

BIJZONDER JEUGDWERK



Training Surfen op Emoties

Jongeren leren omgaan met heftige emoties

Surfen op Emoties is een groepstraining voor jongeren die veel moeite hebben met emotieregulatie. In de training leren ze om hun emoties de baas te worden en hun relaties met anderen te verbeteren.

Emotieregulatie-problemen

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.

Vaardigheden trainen

In deze training leren jongeren vaardigheden om heftige emoties, zoals wanhoop, verdriet en boosheid, beter te reguleren. Ze leren zichzelf beter te begrijpen en hun gedrag positief te veranderen. Ook leren ze accepteren wat ze niet kunnen veranderen.

Voor jongeren van 13 tot 18+ jaar

De groepstraining is bestemd voor jongeren (met een IQ >70) die hun eigen, heftige emoties moeilijk de baas kunnen. Voorwaarde is dat de jongere hier zélf last van heeft en dit graag wil veranderen. De training is ook mogelijk in het kader van de verlengde jeugdzorg vanaf 18 jaar.

Groepstraining met individuele coaching

De training vindt plaats in een groep met max. 8 leeftijdsgenoten, zodat de jongeren van elkaar kunnen leren. Ze worden aangemoedigd om samen oplossingen te bedenken voor lastige (crisis)situaties. De jongere werkt in groepsverband aan individuele doelen, onder begeleiding van 2 trainers. De training bestaat uit 24 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur. Tussentijds zijn er nog 8 bijeenkomsten met de jongeren en hun netwerk samen.

Incl. netwerkbijeenkomsten

Voor de 8 netwerkbijeenkomsten mogen de jongeren 1 of meer supporters uitnodigen uit hun eigen netwerk. Bijvoorbeeld ouders, familieleden of vrienden. Zij krijgen een beknopte versie van de training. Zo ontstaat meer begrip voor elkaar en lukt het de jongere



beter om de geleerde vaardigheden thuis te oefenen, toe te passen en vol te houden.

Intake

Vooraf heeft de trainer 3 individuele gesprekken met de jongere. Daarin is aandacht voor de persoonlijke leerdoelen van de jongere en het verhogen van de motivatie om deel te nemen.

Programma

De training 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)

De jongeren krijgen een werkboek mee naar huis met huiswerkopdrachten. Elke sessie heeft een vaste opbouw. We beginnen met een aandachtsoefening, daarna bespreken we het huiswerk. Na een korte pauze gaan we verder met het thema van die week.

Effectief en evidence based

De training Surfen op Emoties heeft zijn oorsprong in de dialectische gedragstherapie, versie jeugd (DGT-J). Deze therapie is evidence based en geeft zeer goede resultaten. Er wordt gewerkt met mindfulness (aandachtsoefeningen) én technieken uit de cognitieve gedragstherapie en de Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

Deskundige trainers

De training wordt gegeven door twee ervaren, hbo-opgeleide trainers van Bijzonder Jeugdwerk, die ook de intensieve DGT-opleiding volgden. Zij werken dagelijks met jongeren met ernstige gedragsproblemen en bereiken goede resultaten. De trainingslocatie is flexibel en wordt nader vastgesteld.

Na afloop

Na afloop van de training zijn de jongeren in staat hun emoties beter reguleren en constructiever met relaties om te gaan. Uit onderzoek blijkt dat de training het meest effectief is als deze 1x wordt herhaald. De geleerde vaardigheden beklijven dan beter.

Aanmelding of vragen

Meer informatie of aanmelden? Neem dan contact met ons op, tel. 0493 – 327506 of mail naar aanmelding@bj.nl

Vergoeding

Wilt u weten of deze training wordt vergoed? Neem dan contact op met de gemeente. Er is een verwijsbrief nodig van de huisarts of hulpverlener. Jongeren kunnen deze therapie ook volgen als ze tijdelijk bij Bijzonder Jeugdwerk verblijven.

Tip: Over deze training zijn ook folders beschikbaar voor ouders en jongeren, met daarin reviews van deelnemers.

Bijzonder Jeugdwerk
Meester de Jonghlaan 4
5753 RR Deurne

T 0493—312589
F 0493 —312553
E info@bj.nl

Vind ons op:

www.bijzonderjeugdwerk.nl



**BIJZONDER
JEUGDWERK**