

# Niet meer door het lint- Training voor mannen

'Niet meer door het Lint' is een training speciaal bedoeld voor mannen die hun agressieve gedrag willen leren beheersen en zo ook de negatieve gevolgen van hun gedrag verminderen. In deze training wordt in een groep van 8-10 personen geleerd hoe je omgaat met moeilijke en stressvolle situaties zonder agressie te gebruiken. Ook leer je hoe je problemen op een effectieve manier kunt oplossen.

## Voortraject

In het voortraject ga je samen met een behandelaar uitzoeken waarom het voor jou belangrijk is deze training te volgen. Je kijkt daarbij naar de negatieve gevolgen van jouw agressie en wat je aan jouw gedrag wilt veranderen. Ook bekijken we hoe je gemotiveerd blijft in perioden met veel stress of wanneer je terugvalt in oud gedrag. Je leert ook waarom het juist dan belangrijk is om hulp te vragen. In het voortraject van 'Niet meer door het Lint' betrekken we ook graag je partner als je die hebt. Het is namelijk belangrijk om te weten of er relatieproblemen zijn en of hier extra hulp voor nodig is.

## Het trainingsprogramma

'Niet meer door het Lint' is een groepstraining van 18 weken met elke week een bijeenkomst van 2 uur.

Er kunnen maximaal 8 à 10 mannen deelnemen in de leeftijd van 18 t/m 65 jaar. Met iedere deelnemer stellen we eigen leerdoelen en een op maat gemaakt signaleringsplan op. Daarnaast heeft het programma een aantal vaste onderdelen die aan bod komen.

Deze onderdelen zijn:

- Het in kaart brengen van agressief gedrag
- Wat zijn de oorzaken van agressie
- Oefenen met technieken om escalaties te voorkomen
- Verbeteren van sociale vaardigheden
- Veranderen van gedachtepatronen die tot agressief gedrag leiden
- Invloed van het verleden en eventuele trauma's
- Hoe kan terugval in agressief gedrag worden voorkomen?

# Niet meer 'door het lint'

## Waarom groepsbehandeling?

Veranderen kost moeite, zeker als gedragspatronen al vele jaren bestaan. In een groep is er (h)erkenning, steun en kunnen mannen elkaar motiveren om te veranderen. Ook kunnen ze elkaar ondersteunen bij het leren van nieuwe technieken. Belangrijk is dat iedereen in de groep zich veilig voelt en open kan zijn. Daarom worden er goede afspraken gemaakt over omgaan met elkaar en wat je wel en niet over de groep naar buiten brengt.

## Behandelaren

Niet meer door het lint wordt gegeven door twee therapeuten. Daarnaast is er de mogelijkheid voor ondersteunende behandeling, bijvoorbeeld met medicatie. Als dit het geval is, dan wordt een psychiater bij de behandeling betrokken.

## Trainingslocatie

Locatie Bergen op Zoom  
Gebouw de Schelde  
Hoofdlaan 7  
4661 AH Halsteren

## Kosten

Deze training wordt vergoed door de zorgverzekeraar. De zorgverzekeraar kan wel de wettelijke eigen bijdrage bij u in rekening brengen. U dient voor de training een werkboek aan te schaffen. Kosten hiervoor zijn € 30,00 en deze dient u zelf te betalen. Dit werkboek kunt u bij de eerste bijeenkomst kopen.

## Vragen en aanmelden

Voor vragen en aanmelden kunt u contact opnemen met ons  
Modulair Behandelcentrum:

T: (0164-28) 7355

E: [modulairbehandelcentrum@ggzwnb.nl](mailto:modulairbehandelcentrum@ggzwnb.nl)