

## Over emotieregulatie

Zonder emoties zou het leven maar kleurloos zijn. Maar om goed te kunnen functioneren is het nodig om emoties te kunnen reguleren op een manier die leeftijdsadequaat is en past bij de context.

Problemen met emotieregulatie spelen een grote rol bij veel psychische problemen. Daarom is het van belang dat individuen hun emoties kunnen herkennen, begrijpen en reguleren met behulp van effectieve strategieën.

De training wil mensen leren bewuster te worden van hun eigenheid en helpen om hun emoties te voelen, zonder het gevoel te hebben door hun emoties overspoeld te worden.

## Inhoud van de cursus

De training 'Identiteit' wil je helpen bewust te worden van je eigenheid: je eigen behoeftes, emoties, meningen en ideeën.

De training heeft drie grote doelstellingen:

- Bewuster worden van het beeld dat je van jezelf hebt en hoe je beter jezelf kunt zijn en blijven in uiteenlopende omstandigheden.
- Stabieler, realistischer en positiever/genueancerder gevoel van eigenwaarde uitbouwen.
- Helpen om je eigen emoties beter te herkennen, te verdragen en uit te drukken.

Thema's die aan bod komen in de training zijn onder andere:

- Wat is identiteit?
- Herkennen van eigen behoeftes/ontwikkelen van eigenheid
- Zelfbeeld /gevoel van eigenwaarde
- Grip krijgen op je gevoel van eigenwaarde
- Emoties: waarom hebben we emoties?
- Herkennen en begrijpen van emoties bij jezelf
- Reguleren van emoties

## Praktisch

De cursus bestaat uit 7 groepssessies. Deze sessies worden begeleid door klinisch psychologe Ingrid Daems. Zij is verbonden aan PZ Sint-Annendael in Diest.

### Locatie

(zie [www.sad.be/elp](http://www.sad.be/elp))

### Data

De eerstvolgende reeks is gepland op: (zie [www.sad.be/elp](http://www.sad.be/elp))

### Deelnameprijs

Deze cursus komt in aanmerking voor een terugbetaling via de eerstelijnspsychologische zorg (ELP) voor volwassenen. Bij het kennismakingsgesprek moet je daarom jouw rijksregisternummer opgeven.

Per sessie betaal je zelf een bijdrage van € 2,5. Bij niet of laattijdig verwittigen van afwezigheid (minder dan 24 uur voor aanvang sessie) wordt € 20 aangerekend.

## Voor wie?

Sommige personen ervaren emoties krachtiger dan andere mensen. Dit kan een van de belangrijke probleemgebieden zijn van mensen met een persoonlijkheidsproblematiek. Hun emoties worden sneller geactiveerd en het duurt vaker heel wat langer voor ze terugkeren naar hun baselinetoestand. De intensiteit van de emoties kunnen leiden tot impulsieve acties, die vaak schadelijke pogingen zijn om die emoties te controleren. Bovendien gaan ze vaak erg hun best doen om emoties weg te drukken en niet te voelen uit angst voor de kracht van hun emoties.

De emotieregulatietraining is er voor mensen die last ervaren bij overweldigende emoties en die moeite hebben om hun emoties in goede banen te leiden.

Het gaat om een training: dit wil zeggen dat tijdens de cursus vaardigheden aangeleerd worden die thuis geoefend moeten worden. In dat opzicht verwachten wij van jou een actieve deelname.

Aan de inschrijving gaat een **kennismakingsgesprek** vooraf waarbij we meer uitleg geven en ruimte geven aan jouw specifieke verwachtingen.

## Contactgegevens

Voor meer info en inschrijven:

Ingrid Daems, klinisch psychologe

- Gsm: 0489 11 93 59
- E-mail: [ingrid.daems@sad.be](mailto:ingrid.daems@sad.be)

## Cursus Emotieregulatie/ Identiteit

Groepssessie eerstelijnspsychologische zorg  
voor volwassenen

