



*Feinier van Rijkel*

# Emotieregulatietraining

## CENTRUM ADOLESCENTENPSYCHIATRIE

**Emotieregulatie betekent dat je grip hebt op je emoties en het kunnen uiten van je emoties. Als je last hebt van emotieregulatieproblemen kun je moeite hebben met het in de hand houden van je gedrag en emoties en daardoor ontstaan er problemen met jezelf en/of anderen. Woede-uitbarstingen, stemmingswisselingen en onvoorspelbaar of zelfbeschadigend gedrag kunnen hiervan een gevolg zijn.**

De training Emotieregulatie is bedoeld voor jongeren/jongvolwassenen die bekend zijn met emotieregulatieproblemen.

### Behandeling

Emoties kunnen je overvallen als 'duveltjes die uit doosjes springen': het ene moment voel je je nog rustig, het volgende moment ben je in alle staten. Lichte irritatie kan plotseling omslaan in een stevige kwaadheid of zelfs woede en niet veel later voel je je enorm verdrietig. Wisselvallig, ongrijpbaar en alle kanten opspringend, die emoties. Herken je dit gevoel? In dat geval kan de training 'Grip op je emoties' iets voor je zijn.

Deze groepstraining helpt je meer grip te krijgen op je emoties, zodat je daar niet meer door overvallen wordt of overspoeld raakt. Aan dit doel werk je stapsgewijs. In het eerste deel leren we je technieken waarmee je gaat begrijpen hoe diverse emoties bij jou kunnen oplopen. Je gaat de sterkte of intensiteit van je emoties bijhouden in een zogenaamd Pannenmodel. Vervolgens oefen je vaardigheden die je kunnen helpen om grip te krijgen op die oplopende en heftige emoties.

Tijdens de eerste bijeenkomst krijg je een trainingsmap. Het is de bedoeling dat je thuis opdrachten uit deze map maakt, zodat je de theorie goed onder de knie krijgt. Je werkt de opdrachten uit op papier en neemt die mee naar de volgende bijeenkomst. Daar bespreken we de opdrachten in de groep. De training werkt het beste als je zo actief mogelijk meedoet.

Je sluit de training af met een eigen Emotiehanteringsplan. Tijdens de laatste bijeenkomst bespreken we hoe je de training hebt ervaren.

Een Emotieregulatie-training bestaat uit 10 bijeenkomsten, die wekelijks plaatsvinden. Elke bijeenkomst duurt 2 uur. Aan deze groep nemen maximaal 8 cliënten deel.

### **Met wie is er contact**

De training wordt verzorgd door 2 hulpverleners. Dit kunnen GZ-psychologen, basisspsychologen of sociaal-psychiatrisch verpleegkundigen zijn.

### **Waar**

Reinier van Arkel  
Bethaniestraat 2  
5211 LJ Den Bosch

### **Kosten**

Er zijn geen kosten verbonden aan deze training (afgezien van het wettelijk verplichte eigen risico in de zorgverzekering).

### **Aanmelding**

In overleg met uw behandelaar bepaal je of ERT past bij de klachten die je hebt. Je behandelaar kan je aanmelden voor de training. Of je kunt worden aangemeld vanuit de intake.



Centrum Adolescentenpsychiatrie  
(073) 658 6651  
[www.reiniervanarkel.nl](http://www.reiniervanarkel.nl)  
[www.adolescentenpsychiatrie.nl](http://www.adolescentenpsychiatrie.nl)

*Reinier van Arkel*