



WEERBAARHEID

COLOFON

Boom Beroepsonderwijs
info@boomberoepsonderwijs.nl
www.boomberoepsonderwijs.nl

Auteur: Jan Koenders (De Schrijverij)

Redactie: Daniel van Veen

Titel: Weerbaarheid

ISBN: 978 90 3726 6726

Eerste druk/eerste oplage

© 2024 Boom Beroepsonderwijs | Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van een (of meerdere) gedeelte(n) uit deze uitgave in compilatiewerken op grond van artikel 16 Auteurswet kan men zich wenden tot de Stichting PRO (www.stichting-pro.nl).

De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Door het gebruik van deze uitgave verklaart u kennis te hebben genomen van en akkoord te gaan met de specifieke productvoorwaarden en algemene voorwaarden van Boom Beroepsonderwijs, te vinden op www.boomberoepsonderwijs.nl

INHOUD

	Werken met dit keuzedeel	5
Hoofdstuk 1	Weerbaarheid	7
	Grenzen overschrijden	8
	Soorten weerbaarheid	14
	De agressor	15
	Basishouding weerbaarheid	17
	Begrippen	20
Hoofdstuk 2	Zelfkennis	23
	Zelfbeeld	25
	Eigenschappen en vaardigheden	26
	Vaardigheden aanleren	29
	Begrippen	31
Hoofdstuk 3	Cultuur en cultuurverschillen	35
	Cultuur	36
	Cultuurgroepen	39
	Referentiekader	43
	Vooroordelen en discriminatie	45
	Begrippen	50
Hoofdstuk 4	Communiceren en samenwerken	53
	Verbale en non-verbale communicatie	54
	De boodschap	57
	Storingen bij communicatie	59
	Luisteren, samenvatten en doorvragen	59
	Samenwerken	62
	Begrippen	64
Hoofdstuk 5	Omgaan met ongewenst gedrag	67
	Vormen van ongewenst gedrag	68
	A-gedrag	68
	B-gedrag	71
	C-gedrag	73
	D-gedrag	75
	Begrippen	83
Hoofdstuk 6	Stress en mentale weerbaarheid	87
	Stress	88
	De eerste reactie	90
	Oorzaken van stress	93
	Inspannen en ontspannen	95
	Mentale vaardigheden	99
	Doelen stellen	100
	Visualiseren	101
	Bewust ademen	102
	Concentreren	102
	Gedachten controleren	103
	Reflecteren	105
	Begrippen	106
Hoofdstuk 7	Fysieke weerbaarheid	109
	Fysieke vaardigheden	110
	Vitaliteit	113
	Begrippen	120

Hoofdstuk 8	Morele weerbaarheid	123
	Waarden en normen	124
	Waarden en normen op je werk	127
	Begrippen	129
Hoofdstuk 9	Uitdaging	133
	Index	137

WERKEN MET DIT KEUZEDEEL

Digitale leeromgeving



Bij sommige opdrachten heb je hulpmiddelen nodig, bijvoorbeeld filmpjes, formulieren of een link naar een website. Deze staan allemaal in de digitale leeromgeving. Het icoontje in de vorm van een wereldbol verwijst naar de digitale leeromgeving. Om hier te komen ga je naar digitaal.boomonderwijs.nl/beroepsonderwijs.

Eerste keer inloggen in de digitale omgeving

Voordat je de digitale leeromgeving kunt gebruiken, moet je je licentie activeren.

- Overleg met je docent welk type account je gebruikt.
- Ga naar www.boomberoepsonderwijs.nl/licentie.
- Bekijk de instructiefilm of lees het stappenplan.
- Volg de stappen.

Daarna kun je aan de slag!

Weerbaarheid

Vrijwel elke dag ga je met mensen om: met vrienden, familie of met mensen die je bij sportactiviteiten, het uitoefenen van je hobby of je werk ontmoet. Meestal zijn die contacten prettig, maar soms is er sprake van ongewenst gedrag, zoals tegenwerkend gedrag of agressie. Heel veel mensen hebben daar tijdens hun werk last van. Als je te maken hebt met ongewenst gedrag en stressvolle situaties, is het belangrijk dat je weerbaar bent. In dit keuzedeel krijg je achtergrondinformatie over weerbaarheid, communicatie, ongewenst gedrag, stress en fitheid en leer je technieken waarmee je fysiek en mentaal weerbaarder wordt. Als je voldoende weerbaar bent, kun je in moeilijke situaties altijd functioneel en effectief handelen.

Niemand wordt weerbaar geboren, maar je kunt het wel worden. Dat is ook nodig.



De politie is bezig met een onderzoek naar de ernstige mishandeling van twee beveiligers van vervoersmaatschappij Arriva. In de nacht van 28 op 29 mei ontstond in de lijnbus tussen Breda en Etten-Leur een opstootje tussen twee meisjes. Andere passagiers bemoeiden zich met de ruzie. Het ging vooral om huiswaarts kerende stappers. In de bus was op dat moment een beveiliging aanwezig, die de boel probeerde te sussen. Die kon het alleen niet aan, waarop de buschauffeur de bus stilzette. Er werd een tweede beveiliging gealarmeerd, afkomstig uit een andere bus. Er ontstond vervolgens een vechtpartij waarbij beide beveiligers gewond raakten. Ze werden door meerdere personen belaagd. In het tumult zagen de geweldplegers kans om te ontkomen. Beide beveiligers moesten naar het ziekenhuis voor medische behandeling.

Bron: politie.nl.



Bekijk de video.



Een aanhouding moet nooit routine worden, ook niet als de aanhouding zonder problemen lijkt te verlopen. Een verdachte kan zijn meewerkende gedrag soms snel veranderen in tegenwerkend of agressief gedrag. En wat dan? Hoe gaat de beveiliging in de video ermee om?

Leerdoelen

1. Je beschikt over kennis van het fysieke proces van spanning en stressopbouw.
2. Je beschikt over kennis van de fysieke effecten van stress op je eigen lichaam.

3. Je beschikt over kennis van verschillende soorten ruis in communicatie.
4. Je beschikt over kennis van factoren die van invloed zijn op mentale spanning.
5. Je beschikt over kennis van gedachte- en emotiesturende factoren.
6. Je beschikt over kennis van stresskenmerken die momentafhankelijk zijn: ervoor, tijdens, erna (kort of lang).
7. Je beschikt over kennis van aandachtspunten die horen bij spanningsregulerende technieken, bijvoorbeeld ademhaling en houding.
8. Je beschikt over kennis van bij jouw beroep passende modellen die houvast bieden bij de-escaleren.
9. Je beschikt over kennis van bij jouw beroep passende methoden voor het reguleren van stress.
10. Je beschikt over kennis van je eigen vooroordelen en eventuele stereotyperingen in het werkveld.
11. Je beschikt over kennis van de eigen en afgesproken grenzen.
12. Je beschikt over kennis van verschillende voor jouw beroep relevante soorten agressie, zoals instrumentele agressie, frustratieagressie, angstagressie en verwarringsagressie.
13. Je beschikt over basiskennis van je eigen cultuur en andere culturen.
14. Je kunt als het noodzakelijk is in complexe situaties samenwerken met collega's of binnen een ketennetwerk.
15. Je kunt de effecten van stress op je eigen lichaam herkennen.
16. Je kunt verbale en non-verbale signalen van stress waarnemen bij een ander.
17. Je kunt spanningsregulerende technieken toepassen op jezelf.
18. Je kunt invloed hebben op eigen gedachte- en emotiesturende factoren.
19. Je kunt spanningsregulerende technieken toepassen op een ander.
20. Je kunt bij jouw beroep passende modellen die houvast bieden bij de-escaleren, toepassen.
21. Je kunt modellen voor het duiden van gedrag toepassen om het gedrag te beïnvloeden.
22. Je kunt reflecteren op eigen handelen.
23. Je kunt een assertieve houding aannemen.
24. Je kunt de eigen en afgesproken grenzen naar anderen aangeven.
25. Je kunt instrumentele agressie en frustratieagressie herkennen.

Dit keuzedeel bestaat uit:

- *Theorie, begrippen en opdrachten*

Hierbij leer je over de praktijk en oefen je ermee. In sommige opdrachten werk je aan beroepsproducten; deze opdrachten herken je aan [BP]. Deze beroepsproducten kun je verzamelen in je portfolio en je hebt ze nodig om de uitdaging aan het einde van het keuzedeel goed af te ronden.

De beroepsproducten in dit keuzedeel zijn:

- *verslag over grensoverschrijdend gedrag*
- *verslag van het leerproces om een vaardigheid te leren*
- *omschrijving Nederlandse (dominante) cultuur en andere cultuur*
- *omschrijving eigen referentiekader*
- *verslag over het belang van non-verbale communicatie*
- *verslag van een interview over omgaan met ongewenst gedrag*
- *verslag over technieken waarmee je stress snel kunt verminderen*
- *filmpjes fitnessoefeningen*
- *verslag van een enquête over waarden*

- *Test je kennis*

Hiermee kun je zelf je kennis van de theorie testen.

- *Uitdaging*

Dit is het eindproduct en de afronding van het keuzedeel. Hier werk je gedurende het hele keuzedeel naartoe en hier word je op beoordeeld.

Voor de uitdaging van dit keuzedeel ontwikkel en verzorg je een informatiepakket voor personen die al werkzaam zijn. Het informatiepakket moet minstens bestaan uit:

- *een brochure over het vergroten van zelfkennis en verstandig reageren op elk van de vier vormen van ongewenst gedrag*
- *minimaal drie filmpjes met technieken waarmee je stress kunt verminderen.*

- *Theorietoets*

Je docent besluit of je ter afsluiting een theorietoets maakt.



HOOFDSTUK 1

WEERBAARHEID

Als je **weerbaar** bent, kun je op een gepaste manier voor jezelf en anderen opkomen. Je kunt 'weerstand' bieden. Je kunt jouw grenzen aangeven en jezelf verdedigen, ook fysiek. Je laat je door moeilijke, heftige situaties niet zo snel uit het veld slaan. Je bent ook geestelijk stabiel. Dit betekent dat je in moeilijke situaties de regie kunt houden. Jij bepaalt wat er wel en niet gebeurt. Je kunt flexibel handelen en je hebt zelfvertrouwen.

Als je **niet** weerbaar bent, kunnen anderen jouw grenzen ongewild overschrijden. Je moet misschien taken uitvoeren die je niet wilt of niet kunt. Iemand raakt je aan terwijl je dat niet wilt. Je wordt uitgescholden op een manier die jou emotioneel raakt. Iemand houdt zich keer op keer niet aan een belangrijke afspraak met jou. Iemand gedraagt zich heel agressief tegen jou en het lukt je niet daar goed op te reageren.

Aan het eind van dit hoofdstuk

1. weet je wat weerbaarheid is
2. kun je uitleggen waarom het belangrijk is dat je weerbaar bent
3. ken je jouw persoonlijke grenzen en weet je hoe je die kunt aangeven
4. kun je de begrippen 'persoonlijke weerbaarheid' en 'professionele weerbaarheid' benoemen
5. kun je benoemen en onderscheiden:
 - a. de begrippen mentale weerbaarheid, fysieke weerbaarheid en morele weerbaarheid
 - b. de fasen die een agressor doorloopt bij een kwetsbaar slachtoffer
6. kun je de basishouding waarmee je weerbaar overkomt, toepassen.

Opdracht 1 Oriëntatie Weerbaarheid

Veel mensen hebben tijdens hun werk te maken met ongewenst gedrag en stressvolle situaties. Voor jou geldt dit misschien ook en daarom is het belangrijk dat je weerbaar bent.

a. Schrijf in je eigen woorden op wat 'weerbaarheid' is.

b. Waarom denk jij dat het voor iedereen belangrijk is om voldoende weerbaar te zijn?

Een buurman met wie je weleens contact hebt, komt altijd te dicht bij je staan en raakt je soms aan. Jij vindt dat vervelend.



c. Zou je hier wat van zeggen? Zo ja, wat zou je dan zeggen?

d. Heb jij weleens meegemaakt dat iemand agressief tegen jou was en je uitschold en/of je lichamelijk iets aan wilde doen? Wat was je eerste reactie? Wat was het effect van je reactie? Vond je achteraf dat je anders had moeten reageren?

Grenzen overschrijden

Als je weerbaar wilt zijn, moet je je eigen grenzen kennen. Iedereen heeft zijn eigen **persoonlijke grenzen**. Dat zijn grenzen die niemand mag overschrijden. Je kunt die grenzen vergelijken met een hek om een tuin. Zo'n hek vormt een duidelijke grens tussen iemands privéterrein en andere terreinen. Het hek geeft aan: 'tot hier en niet verder'.

Het hek om de tuin biedt veiligheid. Als iemand de tuin zonder toestemming betreedt, kan hij de veiligheid in gevaar brengen. Als de eigenaar van de tuin iemand in de tuin toelaat, heeft hij er bewust voor gekozen dat een ander de grens mag overschrijden.

Persoonlijke grenzen zijn niet zo duidelijk herkenbaar. Ze worden bepaald door onze waarden en normen, onze opvoeding en ervaringen die we hebben opgedaan. De grenzen zijn in het belang van onszelf en niet in die van anderen.

Je eigen persoonlijke grenzen overschrijden

Soms overschrijden we zelf onze eigen persoonlijke grenzen. Vaak komt dat doordat je nog niet weet wat je persoonlijke grenzen zijn. Dat heb je vaak pas in de gaten als het te laat is en als het vervelende gevolgen heeft. Meestal is dat wel een leerzame ervaring.

Lichamelijke grenzen

Als je over je lichamelijke grenzen gaat, heb je te veel van je lichaam gevraagd. Dat kan leiden tot lichamelijke klachten zoals spierpijn en hoofdpijn.

Geestelijke grenzen

Geestelijk kun je ook over je eigen grenzen gaan. Over geestelijke grenzen gaan kan voortkomen uit allerlei situaties zoals:

- te hulpvaardig willen zijn
- te betrokken zijn
- te perfectionistisch zijn
- niet luisteren naar stresssignalen
- werkdruk
- geen nee durven zeggen.

Anderen overschrijden jouw persoonlijke grenzen

Als jij je eigen tuinhok open laat staan, kunnen anderen ongevraagd gemakkelijk naar binnen. Met alle gevolgen van dien. Veel mensen geven hun eigen grenzen niet duidelijk genoeg aan en deze worden dan soms overschreden. Je weet dan wel welke grenzen je hebt, maar anderen overschrijden ze. Anderen kunnen over jouw grenzen gaan door je bijvoorbeeld ongewenst aan te raken, te slaan, aan te randen, te discrimineren, uit te schelden, te beledigen of te bedreigen.

Professionele grenzen

Naast persoonlijke grenzen bestaan er ook (in je werk) professionele grenzen. Professionele grenzen zijn niet altijd dezelfde als de persoonlijke grenzen. In werksituaties bijvoorbeeld zijn emotionele reacties vaak ongewenst. Dat is lastig voor mensen die al snel emotioneel reageren als hun persoonlijke grenzen worden overschreden.

Grenzen stellen is moeilijk

Het is soms lastig om grenzen te stellen. Vaak stellen we geen grens omdat we bang zijn om een ander teleur te stellen. Of we zijn bang voor de reactie van een ander. Wat ook veel voorkomt, is dat iemand het belang van een ander belangrijker vindt dan het eigen belang.

Het belang van communicatie

Communicatie is erg belangrijk. Een ander weet niet altijd wat jij belangrijk vindt. Door daarover te praten, kan iemand jou leren kennen. Daarvoor moet je wel voor jezelf durven opkomen. Als je duidelijk aangeeft wat jouw grenzen zijn, is het voor een ander duidelijk. Hoe diegene daarop reageert, is natuurlijk aan die persoon zelf. Als hij met boosheid, agressie of verdediging reageert, zegt dat iets over die persoon. Niet over jou. De ander respecteert dan jouw grenzen niet.

Persoonlijke grenzen aangeven

Als je persoonlijke grenzen stelt, bepaal je zelf wat je wel en niet wilt. Je neemt de verantwoordelijkheid voor jezelf en wat je wilt toelaten en wat niet. Als je je persoonlijke grenzen aangeeft, laat je aan anderen zien en horen wie je bent, wat jij accepteert, hoe jij wilt leven, hoe je door anderen behandeld wilt worden en wat voor jou toelaatbaar is.



Geef je grenzen aan.

Het stellen van persoonlijke grenzen leer je door ervaringen op te doen. Bij elke ervaring moet je bepalen wat wel of niet toelaatbaar is voor jou. Dit zorgt voor persoonlijke groei. Je ontdekt wie je bent, wie je wilt zijn en wat jouw doelen zijn.

Als je dit weer vergelijkt met het tuinhek, dan bepaal jij of het hek openstaat of dicht is. Zet jij het tuinhek open voor een ander of niet? Als je het hek opent, heb je een keuze gemaakt. Jij geeft iemand toestemming om op jouw terrein te komen.

Opdracht 2 Persoonlijke grenzen

Iedereen heeft persoonlijke grenzen. Veel mensen kennen hun persoonlijke grenzen heel goed. Dat geldt vooral voor oudere mensen. De meeste jongeren kennen wel een aantal persoonlijke grenzen, maar ontdekken door ervaring ook nog nieuwe grenzen.

a. Wie of wat bepaalt vooral jouw persoonlijke grenzen? Let op! Meerdere antwoorden zijn juist.

- jouw normen en waarden
- jouw opvoeding
- jouw vrienden
- ervaringen die je hebt opgedaan
- jouw collega's

b. Weet jij wat jouw persoonlijke grenzen zijn? Denk hierbij bijvoorbeeld aan schelden, ongewenste aanrakingen, uitvoeren van taken waar je geen zin in hebt, discriminatie en pesten.

c. Hoe kun je anderen laten weten wat jouw persoonlijke grenzen zijn? Let op! Meerdere antwoorden zijn juist.

- Je laat aan iemand zien en horen hoe je wilt dat hij je behandelt.
- Je laat aan iemand zien en horen wat voor jou toelaatbaar is en wat niet.
- Je laat aan iemand zien en horen dat hij een strafbaar feit heeft begaan.
- Je laat aan iemand zien en horen dat anderen het gedrag waarschijnlijk niet zullen accepteren.

d. Het is niet zo eenvoudig iemand te vertellen waar jouw grenzen liggen, of dat jouw grens is overschreden. Iets over jezelf vertellen is wat gemakkelijker. Ga met z'n tweeën bij elkaar zitten. Vertel in maximaal 5 minuten iets over jezelf aan de ander. Bijvoorbeeld:

- je leeftijd
- waar je geboren bent
- of je broers en/of zussen hebt
- waar je woont
- welke opleiding(en) je gevolgd hebt
- wat je hobby's zijn
- of je een relatie hebt
- wat je plannen voor de toekomst zijn.

Draai vervolgens de rollen om en voer deze opdracht nog een keer uit. Vraag daarna aan elkaar wat de ander van de gegeven informatie vindt en of die voldoende en duidelijk is.

Opdracht 3 Grenzen overschrijden

Iedereen heeft weleens meegemaakt dat zijn of haar grenzen werden overschreden. Hoe is dat bij jou?

- a. Ben jij weleens over je eigen grenzen heen gegaan? Zo ja, welke grenzen en waarom?

- b. Hierna lees je een aantal veelvoorkomende situaties. Je kunt de lijst zelf nog aanvullen. Welke situaties heb jij meegemaakt? Heb je die wel of niet geaccepteerd? Zet een kruisje in de kolom die voor jou klopt:

- Wel = vind ik grensoverschrijdend, maar heb ik wél geaccepteerd
- Niet = vind ik grensoverschrijdend, en heb ik niet geaccepteerd
- N.v.t. = vind ik niet grensoverschrijdend.

Bedenk zelf ook twee situaties en vul deze in.

Situatie	Wel	Niet	N.v.t
Een ongewenste aanraking			
Uitvoeren van taken thuis die je niet wilde/kon			
Uitvoeren van ongewenste taken op de werkplek die je niet wilde/kon			
Uitvoeren van ongewenste taken op school die je niet wilde/kon			
Racistische opmerkingen			
Discriminatie			
Uitschelden			
Pesten			
Fysieke agressie			
Aanranding			

- c. Vul bij de situaties die je niet hebt geaccepteerd in waarom je die situatie niet hebt geaccepteerd.

Situatie	Mijn reden(en) om het niet te accepteren
Een ongewenste aanraking	
Uitvoeren van taken thuis die je niet wilde/kon	
Uitvoeren van ongewenste taken op de werkplek die je niet wilde/kon	
Uitvoeren van ongewenste taken op school die je niet wilde/kon	
Racistische opmerkingen	
Discriminatie	
Uitschelden	
Pesten	
Fysieke agressie	
Aanranding	

- d. Zijn er situaties bij die je wel hebt geaccepteerd? Welke reden(en) had je daarvoor? Zet een kruisje achter de reden(en) die jij had.

Reden	Mijn reden(en) om het wel te accepteren
Ik durf geen 'nee' te zeggen.	
Ik ben bang dat anderen mij een zeurpiet vinden.	
Het is in de omgeving / in de groep waarin het gebeurde normaal.	
Ik ben bang dat mij lichamelijk iets wordt aangedaan.	
Ik vind dat ik moet luisteren naar mijn ouders.	
Ik vind dat ik moet doen wat mijn leidinggevende mij opdraagt.	
Ik denk dat je onnodig problemen voorkomt door af en toe grensoverschrijdend gedrag te accepteren.	
Ik vind het wel grensoverschrijdend, maar misschien vergis ik me wel en is het eigenlijk heel normaal.	
Ik schrok zó dat ik niet in staat was verstandig te reageren, ook al had ik dat wel gewild.	
Andere reden namelijk:	

- e. Welk redenen om grensoverschrijdend gedrag wel te accepteren komen veel voor in de groep? Maak daarvan in overleg met de groep en de docent een overzicht. Gebruik de tabel hierna.

Reden	Aantal keren genoemd
Ik durf geen 'nee' te zeggen.	
Ik ben bang dat anderen mij een zeurpiet vinden.	
Het is in de omgeving / in de groep waarin het gebeurde normaal.	
Ik ben bang dat mij lichamelijk iets wordt aangedaan.	
Ik vind dat ik moet luisteren naar mijn ouders.	
Ik vind dat ik moet doen wat mijn leidinggevende mij opdraagt.	
Ik denk dat je onnodig problemen voorkomt door af en toe grensoverschrijdend gedrag te accepteren.	
Ik vind het wel grensoverschrijdend, maar misschien vergis ik me wel en is het eigenlijk heel normaal.	
Ik schrok zó dat ik niet in staat was verstandig te reageren, ook al had ik dat wel gewild.	
Andere reden namelijk:	

PORTFOLIO

Opdracht 4 Grensoverschrijdend gedrag [BP]

Maak een verslag over grensoverschrijdend gedrag waarmee jouw beroepsgroep veel te maken heeft.

- a. Zoek minimaal drie voorbeelden van grensoverschrijdend gedrag in jouw beroepsgroep.

Tip!

De voorbeelden kun je vinden in nieuwsberichten en bij mensen die in de praktijk werken (bijvoorbeeld op je werkplek).



- b. Schrijf in je eigen woorden een inleiding over grensoverschrijdend gedrag uit de werkpraktijk.
 c. Werk de voorbeelden netjes uit.
 d. Voeg de inleiding en de voorbeelden samen tot een verslag. Lever je verslag in bij je docent.
 e. Beoordeel jezelf. Zet een kruisje in de kolom die voor jou klopt.

Beoordeling		
Ik heb voorbeelden van grensoverschrijdend gedrag gevonden die herkenbaar zijn voor mensen uit mijn beroepsgroep en heb minimaal drie hiervan uitgewerkt in een verslag.		
Ik heb voorbeelden gevonden waarbij weerbaar zijn noodzakelijk is.		
Ik heb het verslag in correct Nederlands geschreven.		
Ik heb het verslag een aantrekkelijke en verzorgde lay-out gegeven.		

Soorten weerbaarheid

Veel mensen denken bij weerbaarheid aan fysieke (lichamelijke) weerbaarheid. Die vorm van weerbaarheid is belangrijk, maar er zijn meer soorten weerbaarheid. Daarvan behandelen we er drie:

1. **fysieke weerbaarheid**
2. **mentale weerbaarheid**
3. **morele weerbaarheid.**

Deze vormen van weerbaarheid staan niet los van elkaar. Ze zijn er tegelijkertijd en beïnvloeden elkaar.

De mate waarin iemand fysiek, mentaal en moreel weerbaar is, noemen we de **persoonlijke weerbaarheid**.

We spreken van professionele weerbaarheid als iemand voldoende fysiek, mentaal en moreel weerbaar is om zijn beroepstaken goed uit te voeren. **Professionele weerbaarheid** is een belangrijk onderdeel van vakbekwaamheid.

Fysieke weerbaarheid

Je bent fysiek weerbaar als je lichamelijk in staat bent onder moeilijke omstandigheden te functioneren zoals je dat wilt en zoals dat van je verwacht wordt. Daarbij helpt het als je vitaal en fit bent.

Het gaat hierbij om fysieke zelfbescherming, maar ook om je lichaamshouding. Welke boodschap geef je met jouw lichaamshouding aan de ander? Als je fysiek weerbaar bent, vergroot dat je zelfvertrouwen. Daarmee kun je vaak voorkomen dat je fysiek handelend moet optreden. Over fysieke weerbaarheid lees je meer in het hoofdstuk 'Fysieke weerbaarheid'.

Mentale weerbaarheid

Je bent mentaal weerbaar als je geestelijk stabiel bent en blijft onder moeilijke omstandigheden. Je hebt je gedachten en emoties onder controle. Mentale weerbaarheid ontstaat als je fysiek weerbaar bent, een positief zelfbeeld en doorzettingsvermogen hebt en daardoor zelfverzekerd bent. Over mentale weerbaarheid lees je meer in het hoofdstuk 'Stress en mentale weerbaarheid'.

Morele weerbaarheid

Morele weerbaarheid gaat over de mate waarin jij de moed en de kracht hebt om je te houden aan de waarden en normen die jij belangrijk vindt. Waarden zijn idealen en ideeën over wat jij goed, belangrijk en aanvaardbaar vindt. Normen zijn regels waarmee je waarden nastreeft.

Morele weerbaarheid gaat over vragen zoals:

- Past mijn handelen bij de waarden en normen die ik persoonlijk heb?
- Past mijn handelen bij de waarden en normen die bij mijn beroep horen?
- Kan ik verleidingen weerstaan die niet passen bij mijn beroepsethiek?

Over morele weerbaarheid lees je meer in het hoofdstuk 'Morele weerbaarheid'.

Opdracht 5 Fysieke weerbaarheid

Fysieke weerbaarheid is de bekendste vorm van weerbaarheid.

- a. Waarover gaat het bij fysieke weerbaarheid?

- b. Wat is een belangrijk positief gevolg van fysieke weerbaarheid?

Opdracht 6 Mentale weerbaarheid

Naast fysieke weerbaarheid is ook mentale weerbaarheid belangrijk.

a. Waarover gaat het bij mentale weerbaarheid?

b. Hoe ontstaat mentale weerbaarheid?

Opdracht 7 Morele weerbaarheid

Naast fysieke en mentale weerbaarheid moet je ook morele weerbaarheid hebben.

a. Waarover gaat het bij morele weerbaarheid?

b. Noteer drie waarden die voor jou belangrijk zijn.

Opdracht 8 Professionele weerbaarheid

a. Jouw werk vraagt om professionele weerbaarheid. Wat is professionele weerbaarheid?

b. Waarvan is professionele weerbaarheid een onderdeel?

De agressor

Een **agressor** is de persoon die iemand uitkiest als slachtoffer van bijvoorbeeld pesten, intimideren, bedreigen of fysiek aanvallen. Een agressor kiest bij voorkeur iemand die kwetsbaar overkomt. Een ervaren agressor kan kwetsbare mensen gemakkelijk herkennen. Hij herkent onzekerheid en angst. Daarbij let hij vooral op de lichaamshouding en de gezichtsuitdrukking.

Het handelen van een agressor kun je indelen in drie fasen:

1. de **selectiefase**
2. de **uitprobeerfase**
3. de **fase van toeslaan**.

De selectiefase

Een agressor wil graag succes hebben. Daarom zal hij altijd iemand kiezen die kwetsbaar overkomt. Meestal is dat iemand die niet zo goed voor zichzelf kan opkomen, iemand die niet voldoende weerbaar is. De agressor kan een slachtoffer intimideren en beïnvloeden.

De uitprobeerfase

Als een agressor iemand heeft uitgekozen, wil hij weten of hij een goede keuze heeft gemaakt. Hij gaat testen of die persoon zo kwetsbaar is als hij denkt. Dit doet hij door bijvoorbeeld het slachtoffer aan te raken, door te dreigen, te schreeuwen, te schelden of door heel dicht bij het slachtoffer te gaan staan. Als diegene dat toelaat, weet de agressor dat het slachtoffer onvoldoende weerbaar is.



Bedreigen.

De fase van toeslaan

De agressor zal na een succesvolle uitprobeerfase doorgaan met zijn gedrag tot hij heeft bereikt wat hij wilde.

Opdracht 9 De agressor

Mensen die niet zo weerbaar en dus kwetsbaar zijn, worden soms slachtoffer van een agressor.

a. Wat is een agressor?

b. Uit welke drie fasen bestaat het handelen van een agressor bij een kwetsbaar slachtoffer?

- c. Misschien heb jij weleens met een agressor te maken gehad of ken je iemand wie dat is overkomen. Welke fasen heeft de agressor toen doorlopen?

Basishouding weerbaarheid

Je weet dat een agressor kwetsbare mensen selecteert. Natuurlijk wil je niet dat een agressor jou als slachtoffer uitkiest. Daarom moet je weerbaar overkomen. Als je dat bent, zul je dat ook uitstralen. De volgende regels kunnen je daarbij helpen. Deze regels noem je de **confrontatieregels**:

- Blijf rustig en adem goed door.
- Wees overtuigd van jezelf en neem ruimte in (rug recht en stevig staan).
- Kijk de ander recht aan, maak oogcontact.
- Laat je stem rustig en overtuigend klinken.
- Benoem het ongewenste gedrag en zeg wat de ander moet doen; vermijd discussie.
- Zorg voor overeenstemming tussen je houding, je woorden en je gezichtsuitdrukking.

Blijf rustig en adem goed door

Goed ademen helpt bij het verminderen van stress en om rustig te blijven.

- Adem door je neus.
- Adem met je middenrif (door de buik).
- Adem ontspannen.



Wees overtuigd van jezelf en neem ruimte in

Om recht en stevig te staan moet je jouw middelpunt vinden. Dit doe je door rechtop te gaan staan en jezelf zo lang mogelijk te maken. Stel je maar voor dat je door een touwtje omhoog wordt getrokken. Kijk recht voor je uit, doe je schouders naar achteren en houd je buik in. Houd je onderrug recht en laat je armen op een natuurlijke manier langs je lichaam hangen. Zet je voeten op schouderbreedte uit elkaar.

Kijk de ander aan en maak oogcontact

Voor het maken van goed oogcontact kunnen de volgende aanwijzingen je misschien helpen:

1. Maak de afstand tussen jou en de ander zo klein als wenselijk en mogelijk is.
2. Kijk de ander voortdurend aan; als je praat, maar ook als je luistert.
3. Knijp je ogen een beetje samen. Daarmee kom je sterk en betrouwbaar over.

Laat je stem rustig en overtuigend klinken

Als je overtuigend wilt overkomen, zijn de volgende tips voor je stemgebruik belangrijk:

- Spreek luider dan je normale spreekvolume. Daarmee heb je meer impact op de luisteraar.
- Spreek niet te snel; dingen die je langzaam uitspreekt, lijken belangrijker dan dingen die je snel uitspreekt.
- Spreek op een wat lagere toon dan normaal. Dit komt overtuigender over dan wanneer je op een hoge toon spreekt.
- Gebruik zo veel mogelijk korte, stellige zinnen. Die komen overtuigender over dan lange zinnen.
- Herhaal een belangrijke boodschap.
- Laat af en toe een stilte vallen nadat je iets hebt gezegd. Dat doe je door te stoppen met praten. De kracht van een stilte is enorm. Het geeft de ander de gelegenheid te verwerken wat je hebt gezegd.

Benoem het ongewenste gedrag en zeg wat de ander moet doen; vermijd discussie

Er mag geen misverstand of onduidelijkheid zijn over wat jij wilt. Wát je wilt, moet wel haalbaar zijn. Daarover moet je vervolgens geen discussie accepteren. Wat jij wilt, is niet onderhandelbaar.

Zeg bijvoorbeeld rustig en overtuigend:

‘Ik wil dat u nu stopt met uw geschreeuw tegen mij.’

‘Ik wil dat u hier nu weggaat.’

‘Uw auto mag hier niet staan. Ik wil dat u uw auto nu onmiddellijk verplaatst.’

Zorg voor overeenstemming tussen je houding, je woorden en je gezichtsuitdrukking

De ander moet begrijpen wat je wilt en het gevoel hebben dat het verstandig is te doen wat jij wilt. Daarvoor moet je de woorden die je uitspreekt, ondersteunen met je non-verbale communicatie. Je gezichtsuitdrukking en lichaamshouding moeten passen bij je boodschap.

Opdracht 10 De confrontatieregels

a. Wat zijn de zes confrontatieregels?

b. Oefen 1 minuut ontspannen ademen:

1. Adem 3 seconden in via je buik.
2. Houd dat 1 seconde vast.
3. Adem 4 seconden uit door te ontspannen.
4. Pauzeer tot je weer een natuurlijke drang voelt om in te ademen.

- c. Voer deze oefening uit in tweetallen:
1. De een gaat recht en stevig staan, zoals hiervoor beschreven. Daarbij maakt hij/zij ook op de juiste manier oogcontact. De ander observeert of de uitvoering goed is en corrigeert zo nodig.
 2. Draai nu de rollen om en voer dezelfde oefening uit.
- d. Kun jij de basishouding aannemen die je helpt om weerbaar te zijn? Voer deze opdracht uit in een groepje van drie.

Je scheldt een van de anderen uit of je bedreigt hem. Degene die wordt uitgescholden of bedreigd, probeert de basishouding aan te nemen. De derde observeert en kijkt welke elementen van de basishouding goed worden aangenomen. Hiervoor zet hij een kruisje bij 'Ja' of 'Nee' in de tabel hierna.

Element basishouding	Geobserveerd?	
	Ja	Nee
Blijf rustig en adem goed door.		
Wees overtuigd van jezelf en neem ruimte in (rug recht en stevig staan).		
Kijk de ander recht aan, maak oogcontact.		
Laat je stem rustig en overtuigend klinken.		
Benoem het ongewenste gedrag en zeg wat de ander moet doen; vermijd discussie.		
Zorg voor overeenstemming tussen je houding, je woorden en je gezichtsuitdrukking.		

- e. Kun jij jouw mening verdedigen? Voer deze opdracht uit in een groepje van drie. Kies een onderwerp waarover je verschillende meningen kunt hebben. Jij gaat jouw mening over het onderwerp in 5 minuten verduidelijken en verdedigen tegenover de twee anderen. Die hebben samen een andere mening over het onderwerp. Voer deze opdracht drie keer uit, zodat iedereen een keer alleen zijn mening over een bepaald onderwerp moet verduidelijken en verdedigen.

Opdracht 11 Oefenen met een rollenspeler

Misschien is het mogelijk te oefenen met een rollenspeler van buitenaf, iemand die je niet kent. Een goede rollenspeler herken je aan de volgende kenmerken:

1. Een rollenspeler kan zich goed inleven in de persoon en de rol die hij speelt.
 2. Hij speelt altijd met een deelnemer en werkt daarbij samen met de cursusleider/docent.
 3. Een rollenspeler weet nooit vooraf hoe een deelnemer op zijn spel zal reageren. Daarom staat het verloop van een rollenspel nooit vast.
 4. Een rollenspeler reageert logisch en gevoelsmatig op de reactie van een deelnemer. Hij 'veert mee' door gewenst gedrag te vertonen als de deelnemer goed handelt – en natuurlijk ook andersom. Daarvoor moet een rollenspeler de reactie van de deelnemer begrijpen en kunnen analyseren. Dat is ook belangrijk om na het spel feedback te kunnen geven.
 5. Een rollenspeler fungeert als hulpmiddel om deelnemers in een beschermde situatie aan het denken te zetten en zo nodig een aanzet tot gedragsverandering te geven. Daarbij beschermt hij de deelnemer door zo nodig het spel te stoppen en altijd positieve feedback te geven.
- a. Je gaat weer oefenen met de basishouding, maar nu met een rollenspeler.

De rollenspeler scheldt jou uit, bedreigt je of wil dat jij iets doet of juist iets nalaat. Probeer de basishouding aan te nemen. Als jij niet het slachtoffer bent, observeer je en kijk je welke elementen van de basishouding goed worden aangenomen.

Element basishouding	Geobserveerd?	
	Ja	Nee
Blijf rustig en adem goed door.		
Wees overtuigd van jezelf en neem ruimte in (rug recht en stevig staan).		
Kijk de ander recht aan, maak oogcontact.		
Laat je stem rustig en overtuigend klinken.		
Benoem het ongewenste gedrag en zeg wat de ander moet doen; vermijd discussie.		
Zorg voor overeenstemming tussen je houding, je woorden en je gezichtsuitdrukking.		

- b. Hoe heb je – als je slachtoffer was – het schelden of bedreigen of het dwingende verzoek ervaren? Wat voelde je? En kostte het je veel moeite om de basishouding aan te nemen?

Begrippen

Confrontatieregels

De basishouding waarmee je weerbaar overkomt.

Fase van toeslaan

Fase waarin een agressor na een succesvolle uitprobeerfase doorgaat met zijn gedrag totdat hij heeft bereikt wat hij wilde.

Fysieke weerbaarheid

Vorm van weerbaarheid waarmee je in staat bent je lichamelijk te verweren, zodat je onder moeilijke omstandigheden kunt functioneren zoals je dat wilt en zoals dat van je verwacht wordt.

Mentale weerbaarheid

Vorm van weerbaarheid waarbij je geestelijk stabiel bent en blijft, onder uitdagende, moeilijke omstandigheden. Je hebt je gedachten en emoties onder controle.

Morele weerbaarheid

De mate waarin iemand de moed en de kracht heeft om zich te houden aan de waarden en normen die hij belangrijk vindt.

Normen

Concrete gedragsregels die ervoor moeten zorgen dat we de waarden bereiken die de meesten van ons belangrijk vinden.

Persoonlijke grenzen

Grenzen van een bepaalde persoon, die niet overschreden mogen worden.

Persoonlijke weerbaarheid

De mate waarin iemand fysiek, mentaal en moreel weerbaar is.