



# Gedragstraining

Leer beter omgaan  
met lastige situaties



RECLASSERING

# Wat is een gedragstraining?

U leert om rustiger en beter om te gaan met lastige situaties, woede en agressie. Dit helpt om te voorkomen dat u opnieuw fouten maakt. U volgt de training alleen of in een groep. Soms is de training verplicht als onderdeel van uw straf. U kunt ook vrijwillig meedoen.

## Welke trainingen zijn er?

Leger des Heils Reclassering biedt drie trainingen aan:

- 1. COVA-plus:** Eerst denken, dan doen
- 2. i Respect of i Respect-plus:** Leren omgaan met boosheid

Samen kijken we welke training het beste bij u past.





### **Wat leert u bij COVA-plus?**

De COVA-plus training leert u beter omgaan met moeilijke situaties.

#### **U leert:**

- Beter voor uzelf opkomen
- Wat u wilt bereiken in uw leven
- Hoe u problemen voorkomt of oplost
- Hoe u rustig blijft bij stress
- Hoe u beter nadenkt voordat u iets doet waar u spijt van krijgt.

### **Wat leert u bij i Respect?**

De i Respect training helpt u om beter om te gaan met woede en agressie.

#### **U leert:**

- Uzelf beter begrijpen
- Rustig blijven in moeilijke situaties
- Uw doelen bereiken zonder boos te worden

### **Hoe gaat de training?**

Elke week zijn er drie onderdelen:

- 1. Inleiding** – Hoe gaat het met u? Hoe zijn de opdrachten gegaan?
- 2. Oefening** – We oefenen hoe u anders kunt reageren in lastige situaties.
- 3. Afsluiting** – U krijgt een nieuwe opdracht.

## Verplicht contact

De begeleiding van de reclassering is meestal verplicht. Het hoort bij uw straf.

Wij werken in opdracht van justitie, maar maken onze eigen keuzes.

Wij willen graag samenwerken met u en de mensen om u heen.

We hopen dat het daardoor beter met u gaat.

Bij uw eerste afspraak moeten wij controleren wie u bent.

Dit moet van de wet en doen wij door:

- Uw vingerafdruk te controleren.
- Als dat niet lukt, vragen we om uw identiteitsbewijs.

## Uw privacy

We komen veel over u te weten. Ook zaken waar verder niemand iets mee te maken heeft.

We geven die informatie daarom alleen door aan anderen als u dat goed vindt, of alleen als het echt nodig is.

De papieren die we over u bewaren, mag u bekijken.

Klopt er iets niet? Dan passen we dat aan.

Na 7 jaar worden uw gegevens vernietigd.

### Meer weten over uw privacy?

Scan deze QR code:



### Wilt u uw gegevens bekijken?

U kunt altijd uw eigen gegevens en afspraken bekijken.

Dat kan online op het Cliëntportaal met uw DigiD.

Vraag uw reclasseringswerker om hulp als dat nodig is.

### Ga naar het Cliëntportaal

Scan deze QR code:



## Klachten

Wij doen ons best om u zo goed mogelijk te begeleiden. Maar misschien heeft u toch een klacht.

Bespreek die dan eerst met uw reclasseringswerker.

Helpt dit gesprek niet? Dan kunt u uw klacht bespreken met de leidinggevende van de reclasseringswerker.

Als de klacht nog steeds niet is opgelost, kunt u officieel een klacht indienen bij de Klachtencommissie Reclassering.

## Wat gebeurt er met uw klacht?

De klachtencommissie onderzoekt uw klacht en laat u schriftelijk weten wat de beslissing is en wat er moet gebeuren.

Uw klacht wordt in een dossier bewaard. Dit dossier wordt na 7 jaar vernietigd.

## Meer weten over klachten?

Scan deze QR code:



## Hoe bereikt u de Klachtencommissie Reclassering?

- Stuur een e-mail naar:  
**klachtencommissie@3RO.reclassering.nl**
- Of schrijf een brief en stuur die naar:  
**Externe Klachtencommissie Reclassering**  
Postbus 8345  
3503 RH Utrecht

## Leger des Heils Reclassering

**Leger des Heils Reclassering begeleidt mensen die iets strafbaars hebben gedaan of daarvan worden verdacht.**

Deze begeleiding heet reclassering. We zijn er om u te helpen. Leger des Heils Reclassering is een onderdeel van het Leger des Heils en werkt in heel Nederland.

### Wij geloven in kansen

Iedereen kan in de problemen komen. Soms is daar hulp bij nodig. Wij willen samen met u werken aan een beter leven. Wij geloven in kansen. Altijd.



**Meer weten over Leger des Heils Reclassering?**

Scan deze QR code:



## Contact

Leger des Heils Reclassering  
Archimedesbaan 26  
3439 ME Nieuwegein  
T: 088 090 1000