

Lucht: ontwijken

Water: de situatie blussen

Aarde: grenzen stellen

Vuur: vluchten, hulp inroepen of verdedigen

Staat voor

Het luchtig houden.
Onzichtbaarheid.

Mee vloeien, -drijven en
surfen.
Verkoeling brengen.
Blussen.

Stevig staan als een rots.
Niet wijken.
Begrenzen.
Rots in de branding.
Duidelijke krijtlijnen
uitzetten.

Energie.
Kracht.
Vechtlust.

Reactie

De situatie ontwijken door
het luchtig te houden of
de ander af te leiden.

De situatie de-escaleren
en de ander kalmeren door
begrip te tonen.

Het storende gedrag niet
toelaten door te confron-
teren, te begrenzen en
voor een keuze te stellen.

Fysieke kracht inzetten om
te vluchten, hulp te halen
of jezelf te verdedigen.

Hoe

Ontwijk de situatie door:

- Te doen alsof je niets
gehoord of gezien
hebt.
- Humor te gebruiken.
- Over iets totaal anders
te beginnen.

Maak contact, luister
actief en werk samen:

- Blijf rustig en laat de
ander emotioneel
stoom afdalen.
- Luister, toon begrip,
erken de emoties en
vat samen.
- Ga het gesprek aan,
achterhaal de oorzaak
en zoek samen
oplossingen.

Begrens kortdurend:

- Sta stevig en adem
rustig.
- Kijk de ander recht
aan.
- Benoem wat de ander
doet wat jou stoort.
En vraag, zeg of eis
ermee op te houden.
- Zeg wat je wel wil en
verwacht.
- Stel de ander voor de
keus: 'Of je
stopt/houdt op met ...
Of ik beëindig het
gesprek en stap op.
Wat kies je?'
- Voer de consequentie
uit als de ander niet
stopt.

Bewaar een veilige
afstand, check vlucht-
wegen, ga weg en roep
hulp in.

Doe wat nodig is om jezelf
fysiek te beschermen en
te verdedigen.

Lucht: ontwijken

Water: de situatie blussen

Aarde: grenzen stellen

Vuur: vluchten, hulp inroepen of verdedigen

Voorbeeld

Iemand eist plots al je aandacht terwijl je met een ander praat.

Je zegt "Wauw, je enthousiasme is sneller dan mijn multitasking skills! Geef me 5 minuten om dit af te ronden en ik stort me voor 100% op jouw verhaal."



"Als ik het goed hoor, heb je net slecht nieuws gekregen. Ik begrijp dat je het onrechtvaardig vindt en dat het jou boos en verdrietig maakt.

Kan ik iets voor je doen?
Kan ik helpen?
Misschien kan ik....
Misschien kan jij ...
Wat denk je?
Wat kan jou nu helpen?"

"Je zit een beetje te dichtbij, wil je wat opschuiven?"

"Je zit te dichtbij, ik wil dat je opschuift... Schuif op!"

"Of je schuift op en ik help je verder. Of je blijft zo zitten en dan vertrek ik onmiddellijk."

Je wordt geconfronteerd met een dronken persoon die jou agressief benadert. Je loopt ervan weg en belt de politie.

Je verweert of verzet je tegen een aanval.

Wanneer

Ontwijk de situatie

- Bij lichte zaken die zich niet herhalen.

De-escaleer

- Vooral bij agressief en grensoverschrijdend gedrag vanuit emoties en frustraties.
- Wanneer de ander nog voor rede vatbaar is en je niet persoonlijk aanvalt.

Begrens

- Als iemand te persoonlijk wordt of te dichtbij komt.
- Als iemand probeert macht uit te oefenen door bv. te dreigen of te manipuleren
- Bij doelbewust agressief of grensoverschrijdend gedrag.

Ga weg, vlucht en roep hulp in als:

- er gevaar dreigt voor jezelf en/of anderen.
- er sprake is van een wapen, fysieke agressie of ongecontroleerde agressie.

Kom fysiek tussen enkel en alleen:

- Als er ernstig en acuut gevaar is.
- Als je niet weg kan.
- Om jezelf te verdedigen.

Lucht: ontwijken

Water: de situatie blussen

Aarde: grenzen stellen

Vuur: vluchten, hulp inroepen of verdedigen

Waarom

Omdat het niet de moeite waard is om op te reageren.

Om via verbinding escalatie en schade te voorkomen.

Om via begrenzing escalatie en schade te voorkomen.

Je vlucht, roept hulp in of verdedigt jezelf om jezelf en anderen te beschermen, in veiligheid te brengen en om schade te beperken.

Let op

- Blijf respectvol.
- Gebruik geen agressieve humor, spot of cynische grapjes.

- Grijp op tijd in, laat de situatie niet escaleren.
- Begrens als het gedrag niet stopt, persoonlijk wordt of als er fysieke agressie dreigt.
- Pas als de rust terug is, spreek je de ander aan op gedrag. Te vroeg begrenzen, kan escalerend werken. Kom er later wel op terug en maak afspraken. Basisregel = eerst reguleren, dan corrigeren.
- Soms weet je niet precies of het over frustratieagressie of doelbewuste agressie gaat. Probeer dan eerst water. Als dat niet werkt probeer dan aarde of een combinatie.

- Grijp op tijd in, laat de situatie niet escaleren.
- Soms weet je niet precies of het over frustratieagressie of doelbewuste agressie gaat. Probeer dan eerst water. Als dat niet werkt probeer dan aarde of een combinatie.

Kan je niet weg uit de situatie?

- Blijf kalm.
- Stel je meegaand op.
- Hinder of frustreer de ander niet.
- Wees duidelijk: zeg wat je gaat doen en laat zien wat je doet.
- Doe niets onverwacht.
- Bescherm jezelf: zorg voor hindernissen tussen je beiden.
- Probeer dicht bij de deur te geraken