

## Agressie Regulatie op Maat (jeugd)

**Agressie Regulatie op Maat (ARopMaat) is een behandeling waarvan bewezen is dat hij goed werkt voor jongeren die regelmatig sterke boosheidsgevoelens ervaren en/of agressief kunnen doen.**

### Je komt in aanmerking als:

- je bent zeker een paar keer per week erg gespannen of boos en kunt daardoor agressief reageren;
- als je boos bent dan reageer je dit af op een ander of op spullen;
- je bent een paar keer in je leven 'blind' van woede geweest. Je wist toen absoluut niet meer wat je deed;
- omdat je vaak boos bent, heb je thuis en/of op school best grote problemen;
- je bent door jouw agressieve gedrag in aanraking gekomen met de politie.

### Welke onderwerpen worden behandeld?

Je kunt denken aan:

- Het uiten van je boosheid en andere onprettige gevoelens;
- Het verminderen van stress en boosheid;
- Jezelf beter leren beheersen;
- Het verminderen van gedachten die ervoor zorgen dat jij boos wordt en agressief doet;
- Leren niet te snel je oordeel klaar hebben;
- Assertief voor jezelf leren opkomen;
- Leren onderhandelen;
- Handig leren omgaan met beledigingen/ respectloos gedrag.

### Wat wordt er gedaan?

Tijdens de behandeling krijg je uitleg en wordt er gebruik gemaakt van verschillende opdrachten en oefeningen. De oefeningen zorgen ervoor dat je beter met je boosheid om kunt gaan (zelfs als de boosheid steeds door anderen wordt veroorzaakt). Door de oefeningen kun je bijvoorbeeld minder stress ervaren en leren hoe je meer de baas wordt over je gedrag. Er zijn ook (leuke) thuisopdrachten. Deze kun je zelf of met hulp van iemand anders maken.

### Hoe lang duurt de behandeling?

Hoe lang jouw behandeling duurt, hangt af van hoe snel je leert en wat ervoor nodig is om het beter met je te laten gaan. Soms duurt het vijf maanden en soms meer dan een jaar. De meeste jongeren zien hun

behandelaar één of twee keer per week. Je volgt de behandeling grotendeels individueel (alleen), maar soms ook in een groep. Een bijeenkomst duurt meestal een uur tot anderhalf uur.

### En mijn opvoeder(s) of partner?

Als je thuis woont of weer gaat wonen, is het handig dat ook jouw opvoeders meedoen met de behandeling. Zij kunnen door hun reactie jouw boosheid namelijk erger maken, maar ook leren om het juist MINDER erg te laten worden. Soms weten opvoeders niet meer goed hoe ze het beste met het gedrag van hun kind om kunnen gaan. Het is dan best handig om hen daar dingen over te leren. Zij krijgen daarvoor de module 'gezin in beeld' aangeboden. Waarschijnlijk zullen zij eerst apart in gesprek gaan met een behandelaar. Later zullen ook samen met jou gesprekken worden gevoerd. Mocht je niet meer thuis (gaan) wonen, dan kan het ook wenselijk zijn om je opvoeders bij de behandeling te betrekken. De manier waarop dat gebeurt zal altijd in overleg met jou gaan. Er wordt gekozen voor een manier die het beste bij jouw wensen en jullie situatie past.

Als je al langer (meer dan 6 maanden) een partner hebt, dan kan het ook handig zijn om hem/haar (gedeeltelijk) bij de behandeling te betrekken. Als jullie dat beiden willen, wordt met jullie samen een aantal gesprekken gevoerd aan de hand van de module 'partner in beeld'.

### Intakegesprek

De behandelaar stelt tijdens het intakegesprek vragen om te kijken of de ARopMaat bij jou past. Ook worden allerlei vragen gesteld om een beeld te krijgen van jouw problemen en waar die vandaan komen. Op die manier wordt duidelijk wat jouw behandeldoelen kunnen zijn.

### Contact

Kijk voor de contactgegevens van de Waag op de website: [www.dewaagnederland.nl](http://www.dewaagnederland.nl). De Waag is onderdeel van De Forensische Zorgspecialisten.