

DOMUS MEDICA

29 november 2025

Omgaan met agressie.

A photograph of a row of empty red chairs with chrome frames, set against a plain white wall. The chairs are arranged in a line, and the floor is covered with a dark, textured carpet. The lighting is even, casting soft shadows on the wall behind the chairs.

Omgaan met agressie

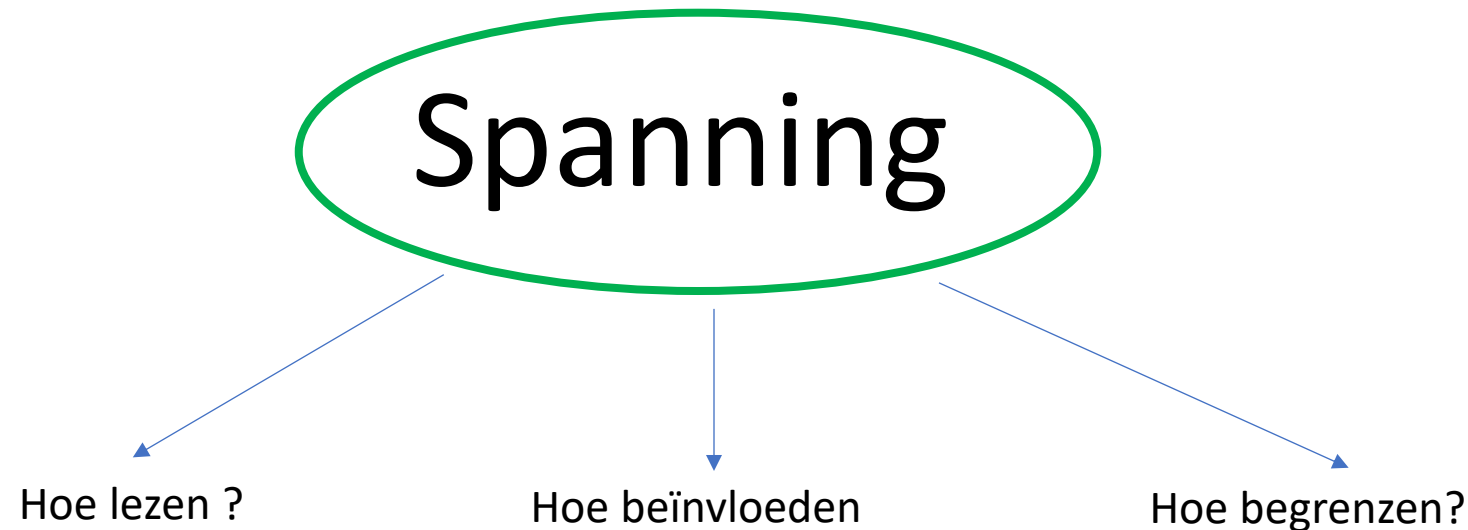
Begint niet bij de ander, maar bij jezelf

De stilste waarschuwing komt van binnen....

10 seconden

Jouw leesfase

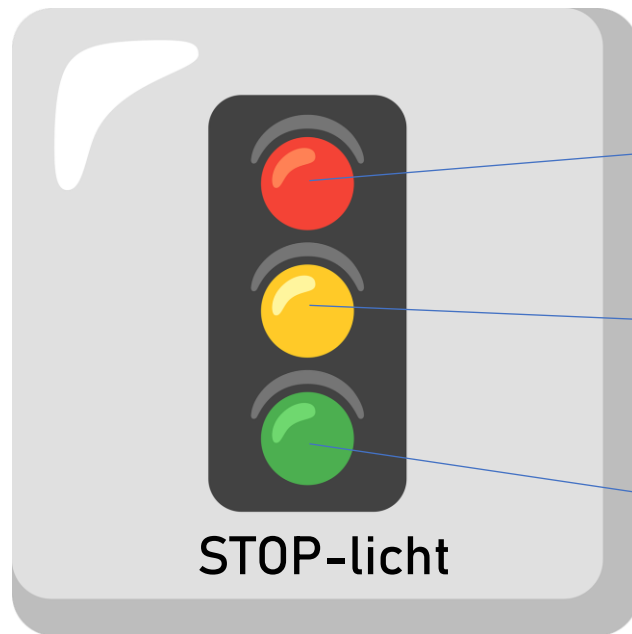
Je lichaam weet het eerder dan je hoofd



**Vandaag gaan we ontdekken hoe je die 10 seconden benut:
Om je veiligheid te bewaren, rust te herstellen en professioneel te blijven.**

Herken de signalen- de eerste 3 seconden

Agressie komt zelden uit het niets !



Bedreigend – direct ingrijpen

Prikkelbaar – toon, blik, houding veranderen

Gewone spanning - emoties beheersbaar

ABCDE van vroegherkenning

A

AANDACHT (hyperfocus & wantrouwen)

B

BLIK (starend, ontwijkend, vernauwd)

C

COMMUNICATIE (verheven stem, eisend)

D

DREIGING (verbaal of fysiek)

E

ESCALATIE (stapeling, controleverlies)

Je lichaam voelt het voor je hoofd het beseft !
(als er iets “niet klopt”, klopt dat meestal)

Ruimte scheppen – De Olifant in de spreekkamer

seconde 4-5: Je hoeft de olifant niet te temmen, wel te begrenzen !

Agressie is als een olifant die plots in je spreekkamer staat.....en alle aandacht opeist !

3 STAPPEN

1

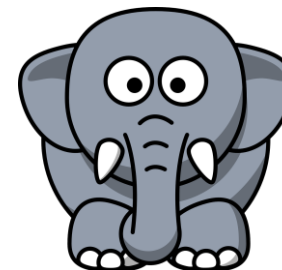
HERKENNEN : er is iets dat niet klopt

2

RUIMTE GEVEN : laat spanning zakken door erkenning

3

GRENZEN STELLEN : tot hier en niet verder !!



Wat je aandacht geeft groeit. Geef dus aandacht aan de emotie, niet aan het gedrag

Blus de vlam – van seconde 6 tot 8

3 STANDEN

1

VERNEVELEN (ontluchten) : *spreek trager, lage stem, kalme houding en valideer emotie : “U bent boos....”*

2

AFSLUITEN (begrenzen) : *Benoem gedrag + zet de grens. “Ik wil luisteren, maar niet op deze manier.....”*

3

OPROEPEN (veiligheid bewaken) : *Stop het gesprek bij dreiging. **Vraag een collega of politie om hulp !***

Je ademhaling is je eerste interventie → Box Breathing

LEEF-aanpak bij agressie- de grenszone (seconde 9)

L

LUISTEREN : volledig aanwezig blijven

E

ERKENNEN : emoties benoemen zonder toegeven

E

EIGEN GRENS: ik voel me onveilig

F

FOLLOW-UP : gesprek afronden of hernemen.

"Ik wil U gerust helpen, maar dit gesprek kan alleen doorgaan als het rustig blijft"

Grenzen zijn geen muren, maar kaders voor contact

Veiligheid voor jezelf- Als de klok op 0 staat

De tijd van beïnvloeden is voorbij. Nu telt veiligheid....



Blijf tussen patiënt en deur



Houd gsm/sleutels bij de hand



Geen discussie met ontregeld brein



Voel je onveilig ? Ga weg en meld het !

Je bent geen held als je blijft. Je bent professioneel als je vertrekt

Nazorg: voor jezelf zorgen....

Herstellen na 10 seconden.....

1

Ga in gesprek met (een) collega : door dit te delen kan je ontladen

2

Registreer : vooral feiten, niet emoties

3

Interne opvang : team of leidinggevende (cooling down)

4

Professionele hulp: bij blijvende impact !!

Afsluiting: De kracht van 10 seconden



- ➡ Tussen spanning en escalatie liggen 10 seconden
- ➡ In die 10 seconden kies jij
- ➡ Olie of water op het vuur !!

**Herkennen is beschermen.
Grenzen stellen is zorgen.
En samen staan we sterker.**

De 10-secondenregel in actie

Fase	Aanpak	Focus	Seconde	Kernwoord
1	Herkennen	Lichaamsbewustzijn	0-3	Voelen
2	Olifant in de kamer	Erkennen	4-5	Ruimte
3	Blus de vlam	De-escaleren	6-8	Invloed
4	LEEF-aanpak	Grenzen stellen	9	Kaders
5	Veiligheid	Handelen	10	Beschermen
6	Nazorg	Reflectie	+10	Herstellen

Personalia spreker

[Peter Crab](#), Erkend bemiddelaar in FZ, OZ, BZ en arbeidsrelaties.

Praktijktrainer PAO Bemiddeling Uantwerpen, **Faculteit rechten**, Nexus.

www.Klaar.be (Bureau voor conflictbemiddeling)

www.Conflictintelligentie.be