

Agressieregulatie training op Maat*

Word je snel boos als een leraar, andere jongere of je vader of moeder iets negatiefs zegt over je gedrag? Leidt dit vaak tot ruzies en agressie? Wil je deze ruzies voorkomen? Wil je leren rustig te blijven in lastige situaties? Dan is deze training wat je zoekt.

Voor wie is de training bedoeld?

De training is bedoeld voor jongeren van 12 tot en met 18 jaar die graag willen leren hun boosheid en agressie onder controle te krijgen. Je komt in aanmerking voor de training als één van onderstaande punten op jou van toepassing is:

- Je bent minstens een paar keer per week erg gestrest, gefrustreerd of agressief en je hebt dan geen controle over je gevoelens en/of gedrag.
- Je richt je agressie geregeld op jezelf, een ander of op materialen.
- Je bent een paar keer 'blind' van woede geweest. Je wist toen absoluut niet meer wat je deed.
- Je agressieve gedrag leidt tot grote problemen op school en/of in contact met familie en/of in contact met leeftijdsgenoten.

Hoe werkt het?

- In de agressieregulatie training leer je hoe je je boosheid en agressie onder controle kunt krijgen. Je leert jezelf op een andere, niet agressieve manier te uiten en de juiste keuzes te maken waardoor je minder in de problemen komt.
- In de training oefen je op verschillende manieren met lastige situaties. Dat kan zijn door erover te praten, een spel te doen of een situatie na te spelen. De trainer helpt je hierbij en geeft tips.
- Je kunt jouw gevoel en gedrag veranderen door anders over iets te gaan denken. Om dit te bereiken geven we je handvatten om negatieve gedachten te herkennen en om te zetten in positieve gedachten.
- De training wordt zowel in groepsverband als individueel aangeboden.
- Iedere week kom je op een vast moment naar de trainingslocatie.

Wat willen we bereiken?

Bij de agressieregulatie training leer je:

- je boosheid te beheersen
- gedachtes die zorgen dat jij agressief handelt te verminderen
- agressieve gevoelens te verminderen
- assertief te zijn en voor jezelf op te komen
- niet te snel oordelen en juist interpreteren
- adequaat onderhandelen
- handig omgaan met beledigingen en respectloos handelen
- handig omgaan met autoriteiten.

Tijdsinvestering

Een training bestaat uit 10 tot 12 wekelijkse bijeenkomsten van 1 tot 1,5 uur.

De training vindt plaats op een van de hoofdlocaties van Combinatie Jeugdzorg. Bij voldoende aanmeldingen kan de training ook op school of in een wijkcentrum gegeven worden.



Wat kun je van ons verwachten?

Al onze trainers zijn HBO opgeleide trainers, die gecertificeerd zijn voor de specifieke training(en) die zij geven. De trainers zijn ambulante hulpverleners of pedagogisch medewerkers die werkzaam zijn bij Combinatie Jeugdzorg. Zij zijn pedagogisch geschoolde professionals, deskundig op het terrein van opvoedingsvragen, ontwikkelingsstoornissen en problemen binnen het gezinssysteem, die veel ervaring hebben in het werken met jongeren. Tijdens de training geven ze je informatie en adviezen en oefenen samen met jou hoe je lastige situaties aan kunt pakken.

Andere trainingen voor jongeren

Naast deze training hebben we trainingen voor jongeren gericht op weerbaarheid en sociale vaardigheden met modules op maat zoals emotieregulatie, impulscontrole en keuzes maken. Voor ouders van jongeren die de agressieregulatie training volgen of hebben gevolgd is er de training 'Gezin in beeld'. Deze training geeft inzicht in de gedragsproblematiek van de jongere en ouders krijgen handvatten om beter met de gedragsproblemen van hun kind om te gaan. Ook de jongeren zelf worden hierbij betrokken.

Informatie en aanmelden

Voor hulp bij Combinatie Jeugdzorg is een verwijzing nodig van:

- Centrum voor Jeugd- en Gezin of wijkteam gemeente
- Huisarts, jeugdarts of medisch specialist
- Gecertificeerde instelling voor jeugdbescherming en jeugdreclassering.

Voor informatie en advies over onze hulp en aanmelding/verwijzing kunt u terecht bij het Servicepunt. Onze jeugdhulpconsulenten helpen u graag! Zij zijn bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 17.00 uur via:

- telefoon: 040 702 26 60
- mail: Servicepunt@combinatiejeugdzorg.nl

Meer informatie vindt u ook op onze website: www.combinatiejeugdzorg.nl.

Wie zijn wij?

Combinatie Jeugdzorg is specialist in jeugdhulp. Wij helpen kinderen, jongeren en hun gezinnen bij complexe vragen over opvoeden en opgroeien. Onze behandeling is gericht op het gezin en hun naaste omgeving. Samen werken we zoveel mogelijk in de thuissituatie, waar nodig gecombineerd met hulp op een van de locaties van Combinatie Jeugdzorg. Ook is (tijdelijke) opvang mogelijk in een pleeggezin of gezinshuis. Daarnaast bieden we cursussen en trainingen voor kinderen, jongeren, ouders en professionals.

Onze organisatie werkt vooral in Zuidoost-Brabant en Midden-Limburg. We hebben hoofdlocaties in Eindhoven, Helmond, Veldhoven en Heibloem en ongeveer 30 kleinere locaties verspreid over de regio. Ook onze circa 450 pleeggezinnen wonen vooral in deze regio.

***) Agressieregulatie trainingen op Maat**

De trainingen Agressieregulatie zijn zogenaamde 'op Maat' trainingen ontwikkeld door Larissa Hoogsteder bij de Waag. De trainers van Combinatie Jeugdzorg zijn door haar opgeleid. De interventie Agressieregulatie op Maat Jeugd Ambulant (12-16 jaar) is erkend als 'goed onderbouwd' en Agressieregulatie op Maat Jongvolwassenen Ambulant (16-24 jaar) is erkend als 'effectief volgens eerste aanwijzingen' door de Erkenningscommissie Justitiële Interventies. De betekenis van deze gradaties vind je in De effectladder: www.nji.nl/De-effectladder.