

Lionarons GGZ

afdeling Kind en Jeugd
Schaesbergerweg 84
6215 AJ Heerlen



T 045 5600 224
F 045 5600 251
kinderjeugd@lionarons-ggz.nl
www.lionarons-ggz.nl

Emotieregulatie training
voor jongeren die moeite hebben
met het controleren van hun
emoties en gedrag

Emotieregulatie training voor jongeren

Doelgroep

Jongeren van 14 tot 18 jaar die problemen onderkennen met het controleren en reguleren van hun emoties en gedrag.

Opzet en duur

Deze training wordt in groepsverband gegeven en bestaat uit 17 bijeenkomsten en 2 terugkom-sessies. Bovendien is er een bijeenkomst voor de ouders. De bijeenkomsten vinden wekelijks plaats en duren anderhalf uur. In elke groep is plaats voor maximaal 8 jongeren.

Inhoud

Jongeren die moeite hebben met het reguleren van hun emoties lopen vaak tegen problemen aan op school, in relaties en met zichzelf. Ze worden snel en hevig boos, maken veel ruzie en laten zelfbeschadigend gedrag zien.

Tijdens deze training komen onderwerpen aan bod als:

- meer inzicht krijgen in de problematiek;
- vaardigheden om emoties te reguleren;
- jezelf leren kennen;
- ontwikkeling van leefstijl.

Deelname

De training vindt plaats bij Lionarons GGZ aan de Schaesbergerweg 84 in Heerlen. Jongeren die al in behandeling zijn bij Lionarons GGZ kunnen zich via hun behandelaar aanmelden voor de training.

Voor jongeren die nog niet zijn aangemeld bij Lionarons GGZ kan een verwijfsbrief gevraagd worden bij de huisarts. De training start bij voldoende aanmeldingen.

Meer informatie

Voor aanvullende informatie kunt u contact opnemen met het secretariaat van de afdeling Kind en Jeugd. U vindt de contactgegevens op de achterzijde van deze folder.

