

HOE GA JE OM MET **AGRESSIEF GEDRAG?**

DO'S

1. BLIJF RUSTIG

2. HOUD AFSTAND

Zowel fysiek als mentaal, zorg ervoor dat anderen zich er niet mee gaan bemoeien. Neem je gesprekspartner mee naar een veilige plek.

3. BEWEEG MEE

Frustratie is als een ballon. De ballon kan langzaam leeg lopen, maar zich ook zo weer vullen. Over het algemeen duurt agressie niet langer dan 1 tot 2 minuten.

4. VAT HET VERHAAL SAMEN

DONT'S

1. GA NIET IN DISCUSSIE

2. DOE GEEN BELOFTES DIE JE NIET NA KAN KOMEN

3. ZEG NIET TEGEN DE ANDER DAT HIJ OF ZIJ **“NORMAAL”** MOET DOEN

4. ZEG NIET “MET ALLE RESPECT”

5. GA NIET LACHEN!



Ongewenst, agressief gedrag komt voort uit frustratie en is niet gericht is op jou als persoon, maar op de ontstane situatie. Merk je dat je er zelf met de persoon in kwestie niet uit komt? Haal er dan een manager of collega bij. Soms helpt het om je collega met de persoon in kwestie in gesprek te laten gaan. **Waak er wel voor dat niet iedereen zich er-mee gaat bemoeien!**

Let altijd op je eigen veiligheid. Gaat de verbale agressie over in fysiek geweld? **Bel dan altijd 112.**