

Emotieregulatiegroep

Psychotherapiepraktijk Claessen biedt een kortdurende emotieregulatiegroep aan waarbij wordt gewerkt met de behandelmethodede 'Dialectische Gedragstherapie'.

Achtergrond

Dialectische gedragstherapie (DGT) is een zeer effectieve behandelmethodede gericht op het aanleren van verschillende vaardigheden om zo goed mogelijk op problemen te kunnen reageren en emoties te reguleren, waardoor het zelfvertrouwen groeit en het leven draaglijker wordt. DGT helpt je om op een goede manier met je emoties om te gaan. Je leert je eigen emoties herkennen en op een verstandige manier met moeilijke momenten om te gaan.

In deze trainingsgerichte groepstherapie leer je vaardigheden aan die jou helpen om jezelf, je gedachten en gevoelens te herkennen, accepteren en veranderen.

Dialectische gedragstherapie is oorspronkelijk ontwikkeld voor problemen die kenmerkend zijn voor mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis. Dat zijn bijvoorbeeld relationele problemen, gedrags- en impulsbeheersing, instabiele identiteit, emotioneel labiel zijn en cognitieve stoornissen. De therapie is echter ook bij andere ziektebeelden effectief gebleken, zoals onder andere verslaving, depressie, PTSS en eetstoornissen.

Vaardigheden die geleerd worden in de therapie, aan de hand van verschillende modules:

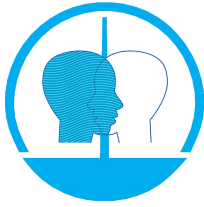
- Mindfulness/kernoplettendheid: je bewust worden van wat je voelt en beslissingen nemen vanuit je 'wijze ik', dus niet vanuit een impuls. Emoties en gedachten zien/herkennen bij jezelf en anderen zonder er meteen een oordeel over te geven.
- Interpersoonlijke effectiviteit: rekening houden met zowel jezelf als de ander, assertief nee kunnen zeggen en om kunnen gaan met intermenselijke conflicten.
- Emotieregulatie: emoties begrijpen, emotionele kwetsbaarheid verminderen en emotioneel lijden verminderen.

Voor wie

De emotieregulatiegroep is geschikt voor volwassenen (minimaal 18 jaar) bij wie emotieregulatieproblemen de klacht(en) in stand houden of verergeren. Emotieregulatie is het kunnen controleren of beïnvloeden welke emoties je ervaart, wanneer je ze ervaart, en hoe je ze ervaart en uit. Daar ligt de focus van deze behandeling op, waarbij gewerkt wordt met de behandelmethodede 'Dialectische Gedragstherapie'.

Je bent niet passend voor deze groep wanneer je elders in behandeling bent, sociaal-maatschappelijke problemen hebt die op de voorgrond staan, zwakbegaafd bent of crisisgevoelig (suïcidaliteit, automutilatie, psychose, ernstige verslavingsproblematiek, agressie).

Ook als je niet in staat bent om een commitment te maken om alle sessies aanwezig te zijn (je mag, met goede reden, 1 sessie missen) ben je niet passend voor de groep. Je mist dan te



**Psychotherapie
Praktijk
Claessen**

veel informatie om nog goed mee te kunnen komen met de groep. Het is daarnaast verstorend voor de groep als de aan- en afwezigheid van groepsleden wekelijks sterk wisselt.

Data en tijden

De groepen vinden wekelijks plaats op woensdagen van 11.00 tot 12.30 uur. Er zijn 10 sessies.

Tijdens schoolvakanties (Regio Zuid) zullen er geen groepssessies zijn.

De groepsbehandeling zal worden gegeven door GZ-psycholoog Emmy v/d Peet-Wierstra en klinisch psycholoog Nadine Claessen.

Start groep: het streven is om de eerste groepssessie op woensdag 26 januari te laten plaatsvinden, mits er voldoende deelnemers zijn.