

# Training agressieregulatie

Agressieregulatie training is geschikt wanneer u moeite heeft om boosheid te hanteren. Doordat u in bepaalde situaties verbaal en/of fysiek intimiderend kan reageren, heeft u problemen in relaties met belangrijke anderen of op het werk. U wil graag uw agressieve gevoelens onder controle krijgen.

Deze training gaat over hoe gedachten invloed hebben op uw gevoel en daarmee ook op uw gedrag. Niet een situatie of gebeurtenis op zich bepaalt wat u voelt, maar de wijze waarop u de situatie of gebeurtenis interpreteert. Bijvoorbeeld wanneer u wordt aangestoten en denkt 'ze moeten mij hebben', zult u eerder agressief reageren, dan wanneer hij in dezelfde situatie zou denken 'misschien ging het per ongeluk.'

De Agressieregulatie training van het NPI leert u om de verbale en/of fysieke agressie beter onder controle te krijgen zodat er minder conflicten ontstaan in het contact met anderen.

## **Wat kunt u verwachten?**

De behandeling is opgedeeld in verschillende fases. In de eerste fase ligt de nadruk op controle krijgen over uw eigen agressie. Vervolgens zal het inzicht worden vergroot in wat de boosheid bij u triggert. Sommige situaties kunnen doen denken aan vervelende situaties uit het verleden, waardoor u zich weer net zo boos of angstig voelt als toen. Het kan zijn dat daardoor valkuilen zijn ontstaan waardoor u op bepaalde momenten ineens erg boos kunt worden. Het is belangrijk die valkuilen te herkennen en de eerste stappen te zetten in het veranderen daarvan. In de laatste fase van de behandeling ligt de nadruk op het oefenen van nieuw gedrag (sociale vaardigheden en conflicthanteringsvaardigheden) en het voorkomen van een terugval in verbale en/of fysieke agressie.

## **Effectiviteit**

De effectiviteit van de training agressieregulatie is wetenschappelijk bewezen. Het NPI kan u als specialist in persoonlijkheidsproblematiek optimaal begeleiden in deze training. Wij hechten veel waarde aan het contact tussen u en uw therapeut en zijn er juist op die momenten wanneer het moeilijk wordt in het contact.

## **Kosten**

Bent u in Nederland verzekerd, dan wordt uw behandeling bij het NPI vergoed via de Zorgverzekeringswet. Het NPI is een specialistische GGZ-instelling, wat inhoudt dat de behandelingen onderdeel zijn van de basisverzekering en vergoed worden door de zorgverzekeraars. Wel geldt bij behandeling in de specialistische GGZ het eigen risico van – in 2014 – minimaal €360,-. In uw polisvoorwaarden staat precies beschreven voor welke vergoeding u in aanmerking komt. In sommige gevallen kan uw verzekeraar melden dat er geen contract is met het NPI. Het NPI is echter onderdeel van Arkin en er is een contract met Arkin. De zorg van het NPI wordt via dit contract vergoed.

## **Contact**

U kunt zich alleen via uw huisarts aanmelden voor een intake bij het NPI. Hiervoor moet uw huisarts een ondertekende verwijfsbrief sturen naar het NPI. Meer informatie daarover is te vinden op onze website [www.npisppecialist.nl](http://www.npisppecialist.nl). Heeft u verdere vragen dan kunt u terecht bij ons wekelijkse spreekuur, iedere woensdag van 12.00 tot 13.00 uur via 020 590 4700. Alle behandelingen vinden plaats bij:

## **NPI**

Domselaerstraat 126 & 128  
1093 MB Amsterdam