

## Emotie Regulatie Training (ERT)

### Doelgroep

Het gaat om jongeren die hun gedrag en emoties moeilijk kunnen reguleren, die hierdoor regelmatig in de problemen komen en veelvuldig (emotioneel) appèl doen op hun omgeving en op de hulpverlening. Hun stoornis uit zich bijvoorbeeld in relationele problemen, het snel in conflict raken, een moeizaam verlopende schoolgang, zelfbeschadigend gedrag of suïcidale gestes. Het zijn jongeren die regelmatig last hebben van heftige stemmingswisselingen en impulsief gedrag.

### Doelstellingen

De training is erop gericht het zicht op kwetsbaarheid van de jongeren te vergroten, ze te leren hun emoties en gedrag beter te reguleren, ze te leren verantwoordelijkheid te erkennen voor eigen gedrag en ze vaardigheden aan te leren om deze verantwoordelijkheid aan te kunnen. Jongeren leren zo beseffen dat ze onder de meeste omstandigheden eigen keuzemogelijkheden hebben.

### Inhoud

De ERT is een groepsbehandeling. Groepen bestaan uit maximaal 8 jongeren en 2 therapeuten. De training bestaat uit 17 wekelijkse zittingen van anderhalf uur en uit 2 terugkomzittingen van een uur.

Emotieregulatietraining bestaat uit verschillende onderdelen:

- In het onderdeel **Uitleg over emotieregulatieproblemen** wordt uitleg gegeven over emotionele buien. Ook wordt verteld hoe de training is opgezet en komen de verwachtingen van de training aan de orde.
- In het onderdeel **Aanleren van emotieregulatievaardigheden** leert de jongere herkennen waardoor emoties soms onnodig hoog oplopen en met welke denkwijze (cognities) dit te maken heeft. Er wordt gezocht naar passende cognities en gedrag.
- In het onderdeel **Jezelf leren kennen** wordt ingegaan op hoe de jongere zichzelf beter kan leren kennen. Dit met als doel om erachter te komen welke manier van reageren bij hem/haar hoort en welke aanpak, adviezen en oplossingen hier het beste bij passen.
- In het laatste onderdeel **Leefstijlontwikkeling** wordt aandacht besteed aan het ontwikkelen van een leefstijl waarbij emotionele buien zoveel mogelijk kunnen worden voorkomen en zo min mogelijk negatieve consequenties hebben. Geoefend wordt in het evenwichtiger en planmatig omgaan met eten, slapen, sport, werk en vrije tijd, met lichamelijke gezondheid, met geld en met relaties.

### Voorwaarden voor deelname

Hoewel de drempel om aan de training deel te kunnen deelnemen laag moet zijn, zijn er een aantal voorwaarden waaraan de jongere moet voldoen om van de training te kunnen profiteren. Er moet sprake zijn van enige lijdensdruk en van enige motivatie. Ook bij geringe motivatie is de kans groot dat de jongere door de groepsleden verder over de drempel wordt geholpen. Deelname onder druk van de omgeving alleen lijkt echter niet te werken. Daarnaast moet de jongere voldoende bereid en in staat zijn om naar zichzelf te kijken en de oorzaak en het gevolg van zijn/haar gedrag in relatie met de omgeving willen onderkennen. Om te kunnen profiteren van een groepstraining moet de jongere voldoende bereid en in staat zijn om ervaringen met de groep te delen en de zittingen bij te wonen zonder dat er sprake is van agressief gedrag, middelengebruik en zelfbeschadiging. Ook moet hij/zij zich bereid verklaren in principe elke zitting bij te wonen.

### **Behandelverantwoordelijkheid**

De cursist blijft gedurende de training zijn/haar eigen behandelaar houden. Deze wordt over de start en het beëindigen van de ERT geïnformeerd door de trainers. Bij problemen die niet direct verband houden met de training wordt zo nodig met deze behandelaar contact opgenomen. Dit gebeurt bij voorkeur door de cursist zelf, bij uitzondering door de trainer, uiteraard nadat dit met de cursist is besproken. Het is de bedoeling dat de behandelaar na afloop van de cursus met de jongere bespreekt hoe hij/zij verder gaat met hetgeen in de cursus is geleerd.