

# S.C.A.B.A. METHODE

---

## STAPSGEWIJS ONDERSTEUNEN BIJ EMOTIEREGULATIE

‘De doelgroep verandert!’ ‘De kinderen worden sneller boos.’ ‘Er is meer ruzie in de groep.’ ‘Ze lopen vast in emotie en ik kom maar niet bij de oplossing.’ ‘Ik zie de frustratie en onmacht maar als ik de hulp bied worden ze boos of is er geen contact.’

Deze en nog meer soortgelijke opmerkingen horen we bijna dagelijks van professionals die werken met groepen kinderen. Denk dan aan leerkrachten in het basisonderwijs, pedagogisch professionals op de BSO, of pedagogisch begeleiders die werken met jeugd en gezinnen. Er wordt veel onderzoek gedaan naar de veranderingen en oorzaken van het “nieuwe” sociaal en emotionele gedrag en beleven van de jeugd, iets waar in dit artikel niet op wordt ingaan. We staan in dit artikel liever stil bij de weerbare houding van de professional en hoe methodische ondersteuning bijdraagt aan het welbevinden van de professional, de jeugdige en het gezin bij het de-escaleren van emoties en frustraties.

### **Preventief en Empowerment**

In de training preventief omgaan met dreigend en destructief gedrag, van het opleidingsinstituut DDG, wordt de S.C.A.B.A. methode al als de-escalerend model genoemd. Het is geen nieuwe methode, maar wel een zeer effectieve methode wanneer een professional deze in zijn basishouding integreert. De afkorting staat voor:

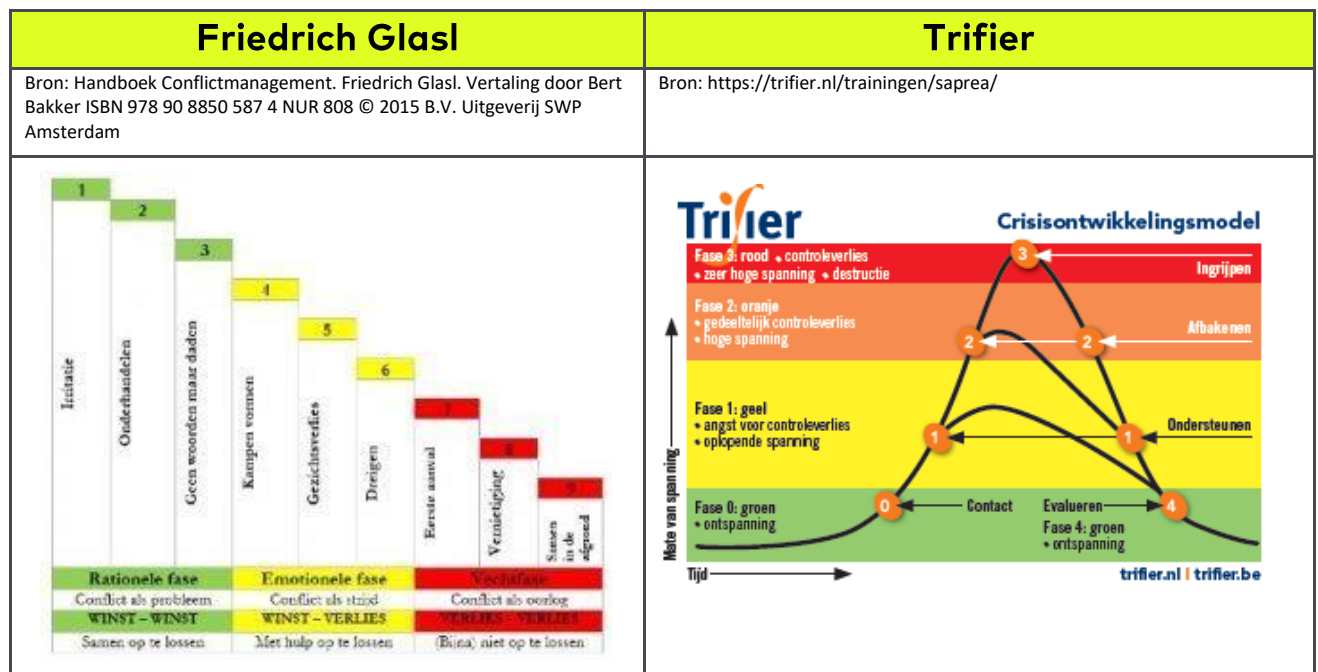
- Strijd negeren
- Contact maken
- Actief luisteren
- Begrenzen/parkeren
- Afronden

Middels de S.C.A.B.A. methode kan de professional op een bewuste manier handelen in het proces van frustratie en onmacht en weerbaar optreden/ondersteunen. Met de S.C.A.B.A. methode kan de professional zich een basishouding eigen maken met betrekking tot de-escaleren en communiceren. De S.C.A.B.A. methode gaat uit van de gelede controle tussen jeugdige en professional, iets wat nodig is bij de-escalerend werken. Wanneer we bij frustratie alleen maar overnemen ontstaat er misschien even rust, maar richten we ons niet op de autonomie, kwaliteiten en kracht van de ander. Daardoor leert de jeugdige wat hij/zij niet mag, in plaats van wat hij/zij kan. De professional is alleen bezig met beheersen van het gedrag en de situatie. Je zou dus kunnen zeggen dat de S.C.A.B.A. methode berust

op empowerment van de ander. Wanneer de professionals met de S.C.A.B.A. methode werken, is het effect van empowerment ook op hen van kracht. Ze leren weerbaar gebruik te maken van hun eigen kwaliteiten en controle, hierdoor is er meer grip en bewustzijn op de situatie waarin zij werken of waaraan zij deelnemen.

**Wat is de SCABA methode?**

De S.C.A.B.A. methode kan worden gebruikt bij zogenoemde frustratie agressie<sup>1</sup>. In de fasen waarin de hulpbehoefte nog wel een mate van eigen controle, regulatie heeft. De S.C.A.B.A methode sluit in vijf stappen aan bij de rationale en emotionele fasen in de escalatieladder van Friedrich Glasl. Dit model maakt inzichtelijk welke vormen van gedrag en interventies er bij de verschillende stappen op de escalatieladder zijn.

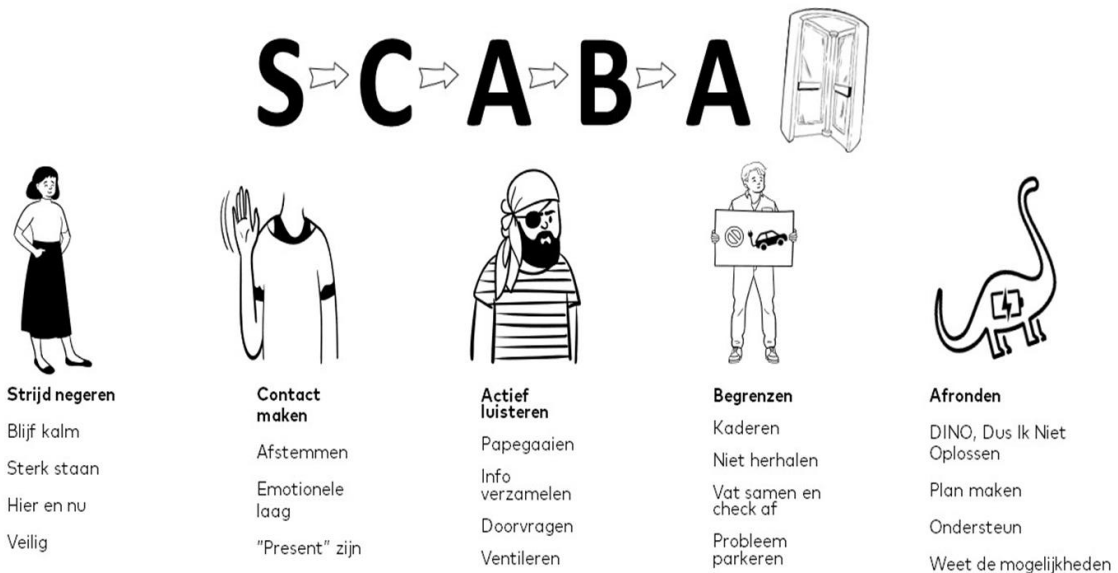


<sup>1</sup> Frustratie agressie, ook wel emotionele agressie genoemd, is een van de meest voorkomende vormen van agressie. Het vormt zich door het opstapelen van negatieve ervaringen. De opstapeling kent verschillende fases met uiteindelijk een uitbarsting, zo genoemde acting-out of in. Bij frustratie agressie verliest iemand geleidelijk de autonomie en controle over de situatie en/of zichzelf. De uiting of het gedrag is dan ook niet aan jou gericht: het is de emotie die iemand op zichzelf richt. Alleen heeft de ondersteuner vaak de pech, dat die emotie over hen heen wordt geuit.

Het crisisontwikkelingsmodel duidt de verschillende fasen van de spanning op- en afbouw bij een persoon. Wanneer deze fasen helder zijn, kan er preventief gehandeld worden.

De S.C.A.B.A. methode kan langs de eerste drie fasen en de laatste fase (fase 0, 1, 2 en 4) van het crisisontwikkelingsmodel van Trifier worden gelegd, maar niet langs de 4<sup>e</sup> fase<sup>2</sup>.

Het negeren van de strijd en het maken van contact binnen het de-escalerend werken is belangrijker dan het vinden en uitvoeren van een oplossing. De methode is gericht op het stapsgewijs werken naar rust en het teruggeven van controle aan degene die in crisis/escalatie is. Dus het Strijd negeren, Contact maken, Actief luisteren, Begrenzen en Afronden, maakt de S.C.A.B.A. methode.



Edux.nl

Training Weer- en wendbaar werken

<sup>2</sup>De S.C.A.B.A. methode sluit niet aan bij fase 3 (acting out/in) van het crisisontwikkelingsmodel of bij treden 5 tot en met 9 van de escalatieladder. In deze fasen gaat het om humaan handelen naar veiligheid. Realiteitsbesef is (volledig) vernauwd en het brein gaat in overlevingsstand, er is geen zelfcontrole. Het zijn vooral primaire reacties die je ziet. Je zorgt dat jijzelf, de ander, omstanders en de omgeving zoveel mogelijk in schade beperkt blijft.

### **S.C.A.B.A. Methode stap voor stap**

Je kan de methode zien als een draaideur. Wanneer je alle stappen bewust uitvoert draai je netjes door de deur en kom je de winkel binnen, wanneer je te snel gaat sta je ook zo weer buiten. Het fijne is dat je altijd opnieuw naar binnen mag.

- **Strijd negeren.** *Choose your battles.* Niet iedere strijd hoeft gewonnen te worden. De timing om later terug te komen op het gedrag van de ander is van belang. Het is frustratie, verdriet of misschien wel boosheid wat eruit moet en mag. Maar zorg er wel voor dat de uiting daarvan veilig en humaan blijft. Richt je niet op aanspreken of strijd maar op het contact maken. Er heerst onmacht en emotie en geen doelbewuste kwaadwillendheid.
- **Contact maken** gaat verder dan alleen vragen hoe het gaat. Juist wanneer we vragen of iemand boos is, belanden we alweer snel in de strijd. Wat werkt is concreet benoemen wat je ziet en te zeggen wat jij doet of wat je intenties zijn. Pas jouw houding aan op rust en veiligheid en ondertitel wat je doet. *Present* zijn dus. Let wel op dat je houding en boodschap congruent zijn aan elkaar en aan de ander. Dat betekent dat je denken, voelen en handelen op 1 lijn liggen. Afstemmen op niveau, "levelen", van emotie en energie. Het belangrijkste is om niet in de valkuil te stappen van oordeel, oplossing en overnemen. Het gaat om het hier en nu en de relatie en contact. Wanneer we uit contact raken, raken we weer in de strijd.
- **Actief luisteren** gaat om hetgeen wat er nu daadwerkelijk gezegd wordt, het vergaren van informatie en deze tot een duidelijk samenhangend geheel te maken. Luister actief tussen de regels door en papegaaï<sup>3</sup>. Het doel is om meer info te krijgen en de ander de frustratie of het verdriet concreter te laten maken. Vaak merk je dat wanneer je meer informatie krijgt, de rust en controle meer terugkeert bij de ander. Valkuil is om aannames te maken of te veel door te vragen naar de bekende of onbekende weg. Wanneer je merkt dat een persoon in herhaling valt of met periodes stil blijft, kun je door naar de volgende stap. Het gevaar is dat je anders ook weer de herinnering en emoties herhaalt, waardoor de vlam weer in de pan schiet en we weer in strijd belanden.
- **Begrenzen.** Wanneer je denkt te merken dat je alle info hebt, is het belangrijk om de situatie of de ander te begrenzen. Dit doe je door middel van samenvatten en checken van het verhaal of de informatie. Vaak merk je als er nog niet voldoende gezegd is, vergeten is of jij het niet goed begrepen of samengevat hebt, dat er weer een lichte vorm van strijd ontstaat. Ofwel er nog meer

---

<sup>3</sup> Papegaaïen is een gesprekstechniek, door de woorden of zin van een ander met een vraagteken erachter te herhalen, doel is de ander meer/gedetailleerder te laten vertellen.

informatie gaat komen. Hierna het belangrijk om de situatie nog niet meteen op te gaan lossen. Er is namelijk nog niet voldoende rust en controle terug.

Je mag parkeren! We zetten de escalatie auto even op de parkeerplaats en gaan even wat doen wat rust geeft. VOORDEEL IS, dat wanneer de jeugdige dit alleen doet of met bijvoorbeeld een stagiair, jij met de andere partij in gesprek kunt voor een eventuele oplossing, meer informatie kunt krijgen of met collega's kunt bespreken hoe straks het beste de situatie aan te vliegen.

- **Afronden**, is het belangrijk de afronding en oplossing zoveel mogelijk bij degene te laten die in crisis zat. Jij ondersteunt. Je kunt bijvoorbeeld raadgeven, kaders aanduiden of samen kaders stellen en aanbieden om als steun mee te gaan bij het oplossingsgesprek. Neem alleen over wanneer de situatie uit de hand loopt. Weet wel dat daardoor weer strijd kan ontstaan. Het gaat hier om autonomie, de balans tussen overvragen en betuttelen. Check altijd, kan de ander het zelf oplossen of heeft hij jouw hulp nog nodig. Aannames zijn voer voor strijd.

### Tot slot

Wanneer je als professional kan handelen vanuit deze S.C.A.B.A. methode zul je merken dat jij en de jeugdige meer grip krijgen op de situatie, emotieregulatie en controle. Het grote effect van preventief handelen en werken vanuit je eigen kracht maken je weer- en wendbaar. Dit vergt training en oefening, om het eigen te maken. Wil jij leren hoe je de S.C.A.B.A. methode inzet in de praktijk? Kijk dan eens naar de SKJ-geaccrediteerde training: [Weer- en wendbaar werken, omgaan met voor jouw moeilijk gedrag.](#)

### Meer weten?

Wil je meer weten over het omgaan met gedrag, emotieregulatie en psychofysiek handelen? Neem vrijblijvend contact op met adviseur Teun Bevers en kijk of Edux iets voor jou of jouw organisatie kan betekenen.

Op zoek naar een concrete training? Je kunt bij Edux terecht voor onder andere:

- Omgaan met pittige groepen/klassen.
- Basistraining, workshops en klastraject "Weer- en wendbaar werken".
- Psychofysieke trainingen.
- Training KALM op de groep, omgaan met groepsdynamisch werken.



### Teun Bevers

**Adviseur**

06 – 21 30 63 08

t.bevers@edux.nl