



Agressie Regulatie op Maat

Weet dat we er
voor je zijn

Boos, dat zijn we allemaal weleens. Maar als je heel vaak boos wordt, kan dat voor problemen zorgen. Voor jezelf én voor anderen. Daarom biedt Jeugdhulp Friesland de training Agressie Regulatie op Maat. Deze training helpt kinderen en jongeren omgaan met hun boosheid. Door te oefenen met herkenbare praktijkvoorbeelden, leren ze anders omgaan met emoties en spanningen. Zo worden ze hun boosheid de baas.

Voor wie?

De training Agressie Regulatie op Maat is bedoeld voor kinderen en jongeren van 12 tot 18 jaar die het moeilijk vinden om hun boosheid onder controle te krijgen. Ook kinderen bij wie de boosheid zich vaak uit in agressief gedrag, kunnen de training Agressie Regulatie op Maat volgen.

Hoe werkt het?

De training bestaat uit verschillende modules en start met het motiveren van de jongere. Want als hij of zij zelf openstaat voor de training, is de kans op een succesvolle training het grootst. Vervolgens wordt er met de jongere gekeken naar de oorzaak van de boosheid en de 'triggers'. Daarna wordt aan de hand van praktijkvoorbeelden geoefend. Er wordt onder meer gewerkt aan interactie met de omgeving, stress en boosheid verminderen, je impulsen beheersen en emoties de baas zijn. De jongere leert hoe hij, door anders te denken en voor zichzelf op te komen, anders met spanningen om kan gaan. Om de nieuwe vaardigheden ook te kunnen oefenen in meer uitdagende situaties, wordt er onder andere gebruik gemaakt van een VR-bril en speltechnieken.

Elke module heeft zijn eigen werkboek, waarin de jongere opdrachten maakt. Bij het afronden van de hele training ontvangt hij of zij een certificaat.

Hoe lang duurt de training?

De training Agressie Regulatie op Maat kan zowel individueel als in een groep gevolgd worden. Individuele sessies worden op afspraak gepland. De groepstraining wordt twee keer per week gegeven en bestaat uit gemiddeld 16 sessies van één uur. Aan het eind van het traject wordt gekeken of verlenging nodig is.

Wie zijn betrokken?

Bij de training Agressie Regulatie op Maat zijn een gecertificeerd jeugdzorgwerker, zorgcoördinator en een regiebehandelaar betrokken.

Meer informatie

Heeft u vragen of wilt u meer informatie? Ga dan naar www.jeugdhulpfriesland.nl of neem contact met ons op via 088 14 24 444.

Badweg 4, Leeuwarden | Postbus 1266 | 8900 CG Leeuwarden
T 088 14 24 444 | E info@jeugdhulpfriesland.nl
www.jeugdhulpfriesland.nl

JEUGDHULP
FRIESLAND 