

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 Hardenberg

Hof van Pepijn 1
7772 CW Hardenberg
(0523) 236000

hardenberg@jeugdggz.com



www.jeugdggz.com

De Kern Dedemsvaart

Latyrusstraat 12C
7701 CX , Dedemsvaart
(0523) 236 050

sec@stdekern.nl



de kern

maatschappelijke dienstverlening

www.stdekern.nl

Je emoties onder controle

Training voor meiden van 14 t/m 17 jaar



Je emoties heb je niet altijd onder controle en soms doe je iets waar je later spijt van hebt. Dat overkomt iedereen wel eens. Sommige meiden komen hierdoor echter regelmatig in de problemen. Ze zijn impulsief, agressief naar zichzelf of anderen of hebben snel en heftig wisselende stemmingen. Door de emotie-regulatietraining (ERT) leer je hier anders mee om te gaan. Je leert nieuwe vaardigheden aan en krijgt weer controle over gedachten en gevoelens. Hierdoor ontstaan er minder problemen of ruzies met mensen om je heen.

Je emoties onder controle

De training

In de training leer je omgaan met dagelijkse stress en je moeilijke en heftige emotionele buien, vanuit bijvoorbeeld boosheid of verdriet. Na het volgen van de training ben je beter in staat een emotionele 'bui' bij jezelf te herkennen en heb je vaardigheden aangeleerd hoe je hier anders en handiger mee om kunt gaan, waardoor het minder negatieve gevolgen heeft.

Indicatie voor deelname

Als het moeilijk voor je is om je emoties onder controle te houden, dan zorgt dit vaak voor veel andere problemen;

- problemen in je relatie met anderen
- snel in conflict raken met anderen
- spijbelen of andere problemen op school
- zelfbeschadigend gedrag
- niet goed weten wie je bent
- slechte gewoonten

Werkwijze

We richten ons in de training vooral op gedachten en gevoelens die je in een bepaalde situatie hebt en hoe die van invloed zijn op je gedrag.

Je krijgt vaardigheden aangeboden en er wordt gewerkt met thuisopdrachten aan de hand van je eigen werkboek.

Doel van de training:

- je hebt uitleg gekregen over emotie-regulatieproblemen
- je bent je meer bewust van je eigen gedachten, gevoelens en gedrag
- Je hebt verschillende handige vaardigheden aangeleerd om je emoties onder controle te houden
- Je hebt jezelf beter leren kennen
- Je hebt gemerkt dat je niet de enige bent met dit soort problemen
- Je hebt van anderen geleerd



Praktische informatie

De emotie-regulatietraining bestaat uit 6 wekelijkse bijeenkomsten van 1,5 uur.

De groep bestaat uit maximaal 6 meiden die ingeschreven staan bij Jeugd ggz of bij De Kern maatschappelijk werk, in de regio Hardenberg-Ommen.

Data: Woensdag 11, 18, 25 mei en 1, 8 en 15 juni

Tijd: Van 15.30 uur tot 17.00 uur

Locatie:

Afhankelijk van de spreiding van deelnemers op de locatie in Hardenberg of Dedemsvaart.

Trainers:

Suzan Pfeifer-Hofhuis, GZ-psychooloog Jeugd ggz Hardenberg (s.hofhuis@jeugdggz.com)

Frieda Leeffers, Maatschappelijk werker De Kern Dedemsvaart (f.leeffers@stdekern.nl)

'Ik heb geleerd hoe ik rustig kan blijven. Dat scheelt een hoop problemen'