



## Emotieregulatietraining 'Surfen op Emoties'

Surfen op Emoties is een groepstraining voor jongeren die moeite hebben met het reguleren van hun emoties. In de training leer je om je emoties de baas te worden en je relaties met anderen te verbeteren.

### Emotieregulatieproblemen

Sommige jongeren worden overspoeld door heftige, wisselende emoties, vooral als er onverwachte dingen gebeuren waar ze niet goed mee kunnen omgaan. Dat uit zich bijvoorbeeld in woede-uitbarstingen, conflicten thuis en op school, (zelf)destructief gedrag, zelfverdooving of zichzelf afzonderen. Deze jongeren zien op zo'n moment geen andere manier om met hun emoties om te gaan. Daardoor ontstaan vaak problemen in relaties met anderen, somberheid en een negatief zelfbeeld.

### Emotieregulatietraining

In deze groepstraining leer je vaardigheden om heftige emoties, zoals wanhoop, verdriet en boosheid, beter te reguleren. Je leert jezelf beter te begrijpen en je gedrag positief te veranderen. Ook leer je accepteren wat je niet kunt veranderen.

### Doelgroep

De groepstraining is bestemd voor jongeren van 15 tot en met 18 jaar, die hun eigen heftige emoties moeilijk de baas kunnen. Voorwaarde is dat je ook zélf problemen ervaart met het reguleren van je emoties en dit graag wilt veranderen.

### Opzet

De training vindt plaats in een groep met 4 tot 8 leeftijdsgenoten, zodat je van elkaar kunt leren. Je wordt aangemoedigd om samen oplossingen te bedenken voor lastige situaties. Je werkt in groepsverband aan individuele doelen, onder begeleiding van 2 trainers. De training bestaat uit 22 wekelijkse bijeenkomsten van twee keer 45 minuten en een kwartier pauze.

### Inhoud

De groepstraining bestaat uit 4 modules:

- Module 1: aandachtvaardigheden (4 sessies)
- Module 2: omgaan met emoties (6 sessies)
- Module 3: crisisvaardigheden (6 sessies)
- Module 4: omgaan met relaties (6 sessies)

Je gebruikt bij de groepstraining een werkboek met huiswerkopdrachten. Elke sessie heeft een vaste opbouw. We beginnen met een aandachttoefening en bespreken het huiswerk. Na een korte pauze gaan we verder met het thema van de week.

**Je dient zelf het werkboek 'surfen op emoties (werkboek dialectische gedragstherapie voor jongeren) aan te schaffen'.**

### Contact met je individuele behandelaar

Tijdens de training blijf je in behandeling bij je individueel behandelaar. Hij/zij is het eerste aanspreekpunt als er iets is. Met je individueel behandelaar spreek je af hoe vaak je afspraken hebt naast de training.

### Betrokkenheid van ouders/verzorgers

Het is handig als je deze folder ook aan je ouders/verzorgers laat lezen, zodat zij op de hoogte zijn van het programma. Je ouders/verzorgers worden ook 2 keer uitgenodigd voor een aparte bijeenkomst.