

3. Zelfevaluatie

In deze laatste stap reflecteer je over je eigen aandeel in het conflict. Dit kan je alleen of met collega's doen.

- Het je de andere met respect behandeld?
- Heb je echt geprobeerd de ander te begrijpen? Of heb je dit alleen maar gezegd?
- Heb je de emoties, belangen en grenzen van de ander serieus genomen?
- Heb je duidelijke afspraken gemaakt?
- Heb je op tijd je grens aangegeven?

Ga na wat er nog anders had gekund om de basishouding te verbeteren.



Heb je interesse gerkegen in deze methode? Zou je graag nog meer te weten komen over de RED-methode?

Dan kan je alles hierover lezen in het boek: "Agressie? Het doet mij (n)iets! Van auteur Gerard De Bruin.

Alle stappen omtrent de RED-methode staan hier uitgebreid beschreven samen met nog enkele andere bruikbare instrumenten die handig zijn voor hulpverleners om toe te passen in situaties met agressie.



De RED-methode



Informatieve folder om te leren omgaan met agressief gedrag

Gebaseerd op het boek: "Agressie? Het doet mij (n)iets!"

Hulpverleners worden tijdens hun werk steeds vaker geconfronteerd met agressief gedrag.

Het is een utopie om te denken dat we agressief gedrag geheel kunnen uitbannen. Via een aantal effectieve methodes is het wel mogelijk om dit gedrag te voorkomen of te stoppen.

De RED-methode beschrijft een goede manier om regie te houden in conflictsituaties

Om te leren omgaan met agressie zijn niet alleen de juiste kennis en vaardigheden nodig, maar vooral zelfkennis. De methode vraagt hulpverleners een spiegel voor te houden om zo meer inzicht in de eigen reacties en gedragingen bij een confrontatie met agressie te krijgen.

De RED-Methode onderneemt 4 stappen: de basishouding, inschatten van het gedrag, de RED-reactie en zelfevaluatie

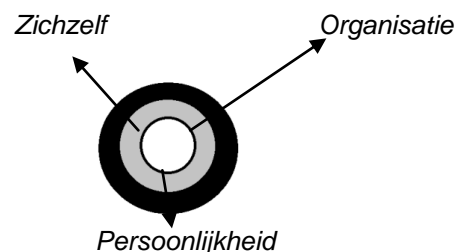
ZELFKENNIS IS HET BEGIN
VAN ALLE WIJSHEID
EN HET EINDE VAN DE MEESTE
ILLUSIES

Wat is RED?

1. De basishouding

- **Respect:** iemands mening moet altijd gerespecteerd worden zonder dat je dezelfde mening moet hebt. Niet alle gedrag dient gerespecteerd te worden. Agressief gedrag mag afgewezen worden. Met nadruk op het gedrag, de persoon echter moet gerespecteerd blijven.
- **Eerlijkheid:** met eerlijkheid wordt bedoeld eerlijk zijn ten opzichte van cliënten maar ook ten opzichte van jezelf. Wat doet het gedrag van de cliënt met jou? Wat is je eigen rol in het conflict? Reflecteer over je eigen handelen en wees eerlijk tegen jezelf.
- **Duidelijk:** Welke verwachtingen heb je van je cliënt? Welke doelen wil je bereiken? Wat kan de cliënt van jou verwachten? Geef dit duidelijk aan.

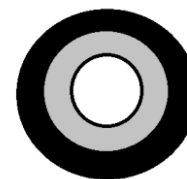
2. Inschatten van het gedrag



Deze figuur geeft de emotieballon weer. Dit is een hulpmiddel om gedrag snel te kunnen herkennen en in te schatten.

De begrippen langs de lijntjes geven het Z-, O-, en P-gedrag weer. De ballon gaat weergeven op wie of wat het gedrag gericht is.

3. De RED-reactie



Om op een goede manier te reageren gaan we rekening houden met de emotionele intensiteit aan de hand van de emotieballon.

Kleur: De heftigheid van het gedrag wordt weergegeven met verschillende tinten grijs. Hoe donkerder de kleur, hoe heftiger het gedrag.

- **Wit:** een constructief gesprek is nog mogelijk. Op een goede manier kan er samen met de cliënt een oplossing worden gezocht voor het conflict.
- **Grijs:** het gedrag van de cliënt wordt lichtjes gestuurd door emoties. Het wordt dus moeilijker om je cliënt te bereiken. Grenzen aangeven is hier noodzakelijk.
- **Zwart:** een constructief gesprek is niet meer mogelijk, emoties lopen hoog op. Het risico op agressie is groot. Het is belangrijk om hier je eigen veiligheid voor op te stellen en het gesprek indien nodig te beëindigen. Geef wel altijd rustig uitleg aan je cliënt wat je gaat doen.