

HET MISBRUIK LOKET

# Training - De Stoelen van Agressie

---

## Introductie

Deze training is oorspronkelijk ontwikkeld binnen de traumaseksuologie voor mensen die door seksueel misbruik het contact met hun grenzen zijn kwijtgeraakt.

De oefening met de “stoelen van agressie” laat deelnemers ervaren hoe agressie, vaak ten onrechte gezien als iets negatiefs, juist een natuurlijke kracht is. Een kracht die nodig is om nee te zeggen, te begrenzen en tegelijkertijd in verbinding te blijven met jezelf en de ander.

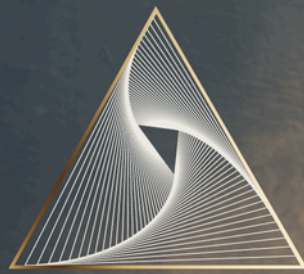
Ook voor therapeuten, begeleiders en hulpverleners is deze training waardevol: het maakt voelbaar hoe subtiel de dynamiek tussen macht, aanpassing en krachtverlies kan zijn in contact met een ander.

## Waarom deze training?

- Agressie is een natuurlijke emotie en essentieel om jezelf te beschermen en veilig te houden.
- Veel mensen die misbruik hebben meegemaakt, verliezen de verbinding met hun gezonde agressie.
- Deze training maakt inzichtelijk hoe agressie zich uit in zeven herkenbare fasen, van machteloosheid tot krachtig begrenzen.
- Je leert je eigen plek vinden tussen aanpassing en escalatie.

## Wat ga je leren?

- Inzicht in de zeven stoelen van agressie en hun betekenis.
- Ervaren wat elke positie doet met je lichaam, adem, houding en stem.
- Bewustwording van waar jij de verbinding met jezelf of de ander verliest.
- Herontdekken van gezonde agressie als levensenergie en bescherming.
- Handvatten om helder en veilig ja of nee te zeggen.



HET MISBRUIK LOKET

## Training - De Stoelen van Agressie (vervolg)

---

### Hoe werken we?

- Ervaringsgericht in een veilige groepssetting.
- Deelnemers nemen letterlijk plaats op verschillende stoelen, die elk een fase van agressie vertegenwoordigen.
- Door experimenteren, verplaatsen en uitproberen wordt voelbaar wat elke positie met je doet.
- Reflectie en uitwisseling zorgen voor inzicht en bewustwording.
- Praktische oefeningen helpen om grenzen veilig en helder aan te geven.

### Wat levert het op?

- Meer vertrouwen in het aangeven van je grenzen.
- Inzicht in je eigen agressiepatronen en herstel van gezonde assertiviteit.
- Bewuster en veiliger in contact staan met anderen.
- Minder neiging tot aanpassing of escalatie.
- Meer rust, helderheid en regie in je dagelijks leven.

### Voor wie is deze training?

- Mensen die door seksueel misbruik moeite hebben met grenzen of zelfbescherming.
- Begeleiders, therapeuten en hulpverleners die slachtoffers van seksueel misbruik ondersteunen.
- Iedereen die het lastig vindt om duidelijk zijn of haar eigen grenzen te bewaken.

### Kosten

Op aanvraag