

## Waar komt al die woede vandaan?

### Samenvatting:

Woede kan veel spanning veroorzaken. Je kunt met behulp van praktische oefeningen leren beter en constructiever om te gaan met emoties als woede. De oefening stimuleert het herkennen van verschillende soorten emoties en deelnemers leren ze te uiten.

Module	Groepsgrootte	Leeftijdsgroep	Duur
• Voorkomen • Interventie	• klein	• 12 - 15 • 16 - 19 • 20 - 24	• 15 min • 30 min

### Doelstellingen van de activiteit

- Je bewust worden van wat de redenen voor woede kunnen zijn
- Positieve en negatieve gevolgen van woede kunnen onderscheiden
- In staat zijn om gevoelens die gepaard gaan met woede te herkennen

### Deelnemers

Geschikt voor diverse groepen (m/v)

### Beschrijving van de activiteit

#### Stap 1:

Vraag iedereen om in één zin een situatie te beschrijven waarin hij erg boos was. De begeleider kan het volgende voorbeeld geven: "Ik was boos toen mijn bijdrage aan een vergadering genegeerd werd."

#### Stap 2:

Probeer erachter te komen wat er achter die woede zit. Schrijf een aantal, door de deelnemers genoemde, mogelijke oorzaken van woede op het bord. [Jaloezie, je voelt je gekwetst etc.] Leg uit dat woede vaak wordt veroorzaakt doordat iemand zich gekwetst voelt. Vraag iedereen een zin op te schrijven over de gekwetstheid die achter hun woede zat in het voorbeeld dat ze eerder hebben gegeven. Mogelijk voorbeeld: "Het heeft me gekwetst dat niemand waardering had voor mijn visie."

#### Stap 3:

Laat zien wat er achter hun gekwetstheid kan zitten. Schrijf wat voorbeelden op. Wijs erop dat gekwetstheid vaak wordt veroorzaakt door behoeften waarin niet wordt voorzien. Vraag iedereen om hetzelfde voorbeeld weer voor zich te nemen en nu een zin op te schrijven over een onvervulde

behoefte die aan de basis van hun gekwetstheid kan liggen. Bijvoorbeeld: "Ik moet geaccepteerd en gewaardeerd worden door mijn vrienden."

#### **Stap 4:**

Laat zien wat er kan liggen achter onvervulde behoeften. [Naast die behoeften zijn dat vaak angsten.] Vraag deelnemers om na te denken over welke angsten er achter hun woede zouden kunnen zitten en laat ze daar een zin over opschrijven. Bijvoorbeeld: "Ik ben bang dat ik niet in staat ben om respect van mijn vrienden te krijgen."

#### **Stap 5:**

Deelnemers kiezen een partner om hun op papier gezette gedachten mee te delen. Als iemand moeite heeft met de oefening, kan zijn partner hem helpen om gevoelens naar boven te halen.

#### **Feedback**

Wat is nut van het uitzoeken wat de grondslag voor woede is? Op welke manier helpt het jou?

Woede en gekwetstheid zijn vaak twee kanten van dezelfde medaille. Het is belangrijk om de woede van anderen te begrijpen om te weten wat er achter onze eigen woede ligt. Deze oefening is een manier om erachter te komen welke gevoelens zoals angst en zich gekwetst voelen achter de extreme woede zaten. Als we begrijpen welke angsten ten grondslag liggen aan de woede, kunnen we ons op die angsten richten in plaats van dat we helemaal in beslag worden genomen door naar buiten gerichte emoties. Woede is niet alleen maar negatief! Het is een gevoel dat laat zien dat er iets aan de hand is of dat er geluisterd moet worden, en het moet niet altijd worden onderdrukt. We zouden de oorzaken van onze eigen woede moeten begrijpen. Woede kan op een goede manier gekanaliseerd worden.

**Huiswerk:** Laat de deelnemers een conflict beschrijven dat zich heeft voorgedaan toen ze heel erg boos waren. Laat in ten minste één alinea opschrijven waarom ze zo gekwetst waren, en in een andere alinea over de behoefte waaraan niet tegemoet is gekomen die achter die gekwetstheid schuilgaat. Ten slotte schrijven ze over de angst die achter de gekwetstheid ligt.

#### **Benodigde materialen**

Schrijfwaren (pennen, papier ...)

#### **Methodologie**

Ervarend leren

#### **Advies voor Trainer**

We hebben niet altijd genoeg inzicht in woede en onderliggende oorzaken. U kunt, als u zich daar goed

bij voelt, een voorbeeld uit uw eigen leven geven van een moment waarop u erg boos was. Leg uit welke gekwetstheid, onvervulde behoefte en angst hierachter lagen.

## Bronnen / Literatuur

Women without borders (2006). Young Women Fit for Politics van: [www.women.without.borders.org](http://www.women.without.borders.org)



CC - Attribution-NonCommercial-ShareAlike  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

*Waar komt al die woede vandaan?*. Ontvangen op Friday July 10, 2026 van <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE304/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie vormt geen goedkeuring van de inhoud die alleen de opvattingen van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de daarin opgenomen informatie.