

## Agressie en Woede:

Boosheid en woede zijn op zich gezonde emoties. Onder normale omstandigheden geven deze emoties aan dat er een grens is bereikt of zelfs overschreden. Ook woede hoeft niet tot een probleem te leiden wanneer mensen op een constructieve manier met hun boosheid kunnen omgaan. Wanneer iemand duidelijk zijn of haar grenzen aan kan geven, goed voor zichzelf kan opkomen en aan kan geven waar hij of zij behoefte aan heeft, noemen we zo iemand assertief en dat is gezond.

Maar assertiviteit betekent niet agressiviteit. Wanneer assertiviteit doorslaat in agressie dan ontstaat er vaak impulsief en ongewenst gedrag. Sommige mensen hebben moeite zichzelf dan in de hand te houden en verliezen de controle als ze woedend worden. Ze krijgen een driftbui en denken niet na voordat ze nare dingen gaan zeggen/roepen/schreeuwen of doen. Sommige mensen hebben wel enige vorm van zelfkennis van hun gedrag en weten soms ook dat het niet OK is. Verontschuldiging wordt dan vaak gezegd dat een kort lontje hebben. Dat impliceert dat hun omgeving er maar mee moet leren leven omdat er niets aan te doen zou zijn. Gelukkig is dat niet het geval. Verder bestaat ook de mogelijkheid wat hulp en begeleiding te krijgen wanneer u blootgesteld bent of bent geweest aan agressie en woede door derde.

## Agressiebeheersing of woedebeheersing

Agressie en woede kunnen vallen onder lichamelijk of geestelijk geweld. Dit is een vorm van ongewenst gedrag. Een psycholoog kan u helpen u impulsen te beheersen, ook wel agressiebeheersing of woedebeheersing genoemd. Tijdens de behandeling krijgt u diverse handvatten aangereikt om te leren omgaan met uw woede. U leert onder andere wat uw zogenaamde risicosituaties zijn en hoe u deze kunt voorkomen. Daarnaast leert u technieken om te voorkomen dat u de controle verliest en wat u kunt doen als dat toch dreigt te gebeuren.

## Hulp bij agressie en woede

Naast de hulp van een psycholoog bij het leren omgaan met agressie en woede is heel belangrijk dat u gemotiveerd bent voor de ondersteuning van een psycholoog. Naast de ondersteuning krijgt u beschikking over een digitale hulpprogramma waarvoor u tijdens de behandeling door de behandelend psycholoog wordt uitgenodigd. Dit programma biedt hulp in de thuissituatie op het moment wanneer u wat ondersteuning nodig hebt en om de begeleiding door de psycholoog wat beter te laten beklijven.