

# Mannen tegen agressie

## Supportgroep bij agressie problematiek

### Agressie, wat kan ik er aan doen?

Agressie is een veelvoorkomend probleem. Mensen die zelf wel eens agressief zijn hebben zelf ook vaak last van hun agressieve gedrag. Het levert namelijk flink wat nadelen op.

Agressie leidt er vaak toe dat relaties met partners, kinderen, familie en vrienden langdurig ontwricht raken. Ook kan het problemen opleveren met politie, justitie, instanties of op het werk.

Het stoppen met agressief gedrag is en blijft moeilijk. Mannen Tegen Agressie kan daar bij helpen.

### Wie zijn we?

Mannen Tegen Agressie is een groep mannen die elkaar helpen hun agressie onder controle te krijgen en/of onder controle te houden. Iedereen kan hier zijn verhaal doen zonder bang te zijn dat hij door anderen veroordeeld wordt.

Hierbij maken we gebruik van een hulpmiddel, een 12-stappenplan dat is ontwikkeld door therapeuten van GGZ WNB en ervaringsdeskundigen. Op deze manier komt iedereen aan bod en bieden we een actieve ondersteuning om te werken aan het verminderen van agressief gedrag.

### Voor wie is het bedoeld?

Mannen Tegen Agressie is bedoeld voor mannen (18+) met agressie-problematiek. Ook kunnen we adviseren in wat er nodig is om aan het agressief gedrag te werken.

Is de drempel naar een professional te groot? Of weet je niet waar je terecht kan voor de juiste hulp? Misschien kunnen wij je helpen!

### Wil je meer informatie\*?

Stuur een e-mail naar:  
[mannentegenagressie@ggzwnb.nl](mailto:mannentegenagressie@ggzwnb.nl)  
of kijk op onze website:  
[ggzwnb.nl/mannentegenagressie.nl](http://ggzwnb.nl/mannentegenagressie.nl)

### Wil je je aanmelden\*?

Dat kan via groepsbegeleiders. Mail naar:

- [g.beckers@ggzwnb.nl](mailto:g.beckers@ggzwnb.nl) of
- [r.vanierssel@ggzwnb.nl](mailto:r.vanierssel@ggzwnb.nl)

Zij nemen dan contact met je op.

*\*Dit kan anoniem, we gaan uiterst vertrouwelijk met je gegevens om.*



*\* Waar 'hij' staat, kan ook 'zij', 'die', 'hen' of een andere passende voornaam gelezen worden.*