



# Training Surfen op emoties

## Informatie voor jongeren 14 - 18 jaar

Bij de Vaardigheidstraining Surfen op Emoties leer je je eigen gevoelens, gedachten en gedrag te bekijken, benoemen en herkennen. Dit doe je door situaties, waarin je erg emotioneel reageerde, onder een vergrootglas te bekijken.

### Voor wie?

De vaardigheidstraining is bedoeld voor jongeren van 14 t/m 18 jaar, die moeite hebben om hun emoties te herkennen en te regelen.

### Hoe?

De training kan alleen aan jou of in een groep gegeven worden. Tijdens de training werken we met het boek Surfen op Emoties. Dit boek bestaat uit 4 onderdelen:

Module 1: Aandachtsvaardigheden (4 sessies)

Module 2: Omgaan met emoties (6 sessies)

Module 3: Crisisvaardigheden (6 sessies)

Module 4: Omgaan met relaties (6 sessies)

De groepstraining wordt gegeven door twee trainers en duurt 24 weken. Elke sessie duurt ongeveer 2 uur. De groep bestaat uit minimaal zes en maximaal twaalf jongeren.

De sessies hebben een vaste structuur met onder andere mindfulness, maar ook het aanleren van vaardigheden. Vaardigheden als het leren omgaan met pijnlijke en moeilijke emoties zonder verder in de problemen te raken, of hoe je een vriendschap kunt onderhouden en tegelijkertijd ook op je eigen grenzen let. We geven je huiswerk, zodat je ook thuis tijd en aandacht besteedt aan het oefenen van de nieuw geleerde vaardigheden.

Naast het volgen van de groepstraining, heb je vaak ook gesprekken met je eigen behandelaar, waarin je je persoonlijke situatie en/of crisismomenten kunt bespreken.

### Waar?

De vaardigheidstraining vindt plaats op je eigen locatie van Pro Persona.

### Meer informatie

Heb je vragen? Neem dan contact op met je hulpverlener.