



Nationaal  
Psychotrauma  
Centrum

ARQ Kenniscentrum  
Impact van Rampen  
en Crises

# Omgaan met boosheid en frustratie

Informatie voor gedupeerden van de  
Toeslagenaffaire

## Boosheid en frustratie

Als gedupeerde van de toeslagenaffaire voel je je waarschijnlijk boos en gefrustreerd vanwege de onterechte behandeling van de overheid door etnisch profileren en discriminatie. Ondanks dat erkent is dat er fouten zijn gemaakt in het terugvorderingsbeleid en de hersteloperaties zijn gestart. Want door het moeizame en trage verloop van deze hersteloperaties voel je je misschien opnieuw benadeeld. Deze situatie kan extra stress en frustratie opleveren omdat je weer het gevoel hebt je te moeten verantwoorden, je je weer niet gehoord voelt en je weer wordt behandeld alsof het je eigen schuld is.

Waarschijnlijk kan je deze frustratie en boosheid niet kwijt bij de instanties die het veroorzaken, of heeft boos worden geen zin. Het kan zijn dat je de spanning dan opkropt en vasthoudt of juist uit in andere situaties en afreageert op mensen om je heen. Dan kan je er last van hebben. Boos zijn kost ook energie als je niet weet hoe je van de boosheid af komt. Daardoor voel je je machteloos. In deze folder lees je waar je boosheid of frustratie aan herkent en hoe je ermee om kan gaan.

### Welke signalen van boosheid en frustratie heb ik?

#### Mentaal

- Je merkt dat je veel terugkerende negatieve gedachten hebt
- Je vraagt je af waarom jou dit allemaal overkomt
- Je voelt je verkeerd beoordeeld door anderen
- Je weet niet hoe je weer invloed krijgt op de situatie en voelt je machteloos
- Je schaamt je of voelt je schuldig

#### Lichamelijk

Je voelt in je lichaam dat je boos of gespannen bent. Je hebt bijvoorbeeld last van:

- Rugpijn, pijn in je schouders- of nekspieren, hoofdpijn of darm- of maagklachten
- Knarsetanden
- Heel warm hebben, zweten
- Bonkend hart
- Het gevoel dat je van binnen kookt en je je best moet doen om je boosheid binnen te houden

#### Gedrag

Wanneer je boos of gefrustreerd bent, herken je bij jezelf bijvoorbeeld het volgende gedrag:

- Je voelt je rusteloos
- Je probeert te ontspannen door alcohol te drinken of andere middelen te gebruiken
- Je hebt een kort lontje en gaat sneller harder praten of schelden
- Er zijn momenten dat je jezelf niet meer onder controle hebt

## Hoe herken ik boosheid?

Iedereen gaat op zijn eigen manier met boosheid om, en het kan veranderen. Soms houd je je boosheid binnen, of je wordt boos in situaties waarin dat eigenlijk niet nodig is. Het is soms moeilijk om boosheid of een uitbarsting te voelen aankomen. Boosheid bouwt zich vaak geleidelijk op in verschillende fases. Deze fases kunnen kort zijn, waardoor het lijkt alsof je plotseling heel boos bent. Het is handig om deze verschillende fases van boosheid te herkennen.

- **Opstartfase:** Je kunt boos worden door iets kleins dat je irriteert, vooral als je al gespannen bent.
- **Escalatiefase:** Je raakt steeds meer geïrriteerd en voelt de spanning in je lichaam toenemen. Helder na denken wordt moeilijker.
- **Crisisfase:** Je verliest de controle over je boosheid en barst misschien uit. Je gaat misschien hard schreeuwen of reageert je af op mensen of spullen. Het voelt alsof je machteloos bent en niet jezelf bent.
- **Afbouwfase:** Je lijkt kalmer te worden, maar blijft alert. De opgebouwde adrenaline kan nog uren in je lichaam blijven.
- **Nafase:** Je voelt je moe, verdrietig of schuldig. Misschien schaamt je je voor wat er gebeurd is en wil je het snel vergeten.

## Tips bij omgaan met boosheid en frustratie

Herken je een aantal van de stappen hierboven? Wil je weten hoe je uitbarstingen kunt voorkomen? Of krop je boosheid juist op en zoek je manieren om ervan af te komen? Hier zijn wat handige tips om beter met boosheid om te gaan en op een andere manier te uiten.

- **Praat erover.** Het helpt om je frustraties niet alleen te dragen. Deel ze met familie, vrienden of professionals. Het simpelweg delen van je boosheid met iemand anders kan al opluchten. Vooral als je het deelt met lotgenoten die vergelijkbare ervaringen hebben. Het gevoel dat je niet alleen bent kan geruststellend zijn. Als je in contact wil komen met lotgenoten, dan kan dat bijvoorbeeld via [Stichting Lotgenotencontact](#)
- **Zoek ontspanning en wees lief voor jezelf.** Neem de tijd om jezelf te verwennen. Kook lekker eten, neem een warm bad of geniet van muziek, een serie of een kop thee op de bank. Het maakt niet uit wat het is, zolang het jou maar blij maakt.
- **Schrijf een week lang op** hoe vaak je boos was en stel jezelf daarbij de volgende vragen:
  - Wat gebeurde er? Wat veroorzaakte je boosheid?
  - Soms gaan er achter boosheid andere gevoelens schuil, zoals angst of verdriet. Dat is logisch door wat je hebt meegemaakt. Onderzoek of er achter jouw boosheid andere gevoelens schuil gaan.
  - Let ook op je lichaam. Wat viel je op?
  - Zie je patronen in je boosheid? Bijvoorbeeld dat het vaak voorkomt als je moe bent? Of juist nadat je iets hebt gedronken?

- **Maak afspraken met mensen.** Hoe kan iemand jou helpen om je boosheid te verminderen?
- **Doe ademhalingsoefeningen** om tot rust te komen en kalm te worden.
- **Merk je dat je onrustig wordt, harder gaat praten of meer spanning in je lichaam hebt?** Neem een time-out. Ga iets doen wat afleiding biedt, zodat je tot rust kunt komen en weer helder kunt nadenken.
- **Kom er na je time-out op terug:** Bedenk waarom je boos was. Was het gerechtvaardigd of was het misplaatste boosheid? Overweeg of je het de volgende keer anders kunt aanpakken. Of ga in gesprek met de persoon op wie je boos was en leg uit wat de werkelijke oorzaak van je boosheid is.

## Wat kan ik doen als mijn kind (vaak) boos is?

Het is heel normaal dat een kind zich gefrustreerd en boos voelt in moeilijke tijden. Kinderen kennen vaak minder manieren om goed om te gaan met hun emoties. Ze hebben jou als ouder nodig. Hoe ga jij zelf met boosheid om? Hoe ga je om met de boosheid van je kind? Wat laat je dan zien aan je kind? Sta hier eens bij stil. En praat eens met je kind over boos zijn. Tips voor een goed gesprek:

- **Praat met je kind op een moment dat je kind niet boos is** en tijd heeft om even met jou te zitten. Het is belangrijk dat je zelf ook rustig bent als je het gesprek aangaat.
- **Luister naar je kind, vraag naar zijn of haar boosheid.** Waar heeft je kind last van? Vaak zit er onder de boosheid ook een andere emotie, zoals verdriet of angst.
- **Hoe merkt je kind dat het boos wordt?** Wat merk jij aan je kind?
- **Ga samen op zoek naar oplossingen,** zoals afleiding zoeken.
- **Praat met andere ouders.** Wat merken zij? Herkennen zij jouw situatie? En hoe gaan zij ermee om?

## Waar vind ik hulp?

### Voor jezelf

Merk je dat je er zelf niet uitkomt en je dagelijks leven en/of functioneren door de frustratie fors wordt belemmerd? Of heb je ook last van angst en somberheid? Aarzel dan niet om contact op te nemen met je huisarts. Deze kan je helpen zoeken naar ondersteuning die aansluit bij jouw situatie.

### Voor je kind

Loopt de boosheid vaak uit de hand en merken jullie dat er niet veel mogelijkheden meer zijn? Neem dan contact op met de schoolarts, Jeugdgezondheidszorg, een professional van het consultatiebureau, huisarts, een leraar/lerares of een opvoedprofessional (van een ouder & kind centrum).