

## Agressie

Agressie? Iemand die agressief gedrag vertoont wil – bewust of onbewust – iets kapot maken, wil een ander schade toebrengen, of wil op deze wijze proberen iets te krijgen of te bereiken. Iemand met agressief gedrag overschrijdt de grenzen van de ander, en roept angst, pijn, verdriet en/of boosheid op.

---

### Hoezo agressief?

Iemand die agressief gedrag vertoont, wint daar iets mee. Vaak hebben mensen met de neiging tot agressief gedrag geleerd dat ze met hun agressieve gedrag iets kunnen bereiken. Bijvoorbeeld:

- Sommige mensen denken dat ze er *macht* mee krijgen en daarmee anderen kunnen laten zien wat ze betekenen in deze wereld
- Sommige mensen vertonen agressief gedrag omdat ze *iets te verbergen* hebben, bijvoorbeeld dat ze iets eigenlijk niet durven of kunnen
- Anderen worden agressief *als ze iets niet krijgen* waarvan ze wel vinden dat ze daar recht op hebben.
- Sommigen worden agressief vanuit het idee *dat ze er niet toe doen*.
- Anderen hebben vooral geleerd om de dingen op een agressieve manier op te lossen en aan te pakken. Zij *weten niet hoe het ook anders kan*.
- En weer anderen zijn agressief omdat ze *iets willen van je* en dat zo denken te bereiken.

---

### Wat kun je doen?

Als je te maken krijgt met iemand die agressief is, heb je meestal te maken met iemand die onredelijk is, en moeilijk (of niet) voor rede vatbaar is. Vaak is er wel een reden voor dat agressieve gedrag. Als je die reden noemt, zul je soms merken dat ze kalmeren en voor rede vatbaar worden.

Maar door omstandigheden kan het ook zijn dat iemand die agressief is niet voor rede vatbaar is. Dat kan ook komen doordat iemand onder invloed van verdovende middelen is. Zorg dan voor je eigen veiligheid, iemand die onder invloed is, voelt zich vaak heel sterk en heeft geen oog meer voor het lot van een ander. Het is dan zaak om zo snel mogelijk weg te gaan of te vluchten.

Mocht je te maken krijgen met iemand die agressief gedrag vertoont, en je denkt dat die persoon nog wel voor rede vatbaar te krijgen is, let er dan op dat je:

- rustig en respectvol praat
- dat je oogcontact houdt
- dat je niet in discussie gaat, maar zegt: 'ik zie dat je boos bent'
- dat je zegt wat je niet wilt, let erop dat je de ander als persoon niet afwijst.

---

### De baas over je agressie?

Mensen die vaker last hebben van agressief gedrag, zeggen er vaak over dat ze er niets aan kunnen doen, of dat het hen overkomt. Uitspraken als 'het werd zwart voor m'n ogen', 'ik was mezelf niet' of 'de stoom kwam uit m'n oren', hoor je vaak van mensen die zich regelmatig agressief uiten.

Maar je woede bouwt zich op, die ontstaat niet zomaar, en stijgt ook niet zomaar vanuit het niets naar 100%, daar gaan signalen aan vooraf.

Wil je leren je agressieve gedrag wat meer in de hand te krijgen, let dan op het volgende:

- *Lichaamssignalen vooraf*: Let erop als je je vuisten voelt spannen, je je voelt trillen, je je benen onrustig voelt worden, je je hoofd warm voelt worden, dan zou het kunnen zijn dat dat jouw signalen zijn dat er een woede-aanval aan zit te komen.
- *Wat je dan kunt doen*: Ontpan jezelf; Richt je aandacht op iets heel anders; Denk aan iets leuks, moois, ontspannends wat je hebt meegemaakt; Neem een time-out: ga weg als je je woede voelt opkomen, tel tot 10; Doe iets totaal anders: dwing jezelf om iets totaal

tegengesteld te doen, waardoor je je woedecirkel doorbreekt. Bijvoorbeeld: als je merkt dat je aan het schreeuwen bent, ga fluisteren.

---

**Andere dingen die werken:**

- Check je gedachten: Door je denken te veranderen, kun je een agressieve uitbarsting voorkomen.
  - Leer om minder stressvol door het leven te gaan. Hoe? Door af en toe iets leuks te doen, eens wat vaker te rusten, niet te lang door te werken.
  - Leer woorden te geven aan wat je dwars zit. Schrijf het op en geef woorden aan je emoties. Zo kun je jezelf ook leren om dit op een rustige manier aan anderen te zeggen.
  - Maak je excuses als je agressief bent geweest.
- 

**Agressie en geweld gaan vaak samen. Heb jij een vraag over geweld? Misschien heb je te maken met huiselijk geweld en is je vader, moeder, broer of zus agressief waardoor je niet meer naar huis durft? In dat geval kun je het beste even bellen met 0900-8844**

**Bron: [www.mindyourownlive.nl](http://www.mindyourownlive.nl)**