

Je emoties onder controle

In de training leer je omgaan met dagelijkse stress en je moeilijke buien, zoals boosheid of drift.

Na het volgen van de training ben je beter in staat een emotionele 'bui' te herkennen. Je leert hier zo mee om te gaan dat het minder negatieve gevolgen heeft.

Doel van de training

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

- 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

Wij richten ons in de training vooral op de gedachten en gevoelens die je in een situatie hebt en hoe die invloed hebben op je gedrag.

Daarnaast wordt er gewerkt met ontspanningsoefeningen en thuisopdrachten.

De volgende onderwerpen worden behandeld:

- uitleg over emotie- regulatieproblemen;
- aanleren van manieren om je emoties onder controle te houden;

- jezelf leren kennen;
- een andere leefstijl ontwikkelen (evenwichtiger omgaan met eten, slapen, sport, werk en vrije tijd, gezondheid, geld en relaties).

Praktische informatie

De emotie-regulatietraining bestaat uit 15 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur. Daarnaast is er een informatiebijeenkomst met je ouders of andere belangrijke mensen in je leven. Na afloop zijn er twee terugkombijeenkomsten. De groep bestaat uit zes tot negen deelnemers.

Bij teveel aanmeldingen vindt er een loting plaats en worden sommige jongeren op de wacht-

lijst geplaatst. In de periode dat je op de wachtlijst staat, krijg je wel een gewone behandeling.

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

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

Wierdensestraat 131
7604 BD Almelo
(0546) 838200
almelo@jeugdggz.com

Jeugd ggz Zwolle

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

Jeugd ggz directiesecretariaat

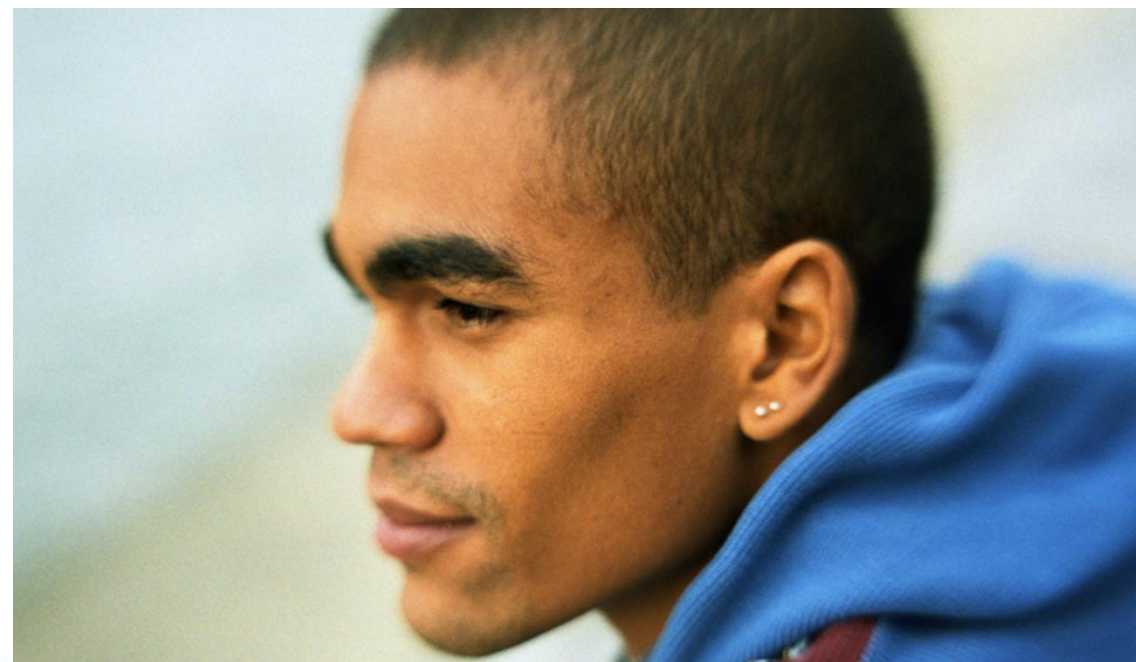
Postbus 390
7400AJ Deventer
info@jeugdggz.com

www.jeugdggz.com

Je emoties onder controle



Training voor jongeren van 14 t/m 18 jaar



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 deze zo kort mogelijk te laten duren.

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 jongeren komen hierdoor echter regelmatig in de problemen. Zij zijn impulsief, agressief naar anderen of naar zichzelf, hebben snel en heftig wisselende stemmingen. Door de emotie-regulatietraining (ERT) leer je hier anders mee om te gaan. Je krijgt weer controle over je eigen emoties en gedachten waardoor er minder problemen of ruzies met de mensen om je heen ontstaan.