

Raak je makkelijk overspoeld door emoties. Heb je veel wisselende stemmingen. Voel je je regelmatig crisisachtig, paniekerig of zeer gespannen. Of voel je je juist vaak leeg of heb je een instabiel zelfbeeld? Verwond je jezelf of heb je de neiging hiertoe? Heb je gedachten over niet meer te willen leven.

Voor wie?

Als je vaak wisselt in je emotionele toestand en hier weinig grip op hebt, is een behandeling gericht **emotieregulatie vaardigheden** mogelijk een geschikte behandeling voor jou. Uitgangspunt van deze behandeling is dat je zelf verantwoordelijk bent voor jouw leven en dat je zelf kunt leren omgaan met crisissituaties en heftige emoties. Je komt niet in aanmerking voor de emotie regulatie vaardigheidstraining wanneer er sprake is van:

- Actief alcohol- en/of middelengebruik
- Wanneer een groepsbehandeling inhoudelijk niet passend voor iemand is.

Emotieregulatie vaardigheden training

De focus van de behandeling ligt op het onderzoeken van je eigen mentale toestand en vaardigheden aanleren om deze te veranderen. We werken vanuit de DGT (dialectische gedragstherapie) en de SMP (sensorimotore psychotherapie). We bieden deze behandeling aan in de groep omdat uitleg en oefenen belangrijk is in deze behandeling en je kunt leren van elkaar.

Therapeuten en aanmelding

De therapeuten van de groep zijn Nicole van Nieuwenhuysen (spv) en Janneke Van As (psychiater). Aanmelding kan door het invullen van het aanmeldformulier op de website. Vermeld specifiek dat het om aanmelding voor de emotieregulatie groep gaat. Je hebt een verwijzing nodig van de huisarts voor de sGGZ. Er zijn contracten met enkele zorgverzekeraars, het kan dus zijn dat een gedeelte van de zorgkosten voor eigen rekening zijn. Zie hiervoor de website.