



Vroegsignaleren met de Gedragsdriehoek

Objectief kijken, scherp luisteren, professioneel voelen.



“Wees cool, calm en collected. Je kunt pas handelen als je zelf kalm bent.” – Azmi Alubeid

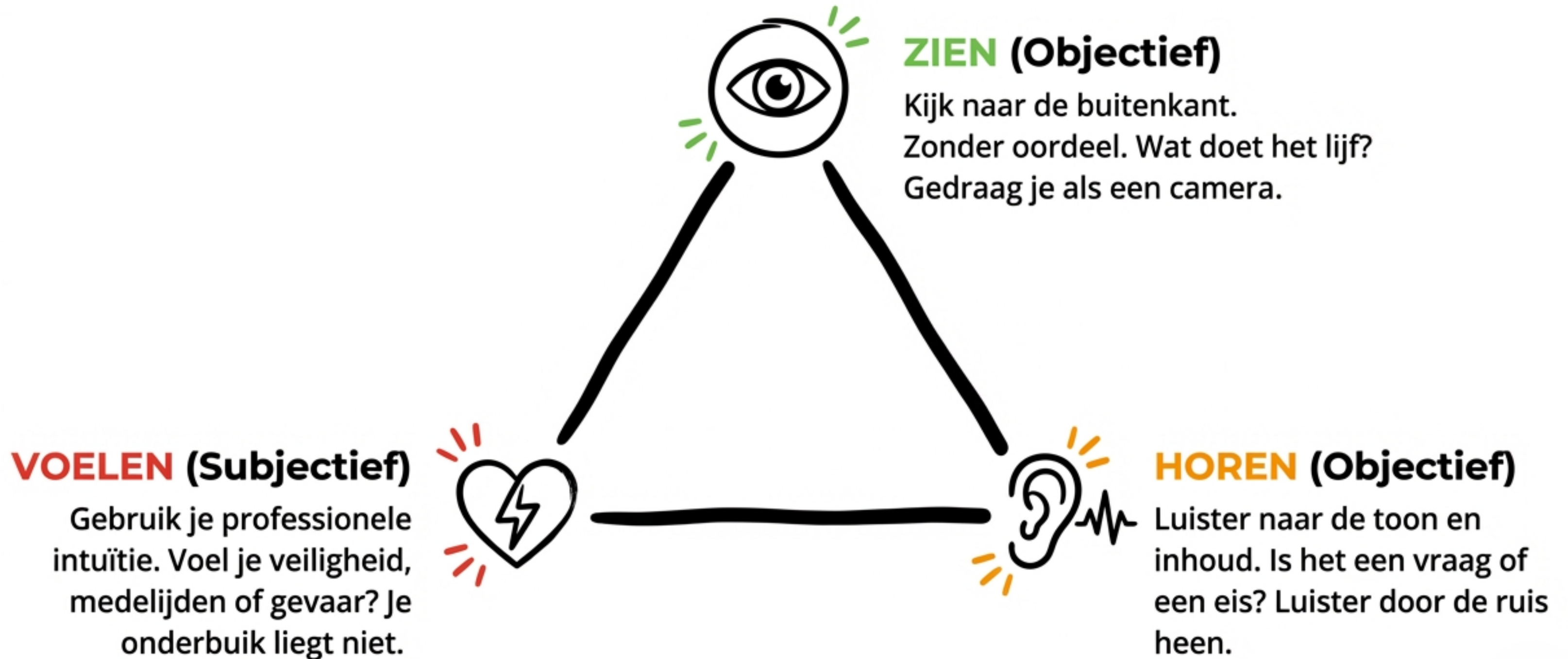
Dit werkblad helpt je om in the heat of the moment feiten van emoties te scheiden. Wanneer de spanning oploopt, neemt de amygdala het over. Gebruik dit tooltje om je ratio 'aan' te zetten, gedrag te scannen en direct de juiste GRIP-kleur te bepalen.

[Start de diagnose →](#)



De Gedragsdriehoek

Objectief kijken naar subjectief gedrag.





Werkblad Gedragsdiagnose: Vroegsignaleren met de Gedragsdriehoek

‘Wees cool, calm en collected. Je kunt pas handelen als je zelf kalm bent.’

KOLOM 1: FEITEN (Objectief)

 **Wat zie ik?**



Vink aan wat van toepassing is:

Spanning: ☐ Gefronst ☐ Gebalde vuisten ☐ Verstarring ☐ Trillen
Beweging: ☐ Ijsberen ☐ Indringen ☐ Terugtrekken
Adem: ☐ Hoog ☐ Snel ☐ Ingehouden ☐ Zuchten

Kader: De Spiegelreflex
Beschrijf hier letterlijk de handeling (bijv. wijzen, slaan):

 **Wat hoor ik?**



Volume: ☐ Zacht/Fluister ☐ Normaal ☐ Verheven ☐ Schreeuwen
Inhoud: ☐ Hulpvraag (Onmacht/Frustratie - 'Ik/jullie') ☐ Intimidatie (Eis/Dreiging - 'jij')

Letterlijk citaat:
.....



KOLOM 2: INTUÏTIE & ACTIE (Subjectief)

 **Wat voel ik?**

Selecteer jouw diagnose:



- ☐ **GROEN (Veilig)** - Mijn gevoel: Ontspannen.
Actie: Stimuleren.
- ☐ **ORANJE (Niet pluis)** - Mijn gevoel: Alertheid.
Actie: Ondersteunen.
- ☐ **ROOD (Spanning)** - Mijn gevoel: Irritatie.
Actie: Begrenzen.
- ☐ **PAARS (Onveilig)** - Mijn gevoel: Angst.
Actie: Ingrijpen.

REFLECTIE



- Komt mijn observatie overeen met de overdracht (Engel of Bengel)? ☐ Ja ☐ Nee
- Wat heb ik gedaan om eerst mezelf te kalmeren? ☐ Ademhaling ☐ Afstand ☐ Hulp

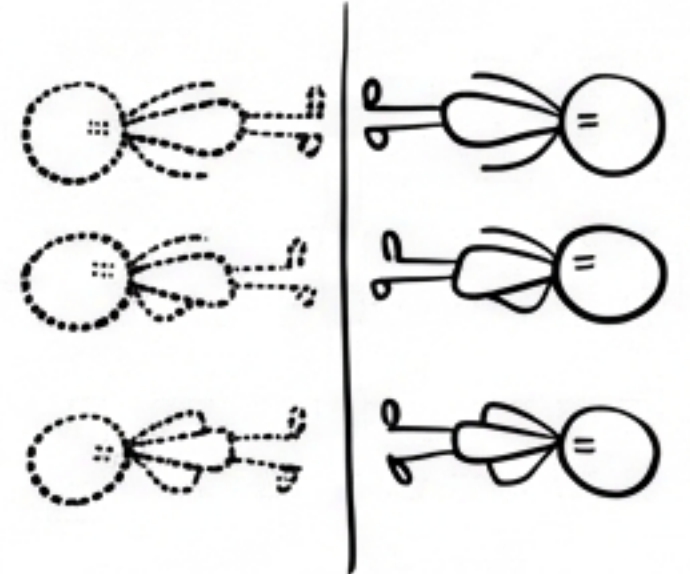


1. Wat zie ik? (Objectieve Observatie)

Instructie: Wat zou een foto laten zien? Scan het lichaam op spanning.

- **De Checklist:**

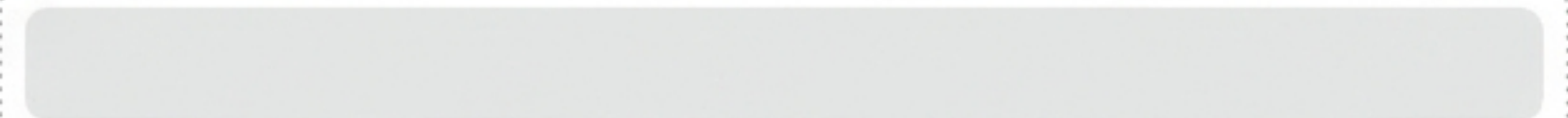
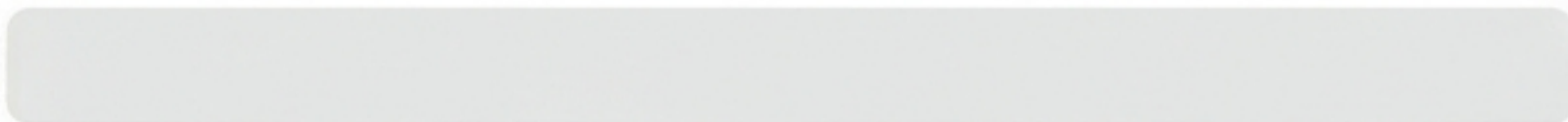
- **Gezicht:** Gefronst, ogen wijd opengesperd, kaken op elkaar geklemd?
- **Ademhaling:** Hoog in de borst, snel, ingehouden of hoorbaar zuchten?
- **Lichaamsbeweging:** Ijsberen, verstarren (bevriezen), wild gebaren of trillen?



Concept: De Spiegelreflex

Mensen spiegelen onbewust gedrag. Als een cliënt wijst, bal jij misschien je vuist.

Vraag voor het werkblad: Welke letterlijke handeling zie je? (Bijv. 'Cliënt slaat op tafel' in plaats van 'Cliënt is agressief').





Stap 1: Wat zie ik? (Objectieve Observatie)

Scan de non-verbale signalen. Kijk alsof de camera loopt. Vink aan wat van toepassing is.

Block 1: Gezicht

- ☐ Gefronste wenkbrauwen
- ☐ Verwijde pupillen
- ☐ Kaken op elkaar geklemd
- ☐ Rood aanlopen
- ☐ Oogcontact vermijden

Block 2: Ademhaling

- ☐ Hoog en snel
- ☐ Vasthouden van adem
- ☐ Hijgen
- ☐ Rustig

Block 3: Beweging

- ☐ Ijsberen
- ☐ Vuisten ballen
- ☐ Friemelen
- ☐ Verstijven
- ☐ In persoonlijke ruimte komen (intrusion)

Block 4: Spierspanning

- ☐ Trillen
- ☐ Verstrakte houding
- ☐ Schouders opgetrokken
- ☐ Groot maken

FOCUSKADER: DE SPIEGELREFLEX

Beschrijf hieronder de letterlijke handeling alsof je in een spiegel kijkt. (Dus niet: 'Hij is agressief', maar: 'Hij wijst met zijn vinger en leunt naar voren').

Typ hier je objectieve observatie...

.....

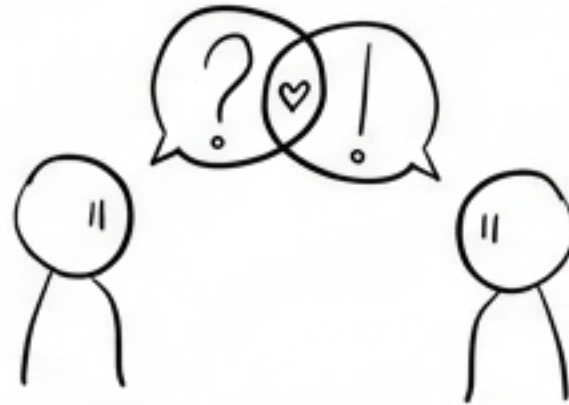
.....

.....



2. Wat hoor ik? (Objectief Luisteren)

Instructie: Filter de emotie eruit. Wat is de kernboodschap?



Volume & Toon: Van fluisterend (dreigend?) tot schreeuwend (onmacht?). Let op trillende stemmen of sarcasme.

De Cruciale Keuze:

- **Hulpvraag (Vaak Oranje):** Gebruik van 'Ik-zinnen' ('Ik trek het niet meer') of 'Jullie-zinnen' vanuit onmacht ('Jullie luisteren nooit!'). Signaal: Onmacht en frustratie.
- **Intimidatie/Manipulatie (Vaak Rood/Paars):** Gebruik van 'Jij-zinnen' (beledigen, kleineren) of concrete dreigementen. Signaal: Grensoverschrijding en gevaar.



Stap 2: Wat hoor ik? (Objectief Luisteren)

Luister naar de toon én de inhoud. Is het onmacht of onwil?

Section 1: Volume & Toon

Selecteer het volume:

- ☐ Fluisterend / Stil
- ☐ Normaal gespreksniveau
- ☐ Stemverheffing (Dwingend)
- ☐ Schreeuwen / Krijzen / Vloeken

Section 2: Inhoudsanalyse

Wat wordt er daadwerkelijk gezegd?

- ☐ **"Ik"- en "Jullie"-zinnen:** Uiting van frustratie, onmacht, onbegrip. ("Ik word niet gehoord!", "Jullie luisteren nooit!")
Indicatie: ORANJE (Hulpvraag).
- ☐ **"Jij"-zinnen:** Beledigen, kleineren, intimideren, discrimineren. ("Jij bent een...", "Jij moet nu...")
Indicatie: ROOD (Grensoverschrijdend).
- ☐ **Concrete bedreigingen:** Vernieling, fysiek geweld tegen personen of spullen.
Indicatie: PAARS (Gevaar).

Notitieblok

Noteer hier markante uitspraken of specifieke woorden...

Noteer hier markante uitspraken of specifieke woorden...



Stap 3: Wat voel ik? (Professionele Intuïtie)

Jouw eigen spanning is het kompas. Wat doet dit gedrag met jou?

- ☐ **Ontspannen:** Ik voel me veilig en in contact. Ik heb ruimte voor humor. (Flow)
- ☐ **Bezorgd:** Ik voel de drang om te helpen, te redden of te 'smeren'. Ik voel onrust in mijn lijf. (Hulpmodus)
- ☐ **Alert:** Mijn hartslag stijgt, spieren spannen aan. Ik voel irritatie of de neiging om terug te vechten/begrenzen. (Vechtmodus)
- ☐ **Onveilig:** Ik voel angst, misselijkheid of de neiging om te vluchten/bevriezen. (Overlevingsmodus)

Reflectievraag

Komt mijn gevoel overeen met wat ik zie (stap 1) en hoor (stap 2)? Is mijn intuïtie een professioneel signaal of een persoonlijke trigger?

Ja/Nee, omdat...

.....

.....

.....



De Diagnose: Kies je GRIP-kleur & Interventie



GROEN: Gewenst Gedrag

Signaal: Rust, wederzijds respect, assertiviteit.

Actie: Stimuleren (Complimenteren, relatie bouwen, bekrachtigen).



ORANJE: Frustratie & Onmacht

Signaal: Onrust, 'gebroken hart', hulpvraag verpakt in emotie/agitatie.

Actie: Ondersteunen (Ventileren, valideren, LSD toepassen).



ROOD: Grensoverschrijdend

Signaal: Intimidatie, persoonlijke aanval, 'Jij-bakken'.

Actie: Begrenzen (Ik-boodschap, keuze geven: Of/Of).



PAARS: Gevaar & Geweld

Signaal: Dreigend fysiek geweld, totaal controleverlies.

Actie: Ingrijpen (Veiligheidsprotocol, ruimte verlaten, hulp inroepen).





Check je Bias: Engel of Bengel?

Soms zien we wat we verwachten te zien door een gekleurde overdracht of eerdere ervaringen. Dit kan leiden tot een onterechte diagnose.

Verwachting

Had ik een 'Engel' (alles is goed) of een 'Bengel' (hij is altijd lastig) verwachting bij deze cliënt **vóóordat** ik de kamer binnenliep?

Mijn verwachting vooraf was... ..

.....
.....

Realiteit

Kijkend naar mijn observaties in Stap 1, 2 en 3: Zie ik vandaag de 'Bengel' uit de overdracht, of zie ik feitelijk iets anders (bijv. een onmachtige hulpvraag)?

Reflectie... ..

.....
.....

Gedrag is context-afhankelijk.

Gisteren Rood betekent niet vandaag automatisch Rood.





Borging & Zelfzorg

Evalueren om te leren (SAPREA).

Zelfregulatie Check

"Je kunt pas handelen als je zelf kalm bent."

Wat heb ik concreet gedaan om eerst mezelf te kalmeren tijdens dit incident? (Bijv. diep ademen, stap terug doen, positieve helpende gedachte).

.....

.....

Evaluatie

Wat neem ik mee naar de volgende keer om 'Samen Sterker' te staan? Wat werkte wel, wat werkte niet?

Team Check

☐

Heb ik dit incident gemeld/gedeeld met een collega of leidinggevende?
(Essentieel voor het verwerken van spanning).



Heb je GRIP op de situatie?

Onthoud: Gedrag is communicatie. Jij maakt het verschil door professioneel te kijken, luisteren en voelen.
Blijf leren, morgen weer sterker dan vandaag!



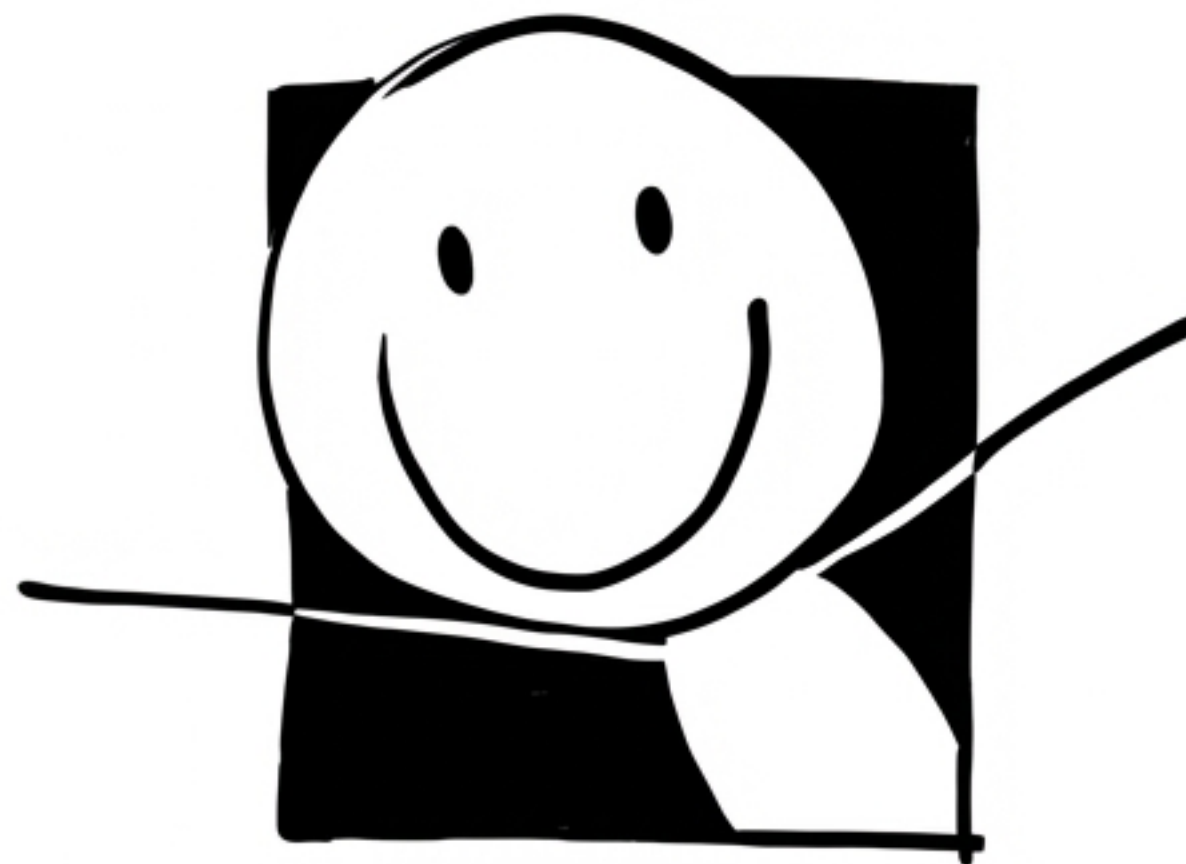
info@allesfrits.nl



06 15505256



www.allesfrits.nl



Allesfrits.nl

Samen sterker!