

# Door het lint

## Wat

Met dit educatief materiaal geef je individuen of koppels inzicht in hun eigen kwaadheidsopbouw en reik je hen tips aan om hun kwaadheid in te perken en zo agressie te vermijden.

## Werkwijze

Zweten, rood worden en klamme handen krijgen. Kwaad worden en door het lint gaan. Mensen hebben het gevoel dat ze er geen vat op hebben. 'Door het lint' geeft hen inzicht in de opbouw van kwaadheid en de agressie die hierdoor kan ontstaan. De methodiek maakt duidelijk welke situaties hen kwaad maken, wat er met hun lichaam gebeurt en wat ze doen als ze kwaad zijn. Ze krijgen zicht op hun kwaadheidsopbouw. Tegelijkertijd krijgen ze tips om hun kwaadheid in te perken en zo agressie te vermijden.

## Benodigheden

Een kwaadheidsthermometer + vier soorten kaartjes + een handleiding met de grafiek van kwaadheidsopbouw + een blad met uitleg rond time-out + een blad dat je kan kopiëren met hierop de thermometer.

## Bronnen (url, auteur,...)

Van Olmen Jonas

<http://www.gemeentemol.be/thema/1557/door-het-lint>