouw spieren te ontspannen, zodat je weer rustig wordt. Neem 15 minuten de tijd om deze oefening te doen. Minder tijd dan dat zal waarschijnlijk niet het gewenste effect hebben!
Rustige ademhaling	1. Start jouw ontspanningspoging met een aantal keren diep ademhalen. Zorg ervoor dat je twee keer zoveel tijd neemt voor het uitademen als voor het inademen. 2. Tel langzaam tot vier terwijl je inademt en adem dan langzaam uit terwijl je tot acht telt. • Terwijl je dit doet, let je op waar de lucht in je longen naartoe gaat. Open jouw longen en haal diep over het volledige bereik van de longen. • Jouw adem zou eerst via jouw buik moeten gaan, daarna naar jouw borst en uiteindelijk naar jouw bovenste borstdeel net onder je schouders. • Voel hoe jouw ribben uitzetten doordat jouw longen uitzetten. • Voel hoe jouw ribben weer op hun plek komen wanneer je volledig uitademt. • Ga een aantal minuten door met dit ademhalingspatroon, maar mocht je je niet lekker voelen of buiten adem ga dan verder et normaal ademen. Rustige, bewuste en beheerste diepe ademhaling zal helpen om jouw ademhaling terug te brengen naar een normaal en relaxed patroon. Omdat alles in ons lichaam met elkaar verbonden is, is het heel waarschijnlijk dat jouw hartslag ook rustiger wordt als je jouw ademhaling beheerst en jouw spierspanning zal ook iets verminderen.
Woede manifesteert zichzelf vaak in de vorm van gespannen spieren	<i>De spanning kan zich ophopen in jouw nek en schouders en die kunnen gespannen blijven tot lang nadat de woede is weggeëbd.</i> <i>Wanneer jouw nek gespannen is, ga dan verder met de oefening door langzaam en rustig (en wij bedoelen ook echt RUSTIG) jouw hoofd naar de ene en dan de andere schouder te rollen. Beheers het rollen van jouw hoofd met jouw ademhaling.</i>

	Rol jouw hoofd langzaam naar een kant terwijl je uitademt, dan terug naar het midden terwijl je inademt en dan naar de andere kant terwijl je uitademt. Herhaal deze techniek voorzichtig een aantal keren totdat je voelt dat je spieren in jouw nek zich een beetje ontspannen. Je kunt ook werken aan de spanning in de schouders door ze een aantal keren bewust en voorzichtig op te halen en ze dan weer los te laten. Een schouderrol naar voren en naar achteren kan ook helpen. Het gebruiken van al deze technieken samen zal jou helpen om te ontspannen. Probeer om, terwijl jouw gezicht, nek en schouders meer ontspannen worden, te voelen of je ook spanning in andere lichaamsdelen kunt identificeren (jouw boosheid-dagboek kan je helpen om de specifieke gebieden waar je je op moet focussen te identificeren).
Progressieve spierontspanning	Als ontspanningsoefeningen alleen niet helpen, probeer dan het tegenovergestelde – 1. Span de gespannen spieren aan en tel langzaam tot tien en ontspan de spieren dan weer. Ontspan de spieren onmiddellijk wanneer je pijn voelt! 2. Beweeg van de ene spiergroep naar de andere totdat je alle lichaamsdelen hebt aangespannen en daarna hebt ontspannen. Met een beetje oefening, kun je in een paar minuten je hele lichaam langs gaan. Het aanspannen en dan ontspannen van de spieren kan soms een beter resultaat geven dan het ontspannen alleen. Alles bij elkaar genomen, moet je jezelf 20 tot 30 minuten de tijd geven om weer rustig te worden. Zorg ervoor dat tijdens deze oefeningen jouw ademhaling heel diep en regelmatig blijft. Vertel jezelf dat je jezelf aan het kalmeren bent en dat je je snel veel rustiger zult voelen. Ontspanningstechnieken, zoals die we net beschreven hebben, kunnen je helpen om te ontspannen en ze hebben het positieve neveneffect dat ze helpen om jouw focus weg te halen van het boos zijn. Ze geven je ook de tijd om na te denken over de situatie waarover je boos bent. Deze tijd zal je helpen om nieuwe oplossingen te vinden voor de problemen die je ervaart.

Probeer de reactie op triggers te beheersen

Woede-opwekkende gedachten komen automatisch en bijna onmiddellijk op, dus het zal bewust werk van jouw kant vergen om ze te identificeren en ze te vervangen door dingen waar je liever aan denkt.

Als voorbeeld: Stel je voor dat je op de snelweg bent afgesneden.

Let op de fysiologische signalen die je vertellen dat je boos bent.

Haal diep adem en probeer op een rationale manier naar de situatie te kijken in plaats van toe te geven aan je eerste impuls om te gaan aanvallen. In plaats van er als vanzelfsprekend vanuit te gaan dat de bestuurder die jou heeft afgesneden dat met opzet deed (wat jouw eerste gedachte zou kunnen zijn), sta stil bij de mogelijkheid dat de bestuurder jou niet heeft gezien. Als je er bij stil kunt staan dat de boosheid uitlokkende actie niet op jouw persoonlijk gericht was of zelfs een vergissing, dan zal het gemakkelijker zijn om de actie te tolereren.

Wanneer je het gevoel hebt dat je in je gelijk staat door boos te zijn, dan geef je jezelf toestemming om boos te zijn. Hoe sneller je stopt met het goedpraten van jouw boosheid des te sneller zal de boosheid weg gaan. Alhoewel gevoelens van boosheid legitiem zijn en het daadwerkelijk is hoe jij je op dat moment voelt, betekent het niet dat de jouw keuze om te reageren op jouw gevoelens van boosheid altijd terecht is. Bedenk je dat boos zijn slecht voor je gezondheid is en destructief kan zijn voor jouw relaties met anderen.

Na een woede-uitbarsting

Vermijdingsstrategie

Indien mogelijk, vermijd enige tijd de situatie die tot boosheid leidt.

Bewustwording en reflectie door schrijven

Zorg ervoor dat je dagelijks de situaties die jou boos hebben gemaakt in jouw dagboek schrijft. Om het beste gebruik te maken van jouw dagboek kun je verschillende types informatie noteren voor de situaties die jou boos hebben gemaakt:

- Wat is er gebeurd waardoor jij pijn of stress hebt ervaren?
- Wat was de trigger in die situatie?
- Wat waren de gedachten die je daarbij had?

	• Op een schaal van 0-100 hoe boos voelde jij je? (woede-score) • Wat was het effect van jouw gedrag op jezelf en dat van anderen? • Was je al nerveus of gespannen over iets anders? Zo ja, wat? • Hoe reageerde jouw lichaam? Voelde je een verhoogde hartslag of zweet in de handen? • Kreeg je hoofdpijn? • Wilde je vluchten voor de druk of misschien met iets gooien? • Wilde je gaan schreeuwen of realiseerde je dat je met de deuren sloeg of dat je sarcastisch werd? • Wat deed je vervolgens? • Hoe voelde je je onmiddellijk na de gebeurtenis? • Voelde je je later op de dag of de volgende dag ook anders? • Wat ware de consequenties van het incident?
Observatie	• Nadat je deze informatie een week of langer hebt vastgelegd, loop dan door jouw dagboek en zoek naar terugkerende thema's of "triggers" die jou boos hebben gemaakt. Triggers vallen vaak binnen een of meerdere categorieën, waaronder: • Dat anderen niet doen wat je van hen verwacht. • Situatie-gebonden gebeurtenissen die jou in de weg zitten, zoals files, computerproblemen, een telefoon die maar blijft rinkelen, etc. • Mensen die jou gebruiken. • Boos op of teleurgesteld in jezelf zijn. • Een combinatie van de hierboven beschreven factoren.
Bewustwording	Bereid jezelf voor met manieren waarop je het gevaar op het verliezen van de zelfcontrole kunt beperken, voordat je in een jouw 'gevaarlijke situaties kunt belanden.

Het doolhofspel	Zoek naar patronen. Je wilt ook kijken naar gedachten die boosheid oproepen en die telkens weer terugkomen. Je kunt deze gedachten herkennen omdat ze in het algemeen een van de volgende onderwerpen bevatten: • De perceptie dat jij tekort bent gedaan of ergens slachtoffer van bent geworden. • Het geloof dat de persoon die jou heeft uitgelokt dit opzettelijk heeft gedaan om jou schade te berokkenen. • Het geloof dat de ANDERE persoon fout zat, dat zij zich anders hadden moeten gedragen en dat zij kwaadaardig of stom waren door jou schade te berokkenen.
Vastleggen	Gebruik jouw boosheid-dagboek om de situaties waarin jij voelde dat jou schade berokkend werd te identificeren. Benoem waarom jij dacht dat het een bewuste actie was en waarom jij dacht dat het fout was. Het bewust worden van jouw gedachtenpatronen zal je helpen om de terugkerende thema's in jouw ervaringen te herkennen. Nu volgen er een aantal voorbeelden van triggers om jou op gang te helpen: • Anderen schenken niet genoeg aandacht aan jouw noden en wensen; ze geven niks om jou. • Anderen eisen/verwachten te veel van jou. • Anderen zijn gemeen en onachtzaam. • Anderen maken gebruik van jou. • Anderen zijn egoïstisch; ze denken alleen maar om zichzelf. • Anderen hebben kritiek op jou of tonen geen respect voor jou. • Anderen zijn wreed of gemeen. • Anderen zijn incompetent of dom. • Anderen zijn onbezonnen en onverantwoordelijk. • Anderen helpen jou niet. • Anderen zijn lui en te beroerd om hun deel te doen. • Anderen proberen jou te controleren en manipuleren. • Anderen zorgen ervoor dat jij moet wachten.

Context	En nu volgt een lijst met situaties waarin deze thema's het meest waarschijnlijk voorkomen: • Wanneer je een afwijkende mening geeft. • Tijdens het ontvangen en uiten van negatieve gevoelens • Tijdens het omgaan met iemand die weigert mee te werken • Wanneer je spreekt over iets dat jou irriteert. • Wanneer jij protesteert tegen een rip-off. • Wanneer jij "Nee" zegt. • Wanneer je reageert op onterechte kritiek. • Wanneer je om hulp vraagt. • Wanneer jij een idee voordraagt. Aan de basis van alle trigger-gedachten ligt het idee ten grondslag dat mensen zich niet goed gedragen en dat je het recht hebt om boos op ze te zijn. De meeste mensen vinden een klein aantal gedachten die over het algemeen hun boosheid veroorzaken. Zoek naar voorbeelden van situaties die jouw boosheid opwekken en kijk of je de reeks triggerende gedachten kunt identificeren die bij jou het grootste effect hebben. Het doel van jouw dagboek is om te helpen gedragspatronen en specifieke terugkerende elementen te identificeren die "echt tegen jouw haren ingaan". Hoe nauwkeuriger je je gevoelens en gedragingen kunt observeren en hoe gedetailleerder je boosheid-dagboek, hoe groter de kans dat je woede-triggers kunt identificeren en de manier waarop je daarop reageert. Inzicht in de manieren waarop je woede ervaart, kan je helpen strategieën te plannen om op een productievere manier met jouw emoties om te gaan.
Tips	Mediteer op een mantra.
Beheerst denken	Mensen houden op met helder nadenken op het moment dat ze boos zijn. Boze mensen hebben de neiging om meteen een beslissing te nemen over een situatie en besteden dan zoveel tijd aan het concentreren op hoe ze zich voelen en hoe de situatie hen heeft beïnvloed dat

	Doe wat je kunt doen om de betekenis uit je boze impulsen te 'persen'. Vraag jezelf af wat de woede je vertelt en wat je ervan kunt leren. Hoe zit het met deze situatie die je boos maakt? Hoe kun je de situatie verbeteren en tegelijkertijd je woede verminderen? Gebruik vervolgens je ontspanningstechnieken om je boze gevoelens te verminderen. Belangrijk is dat je niet meteen moet reageren op de woede-uitlokkende situatie. De meeste situaties zijn flexibel genoeg, zodat je de tijd kunt nemen om jezelf bij late rapen, jezelf te kalmeren en echt na te denken over de situatie, voordat je moet handelen. Je kunt zelfs de tijd nemen om een verontrustende situatie te bespreken met vertrouwde adviseurs. Hoe meer je een verontrustende situatie op een voorbereide en ontspannen manier kunt benaderen, des te groter zijn je kansen om uit die situatie te halen wat jij wilt.
Realiteitscheck	Boze mensen geven anderen (of zichzelf) de schuld voor dingen die mis zijn gelopen. De oorzaak van deze beschuldiging is een toeschrijving die boze mensen maken, namelijk dat het doelwit van hun woede ervoor heeft gezorgd dat dingen fout zijn gegaan. Maar dit is niet altijd het geval! (...) Om woede beter te beheersen, is het belangrijk voor boze mensen om rustig te worden en niet alleen te handelen naar hun agressieve eerste impulsen, en in plaats daarvan een realiteitscheck te doen om te weten of hun woede echt gerechtvaardigd is of niet.

Hand-out oefening 8 – Suggesties voor strategieën

Woedebestrijder!

We kunnen allemaal strategieën ontwikkelen die ons kunnen helpen om te gaan met boosheid wanneer die onze dag dreigt te verpesten. Hieronder vind je enkele van deze strategieën die volgens andere mensen succesvol zijn.

Neem deze lijst met eenvoudige strategieën voor woedebeheersing door en bepaal welke voor jou werkt. Bespreek die dan met je medeleerlingen/collega's en de moderator.

- Strategie 1** ▶ Ik maak een lange wandeling tot ik gekalmeerd ben.
- Strategie 2** ▶ Ik ga naar een rustige plek buiten en luister naar de geluiden van de natuur.
- Strategie 3** ▶ Ik kies een rustig hoekje en concentreer me op mijn ademhaling.
- Strategie 4** ▶ Ik blijf een mantra herhalen die ik voor deze situaties heb ontwikkeld: "Ik verwelkom mijn emoties. Ze komen en gaan als wolken in de lucht."
- Strategie 5** ▶ Ik ga boksen of kickboksen etc.
- Strategie 6** ▶ Ik houd een dagboek bij van wat ik voel. Ik voel me beter als ik dingen op papier zet.
- Strategie 7** ▶ Ik ga bewegen. Meestal fiets ik een eindje.
- Strategie 8** ▶ Ik verlaat gewoon de kamer en wacht tot ik gekalmeerd ben. Daarna vertel ik de mensen wat ik denk, op een ferme en assertieve manier!
- Strategie 9** ▶ Ik neem de tijd om met een goede vriend(in) over de vervelende situatie te praten. Dat helpt me om mijn gevoelens te luchten en oplossingen te vinden.
- Strategie 10** ▶ Ik luister naar muziek en blijf een tijdje weg van de situatie die mijn emoties oproept.
- Strategie 11** ▶ Ik herinner mezelf eraan dat de verkeerde of agressieve houding van andere mensen voortkomt uit hun eigen emotionele problemen en weiger het persoonlijk op te vatten.
- Strategie 12** ▶ Ik stel me voor dat de vervelende persoon iets grappigs doet, zoals struikelen en in een taart vallen.



Figuur 8.1 Suggesties voor strategieën

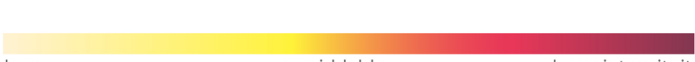
Oefening 9 Herken je rode knoppen

Doel	Deze oefening is bedoeld om te leren welke dingen bij jou boosheid oproepen zodat je je erop voor kunt bereiden of sneller kunt ingrijpen
Doelgroep	14 jaar en ouder
Timing	30 minutes
Nodig	Hand-out (volgende bladzijde)
Beschrijving	1. Deelnemers wordt gevraagd op onderstaande lijst aan te geven hoezeer de genoemde gebeurtenissen bij hen boosheid oproepen. 2. Laat deelnemers daarna in duo's bespreken waar ze het meest van op tilt slaan of juist helemaal niet op reageren. 3. Vraag klassikaal uit wat de meest opvallende zaken waren die in de duo's besproken zijn
Tip	Je kunt bij de inleiding een eigen voorbeeld geven. Je zou ook een 'lege' lijst kunnen geven, waar deelnemers hun eigen voorbeelden op kunnen aangeven. Hopelijk komt naar voren er verschillen en overeenkomsten zijn in waar mensen zich over opwinden. Dat kun je gebruiken om mee te geven dat het vaak de eigen interpretatie van een gebeurtenis (en minder de gebeurtenis zelf) is die ons zo boos maakt.
Leermethode	Interne zelf-instructie en begeleide discussie
Visuele ondersteuning	Hand-out

Niet op deze knop drukken!

Ieder mens heeft een aantal triggers, bv. situaties, contexten, gebaren, waardoor we ons geïrriteerd, gefrustreerd of boos voelen (misschien omdat ze herinneren aan soortgelijke gebeurtenissen in het verleden en we onbewust een wond herbeleven).

Neem deze lijst van vervelende knoppen door en bepaal welke voor jou een woede-trigger van lage, gemiddelde of hoge intensiteit zijn.

Trigger 1	
	lage gemiddelde hoge intensiteit
▶ Als iemand me rond commandeert	
Trigger 2	
	lage gemiddelde hoge intensiteit
▶ Als klasgenoten of collega's achter mijn rug om over mij praten	
Trigger 3	
	lage gemiddelde hoge intensiteit
▶ Als mensen zonder te vragen dingen van mijn bureau lenen	
Trigger 4	
	lage gemiddelde hoge intensiteit
▶ Als mijn familie me behandelt alsof ik nog een kind ben	
Trigger 5	
	lage gemiddelde hoge intensiteit
▶ Als ik openlijk kritiek krijg in een teambespreking	
Trigger 6	
	lage gemiddelde hoge intensiteit
▶ Als mensen elkaars ideeën niet accepteren in een brainstorm	
Trigger 7	
	lage gemiddelde hoge intensiteit
▶ Als ik een sportwedstrijd of spelletje verlies	
Trigger 8	
	lage gemiddelde hoge intensiteit
▶ Als mensen respectloos zijn naar anderen	
Trigger 9	
	lage gemiddelde hoge intensiteit
▶ Als mensen op het laatste moment een afspraak afzeggen	
Trigger 10	
	lage gemiddelde hoge intensiteit
▶ Als mensen me niet uit laten spreken	

Bibliografie

- Baanders, M. (1999). *Ik ben niet verdrietig, ik ben boos: hoe oprecht zijn onze emoties?* Amsterdam: Bakker.
- Borum, R. (2017). The etiology of Radicalization. In: G. LaFree & J. Freilich (Eds.), *The Handbook of the Criminology of Terrorism*. (pp. 17-32). Chicester, England: Wiley & Sons.
- Bos, K., van den (2019). *Waarom mensen radicaliseren*. Amsterdam: Prometheus.
- Brandsma, B. (2016). *Polarisatie; inzicht in de dynamiek van wij-zij denken*. Schoonrewoerd: BB in Media.
- Ekman, P., Friesen, W. V., O'Sullivan, M., Chan, A., Diacoyanni-Tarlatzis, I., Heider, K., Krause, R., LeCompte, W. A., Pitcairn, T., Ricci-Bitti, P. E., Scherer, K., Tomita, M., & Tzavaras, A. (1987). Universals and cultural differences in the judgments of facial expressions of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(4), 712–717. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.4.712>
- European Commission (2020). Prevention of Radicalisation. Opgehaald op 27 mei 2020 van https://ec.europa.eu/home-affairs/what-we-do/policies/crisis-and-terrorism/radicalisation_en
- Expertisecentrum Sociale Stabiliteit (2020). *Triggerfactoren*. Opgehaald op 1 augustus 2020 van <https://www.socialestabiliteit.nl/triggerfactoren/>
- Lub, V., De Groot, N. and Schaafsma, J. (2011). *Polarisatie en radicalisering. De onderbouwing van sociale interventies getoetst*. Utrecht: Movisie.
- McCauley, C., & Moskalenko, S. (2017). Understanding political radicalization: The two-pyramids model. *American Psychologist*, 72(3), 205–216. <https://doi.org/10.1037/amp0000062>
- Moghaddam, F. (2005). The Staircase to Terrorism. A Psychological Exploration. *American Psychologist*, 60:2, 161–169 DOI: 10.1037/0003-066X.60.2.161
- Pont, S. (2006). *Goed kwaad! Waarom sommigen te snel boos worden en anderen te laat (en wat je daaraan kunt doen)*. Houten: Unieboek.
- Ranstorp, M. (2018). The Root Causes of Violent Extremism. Opgehaald op 9 april 2019 van https://ec.europa.eu/home-affairs/sites/homeaffairs/files/what-we-do/networks/radicalisation_awareness_network/ran-papers/docs/issue_paper_root-causes_jan2016_en.pdf
- Stout, C.E. (Ed.) (2002). *The psychology of terrorism: Theoretical understandings and perspectives*, Vol. 3. Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.

- Thomas, S. P. (2001). Teaching Healthy Anger Management. *Perspectives in Psychiatric Care*, 37, 41-48.
- Zannoni, M., Varst, L. van der, Bervoets, E., Wensveen, M., Bolhuis, V. van, Torre, E. van der (2008). *De rol van eerstelijnsverleners bij het tegengaan van polarisatie en radicalisering Van 'ogen en oren' naar 'het hart' van de aanpak*. Rotterdam: COT Instituut voor Veiligheids- en Crisismanagement.

Bijlage 1 Gebruikte onderwijstechnieken

Didactische werkvormen	
Instructie	X
Demonstratie	
Rollenspel	X
Feedback	X
Bekrachtiging gedrag	X
Oefenen	X
Begeleide discussies	X
<i>Cognitive modelling through mentor think aloud</i>	X
Open discussies	X
Zelfinstructie student	X



www.armourproject.eu

OPMERKING: Het gepresenteerde werk weerspiegelt de bevindingen van ARMOUR-werkpakket 3 "Experimentele laboratoria". De inhoud van dit document is volledig ter verantwoording van de schrijvers en kan op geen enkele manier gezien worden als een reflectie van de opvattingen van de Europese Commissie.



Dit project werd gefinancierd door de Internal Security Fund —
Police van de Europese Unie, onder Grant Agreement No. 823683.