



Informatie voor patiënten

Altrecht Jongvolwassenenpsychiatrie

Vaardigheidstraining Emotie regulatie Stoornis

Inleiding

Deze folder is bedoeld voor jongvolwassenen van 18-24 jaar en verwijzers en gaat over een vaardigheidstraining voor jongvolwassenen die door emotieregulatieproblemen, suïcidaliteit en zelfbeschadigend gedrag vastlopen op verschillende levensgebieden (school/werk, vrienden, gezin). Als je emotieregulatieproblemen hebt, blijf je vaak last houden van een blijvende emotionele gevoeligheid, die niet weggaat. Je kunt wel leren hoe je beter met die gevoeligheid kunt omgaan.

Voor wie is de training bedoeld?

De training is er voor jongvolwassenen van 18-24 jaar die problemen hebben met het reguleren van hun emoties. Dat kan meerdere van de volgende klachten opleveren:

- Je hebt last van hevige stemmingswisselingen, waarbij je je intens somber, prikkelbaar of angstig kunt voelen.
- Je hebt een negatief of wisselend zelfbeeld.
- Je weet niet wie je bent en wat je wilt.
- Je voelt soms een intense woede of hebt moeite om je kwaadheid te beheersen.
- Je hebt moeite met het aangaan en onderhouden van relaties.
- Je bent vaak bang dat je in de steek gelaten wordt en probeert dat krampachtig te voorkomen.
- Je vertoont impulsief gedrag waarmee je jezelf kunt schaden. Je kunt hierbij denken aan vreetbuien, geld verkwisten, misbruik van alcohol en/of drugs, seks of roekeloos gedrag in het verkeer.
- Je beschadigt jezelf (automutilatie). Je hebt gedachten over zelfdoding of hebt een poging

daartoe gedaan.

- Je ervaart een gevoel van leegte.
- Er zijn momenten waarop je achterdochtig of verward bent.

De inhoud van de training

De training is gericht op het vergroten van je vaardigheden, zodat je beter kunt omgaan met je emotionele gevoeligheid. Het belangrijkste doel van de training is dat je minder bang wordt voor je eigen gevoelens. Je leert die juist te gebruiken als instrument om keuzes in je leven te maken.

Wat leer je tijdens de vaardigheidstraining?

- Je leert om je eigen gevoelens, gedachten en gedrag te observeren en te benoemen.
- Je herkent bij jezelf wanneer je stemming dreigt om te slaan zodat je eerder kunt ingrijpen.
- Je ontdekt activiteiten die een positief effect hebben op je stemming, zoals ontspanningsoefeningen.
- Hoe pak je een crisissituatie aan: in de loop van de training maak je een noodplan dat je zelf of in samenwerking met anderen kunt toepassen.
- Je legt een basis voor een goede draagkracht. Dat doe je door leefgewoonten als eten, slapen, sport en ontspanning op orde te brengen. Je kunt dan meer aan.
- Je leert steun en herkenning te vinden bij anderen.
- Je leert je emotionele gevoeligheid te accepteren.

Steungroep

Je familie en vrienden worden bij de training betrokken in de vorm van een steungroep. Je stelt je steungroep zelf samen. Het is de bedoeling dat je tijdens de training steun vraagt aan jouw steungroep om de lesstof uit de training in je dagelijks leven toe te passen. Daarnaast wordt er tijdens twee steungroepbijeenkomsten voorlichting gegeven aan jou en je omgeving.

Individuele gesprekken

Naast de training heb je minimaal eens per 2 weken een gesprek met je individuele behandelaar. In die individuele gesprekken kun je dieper ingaan op jouw persoonlijke situatie. Je individuele therapeut blijft de hoofdbehandelaar en is aanspreekpersoon bij crisis.

Deelnemers

Je kunt deelnemen aan de training als je:

- tussen de 18 en 24 jaar bent;
- patiënt bent bij Altrecht of dat wilt worden;
- emotieregulatieproblemen hebt, daar onder lijdt en daardoor niet meer goed functioneert;
- gemotiveerd bent om alle bijeenkomsten bij te wonen en huiswerk te maken.

De training is niet geschikt als je geen steungroep kunt vormen voor de duur van de training. Ook kan het zijn dat je op dit moment niet genoeg kunt profiteren van een groepsaanbod.

Praktische informatie

De bijeenkomsten vinden plaats op locatie Lunetten, Nieuwe Houtenseweg 2 in Utrecht. Je kunt ons bereiken via 030 - 280 92 11. De trainingsbijeenkomsten duren 2 uur. Daarnaast is er een half uur voor aanvang en na afloop van de training gelegenheid om vragen te stellen aan de trainers. De training start in principe twee keer per jaar.

Aantal bijeenkomsten

De training omvat 20 bijeenkomsten in een groep van 8 tot 10 mensen en een terugkombijeenkomst na 3 maanden. Je mag meer dan 1 keer meedoen aan de training. Er zit dan minstens 3 maanden tussen de trainingen. Tussen de bijeenkomsten door verwachten wij van je dat je ongeveer 4 uur per week huiswerk maakt en/of met de training bezig bent.

Afmelden

Van de deelnemers verwachten wij dat zij alle bijeenkomsten aanwezig zijn. Kun je om een belangrijke reden toch niet komen, dan meld je dat bij de trainers zelf. Als je drie bijeenkomsten mist, kun je niet (meer) deelnemen aan de training. Je mist dan te veel van de lesstof en verliest de aansluiting bij de andere groepsleden. Je kunt wel weer meedoen aan de volgende training.

Kosten

Voor de trainingsmap wordt een eenmalige bijdrage van € 25,- gevraagd. In principe wordt de behandeling betaald door de zorgverzekeraar vanuit de basisverzekering. Het is goed om dat na te vragen bij jouw verzekeraar. De kosten vallen onder het eigen risico van de polis. Dat kan het verplichte of het eventueel vrijwillig gekozen eigen risico zijn.

Aanmelden en informatie

Je eigen individuele behandelaar meldt jou aan voor de training. Daarna word je zo snel mogelijk uitgenodigd voor een individueel kennismakingsgesprek.