

Aggression Replacement Training (ART)

Inleiding

Deze training is bedoeld voor jongeren die problemen hebben met het reguleren van hun agressie. Doel is hen een aantal vaardigheden aan te leren, waardoor de kans verminderd kan worden op problemen met anderen. De module wordt aangeboden in samenwerking met de jongere en zijn/haar gezin en andere belangrijke betrokkenen (bijv. school of groepsleiding). Tevens wordt rekening gehouden met eventueel aanwezige psychiatrische problematiek.

Effecten

De methode ART, die in de V.S. is ontwikkeld door Goldstein, Glick en Gibbs, is in meerdere onderzoeken (o.a. Barnoski, 2004) al naar voren gekomen als een effectieve behandelmethode voor agressie problemen bij jongeren. Om ervoor te zorgen dat de uitvoering van de training zo effectief mogelijk is, werkt Inzicht samen met andere organisaties die ervaring hebben met het op effectieve wijze toepassen van ART zoals de Stichting Goldstein en een aantal van de ontwikkelaars van ART uit de V.S. Samen met hen wordt gekeken hoe Inzicht de training zo goed mogelijk kan laten aansluiten bij de doelgroep waar Inzicht mee werkt. Om deze reden zal de jongeren gevraagd worden om op een aantal momenten in de training *vragenlijsten* in te vullen.

Inhoud van de training

De training bestaat uit drie onderdelen en vindt onder begeleiding van twee trainers in groepsverband plaats. De training vindt plaats gedurende 15 weken en is 3 uur per week.

De deelnemers leren bij het onderdeel *sociale vaardigheden* om op een meer sociaalvaardige manier te reageren op lastige situaties met anderen in plaats van met agressief gedrag. Door middel van groepsdiscussies over morele problemen, kunnen de deelnemers bij het onderdeel *moreel redeneren* leren, om denkfouten bij zichzelf te herkennen en minder egocentrisch te denken. Middels het toepassen van een cirkel van aantal denkstappen en kalmerende technieken leren de deelnemers bij het onderdeel *woede beheersing* meer grip te krijgen op zichzelf wanneer zij boos worden. De sociale vaardigheden en woede beheersingstechnieken worden middels oefensituaties, gebaseerd op ervaringen uit het dagelijks leven van de deelnemers getraind. ART is dus veel doen en betrekkelijk weinig praten.

Afspraken

Nadat er een intakegesprek is geweest, stellen deelnemers voordat de training begint samen met één van de trainers een *leerovereenkomst* op. Hierbij worden afspraken gemaakt afgestemd op de deelnemer omtrent aanwezigheid, leerpunten die passen bij de deelnemer, huiswerk en extra aandachtspunten (bijv. de neiging om te laat te komen of om afspraken te vergeten).

Na 5 weken vindt een *tussen evaluatie* plaats waar de deelnemer samen met de trainer stil staat bij het verloop van het leerproces en wordt het leercontract zo nodig aangepast.

Verder vindt op twee momenten een *informatie avond* plaats, voor ouders/verzorgers en leerkrachten. Hier krijgen ouders en verzorgers handvatten om in te spelen op wat de deelnemer leert in de training.