



Pieter Pieters
ONTSPANNING DE BAAS

Gebruik maken van de-escalatietechnieken.

In de basistrainingen van EHBA worden veel de-escalatietechnieken behandeld. Dit zijn technieken die je vrij gemakkelijk in kan zetten in situaties waar er sprake is van agressief gedrag. De technieken zelf zijn niet ingewikkeld. Het moeilijke zit 'm in het zelf constant "uitgestapt" blijven, waardoor je ruimte in je hoofd houdt om keuzes te maken.

De de-escalatietechnieken op een rijtje:

Extra afstand

Als je de afstand tussen jou en de agressor wat verruimt, dan voel je dat de spanning wat afneemt.

Wat extra afstand is ook uit veiligheidsoverwegingen een goede keus.

Extra afstand zorgt er ook voor dat je de agressor beter ziet, de omgeving waarneemt, om de agressor heen kan lopen.

Minder oogcontact

Zorg dat je minder oogcontact met de agressor maakt dan dat je normaal zou doen in een gesprek. Hiermee bedoel ik niet "geen oogcontact" want dat maakt iemand juist weer bozer; "hallo, besta ik wel?"



Trage voorspelbare bewegingen

Maak geen onverwachte bewegingen, zwaai niet wild met je handen/ armen, stap niet onverwacht naar voren. Dit soort bewegingen kunnen er toe bijdragen dat de agressor schrikt en heftig reageert.

Raak iemand niet aan

Als je iemand goed kent en je weet dat hij/zij rustig wordt als je een arm om hem/haar heen slaat, dan moet je dat natuurlijk doen. In alle andere gevallen is het verstandig om iemand vooral niet aan te raken.

Toonhoogte omlaag en langzamer praten

In heftige situaties gaat de ademhaling vaak omhoog. Hiermee gaat ook je stem vaak een halve of hele octaaf omhoog. Door de toon te verlagen en dit te

combineren met langzamer te praten, neemt de spanning direct af.

Toonhoogte aan eind van een zin omlaag

Ook hiermee verlaag je de spanning. Dit kun je het beste onthouden door geen vraag te stellen, maar een vriendelijke instructie te geven. Dus niet: "meneer De Graaf wilt u gaan zitten?" want dan gaat de toon omhoog. Maar vriendelijk: "meneer De Graaf, kom even zitten."

Stel gesloten vragen.

Mocht je al vragen stellen, stel dat vooral gesloten vragen waarop de agressor alleen ja of nee hoeft te zeggen. Denk hierbij aan het effect van "ja-tjes" scoren.