



Overzicht diverse technieken

Houding

- stevig staan (heupbreedte)
- ademhaling omlaag
- focus

De-escalatietechnieken

- Toonhoogte van stem omlaag
- Extra afstand nemen
- Langzaam uitgesproken woorden en zinnen
- Toonhoogte omlaag aan het eind van de zin (geen vragen)
- Minder oogcontact
- Trage voorspelbare bewegingen
- Raak iemand niet aan
- Stel zo nodig alleen gesloten vragen

Verbale technieken

- Instrueer makkelijk uitvoerbaar gedrag
- Bedenk zoveel mogelijk kleine stapjes
- Die probleemgedrag uitsluiten
- Benoem alles kort en duidelijk
- Maak de situatie voorspelbaar

Uitstappen en omlopen

- Stap letterlijk regelmatig even achteruit en/of opzij
- Check of je de gehele situatie nog overziet?
- Maak zo nodig nieuwe keuzes
- Controleer geregeld je houding en ademhaling
- Ga even weg en kom later fris weer terug of
- Laat een ander het overnemen

Denk ook aan:

- Procedure:
 - ben ik de juiste persoon
 - is dit de juiste plaats
 - is dit de juiste tijd
- Betrekking
 - wil ik dat er zo tegen mij gepraat wordt?
- Inhoud
 - reageer als laatste pas op de inhoud.

Vragen voor jezelf:

- Waar ben je van nature goed in? Wat gaat je makkelijk af?
- Waar zitten voor jou de risico's en kan je nog wat verbeteren?
- Wat zal nooit iets worden bij jou? En hoe ga je daar mee om?