



Emotie regulatie training

Je bent tussen de 14 en 18 jaar en je hebt last van wisselende en heftige emoties waar je soms geen controle meer over hebt en daardoor loop je vast in het contact met anderen.

Met Emotieregulatie training (ERT) leer je meer grip op je emoties te krijgen en leer je deze beter te begrijpen. Deze training is speciaal voor jongeren met een bedreigde persoonlijkheidsontwikkeling. Daarnaast kan er ook een andere diagnose aanwezig zijn zoals ADHD of ASS.

Voordat je aan de behandeling mee kunt doen, willen we weten of je echt gemotiveerd bent. Je zult zowel binnen als buiten de training regelmatig moeten oefenen met de vaardigheden. In het intakegesprek staan we stil bij jouw leerdoelen.

Bijeenkomsten

De groepsbehandeling telt 20 bijeenkomsten en bestaat uit de volgende modules:

- Aandachtvaardigheden: hoe kun je in het hier en nu blijven zonder te piekeren over je verleden of je zorgen te maken over de toekomst.
- Omgaan met emoties: hoe leer je emoties te voelen, te verdragen, of ze even te parkeren.
- Omgaan met relaties: hoe kun je zo goed mogelijk met andere mensen omgaan?
- Crisisvaardigheden: Hoe ga je om met moeilijke momenten waarin je heftige emoties voelt en dreigt de grip op jezelf te verliezen. Hoe voorkom je dat je in crisis raakt?

In de groep of individueel

ERT bieden wij aan in groepsvorm of individueel. In een groep zit je met een aantal jongeren die ook willen leren om meer grip te krijgen op hun emoties. Voordeel van de groep is dat je van elkaar kunt leren en gedragingen en emoties van elkaar herkent. Deze groep loopt gedurende het hele jaar door. Het kan dus zijn dat je instroomt in een groep en dat iemand al bijna klaar is, of net als jij begint of al even begonnen is. Instromen kan bij de start van een nieuwe module.

Voor jou en je gezin vinden er enkele netwerkbijeenkomsten plaats waarin jullie samen informatie krijgen en gaan oefenen met vaardigheden. Daarnaast wordt er systemische ouderbegeleiding of systeemtherapie aangeboden. Deze problematiek vraagt niet alleen veel van jou, maar ook van het gezin. Wij vragen van jouw ouders, naast het leren van vaardigheden, de bereidheid om naar hun eigen aandeel te kijken in de emotieregulatieproblematiek van jou.

Soms vindt er naast de ERT nog andere behandeling plaats zoals bijvoorbeeld IHT (intensive home treatment).

Om de effectiviteit van jouw behandeling te onderzoeken, worden er voor en na de ERT vragenlijsten afgenomen.

Meer informatie en aanmelden?

De officiële aanmelding gebeurt altijd door je huisarts of jeugdarts tenzij je al in behandeling bent bij Karakter, dan meld je coördinerend behandelaar je aan.

Over de therapie kun je informatie vragen bij.

- Esther Leuning- GZ psycholoog/ CGT- DGT therapeut Karakter e.leuning@karakter.com
Locatie Nijmegen
- Margreet van Dockum GZ psycholoog/Cognitief gedragstherapeut m.vandockum@karakter.com
Locatie Arnhem