



In Control!

Agressieregulatietraining voor Adolescente Jongens

Den Haag, WIP meeting 31-01-2017

dr. Esther Rutten

i.s.m. drs. Wim Reijntjens



Presentatie

- **Introductie In Control!**
 - **Achtergrond**
 - **Programmadoelen**
 - **Inhoud interventie**
 - **Gebruik van (bio)feedback**

- **Discussie**



Introductie In Control!

- Agressieregulatietraining
- Cognitieve gedragstherapie
- Doelgroep: adolescente jongens met ernstige agressieproblematiek
- Interventievarianten
 - In Control!-regulier
 - In Control!-LVB
 - Pilot: In Control!-Ambulant voor scholen (V)SO



Cognitief gedragstherapeutische interventie

- Het arousalniveau is moeilijk te stoppen. Wat kun je doen?
 - Woede-uitlokkende situatie vermijden
 - Leren adequaat om te gaan met woede-uitlokkende situatie
 - Primair focussen op het herkennen van en het leren omgaan met lichamelijke signalen van opkomende woede en stress

Bij In Control! werken we aan:

- Jongeren bewuster maken van lichamelijke signalen, zodat ze uitlokkers beter bij zichzelf leren herkennen.
- Als ze die signalen herkennen, moeten ze de rust vinden om ze om te zetten in positief gedrag.
- Middels bewustwording automatische gedachten doorbreken.



Programmadoelen

- Vergroten van vermogen tot woedebeheersing:
 - door erkennen oorzaken eigen woede
 - eigen lichaamssignalen leren herkennen
 - technieken om woede te kunnen controleren
- Bevorderen van mate van sociale perceptie en perspectiefname:
 - Meer begrip van relevant sociale cues
 - Zich beter kunnen verplaatsen in de gedachten en gevoelens van anderen
- Vergroten van sociale- en probleemoplossingvaardigheden



Opzet interventie

- 2 trainers:
 - Gedragswetenschapper
 - Bewegingstherapeut
- Diverse trainingsbijeenkomsten:
 - Groepsbijeenkomsten (sportzaal)
 - Individuele bijeenkomsten (bij LVB ook in tweetallen)
 - Oudermodule



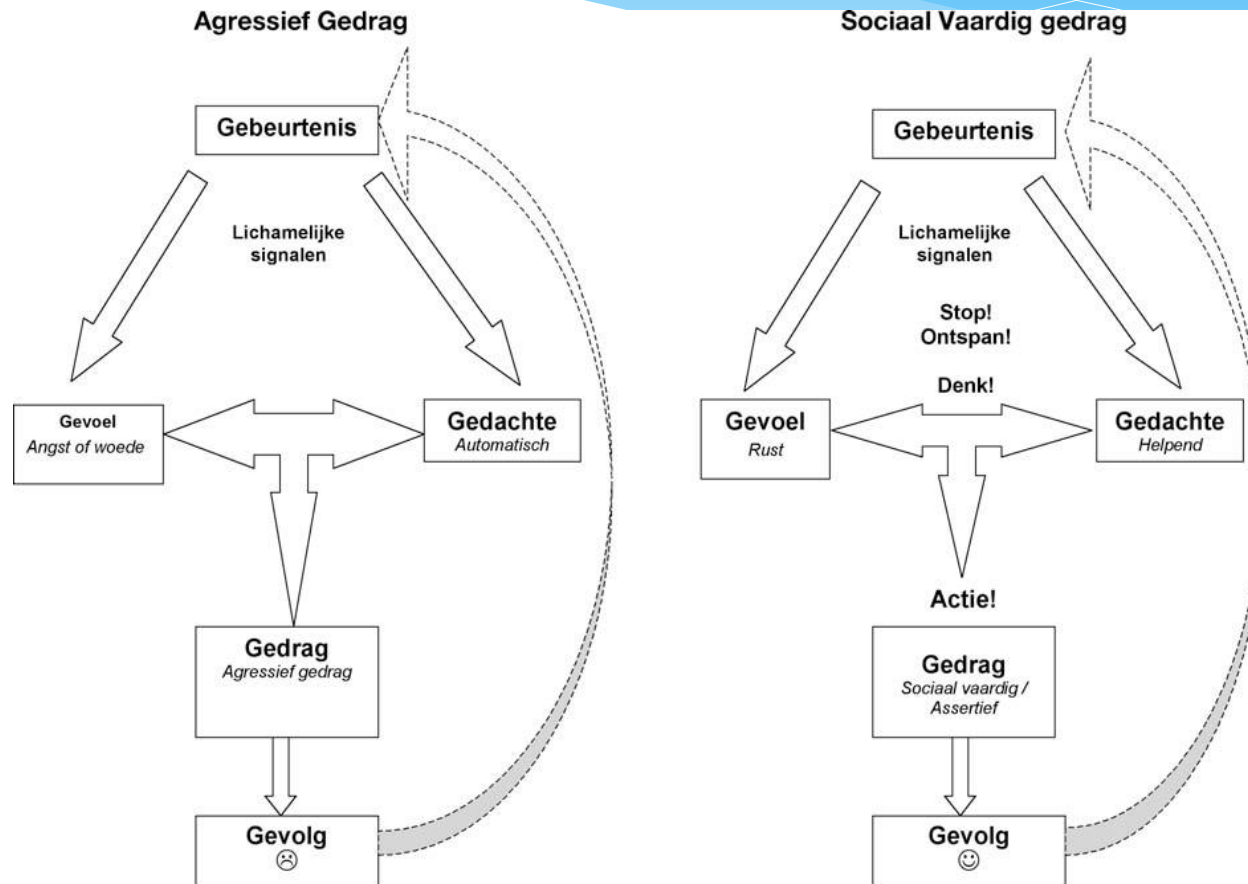
De interventie...

- Training vindt plaats in sportzaal
- Nadruk op doen i.p.v. Praten over
- Sport & spel
- Ontspannings- en zelfbeheersingstechnieken
- Biofeedback
- Videofeedback
- Rollenspellen

Filmpje: In Control! in de praktijk



Modellen voor agressief en sociaal vaardig gedrag



In Control!



Zelfinstructie als hulpmiddel

Wanneer jongeren in een moeilijke situatie dreigen te komen, kan zelfinstructie hen helpen bij het tegemoet treden en oplossen van de situatie.

- Zelfinstructie m.b.v. SODA:
 - **S** = STOP!
 - **O** = ONTSPAN
 - **D** = DENK
 - **A** = ACTIE!



SODA

- **Stop** en **Ontspan**: snel en adequaat herkennen en reageren op de impuls, opkomende boosheid:
→ Inzet fysieke oefeningen, sport en spel, biofeedback.
- **Denken** slaat op het vergroten van cognitieve en sociaal-cognitieve vaardigheden.
- **Actie** heeft vooral te maken met het leren toepassen van assertieve oplossingsstrategieën en het vergroten van self-efficacy.



Discussie

- Kan biofeedback bij In Control! efficiënter worden ingezet?



Bedankt!

Voor verdere vragen en ideeën,
spreek me aan of mail!

esther.rutten@sjsj.nl / est.rutten@gmail.com

