

Op je hoede voor je woede

Training woederegulatie voor jongeren
vanaf twaalf jaar.



© Emergis, mentale gezondheid en welzijn
Postbus 253, 4460 AR Goes
Oostmolenweg 87-89, Kloetinge
T 0113 26 71 43
info@emergispreventie.nl

www.emergis.nl

Een uitgave van de dienst communicatie
Juni 2023



Iedereen is wel eens boos. Het helpt om je zelf en anderen duidelijk te maken wat je wel of niet wilt. Als 'boos zijn' echter de enige manier voor iemand is om problemen op te lossen, dan heeft dat een negatief effect. Voor de persoon zelf maar ook voor zijn of haar omgeving.

Emergis preventie biedt jongeren vanaf twaalf jaar een groepstraining om beter om te leren gaan met woede. Ze leren hun boosheid onder controle te houden en komen daardoor minder vaak in de problemen door hun gedrag.

Voor wie?

Op je hoede voor je woede is echt iets voor jou als je:

- een jongere bent van twaalf jaar of ouder;
- vaak pest, spijbelt, wegloopt, anderen de schuld geeft, impulsief bent, driftig bent, ruzie maakt, vecht en/of intimideert;
- weet dat je problemen krijgt als je met dat gedrag doorgaat; en je daar verandering in wilt brengen.

Hoe verlopen de trainingen?

De trainingsgroep bestaat uit maximaal acht jongeren. In zes bijeenkomsten komt het volgende aan bod:

- ontdekken voor welk uitdagend gedrag van anderen je gevoelig bent, zogenoemde ('triggers')
- zicht krijgen op je eigen rol in bijvoorbeeld een conflict (uitdagend gedrag);
- onderscheid maken tussen je gedachten, gevoelens en gedrag;
- je boosheid herkennen aan de hand van lichaamssignalen;
- leren voorkomen dat je irritaties te lang opstapelt;
- het belang zien van ontspanning (zowel lichamelijk als psychisch);
- oefenen van nieuw gedrag;
- gebruikmaken van 'helpende gedachten';
- vaardigheden aanleren voor het op een acceptabele manier uiten van je boosheid.

De training heeft meer effect wanneer alle betrokken partijen meewerken. Dat wil zeggen: jij zelf, je ouder(s) en bijvoorbeeld school. Jij moet inzet tonen, maar ook is het belangrijk dat je van mensen in je omgeving de kans krijgt om met nieuw gedrag te oefenen. Soms moet je anderen misschien vragen of ze op een andere manier willen reageren op je gedrag. Dit gaat allemaal wat gemakkelijker als je zelf inziet dat doorgaan met je huidige gedrag leidt tot meer en meer problemen. Na afloop van Op je hoede voor je woede vindt er een eindgesprek plaats en ontvang je een certificaat.

De bijeenkomsten

Op je hoede voor je woede bestaat uit zes trainingen van één uur.

Kosten

Deelname aan de training is gratis.

Meer informatie en aanmelden

Aanmelden kan via school of bij het secretariaat van Emergis preventie, telefoonnummer 0113 26 71 43. Voor deelname aan de training Op je hoede voor je woede is toestemming van de ouders nodig.