

VERS - training

Vaardigheidstraining emotie regulatie stoornis

Voor inhoudelijke informatie over de training kunt u zich wenden tot:

Dimence

Joanet van den Berg tel.: (0546) 54 24 24
Bas van Wel tel.: (0546) 54 75 00

Lentis

Jeannet Miedema tel.: (050) 522 37 03
Bram Warnaar tel.: (050) 522 37 03

Voor de trainerscursus kunt u zich opgeven bij:

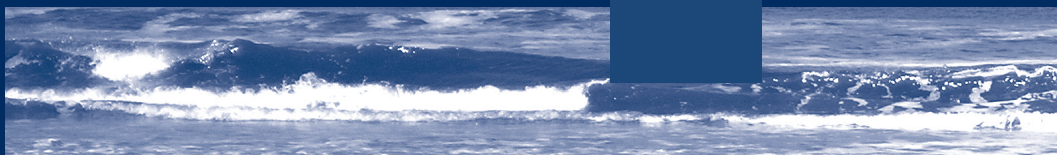
Secretariaat Raad van Bestuur,
Dimence
tel: (0570) 639601

Secretariaat Raad van Bestuur,
Lentis, locatie Zuidlaren
tel: (050) 4097417

Informatiefolders en cursusmappen voor cliënten kunt u bestellen bij:

Secretariaat Raad van Bestuur,
Lentis, locatie Zuidlaren
tel: (050) 409 74 17
email: amg.krijgsheld@lentis.nl

Folder voor trainers



Voor wie is de training bedoeld

De VERS-training is een vaardigheidstraining ontworpen voor mensen met een Borderline Persoonlijke Stoornis en daarop gelijkende problemen, hier kortweg BPS genoemd. In de training wordt in plaats van BPS vaak over emotieregulatieproblematiek gesproken omdat dit goed beschrijft waar men mee worstelt, namelijk het reguleren van emoties:

- de gevoeligheid voor emoties is hoog
- er zijn sterke emotionele reacties op stresssituaties
- er is een vertraagde terugkeer naar het basisniveau na opwinding

Behalve mensen met een BPS kunnen in principe ook andere mensen aan de cursus deelnemen, mits zij zich herkennen in het slecht kunnen reguleren van emoties.

Opzet van de training

De training omvat 17 - 20 wekelijkse bijeenkomsten van 2 - 3 uur in een groep van 8 tot 12 personen. Het cursusprogramma biedt:

- psycho-educatie / voorlichting over borderline en emotieregulatieproblematiek.
- cognitief gedragstherapeutische technieken waardoor cursisten leren hun emoties beter te reguleren.

Het gebruikte leer materiaal 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 vragen de deelnemers mensen uit hun omgeving. Vervolgens geven zij aan hun steungroep door wat ze in de cursus geleerd hebben. Men leert zo een gemeenschappelijke taal om over de problemen te praten, een taal die eenvoudig is en een aantal kernbegrippen heeft zoals:

- concentreer je op je kwetsbaarheid in plaats van op de inhoud van de gebeurtenissen.
- geef je emotionele intensiteit een cijfer tussen 1 en 5.
- welke van de geleerde emotieregulatie- en gedragsvaardigheden kun je nu toepassen.

De cursist heeft naast de training nog individuele therapie waar dieper ingegaan kan worden op de persoonlijke situatie. De individuele therapeut blijft de hoofdbehandelaar. Er is uiteraard een goede samenwerking tussen de individuele therapeut en de VERS-trainers.

Opzet van de cursus voor VERS-trainers

De cursus voor trainers bestaat uit twee aaneengesloten dagen met een terugkomdag. In de eerste twee cursusedagen komen in grote lijnen de volgende onderwerpen aan bod:

- oorsprong cursus
- indicatiestelling
- attitude en vaardigheden van de VERS-trainer
- opbouw van de cursus
- plaats van de cursus in de gehele behandelcontext
- introduceren van de emotieregulatievaardigheden
- doornemen van de inhoud van de cursus
- probleemhantering met praktijksituaties
- oud-cursisten vertellen over hun ervaringen
- gedragsvaardigheden cliënten

De terugkomdag vindt plaats na 9 maanden tot 1 jaar. Het is belangrijk dat de trainers dan hun eerste cursus gegeven hebben. De terugkomdag wordt opgezet aan de hand van gegevens die zijn verkregen uit een tijdens de trainerscursus uitgereikte checklist, en bestaat uit twee hoofdrichtingen:

- 1 praktische zaken, ervaringen, logistiek
- 2 inhoud en verdieping aan de hand van zaken die cursisten op hun checklist hebben aangegeven.

