

INFORMATIE

VRAPT

Naam:

Trainer:

OVERZICHT MET VRAPT AFSPRAKEN

Sessie	Datum	Tijd
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		

INHOUD

Introductie	5
Sessie 1	6
Doelen van sessie 1.....	6
Meer informatie	6
Toepassing	8
Ruimte voor eigen aantekeningen.....	9
Sessie 2 – Stap 1 en 2 uit het model.....	10
Doelen van sessie 2	10
Meer informatie	10
Leerdoelen	11
Toepassing	11
Ruimte voor eigen aantekeningen.....	12
Sessie 3 – Stap 1 en 2 uit het model.....	13
Doelen van sessie 3.....	13
Meer informatie	13
Toepassing	14
Ruimte voor eigen aantekeningen.....	14
Sessie 4- Stap 1 en 2 uit het model	15
Doelen van sessie 4	15
Meer informatie	15
Toepassing	15
Ruimte voor eigen aantekeningen.....	15
Sessie 5 – Stap 1 en 2 uit het model.....	17
Doel van sessie 5	17
Meer informatie	17
Ruimte voor eigen aantekeningen.....	18

Sessie 6 – Stap 3 uit het model	19
Doelen van sessie 6	19
Meer informatie	19
Toepassing	19
Ruimte voor eigen aantekeningen.....	20
Sessie 7 – stap 3 uit het model.....	21
Doel van sessie 7.....	21
Meer informatie	21
Toepassing	22
Ruimte voor eigen aantekeningen.....	22
Sessie 8 – Stap 4, 5 en 6 uit het model.....	23
Doelen van sessie 8	23
Meer informatie	23
Toepassing	24
Ruimte voor eigen aantekeningen.....	24
sessie 9 t/m 15 – Stap 4, 5 en 6 uit het model.....	25
Doelen van sessie 9 t/m 15.....	25
Toepassing	26
Ruimte voor eigen scenario's en aantekeningen – sessie 9	27
Ruimte voor eigen scenario's en aantekeningen – sessie 10	28
Ruimte voor eigen scenario's en aantekeningen – sessie 11.....	29
Ruimte voor eigen scenario's en aantekeningen – sessie 12	30
Ruimte voor eigen scenario's en aantekeningen – sessie 13.....	31
Ruimte voor eigen scenario's en aantekeningen – sessie 14	32
Ruimte voor eigen scenario's en aantekeningen – sessie 15.....	33
Sessie 16 - Evaluatie.....	34
Doelen van sessie 16.....	34
Meer informatie	34
Suggesties voor verbetering van deze training	34
Ruimte voor eigen aantekeningen.....	35

INTRODUCTIE

Dit boek is bedoeld als geheugensteuntje, of als je meer wilt weten over de Virtual Reality Aggression Prevention Training. Het is niet verplicht om dit boek door te nemen, want alles zal ook aan bod komen tijdens de training.

Telkens zal er per sessie besproken worden wat het doel is van die sessie. Je krijgt een korte uitleg wat je in die sessie gaat doen, en hoe je dit toe kunt passen op de afdeling of in de rest van de kliniek.

Je kan dit boek ook gebruiken om op de afdeling uit te leggen waar je mee bezig bent, zodat ze eventueel ook met je mee kunnen denken over leerdoelen en situaties die je zou kunnen oefenen.

Daarnaast is er in dit boek ruimte voor aantekeningen, zodat je zelf kunt opschrijven wat je wilt onthouden.

Alvast veel plezier en succes met de training!

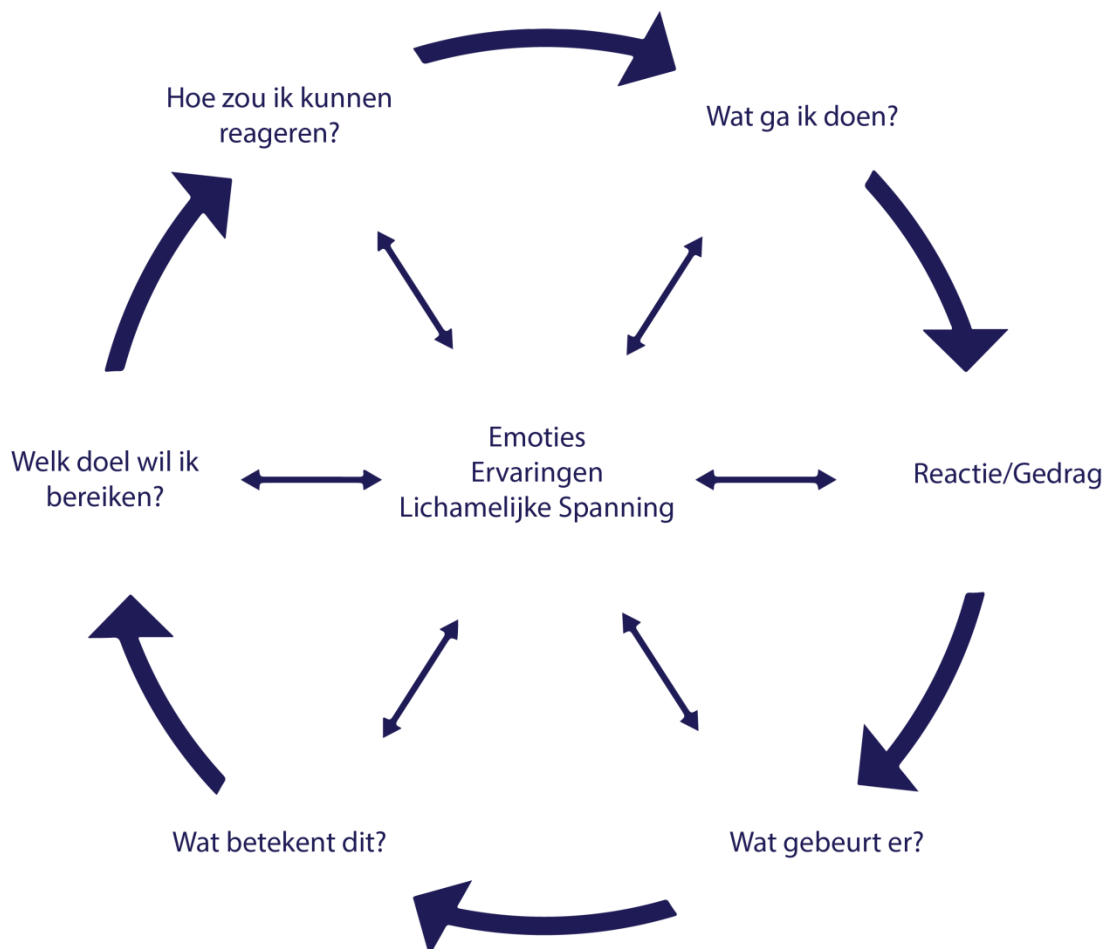
SESSIE 1

DOELEN VAN SESSIE 1

- Kennismaken met de trainer
- Uitleg over agressie en wat de VRAPT inhoudt
- Oefenen met de virtuele wereld (Virtual Reality)

MEER INFORMATIE

Het sociale informatieverwerkingsmodel is de basis van deze training en helpt om beter te begrijpen hoe agressie werkt. Deze afbeelding laat een proces zien, dat zich automatisch afspeelt in de hersenen wanneer iemand zich bijvoorbeeld uitgedaagd voelt. Door emoties, ervaringen uit het verleden en lichamelijke spanning (zie *midden van de cirkel*) reageer je op een bepaalde manier.



I. De eerste twee stappen uit het model zijn **wat gebeurt er?** en **wat betekent dit?**

Stap 1: wat gebeurt er? , als je een situatie ziet dan vraag je jezelf eerst af: wat gebeurt er? Dit is soms lastig omdat iemand gestrest is, moeite heeft om zijn aandacht erbij te houden of op de verkeerde dingen let.

Stap 2: wat betekent dit?, gaat om de betekenis die je geeft aan wat je ziet.

Bijvoorbeeld: wanneer je iemand ziet huilen, dan zou je de conclusie kunnen trekken dat de ander verdrietig is. Maar er zijn ook andere redenen waarom iemand kan huilen. Bijvoorbeeld omdat iemand ontroerd is en iets mooi vindt, denk aan de moeder van de bruid op de bruiloft. Door vervelende ervaringen in het verleden, wordt er soms snel een (te) negatieve betekenis aan een situatie gegeven.

In sessie 2 t/m 5 van deze training doe je drie verschillende opdrachten die gaan over *wat gebeurt er? en wat betekent dit?*.

Opdrachten:

- ❖ Het herkennen van emoties: oefenen met het herkennen van verschillende gezichtsemoties;
- ❖ Het zo snel mogelijk herkennen van emoties: oefenen met het snel herkennen van één emotie, terwijl je meerdere gezichtsemoties te zien krijgt;
- ❖ Het inschatten van verschillende niveaus van agressie: oefenen met het herkennen van verschillende niveaus van agressie.

II. De derde, vierde, vijfde en zesde stap uit het agressie-model zijn: **welk doel wil ik bereiken?, hoe zou ik kunnen reageren?, wat ga ik doen? en reactie / gedrag.**

Stap 3: bij welk doel wil ik bereiken? gaat het om het doel dat je in een bepaalde situatie wilt bereiken. Dit wordt beïnvloed door emoties en lichamelijke spanning op dat moment. Ook ervaringen uit het verleden hebben hier invloed op. Wanneer je heftige emoties ervaart, dan merk je dit vaak ook aan je lichamelijke reacties.

Bijvoorbeeld: iemand voelt zich gespannen omdat hij eerder die dag uitgescholden is door een ander persoon. Door de spanning die hij lichamelijk ervaart zoals hoge hartslag, zweten, snellere ademhaling en reageert hij kort en geïrriteerd.

Stap 4: hoe zou ik kunnen reageren om mijn gestelde doel te bereiken?, oftewel het zoeken naar oplossingen. Hier hebben eerdere ervaringen en de verwachte uitkomst een invloed op.

Stap 5: wat ga ik doen?, gaat het om de keuze die je maakt, hoe ga je reageren op basis van wat je denkt dat het beste uitpakt.

Stap 6: reactie / gedrag, is je uiteindelijke reactie die gedragsmatig wordt uitgevoerd. Bijvoorbeeld: wanneer iemand je iets weigert, kun je op verschillende manieren reageren. Zo kun je weglopen of er tegenin gaan en probeer je het toch voor elkaar te krijgen. Je ervaringen en eerdere reacties hebben invloed op de keuze die je maakt. Uiteindelijk maak je een keuze, je besluit bijvoorbeeld om weg te lopen. Je loopt vervolgens weg en daarmee is de cirkel van het agressie-model rond.

In sessie 6 t/m 15 van deze training doe je verschillende opdrachten die gaan over *welk doel wil ik bereiken? hoe zou ik kunnen reageren?, wat ga ik doen? en reactie / gedrag.*

Opdrachten:

- ❖ Ervaren wat agressie en uitlokking/uitdaging met je lichaam doet wanneer je helemaal niet reageert;
- ❖ Ervaren wat agressie en uitlokking/uitdaging met je lichaam doen wanneer je mag reageren zoals je wilt;
- ❖ Beter reageren op agressie en uitlokking/uitdaging van anderen (ondanks dat je misschien emotioneel en/of lichamelijk gespannen wordt);
- ❖ Het verminderen van agressie van anderen, in dit geval een agressief persoon;
- ❖ Het oefenen met verschillende interactieve rollenspellen: samen met de trainer oefenen om beter te reageren in alledaagse situaties die voor agressie kunnen zorgen. Dit zijn zowel rollenspellen die al vaststaan, als oefenen met eigen ingebrachte situaties. Denk daar eventueel al eens over na.

TOEPASSING

Denk alvast na over dingen die je tijdens deze training wil gaan leren. In de volgende sessie ga je samen met de trainer leerdoelen opstellen.

SESSIE 2 – STAP 1 EN 2 UIT HET MODEL

DOELEN VAN SESSIE 2

- Begrijpen hoe een verkeerde inschatting van emoties tot agressie kan leiden
- Beter leren herkennen van emoties van anderen aan het gezicht

MEER INFORMATIE

Met een joystick wandel je door een virtuele winkelstraat, waar je verschillende mensen ziet staan. Aan jou zal worden gevraagd welke emotie deze mensen laten zien. Zie afbeelding:



Wanneer je het juiste antwoord selecteert, zal het menu groen worden, als het niet klopt dan wordt het scherm rood en kan je het nog een keer proberen. Zie afbeelding:



LEERDOELEN

-
.....
.....
-
.....
.....
-
.....
.....
-
.....
.....
-
.....
.....
-
.....
.....
-
.....
.....
-
.....
.....

TOEPASSING

Kijk op de afdeling en in de rest van de kliniek of je de emoties van anderen kan herkennen.

Wanneer is dit gemakkelijk en in welke situaties of bij welke emoties is het lastig?

SESSIE 3 – STAP 1 EN 2 UIT HET MODEL

DOELEN VAN SESSIE 3

- Begrijpen hoe het goed onderscheiden van gezichtsemoties een rol kan spelen bij (voorkomen van) agressie
- Beter worden in het onderscheiden van positieve en/of negatieve gezichtsemoties

MEER INFORMATIE

Je zult telkens de opdracht krijgen om één van de zes basisemoties te herkennen in het gezicht van de personen die je tegenkomt in de virtuele winkelstraat. Bijvoorbeeld: *Wie kijkt het meest blij?*

Zoals je ziet in de onderstaande afbeelding staan er telkens 3 personen naast elkaar:



Vervolgens selecteer je de persoon die volgens jou het meest blij is. Je krijgt direct te zien of je antwoord goed was. Dan verschijnt er een groene stip boven het hoofd van de persoon. Zie afbeelding:



TOEPASSING

Kijk op de afdeling en in de rest van de kliniek of je de emoties van anderen kan herkennen en in welke situaties of bij welke emoties dit lastig is?

RUIMTE VOOR EIGEN AANTEKENINGEN

SESSIE 4- STAP 1 EN 2 UIT HET MODEL

DOELEN VAN SESSIE 4

- Begrijpen dat het voor het controleren van je eigen agressie belangrijk is om agressie van anderen goed in te schatten;
- Beter leren inschatten van agressie van anderen.

MEER INFORMATIE

Je zult telkens de opdracht krijgen om aan te geven hoe agressief de personen in de virtuele wereld zijn.

Er zijn vier verschillende niveaus te onderscheiden, dit zijn:

- Niveau 1 // Niet agressief – neutraal, normaal gedrag
- Niveau 2 // Klein beetje agressief – wat geïrriteerd, geprikkeld
- Niveau 3 // Matig agressief – woorden en gedrag beginnen vervelend te worden
- Niveau 4 // Echt agressief – beledigend, dreigend in woorden en gedrag, gaat echt te ver

TOEPASSING

Probeer de komende dagen te kijken naar medepatiënten op de afdeling en in de kliniek om te zien of je bij hen een of meerdere niveaus van agressief gedrag kan herkennen.

RUIMTE VOOR EIGEN AANTEKENINGEN

SESSIE 5 – STAP 1 EN 2 UIT HET MODEL

DOEL VAN SESSIE 5

- In deze sessie krijg je een kans om een eerdere sessie te herhalen of af te maken. Zodat je alles goed geoefend hebt. Denk alvast na of je een sessie wilt herhalen en waarom.

MEER INFORMATIE

❖ Herkennen van emoties



❖ Onderscheiden van emoties



❖ Inschatten van agressie

- Niveau 1 // Niet agressief – neutraal, normaal gedrag
- Niveau 2 // Klein beetje agressief – wat geïrriteerd, geprikkeld
- Niveau 3 // Matig agressief – woorden en gedrag beginnen vervelend te worden
- Niveau 4 // Echt agressief – beledigend, dreigend in woorden en gedrag, gaat echt te ver

SESSIE 6 – STAP 3 UIT HET MODEL

DOELEN VAN SESSIE 6

- Signalen van je eigen lichaam beter aanvoelen bij boosheid / agressie wanneer je niet reageert.
- Signalen van je eigen lichaam beter aanvoelen bij boosheid / agressie wanneer je mag reageren zoals je wilt.
- Verbeteren van vaardigheden om lichamelijke spanning af te laten nemen en rustig te blijven.

MEER INFORMATIE

Je krijgt de kans om te reageren op de virtuele personen die je proberen uit te lokken en/of uit te dagen:



TOEPASSING

Probeer deze week om extra alert te zijn op zijn lichamelijke spanning. Zijn er situaties waarbij je meer spanning ervaart?

SESSIE 7 – STAP 3 UIT HET MODEL

DOEL VAN SESSIE 7

- Verbeteren van vaardigheden om lichamelijke spanning af te laten nemen.

MEER INFORMATIE

Hieronder een aantal voorbeelden. Het is goed om alle onderstaande manieren te ervaren in de Virtual Reality. Wanneer je zelf nog andere manieren hebt, dan kunnen die hieraan worden toegevoegd.

- Negeren, maar wel helpende gedachten formuleren, zoals *'hij is het niet waard om me druk te maken'*. Of denken: *'ik weet dat ik straks minder boos ben'*, of *'ik ben al veel verder dan hij want ik kan wel rustig blijven'*, of *'juist geen agressie laten zien is moeilijker dan mijn oude gedrag, het is dus knap als ik iets anders doe'*.
- De trainer zal samen met jou nadenken over passende helpende gedachten. Het is belangrijk dat deze gedachten goed bij jou passen, omdat het anders niet nuttig is. Bijvoorbeeld: voor sommige deelnemers helpt het om zich te realiseren wat je kwijtraakt als je je helemaal laat gaan (zoals verlof), maar voor andere deelnemers geeft zo'n gedachte juist meer stress.
- Tot tien tellen en dan pas reageren.
- Proberen rustig te blijven door helpende gedachten en dan vanuit deze rust reageren.
- Je aandacht verplaatsen naar je ademhaling, doe eventueel een ademhalingsoefening, of je voeten in je schoenen voelen en op die manier rust bewaren en dan pas reageren.

-
.....
.....
-
.....
.....
-
.....
.....

TOEPASSING

Kun je situaties in de toekomst bedenken waarin deze manieren van pas zouden kunnen komen?

Stel dat er zich een vervelende situatie voordoet op de afdeling of elders in de kliniek, dan kun je nu oefenen met de manier die je geleerd hebt om rustig(er) te blijven.

RUIMTE VOOR EIGEN AANTEKENINGEN

SESSIE 8 – STAP 4, 5 EN 6 UIT HET MODEL

DOELEN VAN SESSIE 8

- Beter reageren op de uitlokking / uitdaging van anderen (ondanks dat je wellicht emotioneel en/of lichamelijk gespannen bent).
- Leren en oefenen om anderen die agressief zijn rustiger te krijgen.
- Verbeteren van vaardigheden om lichamelijke spanning af te laten nemen.

MEER INFORMATIE

Dingen die mensen doen om agressie te verminderen zijn:

- * Zelf zacht blijven praten.
- * Spreek op een rustig tempo.
- * Let op je ademhaling en lichaam.
- * Laat de ander uitpraten.
- * Toon begrip voor de boosheid van de ander.
- * Geef op rustige wijze de grens aan als een ander te ver gaat (bijvoorbeeld, ik begrijp dat je boos bent, maar ik vind het niet prettig dat je gaat schelden).
- * Ga zelf niet gebaren en houd voldoende afstand van de ander.



TOEPASSING

Kun je situaties in de toekomst bedenken waarin deze manieren van pas zouden kunnen komen?

Stel dat er zich een vervelende situatie voordoet op de afdeling of elders in de kliniek, dan kun je oefenen met de manieren van rustig blijven en agressie verminderen.

RUIMTE VOOR EIGEN AANTEKENINGEN

SESSIE 9 T/M 15 – STAP 4, 5 EN 6 UIT HET MODEL

DOELEN VAN SESSIE 9 T/M 15

- Alles wat je tot nu toe hebt geleerd gebruiken in interactieve scenario's in Virtual Reality. Per sessie is er ruimte voor drie verschillende scenario's.



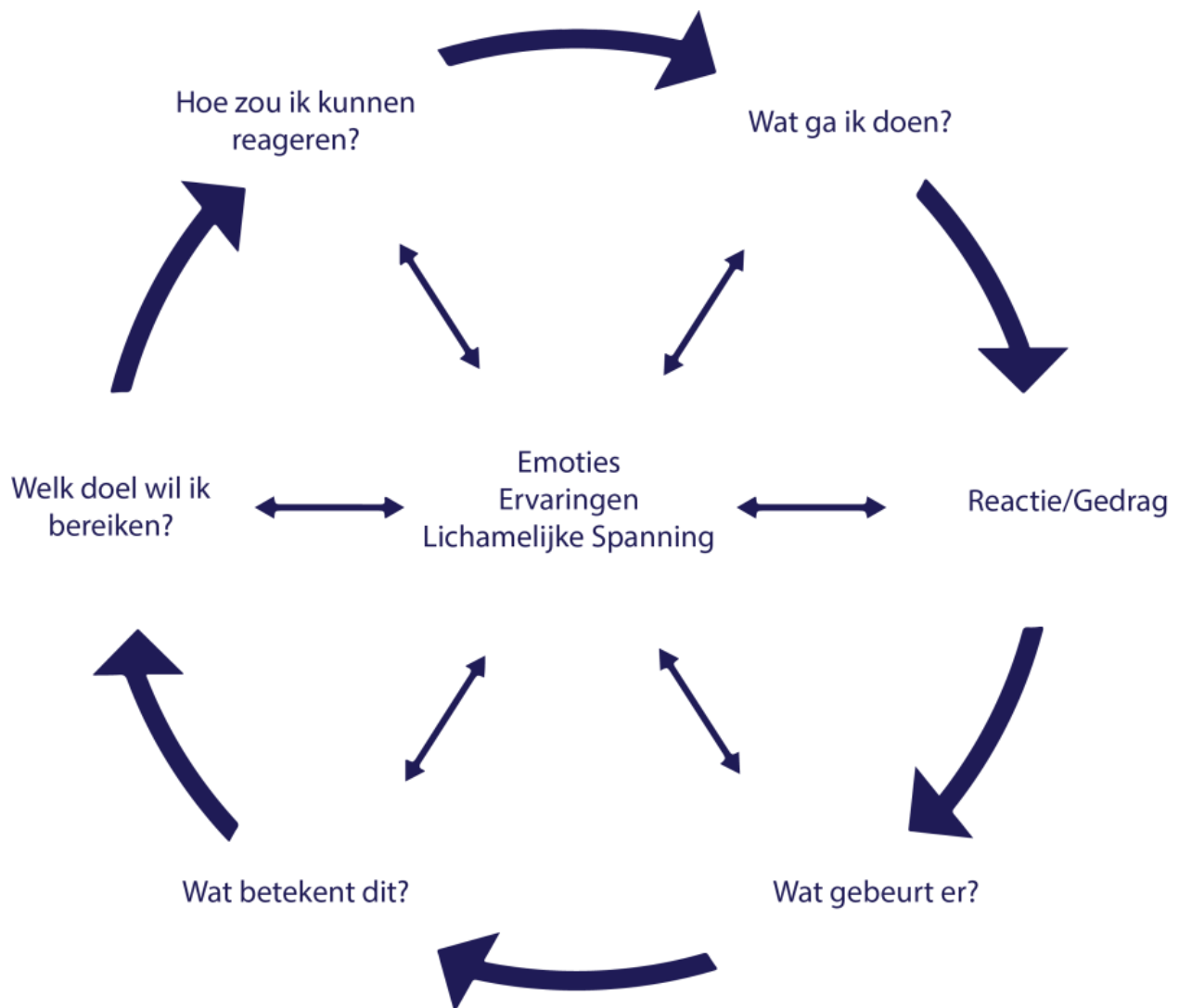
TOEPASSING

Let de komende dagen op of je vergelijkbare situaties opvallen?

Zijn er situaties waarin je meer spanning ervaart?

Denk alvast na of er situaties zijn die je in Virtual Reality zou willen oefenen. Dit kun je eventueel ook op de afdeling bespreken, bijvoorbeeld met je coach/mentor.

Let goed op alle stappen uit het agressie-model:



RUIMTE VOOR EIGEN SCENARIO'S EN AANTEKENINGEN – SESSIE 9

RUIMTE VOOR EIGEN SCENARIO'S EN AANTEKENINGEN – SESSIE 10

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

RUIMTE VOOR EIGEN SCENARIO'S EN AANTEKENINGEN – SESSIE 11

RUIMTE VOOR EIGEN SCENARIO'S EN AANTEKENINGEN – SESSIE 13

RUIMTE VOOR EIGEN SCENARIO'S EN AANTEKENINGEN – SESSIE 14

RUIMTE VOOR EIGEN SCENARIO'S EN AANTEKENINGEN – SESSIE 15

SESSIE 16 - EVALUATIE

DOELEN VAN SESSIE 16

- Bespreken van de leerdoelen die opgesteld zijn in sessie 2;
- Terugblikken op de hele training;
- Terugkoppeling van positieve ontwikkelingen en aandachtspunten die de trainer in het werkboek geformuleerd heeft.

MEER INFORMATIE

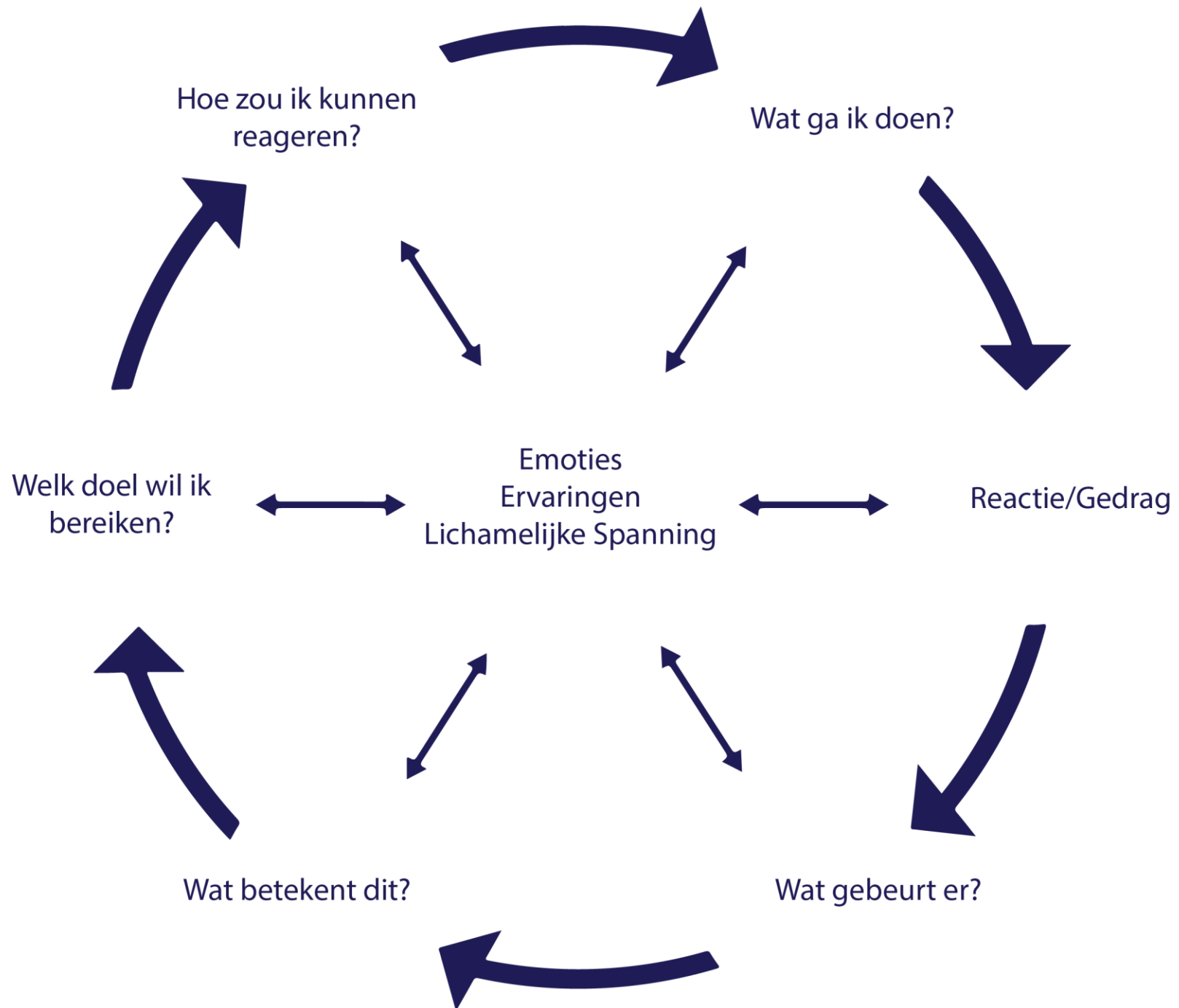
In deze sessie ga je de training bespreken met de trainer. Er zal ook gevraagd worden hoe jij als deelnemer de trainer ervaren hebt. Hieronder staan een aantal punten die de trainer in sessie 16 met je gaat bespreken. Als je wilt, dan kun je ter voorbereiding op sessie 16 deze punten alvast lezen en hierover nadenken.

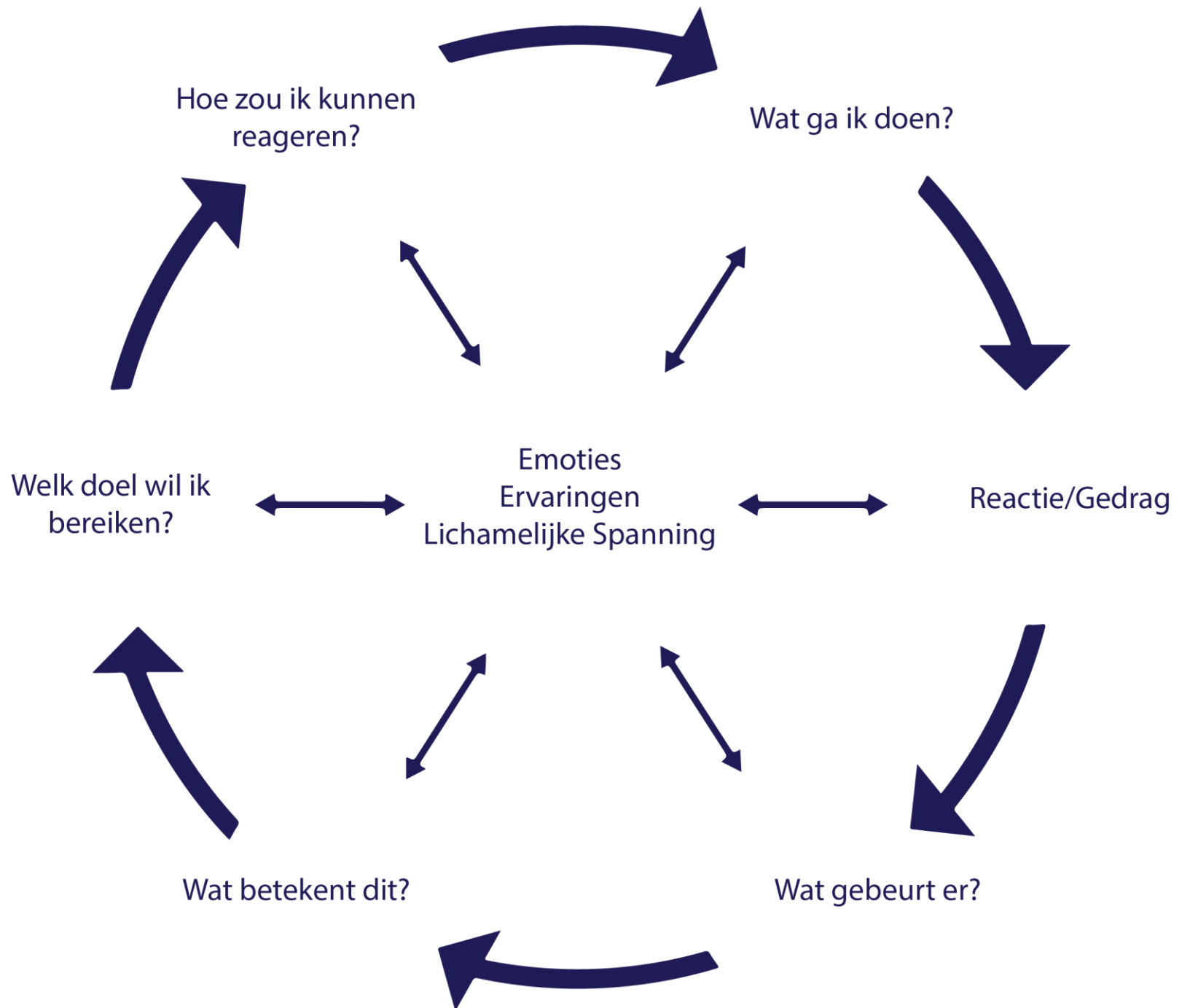
SUGGESTIES VOOR VERBETERING VAN DEZE TRAINING

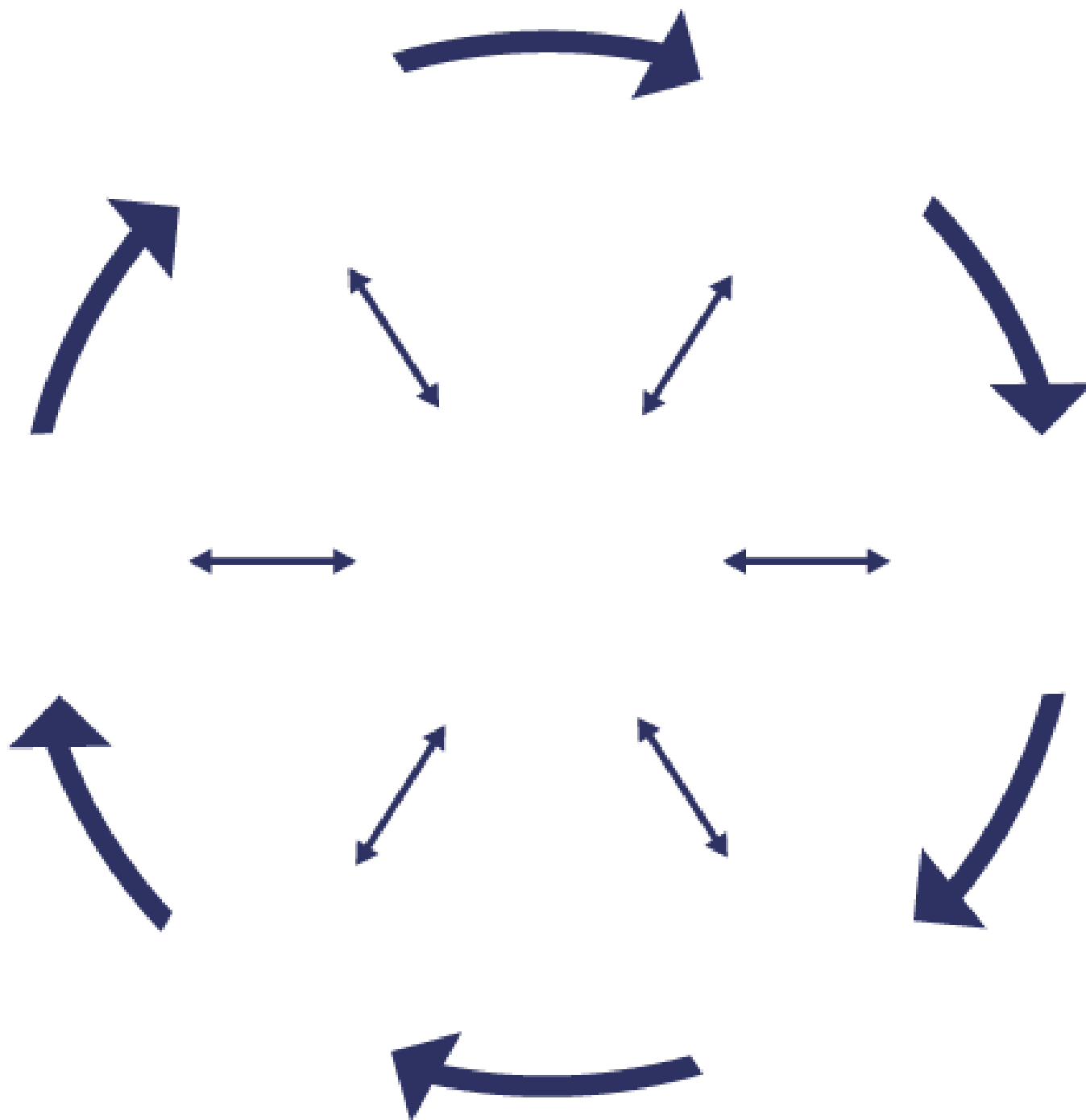
- Wat zou je liever anders zien?

- Wat vond je van de moeilijkheid van de training?
 - Te moeilijk
 - Precies goed
 - Voldoende uitdagend
 - Redelijk, sommige opdrachten te makkelijk
 - Te makkelijk

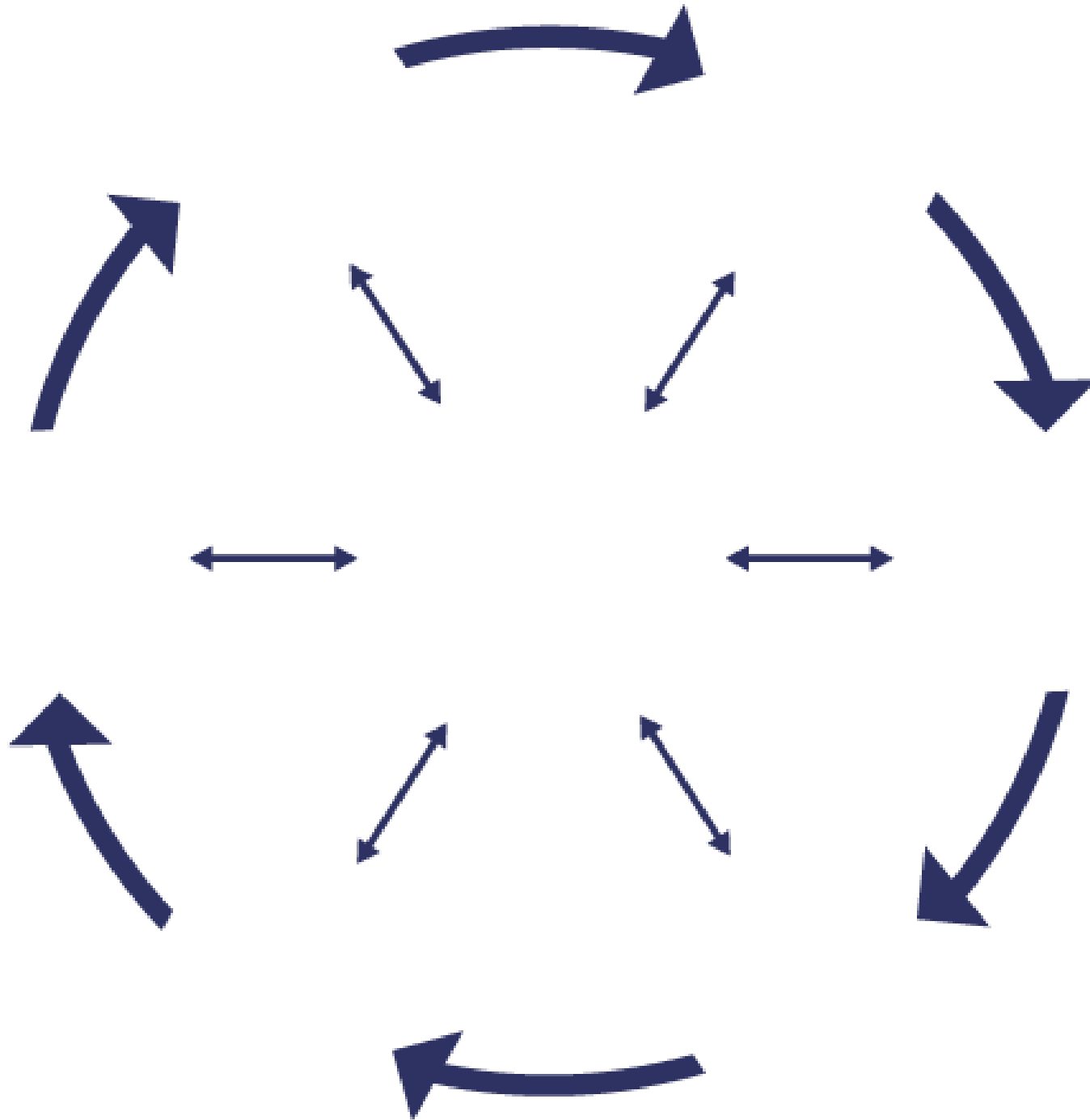
- Sluit de training aan op het overige behandelaanbod? Zo ja, waarom; zo nee, waarom niet?







VR



De
GR

