



# Niet meer door het lint

## Leer omgaan met agressief gedrag

*Niet meer door het lint* is een groepstraining **speciaal voor mannen** die hun agressieve gedrag willen leren beheersen.

### In deze training

- Krijg je inzicht in je gedrag en de gevolgen ervan.
- Leer je verantwoordelijkheid nemen voor je acties.
- Onderzoek je welke gevolgen van je agressieve gedrag je motiveren om te veranderen.
- Kijk je naar de invloed van je verleden en mogelijke trauma's op je gedrag.

### Wat leer je?

Je krijgt praktische handvatten om moeilijke situaties op een gezonde manier aan te pakken, zonder agressie te gebruiken. Ook leer je hoe je gemotiveerd blijft als je terugvalt en toch geweld gebruikt.

## **Wat ga je doen?**

- Je brengt je agressieve gedrag in kaart.
- Je onderzoekt de oorzaken van je agressie.
- Je oefent technieken om escalaties te voorkomen.
- Je werkt aan je sociale vaardigheden.
- Je leert negatieve gedachtepatronen herkennen en veranderen.
- Je leert hoe je voorkomt dat je terugvalt in agressief gedrag.

## **Samen sterker**

De training biedt een veilige omgeving waarin je ervaringen kunt delen en van elkaar leert. Veel deelnemers geven aan dat het prettig is om situaties openlijk te bespreken zonder oordeel.

## **Let op!**

Voordat je aan de groepstraining *Niet meer door het lint* begint, neem je eerst deel aan de *Vorbereidingsgroep Niet meer door het lint*. Deze bestaat uit 3 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur.

|                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| Samenkomst:           | 1 x per week            |
| Duur bijeenkomst:     | 2 uur                   |
| Aantal bijeenkomsten: | 13                      |
| Materialen:           | Je krijgt een werkboek. |

## **Wil je meer informatie of meedoen?**

Overleg met je behandelaar of deze je aan kan melden.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met [trainingen@ggze.nl](mailto:trainingen@ggze.nl).

*Niet meer door het lint* is een product van GGzE



**GGzE**

[www.ggze.nl](http://www.ggze.nl)