Geachte heer/mevrouw,

**Informatie over de groepstraining ‘Training Emotionele Competentie’ (TEC)**

U staat op de wachtlijst voor psychotherapie of wilt daarop geplaatst worden. Aangezien de wachttijden erg lang zijn en wij ons ervan bewust zijn dat dit niet wenselijk is, willen we u de gelegenheid geven vast te oefenen met vaardigheden in het omgaan met stress en heftige emoties. Om zodoende de wachttijd zinvol te benutten.

Waar gaat het om? In deze training gaat het om het leren omgaan met emoties, een goede **emotieregulatie** dus.

Eerst willen we uitleggen wat emotieregulatie is:

*Emotieregulatie* is het adequaat omgaan met je emoties en het kunnen uiten van je emoties. Wanneer hier problemen mee zijn heeft iemand last van een hoge gevoeligheid voor emoties, er zijn sterke emotionele reacties op stress-situaties en er is een vertraagde terugkeer naar het basisniveau na opwinding. Hierdoor zie je dat mensen impulsief kunnen reageren, of emoties juist opkroppen en vaak lang in een emotionele toestand blijven hangen. Ook zie je dat mensen zich geen raad weten met emoties en deze vermijden.

Al deze manieren zijn aangeleerd in een tijd waarin op die manier reageren de enige helpende manier was. Het blijkt vaak op een bepaald moment niet meer zo goed te werken en dan loopt het vast en ontstaan er problemen.

Problemen met emotieregulatie hebben negatieve gevolgen voor het dagelijks functioneren, liggen aan de basis van verschillende psychologische problemen. U kunt zich misschien voorstellen dat het hebben van goede emotieregulatievaardigheden beschermend werkt.

 Emotieregulatie aanleren kun je op verschillende manieren doen. Veel behandelaars passen het nu toe als methodiek binnen een behandeling wat natuurlijk prima is.

Wij willen alvast hiermee beginnen voorafgaand aan uw therapie of, in sommige gevallen, tegelijkertijd met uw individuele therapie.

Met deze training, met gefundeerde wetenschappelijke onderbouwing wordt een methode aangereikt voor het uitvoeren van een emotieregulatietraining. Het bestaat uit een 7-fasenplan waardoor de emotieregulatietraining gemakkelijk te volgen is. Bovendien is de training volgens de strenge eisen van het wetenschappelijk onderzoek geëvalueerd, waardoor het volgen van het boek garanties biedt voor evidencebased werken”.

Als u bereid bent om mee te doen nodigen we u uit voor een kennismakingsgesprek dat we samen zullen voeren. Het kan zijn dat wij of u dan besluiten dat het toch beter is om niet mee te doen.

Doet u wel mee dan komt u in de groep en zijn er 8 wekelijkse bijeenkomsten van 1,5 uur. Deze starten we bij voldoende deelnemers.

Met hartelijke groet,

Ingrid Satter, klinisch psycholoog

Carla Prick, psychotherapeut