

Emotieregulatiegroep

Word je snel boos, verdrietig of gespannen? Heb je soms moeite om rustig te blijven als emoties hoog oplopen? Reageer je soms zo snel dat je achteraf denkt: dat had ik anders willen doen? In deze groep leer je beter omgaan met je emoties thuis, op school en met vrienden.

Past deze groep bij jou?

Deze groep kan bij jou passen als je:

- moeite hebt om je gevoelens te herkennen of te begrijpen
- emoties hebt die snel oplopen of lang blijven hangen
- spanning, stress of sterke gevoelens lastig vindt
- soms dingen doet vanuit boosheid, verdriet of angst
- veel piekert, je vaak somber voelt of negatief over jezelf denkt
- problemen hebt met eten, middelengebruik, jezelf pijn doen of contact met anderen
- autisme hebt en moeite hebt om met emoties om te gaan

Voor wie is het?

Jongeren van 14 t/m 19 jaar die al langere tijd moeite hebben om met hun emoties om te gaan.

[Strekkerweg, 1033 DA Amsterdam](#)

[Elke dinsdag, van 15.30 uur tot 17.00 uur.](#)

Hoelang doe je mee?

12 weken, van begin november 2026 tot eind januari 2027. Tijdens de kerstvakantie is er geen bijeenkomst.

Hoe groot is de groep?

4 tot 8 jongeren per groep.

Wat kun je verwachten?

Na je aanmelding heb je eerst een gesprek. Samen kijken we of deze groep bij je past. Deze behandeling is alleen bedoeld voor jongeren.

Als de groep bij je past, kun je starten met de groepstraining. Twee vaste trainers begeleiden de groep. De sessies hebben een vaste opbouw. Je krijgt uitleg over nieuwe vaardigheden en oefent hier direct mee. Er is ruimte om ervaringen te delen en van elkaar te leren. Samen kijk je hoe je de vaardigheden kunt gebruiken in je dagelijks leven.

In deze groep leer je beter begrijpen wat er gebeurt als emoties hoog oplopen. Je ontdekt hoe gevoelens, gedachten en gedrag invloed op elkaar hebben. Ook leer je vaardigheden die je helpen om eerder en beter te reageren in lastige situaties.

Je leert:

- je emoties herkennen en begrijpen;
- omgaan met sterke emoties en moeilijke momenten;
- bewust stilstaan bij je gedachten, gevoelens en gedrag;
- eerst nadenken voordat je iets doet;
- manieren vinden om spanning en stress te verminderen;
- keuzes maken die passen bij wat jij belangrijk vindt;
- de vaardigheden oefenen en gebruiken in je dagelijks leven.

Wat verwachten we van jou?

Je kunt meedoen aan deze groep als je:

- goed kunt leren en oefenen in een groep met andere jongeren;
- actief meedoet aan de bijeenkomsten;
- ook thuis oefent met de vaardigheden die je leert;
- de uitleg en oefeningen goed begrijpt (intelligentieniveau > 80).

Voor verwijzers

De emotieregulatiegroep is bedoeld als groepsgerichte vaardigheidstraining. Het uitgangspunt is dat problemen met emotieregulatie op de voorgrond staan. De jongere heeft baat bij het aanleren en herhaald oefenen van concrete vaardigheden. De groep kan naast een individuele behandeling of systeembehandeling plaatsvinden. De huidige behandelaar blijft betrokken als dat nodig is. We zetten ook aanvullende individuele of systeemgesprekken in wanneer dat helpend is.

De groep is niet bedoeld als crisisbehandeling. Bij jongeren met actuele ernstige veiligheidsrisico's of een intensieve individuele behandelbehoefte beoordelen we vooraf of deelname passend is.

Aanmelden of vragen?

Heb je vragen over de groep of wil je overleggen of deze groep past bij een jongere? Neem gerust contact op met Marieke of Jojanneke. Zij denken graag met je mee.

Marieke Ligterink

[@email](#)
[06 24 58 35 30](#)

Jojanneke Bivert

[@email](#)
[06 38 23 48 45](#)

Hoe kan je je aanmelden?

Krijg je al hulp van Levvel? Dan kan je behandelaar je aanmelden voor deze groep. Krijg je nog geen hulp van Levvel? Dan kan je verwijzer je aanmelden via het Erbij halen-formulier of bij ons aanmeldteam. Het aanmeldteam is elke werkdag van 8.30 tot 12.30 uur bereikbaar.

[088 054 70 01](#)

[@email](#)

Dit groepsaanbod is beschikbaar voor jongeren uit Amsterdam.