



HiPPO

Hilversumse Praktijk voor
Psychologie & Orthopedagogiek

Agressieproblematiek

Agressie is een eigenschap van iedereen, die dient om de eigen grenzen te bewaken en om op te komen voor de eigen belangen. Sommige kinderen of jongeren worden te gauw agressief en ze worden zó agressief dat ze er zelf geen controle meer over hebben. In dat geval hebben we het over agressieproblematiek. Dit kan tot uiting komen in driftbuien, gillen, vernielzucht, snel vechten, steeds weer ruzie maken, ongehoorzaam zijn thuis, koppig of snel geïrriteerd zijn, schreeuwen, vloeken, altijd de baas spelen en pesten.

Waar heb je last van?

Kort lontje

Het kan zijn dat je niet eens zozeer agressiever bent dan anderen, maar dat je je agressie moeilijker kunt controleren. Je hebt bijvoorbeeld een 'kort lontje'. Je wordt te snel boos. Je doet eerst iets en denkt daarna pas na. Als je jezelf de tijd had gegund dan had je misschien anders gereageerd. Agressieproblematiek komt vaak voor in combinatie met ADHD, waar de impulsiviteit voor de problemen zorgt. Vaak is de boosheid dan ook niet meer in verhouding tot wat er gebeurt. Bijvoorbeeld als je per ongeluk wordt aangestoten en je wilt meteen vechten.

Negatieve bril

Het kan ook dat je veel zaken negatief beleeft vanuit een gevoel van onveiligheid. Dat kan het gevolg zijn van ervaringen uit je jongere jaren. Bijvoorbeeld kindermishandeling of verwaarlozing. Als een ander een gek gezicht trekt, denk je dat dat tegen jou gericht is, terwijl die ander dat helemaal niet bedoeld heeft. Vanuit deze foute waarneming reageer je vervolgens zelf onnodig agressief. Deze reactie wordt door de ander niet begrepen, want hij bedoelde immers niks kwaads. Van het één komt het ander. Waarschijnlijk heb je geen andere manier om tot een oplossing te komen dan met agressief gedrag. Je kiest voor de korte termijn 'oplossing'. Zonder na te denken over de gevolgen.

Antisociaal

Deze eigenschap gaat vaak samen met andere karaktertrekken. Je bent vooral gericht op je eigen voordeel. Je trekt je weinig aan van de consequenties van je daden voor een ander of voor de maatschappij. Dat heet antisociaal. Het komt vaker voor dat kinderen en jeugdigen vechten, stelen, liegen, opstandig zijn ten opzichte van volwassenen, te laat thuis komen of openlijk dingen doen die anderen ergeren. Maar dat doen ze tijdelijk. Wanneer je langere tijd en herhaaldelijk meerdere van dit soort gedragingen vertoont en dit bovendien een negatief effect heeft op je ontwikkeling, is er sprake van een psychiatrische stoornis die we een gedragsstoornis noemen. Kinderen en jongeren die niet leren om hun agressie onder controle te krijgen, hebben een duidelijk grotere kans om later misdadig te worden.

Hoe vaak komt het voor?

De negatieve gevolgen van agressief gedrag nemen toe naarmate het kind ouder wordt. Elke ouder weet dat kinderen op een bepaalde leeftijd in de 'peuterpuberteit' terechtkomen. Ze kunnen dan extreem koppig, agressief en driftig zijn. Enkele maanden later is dat echter weer als sneeuw voor de zon verdwenen. Er zijn echter kinderen die van jongs af aan agressief gedrag vertonen. Daardoor komen



HiPPO

Hilversumse Praktijk voor
Psychologie & Orthopedagogiek

ze thuis, op straat en op school in de problemen en 'prijzen zichzelf uit de markt'. Het probleem kan toenemen wanneer een kind ouder en daarmee fysiek sterker wordt en wanneer zijn leefwereld groter wordt. Dit proces komt vaak voor aan het eind van de basisschoolleeftijd, wanneer kinderen hun horizon verbreden. Na de basisschool neemt de kans op gebruik van alcohol en drugs toe, wat agressief gedrag kan versterken. Dit is ook de fase waarin de persoonlijkheid zich verder ontwikkelt en identiteitsvorming plaatsvindt, mede onder invloed van vrienden. Voor kinderen die zo met hun agressie omgaan, kunnen de gevolgen ernstig zijn. Zowel in hun jeugd als in hun volwassenheid.

Hun agressie leidt tot beschadiging van anderen, verkwanselen van eigen mogelijkheden, maar ook tot contact met politie en justitie. Vergaande consequenties zijn een strafblad, werkstraffen, leerstraffen of zelfs een verblijf in een jeugdgevangenis. Het spreekt voor zich dat dit grote gevolgen zal hebben voor hun volwassen leven.

Wat is er aan te doen?

Wat kun je er zelf aan doen?

Je kunt leren hoe het bij jou werkt, wanneer je agressief wordt. Welke situaties vormen bijvoorbeeld stevast aanleiding voor agressie? Hoe kan je een agressieve bui voelen aankomen? Die signalen kun je leren herkennen. Je kunt leren ingrijpen. Hierdoor krijg je weer controle over, waardoor het met een sissert afloopt. Je leert nadenken hoe je situaties ook anders kunt zien. Hoe je ook anders dan agressief kunt reageren. En misschien moet je gewoon worden geleerd wat wel en niet mag en wat de buitenwereld van je verwacht.

Wat kunnen ouders doen?

U kunt het proces dat uw kind door moet, begeleiden. U zult waarschijnlijk op zoek moeten naar een andere benadering van uw kind, om verandering in het gedrag te krijgen. Als u al jaren met bepaald gedrag wordt geconfronteerd, is het heel lastig om nog een alternatieve benadering van uw kind te bedenken en uit te voeren. Daar kunt u hulp bij krijgen. Op die manier leert u effectief om te gaan met het lastige gedrag van uw kind.

Waaruit bestaat een behandeling?

Voor agressieproblematiek worden een aantal behandelingen aangeboden. Voor de ouders van agressieve kinderen is er ondersteuning in de opvoeding. Ouders worden getraind hoe ze kunnen reageren op het agressieve gedrag van hun kind. Ze leren hun kind zo te benaderen en te begrenzen, dat positieve gedragsverandering kan ontstaan.

Voor kinderen zijn er speciale trainingen. Hier leren kinderen hun agressieve gevoelens te herkennen. Ze leren hoe ze deze kunnen controleren. Ook oefenen ze ander gedrag in situaties waarin ze gewend zijn om boos te worden. Ook kunnen jongeren leren hun gevoelens als irritatie, boosheid, woede of agressie en hun lichamelijke verschijnselen te herkennen en te hanteren. Ze leren hun sociale vaardigheden te verbeteren en uit te breiden. Ze leren nadenken over waarden en normen en leren morele problemen op te lossen. Meer acceptabel gedrag kan worden geoefend. Wanneer agressie mede veroorzaakt wordt door ADHD kunnen medicijnen worden voorgeschreven.

Bron: [Accare](#), landelijk kenniscentrum kinder- en jeugdpsychiatrie.