

### Informatie en aanmelden

Voor meer informatie kunnen jij of je ouders/verzorgers terecht bij de behandelaar of neem contact op met Jeugd ggz.

Bereikbaarheid: maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur.  
Buiten deze uren is Jeugd ggz voor spoedeisende situaties bereikbaar via de huisarts.

#### Jeugd ggz Zutphen

Dreef 6e  
7202 AG Zutphen  
(0575) 509943  
zutphen@jeugdggz.com

#### Jeugd ggz Hardenberg

Hof van Pepijn 1  
7772 CW Hardenberg  
(0523) 236000  
hardenberg@jeugdggz.com

#### Jeugd ggz Deventer

Pikeursbaan 3  
7411 GT Deventer  
(0570) 604100  
deventer@jeugdggz.com

#### Jeugd ggz Almelo

Westerdok  
Haven Noordzijde 45  
7607 ES, Almelo  
(0546) 684270  
almelo@jeugdggz.com

#### Jeugd ggz Zwolle

Burgemeester Roelenweg 9  
8021 EV Zwolle  
(038) 4692500  
zwolle@jeugdggz.com

#### Jeugd ggz directiesecretariaat

Postbus 390  
7400 AJ Deventer  
Info@jeugdggz.com

[www.jeugdggz.com](http://www.jeugdggz.com)

## Emotieregulatietraining



Voor jongeren van 14 t/m 18 jaar  
Informatie voor ouders en verwijzers



### Over Jeugd ggz

Jeugd ggz ondersteunt kinderen en jongeren met psychiatrische problemen en hun omgeving.

De ondersteuning is gericht op het oplossen van problemen en het beperken van de gevolgen daarvan voor het dagelijks leven. Waar mogelijk stimuleren wij de eigen kracht van de patiënt en zijn of haar netwerk, om zo de behandeling te ondersteunen en zo kort mogelijk te laten duren.

Jongeren met emotieregulatieproblemen hebben onvoldoende grip op hun gedrag en emoties. Problemen op dit gebied zorgen vaak voor veel andere moeilijkheden, zoals snel in conflict raken, spijbelen, problemen in relaties, zelfbeschadigend gedrag, niet goed wijten wie je bent of slechte gewoonten. Jeugd ggz biedt jongeren emotieregulatietraining.

# Emotieregulatie- training

**In de emotieregulatietraining wordt voornamelijk gebruik gemaakt van technieken uit de cognitieve gedragstherapie. Daarnaast doet de jongere ontspanningsoefeningen en voert registratie- en thuisopdrachten uit.**

De training bestaat uit verschillende onderdelen:

- uitleg over emotieregulatieproblemen
- aanleren van emotieregulatievaardigheden
- zichzelf leren kennen
- leefstijlontwikkeling (het evenwichtiger omgaan met eten, slapen, sport, werk en vrije tijd, gezondheid, geld en relaties)

## Voor wie?

De emotieregulatietraining is voor jongeren van 14 tot en met 18 jaar die het moeilijk vinden hun

gedrag en emoties te reguleren. Ze hebben snel en heftig wisselende stemmingen, zijn impulsief en soms agressief naar anderen of naar zichzelf. Deze jongeren komen hierdoor regelmatig in de problemen.

## Doel

Het doel van de training is het krijgen van controle over emoties en gedachten en het nemen van verantwoordelijkheid voor het eigen gedrag.

Jongeren leren hoe ze kunnen omgaan met dagelijkse stress en hun psychische kwetsbaarheid. Ook streven we naar een afname van zelfbeschadigend gedrag en het verminderen van problemen in relaties.

Na het volgen van de training zijn jongeren beter in staat een

emotionele 'bui' of doorbraak op tijd te herkennen. Hij of zij leert hier zo mee om te gaan dat er minder negatieve consequenties volgen.

## praktische informatie

De training bestaat uit 15 wekelijkse sessies van 2 uur. Na afloop van de training zijn er 2 terugkombijeenkomsten. Een groep bestaat uit maximaal 9 jongeren. Voor ouders en andere belangrijke personen in de omgeving van de jongere is er een informatiebijeenkomst.

## Kennismaken

Voordat de jongere met de training start, vindt er een intakegesprek plaats. Tijdens dit gesprek bekijken wij onder meer of de emotie-regulatietraining bij de jongere past.