

Omgaan met onbegrepen gedrag

Een voorlichting voor vrijwilligers en burgers.

Iedereen krijgt er weleens mee te maken: gedrag dat je niet goed begrijpt. Thuis, op het werk, op school of in de wijk. Iemand reageert anders dan je verwacht, of doet iets wat je niet kunt plaatsen. Dat kan verwarrend zijn. Soms zelfs lastig of ongemakkelijk. Als je niet goed weet wat er speelt of hoe je kunt reageren, kan een situatie eerder verergeren dan verbeteren.

Denk bijvoorbeeld aan situaties zoals:

- iemand wordt plots boos of emotioneel, zonder dat je goed begrijpt waarom.
- iemand reageert wantrouwend, alsof jij iets verkeerd bedoelt.
- iemand trekt zich terug uit contact of activiteiten waar diegene eerder wel aan meedeed.

Dit soort reacties noemen we vaak onbegrepen gedrag: gedrag waar je niet direct een verklaring voor hebt. Het kan te maken hebben met mentale gezondheid of psychische problemen, maar dat hoeft niet altijd. Stress, overbelasting, eenzaamheid of heftige gebeurtenissen kunnen ook een rol spelen.

We staan stil bij vragen zoals: Wat vind ik moeilijk gedrag en waarom? Welke signalen kan ik herkennen als iemand niet goed in zijn of haar vel zit? Wat zit er achter bepaald gedrag? Wat doet dit gedrag met mij en hoe beïnvloedt dat mijn reactie? Wat helpt wél (en wat juist niet) in contact met de ander?

Voor wie

Deze voorlichting is bedoeld voor vrijwilligers en burgers die veel contact hebben met anderen in hun dagelijkse bezigheden. Of voor iedereen die in contact komt met inwoners en zich zekerder wil voelen in het omgaan met lastig of onbegrepen gedrag.

Doel en programma

Programma:

- Zin en onzin van diagnostiek: wanneer helpt een label, en wanneer niet?
- Risicofactoren voor mentale problemen.
- Stigma en beeldvorming: hoe oordelen en aannames invloed hebben op hoe we naar gedrag kijken én hoe we reageren.
- Depressie: hoe somberheid of langdurige neerslachtigheid zich kan uiten in gedrag en hoe je signalen kan herkennen.



Je krijgt praktische handvatten om beter aan te sluiten bij de ander, zonder dat je alles hoeft te begrijpen of op te lossen.

Tijdens deze voorlichting besteden we ook aandacht aan:

- Het vergroten van bewustzijn van je eigen rol: Hoe ga ik om met lastige situaties? Wat doe ik automatisch?
- Inzicht krijgen in je eigen gedrag en het effect daarvan: Hoe kom ik over op de ander en wat doet dat met de situatie?
- Het leren onbegrepen gedrag beter te herkennen en begrijpen: Wat kan er achter gedrag zitten?
- Het vergroten van je kennis over mentale gezondheid en psychische problemen in het algemeen: Wat kun je wel doen? Wat helpt juist niet?

Er is ruimte om eigen ervaringen te delen en samen te oefenen met herkenbare situaties uit de praktijk.

Meer weten of aanmelden?

Bekijk de website: www.propersona.nl/preventie.

Pro Persona Preventie

☎ (026) 312 44 83

✉ preventie@propersona.nl

🌐 www.propersona.nl/preventie

Pro Persona GGz KvK: 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg