



## Zorgmodule

# VERS-Training (vaardigheidstraining emotieregulatiestoornis)

## Zorgprogramma persoonlijkheidsstoornissen

### Wat is VERS en voor wie?

VERS is een vaardigheidstraining voor mensen met een Borderline Persoonlijkheidsstoornis (BPS) of daarop gelijkende problematiek. VERS staat voor Vaardigheidstraining Emotie Regulatie Stoornis. De term beschrijft met welke problemen iemand worstelt. Het kernprobleem van mensen die in aanmerking komen voor deze training is dat zij moeite hebben controle te houden over hun emoties.

Mensen met een emotieregulatiestoornis:

- zijn zeer gevoelig voor emotionele prikkels;
- reageren heel sterk op emotionele prikkels;
- keren langzaam terug naar een emotioneel 'basisniveau' (rust).

Mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis, bij wie de behandeling in belangrijke mate gericht is op de emotieregulatiestoornis, kunnen deelnemen aan deze vaardigheidstraining. Vaak is deze groepsgewijze training een (aanvullend) onderdeel van een langere behandeling.

### Waarom

Deze groepstraining is geschikt voor u als u last hebt van heftige emoties die voor u en/of uw omgeving moeilijk te hanteren zijn. U wilt meer controle over uw eigen emoties krijgen.

### Wat leert u

U leert uw gevoelens, gedachten en gedrag te observeren en te beschrijven. U krijgt inzicht in het verband tussen emoties, gedachten en gedrag en leert dit positief te beïnvloeden. Daarnaast leert u:

- negatieve gedachtepatronen te herkennen die emoties en gedrag beïnvloeden. Door het uitdagen van deze negatieve gedachten ontstaat er ruimte voor nieuwe (lees: meer positieve) denkwijzen en gedrag;
- bij uzelf te herkennen wanneer uw stemming dreigt om te slaan zodat u eerder kunt ingrijpen;
- verschillende ontspanningstechnieken die afleiden en helpen bij het reguleren van emoties;

- probleemsituaties te analyseren en aan te pakken;
- het evenwicht in uw leven te verbeteren. Door dagelijkse dingen zoals eten, slapen, beweging, hanteren van relaties, gezondheid beter op orde te brengen vergroot u uw draagkracht;
- hoe u een noodplan maakt dat u zelf of in samenwerking met anderen kunt toepassen.

### U kunt niet deelnemen als

Bij aanmelding kijkt de behandelaar samen met u of er redenen zijn die uw deelname aan deze therapie kunnen belemmeren. Wanneer u niet of moeilijk in een groep kunt functioneren, kunt u niet deelnemen aan de VERS-training.

### Hoe wordt er gewerkt

Het cursusprogramma biedt voorlichting en cognitief gedragstherapeutische technieken. Hiermee leert u uw emoties beter reguleren.

>>

Het gebruikte leermateriaal is levendig en nodigt uit om, naast het brede scala aan vaardigheden dat wordt aangereikt, zelf nog verder te zoeken naar eigen variaties op de geboden thema's.

Familie, vrienden en hulpverleners worden nauw bij de training betrokken in de vorm van een steungroep. Voor het vormen van een steungroep vraagt u mensen uit hun omgeving.

U hebt naast de training nog individuele therapie met uw behandelaar, waar dieper kan worden ingegaan op uw persoonlijke situatie. Tijdens de cursus werkt u met een werkboek.

Huiswerk is een vast onderdeel van de cursus. Hiermee bent u ongeveer 2.5 uur per week bezig.

### **Praktische informatie**

De cursus bestaat uit 18 wekelijkse groepsbijeenkomsten van 3 uur en 2 steungroepavonden van 2 uur. De groep bestaat uit 8 tot 12 personen.

De groepsbijeenkomsten vinden plaats in de groepsruimtes van de Reinier van Arkel groep.

Begeleiding door twee sociaal-psychiatrisch verpleegkundigen.

Voorafgaand aan de training vindt een intakegesprek plaats met een van de trainers.

### **Meer informatie**

Meer informatie kunt u verkrijgen bij uw behandelcoördinator.