

AGRESSIEPROBLEMEN

WAT IS AGRESSIE?

Agressie is het gedrag waarbij een persoon schade toebrengt aan materiaal of de psychische of fysieke grenzen van zichzelf of een ander overschrijdt.

- Deze grens is subjectief, daarom wordt steeds uitgegaan van het standpunt van het slachtoffer om te bepalen of iets agressief gedrag is.
- Dit gedrag heeft verschillende **uitingsvormen**: Fysiek (slaan, schoppen,...), Verbaal (roepen,...) Emotioneel (pesten, chanteren, manipuleren) of seksueel (ongepast aanraken,...)
- Dit gedrag komt meestal voort uit **frustratie**. Die kan ontstaan doordat iets niet loopt zoals iemand het wil, het onvermogen om zich uit te drukken in taal, een teveel aan prikkels,...

2 BRONNEN VAN AGRESSIE: FRUSTRATIE OF INSTRUMENTEEL?

Frustratieagressie: Bij deze vorm van agressie draait het allemaal uit **het gevoel** van frustratie dat heerst (onmacht, ergernis,...)

- De kwaadheid is niet in verhouding met de feiten. het is vaak eerder de druppel die de emmer doet overlopen.
- Het is een echte emotionele reactie (onvervalste, pure emotie)
- Het is onvoorspelbaar en er is een verlies van zelfbeheersing (vaak heeft de persoon achteraf spijt, kon niet stoppen)

Instrumentele agressie: Met dit gedrag wil de agressor de ander beïnvloeden. Hij/Zij/Hun wil iets gedaan krijgen en gebruikt daarvoor agressie (iets toch doen, manipuleren, roepen tot het zijn zin krijgt, intimideren, dreigen, slaan,...)

- **Deze vorm komt vaker voor dan we denken.**
 - Doelgericht en weloverwogen gedrag. Geen pure emotie, al kan het gespeeld zijn.
 - Een herkenbaar patroon/opbouw. De persoon stelt dit gedrag vaak en gebruikt eerdere gebeurtenissen om mee te dreigen.
 - Er is vaak een opbouw. Omdat de persoon zijn zin niet krijgt, wordt de agressie groter en groter

*Dit zijn typische kenmerken, maar ze moeten niet altijd in dezelfde mate allemaal voorkomen om een bepaalde bron te zijn.

*Frustratie- en instrumentele agressie kunnen ook gecombineerd voorkomen.

GOUDEN TIPS

1. **Blijf zelf rustig.** Het klinkt banaal, maar dit is super belangrijk. Zelf rustig blijven blijkt ook vaak moeilijker dan we denken. Het effect dat je zelf hebt op de ander door rustig te blijven, is zeer groot. Dus zeer belangrijk!
2. **Geef erkenning:** agressie (zeker frustratieagressie) ontstaat door een gevoel van onmacht of onbergip. Door erkenning te geven kan je een persoon vaak heel snel heel rustig maken.
 - a. “Ik zie dat je boos bent”: je laat weten dat je de persoon ziet, het kan een goede gespreksopener zijn i.p.v. “Stop met ...”
 - b. “Dat moet wel lastig/moeilijk voor je zijn om...”
3. **Trek zelf je grenzen:** naast erkenning geven is het ook belangrijk om niet zomaar alles te accepteren. Als iets over je grens gaat mag je dat zeker aangeven: “Ik zou graag hebben dat je stopt met...” “Ik wil je helpen, maar dan wil ik dat je stopt met...”
4. **Haal een andere leiding erbij:** zeker bij instrumentele agressie kan het al snel een persoonlijk machtspelletje worden. Aarzel niet om iemand anders erbij te roepen om te helpen of over te nemen als je er zelf niet uit geraakt.

CONCRETE AANPAK

- **De opbouwfase:** je merkt spanning, stemverheffing, verzet,...
 - Geef tijd en ruimte. Ga even met de persoon naar een andere plek en doe iets wat die fijn vindt (tekenen, kamp bouwen,...) als afleiding of zoek iets om de woede op af te reageren (bal tegen muur trappen,...) of samen ademen
 - Luister actief naar wat er aan de hand is: toon begrip en steun. Luister naar de noden en zoek samen naar een oplossing
- **Escalatiefase:** Het is je niet gelukt om de frustratie af te bouwen. De Spanning wordt duidelijker: roepen, slaan,...
 - Bij frustratieagressie: Bied alternatieven, positieve ervaringen, steun en leid af.
 - Bij instrumentele agressie: Erken, maar baken af en geef duidelijke gedragsinstructies (benoem concreet welk gedrag ongepast is en welk gedrag je wil zien in de plaats). Wees kort en geef duidelijke grenzen, ga niet in op inhoud om verdere escalatie te vermijden.
- **Crisisfase:** de situatie bereikt een hoogtepunt en wordt onveilig. De persoon is fysiek zeer agressief en heeft enorme kracht.
 - Nu zet je niet meer in op deescalatie, maar op veiligheid. breng andere kinderen en jezelf in veiligheid. Ook de persoon zelf moet, indien mogelijk, beschermd worden tegen zichzelf.
- **Afbouwfase:** de persoon wordt moe en de agressie neemt af. de persoon is prikkelbaar en erg gevoelig.
 - Let op met nu te snel een gesprek te voeren op inhoudelijk niveau. Dit kan de agressie weer doen opwakkeren.
 - Geef tijd en ruimte, maar wees nabij (zit er bv. naast in stilte) en verzorg eventueel wondes.
 - De persoon kan erg moe zijn, dus geef even rust om te bekomen. Reageer, maar ga niet te diep in op wat de persoon zegt.
- **Herstelfase:** Dit is een zeer belangrijke stap! Als de persoon tot rust is gekomen en genoeg energie heeft:
 - Voer een inhoudelijk gesprek: wat gebeurde er? Wat was de aanleiding? Hoe voelde je je? Wat heb je nu nodig? En wat heb je nodig zodat dit in de toekomst niet meer gebeurt? (Gevoelsmeter, bij een leiding iets in het oor komen fluisteren als er iets mis is, een wandeling maken met de leiding,... → Doe dit dan ook echt.
 - Excuses aanbieden aan betrokken kinderen en leiding.