

# Wat is agressie?

- ❁ Agressie is één van de acht basisgevoelens van de mens.
- ❁ Agressie is een emotie die de *belangrijkheid* van een gebeurtenis voor een persoon aangeeft en die stimuleert om tot handelen over te gaan.
- ❁ De belangrijkheid heeft te maken met het emotioneel opgewonden raken door de gebeurtenis. Hierdoor gaat de persoon extra energie aanmaken om tot actie over te gaan.



# Wat is agressie?

- ❁ Agressie heeft niet alleen te maken met een destructieve vorm van boosheid, maar helpt ook bij het kunnen verrichten van bewegingen en handelingen.
- ❁ Hiervoor is het bijvoorbeeld nodig dat een persoon wordt geprikkeld om tot actie over te gaan.



# Wat is agressie?

- ❁ Voorbeeld: je hebt zin in soep en wilt een blik soep openen. Je wordt geprikkeld om de blikopener te pakken, maar dan blijkt het apparaat kapot te zijn.
- ❁ Het ontbreekt je aan andere hulpmiddelen om het soepblik open te maken. Je raakt gefrustreerd en pakt een schroevendraaier en een hamer.



# Wat is agressie?

- ❁ Nadat je op een vinger hebt geslagen, word je kwaad en pak je de boormachine. Het blik soep moet en zal nu open worden gemaakt.
- ❁ Als de actie met de boormachine ook niet succesvol is, word je woest en gooit het soepblik door het keukenraam naar buiten.





Agressie is een emotie  
die stimuleert om in  
beweging te komen.

# Wat is het doel van agressie?

✿ Agressie heeft tot doel om de persoon te beschermen tegen (be-)dreigingen.

✿ De meeste (be-)dreigingen hebben te maken met:

- ✓ Het schenden van territoria (figuurlijk en letterlijk).
- ✓ Jaloezie.
- ✓ Competitie.
- ✓ Hiërarchie en status.





Het doel van agressie is  
beschermen tegen (be-)dreigingen.

# Waarom word je boos?

✿ Je wordt boos op het moment dat het duidelijk is dat je een bepaald doel niet kunt realiseren en dit gegeven en/of de gevolgen hiervan niet wilt accepteren.

✿ De energie die is vrijgemaakt om tot handelen te komen, wordt gebruikt om de boosheid tot uitdrukking te brengen.





# Waarom word je boos?

❁ In een aantal gevallen wordt de agressie niet geuit, maar door de persoon binnen gehouden .

❁ In dat geval wordt de vrijgemaakte energie opgeslagen in spierweefsel en organen. Indien dit vaker voorkomt kan de persoon hierdoor psychosomatische klachten genereren.



# Vormen van agressie

**Agressie kan onderverdeeld worden in twee hoofdgroepen:**

- 1. Agressie als ervaring (frustratie agressie).**
- 2. Agressie met een doel (instrumentele agressie).**



# 1. Agressie als ervaring

- ❁ Bij deze vorm van agressie is er geen sprake van intentionaliteit om boos te worden (frustratie agressie).
- ❁ De ervaren agressie is een gevolg van externe invloeden, die ervoor zorgen dat de persoon boos wordt.
- ❁ Bij agressie als ervaring is er sprake van reactiegedrag.



# 1. Agressie als ervaring

## De belangrijkste kenmerken:

1. De frustratie agressie kan gemakkelijk in intensiteit en omvang toenemen. Zeker als de persoon het idee heeft dat hij niet zijn gevoelens tot uitdrukking kan (of mag) brengen en als het niet 'klikt' tussen hem en de ander.
2. De frustratie agressie zorgt voor een verminderende zelfcontrole. Anders gezegd: de persoon heeft zichzelf minder goed in de hand.



# 1. Agressie als ervaring

3. De frustratie agressie is doorgaans onvoorspelbaar.
4. De persoon heeft de neiging en de behoefte om 'er alles uit te gooien' wat hem dwars zit.
5. De frustratie agressie is niet persoonsgebonden en kan op iedereen worden gericht. Echter als een persoon in het vizier terecht komt, dan wordt de agressie op deze persoon geuit.



# 1. Agressie als ervaring

6. De frustratie agressie bestaat voor een aanzienlijk deel uit verwijten ten opzichte van één of meerdere personen, organisaties, omstandigheden, situaties et cetera.
7. De frustratie agressie is erg defensief van aard.





Als je te maken krijgt met de agressie van de ander, kun je boos worden als een reactie. Een alternatieve reactievorm is angst!

## 2. Agressie met een doel

- ❁ Bij deze vorm van agressie is er sprake van intentionaliteit. De boosheid wordt ingezet als een middel om een bepaald doel te bereiken (instrumentele agressie).
- ❁ De ervaren agressie is een gevolg van interne invloeden, die ervoor zorgen dat de persoon functioneel boos wordt.
- ❁ Bij agressie met een doel is er sprake van actiegedrag.





## 2. Agressie met een doel

Agressie met een doel kan worden onderverdeeld in:

- a) Altruïstische agressie.
- b) Angstgeïnduceerde agressie.
- c) Anticipatorische agressie.
- d) Instrumentele agressie.
- e) Territoriale agressie.
- f) De moeder agressie.
- g) De verplaatste agressie.



## 2a. Altruïstische agressie

**Het doel van de altruïstische agressie is om anderen te beschermen. Zelfs als dit ten koste gaat van de persoonlijke veiligheid.**



## 2b. Angstgeïnduceerde agressie

Het doel van de angstgeïnduceerde agressie is om de persoon zelf te beschermen. Het betreft hier een agressieve handeling op basis van (extreme) angst ('kat in het nauw').



## 2c. Antipatorische agressie

Het doel van de antipatorische agressie is om de persoon zelf te beschermen. Het betreft hier op voorhand een tegenaanval doen, op basis van het vermoeden van de persoon dat er een aanval ophanden is.



## 2d. Instrumentele agressie

Het doel van de instrumentale agressie is om 'iets' te realiseren dat ten gunste van de persoon is. De persoon heeft geleerd dat hij in bepaalde situaties het meeste succes heeft met een agressieve handeling (conditionering).



## 2e. Territoriale agressie

**Het doel van de territoriale agressie is om het (sociale) leefgebied van de persoon te beschermen.**



## 2f. Moeder agressie

Het doel van de moeder agressie is om een kind te beschermen tegen de schade die anderen willen berokkenen.



## 2g. De verplaatste agressie

- 🌸 **Het doel van de verplaatste agressie is om zichzelf en/of anderen te beschermen. Als ook om indruk te maken op anderen (imponeergedrag).**
- 🌸 **Agressieve uitingen worden niet gericht op de persoon voor wie de agressie is bedoeld, maar worden gericht op objecten en/of andere personen.**







# Basisregels voor het omgaan met agressie

1. Ga niet de held uithangen.
2. Hou rekening met de veiligheid van de agressor.
3. Ga niet agressief reageren.
4. Neem de agressor serieus.
5. Blijf jezelf en blijf rolvast!
6. Anticipeer op de gegeven omstandigheden.



# De tien gouden tips

-  **De wijze hoe je omgaat met agressie is afhankelijk van de gegeven omstandigheden op het moment dat je met agressie te maken krijgt.**
-  **Uit de vele mogelijkheden m.b.t. 'wat te doen' en 'hoe te reageren', is een selectie gemaakt voor de tien gouden tips.**
-  **Deze tien gouden tips zijn in nagenoeg iedere situatie van toepassing, waarbij er sprake is van agressie van een ander.**

## Wat is het verschil tussen de basisregels en de tien gouden tips?

- ❁ De basisregels hebben te maken met *de houding en de instelling* van een persoon binnen een agressieve situatie. De basisregels bepalen het speelveld waar binnen je in een agressieve situatie opereert.
- ❁ De tien gouden tips hebben te maken met het *direct en praktisch handelen* in het moment zelf. De gouden tips zijn doe-gericht.





Geen oogcontact

Geen haast

Geen discussie

Praat tegen, niet met

Geef grenzen aan

Roep: brand!

Wees gecentreerd

Altijd melden

Geen kritiek

Geen advies

## Aandachtspunten:

- 1. Agressie is niet een uitzonderlijke emotie die slechts nu en dan voor komt. In feite ervaart een persoon agressie (in haar diverse gradaties) vele keren per dag. Echter zullen deze vaker niet als zodanig worden ervaren.*
- 2. Als een persoon praat over dat hij agressief is geweest, dan is dit niet alleen een gevoelsomschrijving maar ook een statement.*

# PS YCHOWERK

