

AGRESSIE DAGBOEK

AGRESSIE DAGBOEK

SEBASTIAN BOOKS

Agressiedagboek

Copyright © 2016 Sebastian Books

Auteur: Sebastian Books

Omslagontwerp: Sebastian Books

ISBN 978-94-92475-72-5

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Agressiviteit en geweld meetbaar en bespreekbaar maken

We krijgen allemaal weleens te maken met agressieve personen. In het verkeer, een chagrijnige buurman of in de rij bij de supermarkt vinden we meer dan eens korte lontjes. Na een korte irritatie zijn we het voorval in de regel snel weer vergeten.

Toch is agressie voor veel mensen iets dat meer dan incidenteel voorkomt. Mensen met een publieke taak krijgen bijvoorbeeld geregeld te maken met agressiviteit. Verbaal of fysiek geweld kan diepe sporen nalaten en het dagelijks functioneren op termijn verstoren of onmogelijk maken.

Als het geweld zich in de privésfeer voordoet, is het aanspreekpunt doorgaans de politie. Is er sprake van intimidatie of agressiviteit op het werk, dan is de werkgever het aangewezen aanspreekpunt. Aan de hand van het verhaal van het slachtoffer kan de ernst van de situatie worden bepaald en kunnen eventuele maatregelen worden bepaald.

Bepalen wat de benodigde aanpak is, kan een lastige opgave zijn. Om een juiste aanpak te bepalen, is het nodig de situatie goed in te schatten. Hoe vaak komt de agressie voor, wat is de aard en de ernst van de agressiviteit en wie is of zijn de bron?

Hier komt dit Agressiviteitsdagboek van pas. Zodra u te maken heeft gehad met agressiviteit, vult u het dagboek in. Aan de hand van de vragen kunt u gestructureerd informatie verzamelen over de situatie en deze vervolgens met instanties of uw werkgever bespreken. Zo wordt duidelijker welke patronen zich voordoen, hoe u op bepaalde incidenten reageert, wat de ernst en de impact van de agressiviteit is en wie de bron ervan is.

Dit dagboek maakt agressiviteit meetbaar. Het helpt u om anderen duidelijk te maken hoe u te lijden heeft onder de situatie en het zorgt ervoor dat u sterker staat in het bespreken en verhelpen van het probleem.

Probeer het dagboek goed bij te houden. Elke incident kent een vragenlijst van enkele pagina's in dit dagboek, waarbij op het einde ruimte is voor overige notities. Hoewel niet alle vragen even relevant zijn voor uw situatie, is het toch van belang hier antwoord op te geven, zodat de informatie compleet is.

Nadat u voldoende informatie heeft verzameld, kunt u dit voorleggen aan de juiste partijen, zoals uw werkgever, de politie of instanties. Zij kunnen nu een duidelijk beeld vormen van de situatie en een passende aanpak bepalen.