

Vaardigheidstraining emotieregulatie (VERS)

Jongerengroep



Merk je dat je het lastig om met lastige emoties om te gaan?
Zoek je hier technieken bij?

Deze groepsbehandeling is iets voor jou wanneer je moeite hebt met het omgaan met heftige emoties of stress. Je reageert misschien snel boos, voelt je snel overweldigd of vindt het lastig om jezelf te herpakken. Je leert beter omgaan met je gevoelens door ze te herkennen, te begrijpen en te beïnvloeden. Je oefent met ontspanningstechnieken, het veranderen van niet-helpende gedachten en het aanbrengen van helpende aanpassingen in je leefstijl.



Aantal groepssessies: 10
Leeftijd: 14 t/m 17 jaar



Samen met anderen werk je aan meer balans, acceptatie en rust. Ook besteed je aandacht aan hoe jij mensen die belangrijk voor je zijn kunt betrekken, wat zorgt voor meer begrip en steun in je omgeving.