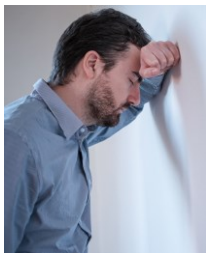


Training i-Respect: leren woede en agressie te beheersen



Het lukt je regelmatig niet je woede te beheersen. Dit zorgt voor moeilijk situaties en ruzies met de mensen om je heen.

Herkenbaar? Dan is de training i-respect iets voor jou. Je leert jezelf beter kennen en begrijpen. En je komt erachter hoe je op een andere manier je grenzen aan kunt geven. Een belangrijk woord: zelfbeheersing.

Waarom i-respect?

Kort gezegd helpt i-respect je om inzicht te krijgen in jezelf en jouw gedrag. Doordat je jezelf beter leert begrijpen, begrijpen mensen om jou heen je ook beter. We noemen dat sociale vaardigheden. De training helpt je die te verbeteren. Je leert over helpende gedachten, die je steunen in plaats van afbreken. Samen met jou kijken we naar de toekomst: wat zijn jouw dromen en wat zijn de doelen in je leven?

Wat kun je van ons verwachten?

I-respect is een individuele training, waarbij we rekening houden met wat je al wel en niet kunt of weet. In de training leer je omgaan met je boosheid.

Elke bijeenkomst kent vaste onderdelen:

- 1) De inleiding – we kijken terug naar de afgelopen week en naar de opdrachten die je gemaakt hebt
- 2) Een oefening – hoe reageer jij in bepaalde situaties, begrijp je wat er gebeurt en zou je ook anders kunnen reageren?
- 3) De afsluiting – we kijken samen alvast naar het huiswerk voor volgende week.

De training kan 6 of 12 weken duren. De standaardversie bestaat uit 12 weken en de verkorte versie uit 6.

Beide versies vinden iedere week plaats en duren 1,5 uur. Welke versie voor jou het meest geschikt is, hangt af van een aantal factoren. We kijken naar het delict of de verschillende delicten die je pleegde. Ook nemen we de uitkomsten van de vragenlijsten die je aan het begin van de training invulde mee.

Handig: i-respect maakt gebruik van verschillende apps! Je trainer geeft je daar uitleg over.

Wat verwachten we van jou?

- ✓ Je bent iedere training aanwezig en op tijd
- ✓ Je hebt je huiswerk iedere training af en bij je
- ✓ Je hebt een actieve houding en doet goed mee
- ✓ Je telefoon staat uit, tenzij er gebruik wordt gemaakt van de apps

Meer informatie?

I-respect is een training die binnen de reclassering wordt aangeboden. Neem voor meer informatie contact op met je toezichthouder.

GEDRAGSINTERVENTIES

MOGELIJK GEMAAKT DOOR



Reclassering Nederland

