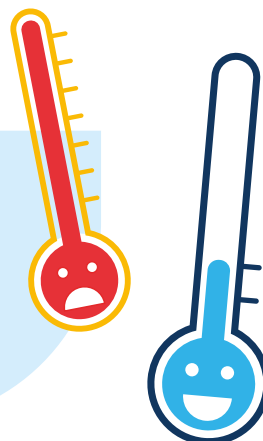


Agressie Regulatie op Maat behandeling

Hoe krijg ik controle over mijn boosheid en agressie?

We zijn allemaal weleens boos.
Soms is het lastig hoe je daarmee omgaat.
Je wordt agressief.
In de behandeling *Agressie Regulatie op Maat* leer je hoe
jij jouw boosheid en agressie onder controle krijgt.



mijn toekomst



Wat gaan we doen in de behandeling?

Doelen

Samen met jouw behandelaar bespreek je aan welke doelen je wilt werken. We werken aan doelen door te praten, te oefenen en opdrachtjes te doen. We kijken samen naar wat goed bij jou past.



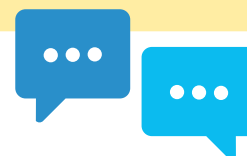
Je leert in de behandeling ook andere dingen.
Bijvoorbeeld:

- ✓ hoe je omgaat met emoties
- ✓ hoe je jouw grenzen aangeeft
- ✓ hoe je meer zelfvertrouwen krijgt
- ✓ hoe je *helpende gedachten* kan gebruiken

**Je leert dus vaardigheden die jou helpen om
niet meer in de problemen te komen.
Zo bouw jij aan je toekomst!**

Waar en hoe vaak

- ✓ 1 of 2 keer per week spreken we af.
- ✓ De behandeling is op een plek die jij fijn vindt.
- ✓ Dit kan thuis zijn of bij ons op kantoor.
- ✓ We werken ook veel samen met jouw begeleider.
- ✓ Het stoppen met de behandeling doen we altijd in overleg met jou en de mensen om je heen.



Vragen?

Wil je meer weten? Vraag het dan aan jouw begeleider.