

# Surfen op emoties

Informatie voor patiënten



### **Wat is Surfen op emoties?**

Dit is een groepstraining voor jongeren met emotieregulatiestoornissen: jongeren met een combinatie van hevige, wisselende emoties, wanhoop en suïcidaal en/of acting-out gedrag, zelfbeschadigend gedrag en grote problemen in relaties en een negatief zelfbeeld.

Deze training kadert binnen de dialectische gedragstherapie: enerzijds wordt er geleerd zichzelf, anderen en de omgeving te accepteren en anderzijds wordt er gewerkt op het veranderen van het gedrag waar jongeren mee vastlopen.

### **Voor wie?**

De groepstraining richt zich op jongeren tussen 12 en 18 jaar, die last hebben van overspoelende emoties, waardoor (zelf)destructief gedrag en verstoorde relaties kunnen ontstaan.

### **Voorwaarden**

- Het IQ van de jongere ligt boven de 80.
- Bereid zijn zowel in de training als thuis te leren reflecteren over hun gevoelens en gedrag met behulp van werkbladen en oefeningen.
- Geen acuut middelenmisbruik of ernstige psychotische stoornissen.

### **Wat is de werkwijze van de groepstraining?**

- Elke sessie heeft een vaste structuur. Er wordt gewerkt met mindfulness, oefeningen uit de Acceptance en commitment therapie (ACT) én technieken uit de cognitieve gedragstherapie.
- Er is een opbouw door te werken met verschillende modules:
  - Module 1: aandachtvaardigheden (vier sessies)
  - Module 2: omgaan met emoties (zes sessies)
  - Module 3: crisisvaardigheden (zes sessies)
  - Module 4: omgaan met relaties (zes sessies)
- Er is een werkboek voor de jongeren, ook met huiswerkopdrachten.

### Hoe lang duurt de groepstherapie?

Deze groepstherapie omvat 24 sessies, opgedeeld in vier modules, met tussen elke module steeds een herhalingssessie aandachtsvaardigheden. Jongeren kunnen per module aanmelden en engageren zich per module. Elke sessie duurt twee uur (pauze inbegrepen).

### Waar gaat de therapie door?

Alle sessies gaan door in ZNA Universitaire Kinder- en Jeugdpsychiatrie Antwerpen: ZNA UKJA Site Middelheim, Lindendreef 1, 2020 Antwerpen

### Wat is de deelnemersprijs?

Ambulante jongeren (jongeren die niet zijn opgenomen, noch in dagbehandeling komen) betalen een vast bedrag per sessie en een eenmalig bedrag voor het werkboek. Voor het exacte bedrag kan je terecht bij Chantal Van Den Bossche via [ukja.groepstherapie@zna.be](mailto:ukja.groepstherapie@zna.be) of bij de therapeut/arts op het kennismakingsgesprek.

### Begeleiding

De begeleiding wordt verzorgd door psychologen - psychotherapeuten en/of artsen van de Zorgeenheid voor Internaliserende Problematieken onder supervisie van een kinder- en jeugdpsychiater van de Zorgeenheid.

### Hoe inschrijven?

Deelname kan pas na een intakegesprek, waarbij gekeken wordt of de groepstherapie aansluit bij de verwachtingen. Om je aan te melden, dient je verwijzer contact op te nemen met Chantal Van Den Bossche via [ukja.groepstherapie@zna.be](mailto:ukja.groepstherapie@zna.be). De verwijzer blijft het aanspreekpunt voor het totaalpakket van je behandeling.



### Bij ons kan je rekenen op veilige & kwaliteitsvolle zorg

De ZNA-ziekenhuizen dragen met trots het JCI-kwaliteitslabel. Dat kregen we van de **Joint Commission International (JCI)**. Het label bevestigt dat ZNA veilige en kwaliteitsvolle zorg aanbiedt. Je bent bij ons dus in goede handen.



**ZNA UKJA Site Middelheim**

Lindendreef 1  
2020 Antwerpen  
**03 280 49 00**