

Aan de slag:

Keuzehulp en overzicht van de back-up
plannen en oefeningen voor begeleiders

Januari 2022



Back-up plannen



Back-up plannen bieden vaste invulsjablonen van algemene methodieken en vormen een houvast voor jongeren en hun begeleiders om op terug te vallen voor, tijdens of na een conflict.

Veiligheidsplan

Moeilijkheid: 

Tijdsinvestering: 

Doel:

- Houvast bij conflictsituaties (en crisis)
- Herkennen van eerste signalen van onveiligheid
- Uit de situatie stappen en veilige plekken vinden
- Steunende en kalmerende activiteiten
- Steunfiguren (informeel en formeel) contacteren

Signalenplan

Moeilijkheid: 

Tijdsinvestering: 

Doel:

- Houvast voor jongeren en omgeving voor het de-escaleren van conflict (en crisis)
- Aangeven van signalen in verschillende fasen wanneer jongere het moeilijk heeft.
- Noden en helpende/niet helpende activiteiten van anderen aangeven.

Doelenplan

Moeilijkheid: 

Tijdsinvestering: 

Doel:

- Bepalen van doelen voor het handelingsplan, en specifiek in het omgaan met conflictsituaties
- Doelen opdelen in oplossingsgerichte en cognit. gedragstherapeutische vragen en tussenstappen
- Mogelijkheid om eigen doel te bepalen of uit lijst van doelen te kiezen

Conflictheldenplan

Moeilijkheid: 

Tijdsinvestering: 

Doel:

- Modelleren van (voorbeeld)gedrag van anderen in het (goed) omgaan met conflictsituaties
- Inspiratie vinden voor (eigen) alternatief gedrag

Training voor Conflicthelden



De training voor Conflicthelden biedt een open leeromgeving voor jongeren en hun begeleiders. Deze oefeningen dienen om tot inzicht te komen en zijn onderverdeeld in een aantal thema's.

Thema: Onveilige situaties en persoonlijke grenzen herkennen.

Stoplichtmethode

Moeilijkheid: 

Tijdsinvestering: 

Doel:

- Belang herkennen van voor de eigen veiligheid te zorgen
- Herkennen wanneer een situatie onveilig dreigt te worden (groen, oranje, rood)
- Hoe reageren op verschillende fases in een onveilige situatie (groen, oranje, rood)

Rode vlaggen

Moeilijkheid: 

Tijdsinvestering: 

Doel:

- Herkennen waar een persoonlijke grens ligt en wat persoonlijke 'rode vlaggen' zijn
- Vanuit een situatie kleine, middelgrote en grote rode vlaggen leren herkennen
- Bewustmaking van persoonlijke grenzen en inspiratie voor het aangeven van grenzen

Training voor Conflicthelden



De training voor Conflicthelden biedt een open leeromgeving voor jongeren en hun begeleiders. Deze oefeningen dienen om tot inzicht te komen en zijn onderverdeeld in een aantal thema's.

Thema: Hoe reageer je en kan je reageren tijdens een conflictsituatie?

Vechten, vluchten of bevriezen

Moeilijkheid: 

Tijdsinvestering: 

Doel:

- Inzicht krijgen in 3 instinctieve basisreacties t.a.v. stress en conflict
- Meest voorkomende eigen basisreactie herkennen
- Voor- en nadelen leren herkennen van drie basisreacties
- Andere manieren van reageren leren herkennen

Conflictcyclus

Moeilijkheid: 

Tijdsinvestering: 

Doel:

- Het herkennen van hoe een conflict tot stand komt en evolueert door acties en reacties van verschillende partijen
- Gebaseerd op de erkende methodiek van LSCI (Life Space Crisis Intervention)
- Vergelijkbaar met 5 G's (Gebeurtenis, Gedachten, Gevoelens, Gedrag)
- Cyclus kan meermaals doorlopen worden om inzicht te krijgen in oorzaak en gevolg
- Inzicht in voorkomen, alternatief gedrag en coping tijdens een conflict

! Opgelet: deze oefening doet een jongere best samen in gesprek met een daartoe opgeleide begeleider.

Training voor Conflicthelden



De training voor Conflicthelden biedt een open leeromgeving voor jongeren en hun begeleiders. Deze oefeningen dienen om tot inzicht te komen en zijn onderverdeeld in een aantal thema's.

Thema: Grenzen aangeven, zelfzeker en assertief reageren.

Grenzen aangeven

Moeilijkheid: 

Tijdsinvestering: 

Doel:

- Belang herkennen van het aangeven van eigen grenzen
- Manieren aanleren waarop men eigen grenzen kan aangeven
- Leren hoe en wanneer men best uit een situatie stapt
- Vervolg op leren herkennen van persoonlijke grenzen (e.g. rode vlaggen)

Zelfzekere houding

Moeilijkheid: 

Tijdsinvestering: 

Doel:

- Belang van lichaamstaal aanleren
- Het verschil tussen een zelfzekere en andere houding herkennen
- Oefenen op 'sterk in je schoenen staan'
- Andere manieren van zelfzeker zijn aanleren

Assertief reageren

Moeilijkheid: 

Tijdsinvestering: 

Doel:

- Basis communicatiestijlen en hun gevolgen aanleren (passief, agressief, assertief)
- Belang van assertief reageren herkennen
- Eigen communicatiestijl leren herkennen
- Oefenen op het geven van een assertieve boodschap

Training voor Conflicthelden



De training voor Conflicthelden biedt een open leeromgeving voor jongeren en hun begeleiders. Deze oefeningen dienen om tot inzicht te komen en zijn onderverdeeld in een aantal thema's.

Thema: [Omgaan met frustraties, hevige emoties en rustig worden](#)

Frustratie-emmer

Moeilijkheid: 

Tijdsinvestering: 

Doel:

- Aanleren wat frustraties zijn en welke gevolgen ze kunnen hebben
- Eigen frustraties leren herkennen en hoe deze accumuleren waardoor men kan 'overreageren'
- Leren hoe men de eigen 'frustratie-emmer' terug kan leegmaken door helpende gedragingen of activiteiten

Hoe word ik rustig

Moeilijkheid: 

Tijdsinvestering: 

Doel:

- Oorzaken herkennen die de jongere onrustig, gestresseerd of boos maken
- Leren om rust te vinden in het begin, tijdens of na een stresserende situatie
- Personen die kunnen helpen herkennen

NU meteen rustig worden, Stop-denk-doe, Rustbrengers methode

Moeilijkheid: 

Tijdsinvestering: 

Doel:

- NU meteen rustig worden: via ademhalingsoefeningen terug tot rust komen
- Stop-denk-doe: aanleren van bewuste manieren van omgaan met stress en onrust
- Rustbrengers methode: het vinden van een rustgevend 'anker' als houvast in het omgaan met stress en onrust

Training voor Conflicthelden



De training voor Conflicthelden biedt een open leeromgeving voor jongeren en hun begeleiders. Deze oefeningen dienen om tot inzicht te komen en zijn onderverdeeld in een aantal thema's.

Thema: [Steun en nazorg](#)

Mijn steunend netwerk

Moeilijkheid: 

Tijdsinvestering: 

Doel:

- Het herkennen van steunfiguren of vertrouwenspersonen
- Aan de hand van netwerkcirkels het eigen steunend netwerk in kaart brengen
- Herkennen bij wie men waarvoor terecht kan om steun te vinden

Veilige of rustige plekken

Moeilijkheid: 

Tijdsinvestering: 

Doel:

- Het herkennen van het belang van rustige of veilige plekken
- Het in kaart brengen van de eigen veilige of rustige plekken: in de leefomgeving, op school, waar men vaak komt of waar men altijd terecht kan