

VERS-I

Vaardigheidstraining Emotie Regulatie Stoornis

Deel I

Informatiefolder voor cliënten, behandelaren, familieleden en overige betrokkenen van mensen met emotie regulatie problemen.





Voor wie is VERS I

VERS I is een vaardigheidstraining voor mensen met een Borderline Persoonlijkheden Stoornis, of daarop gelijkende problematiek. In de VERS training wordt niet de term Borderline Persoonlijkheden Stoornis gebruikt, maar Emotie Regulatie Stoornis (ERS). Deze term beschrijft beter met welke problemen iemand worstelt. Een kernprobleem is namelijk het niet voldoende kunnen reguleren van emoties.

Mensen met een Emotie Regulatie Stoornis:

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

VERS I is bedoeld voor volwassenen die zich herkennen in het moeilijk kunnen reguleren van emoties (dus niet alleen voor mensen met de diagnose BPS).



Opzet van VERS I:

De training heeft 18 tot 20 wekelijkse bijeenkomsten van 2½ tot 3 uur in een groep van 8-12 cursisten. Er worden verschillende technieken aangeboden waarmee de cursisten hun emoties beter leren reguleren en meer evenwicht kunnen aanbrengen in hun leven. De training bestaat uit 4 onderdelen:

- 1 **Psycho educatie:** voorlichting over emotie regulatie problematiek.
- 2 **Emotie regulatie vaardigheden:** herkennen en beïnvloeden van het oplopen van emoties. Negatieve gedachtepatronen opsporen en veranderen. Ander gedrag toepassen waardoor er meer grip op emoties ontstaat.
- 3 **Gedragsvaardigheden:** evenwicht leren aanbrengen in het dagelijks leven door zaken als eten/slaperen/sporten/ontspanning en gezondheid op orde te brengen.
- 4 **Emotiehanteringsplan:** het opstellen van een individueel plan waarmee de cursus wordt afgerond. Dit plan beschrijft hoe en op welk moment de geleerde vaardigheden gebruikt kunnen worden en hoe de omgeving daarbij betrokken kan worden. Dit plan blijft ook na het volgen van de VERS een hulpmiddel.

De training wordt gegeven door 2 trainers.

Het materiaal dat in de training gebruikt wordt, is aantrekkelijk en nodigt de cursisten uit om mee aan het werk te gaan. Familie en andere betrokkenen worden bij de training betrokken in de vorm van een steungroep.

Cursisten vragen mensen uit hun omgeving deel uit te maken van hun persoonlijke steungroep. Ze bespreken met hun steungroepleden wat ze in de cursus hebben geleerd. Zo leren cursisten en steungroepleden een gemeenschappelijke taal om over de problemen te kunnen praten. Gedurende VERS I zijn er 2 informatieve bijeenkomsten voor de leden van de steungroep en de cursisten. Er bestaat ook een aparte cursus voor partners/ouders/familie/vrienden etc. van mensen met Borderline problematiek: Omgaan met Borderline voor naastbetrokkenen.



Doelen van VERS I:

- 1 Cursisten hebben inzicht in hun problematiek. Bij ERS is er sprake van een aangeboren kwetsbaarheid. Deze komt tot uiting in het gedrag en in de omgang met anderen. Omgevingsfactoren hebben hier invloed op. Cursisten leren deze kwetsbaarheid te hanteren.
- 2 Cursisten leren hun gevoelens, gedachten en gedrag te observeren en te beschrijven. Ze houden dit dagelijks bij op een 'emotie intensiteits schaal', waarop ze hun emoties scoren met een cijfer tussen 1 en 5. Hierdoor signaleren ze eerder dat emoties oplopen. Ze krijgen inzicht in het verband tussen emoties, gedachten en gedrag en leren dit positief te beïnvloeden.
- 3 Cursisten leren negatieve gedachtepatronen te herkennen die hun emoties en gedrag beïnvloeden. Door het uitdagen van deze negatieve gedachten ontstaat er ruimte voor nieuwe (lees: meer positieve) denkwijzen en gedrag.
- 4 Cursisten leren allerlei verschillende ontspanningstechnieken, die afleiden en helpen bij het reguleren van emoties.
- 5 Cursisten leren probleemsituaties te analyseren en aan te pakken.
- 6 Cursisten leren het evenwicht in hun leven te verbeteren. Door dagelijkse dingen zoals eten, slapen, beweging, hanteren van relaties, gezondheid beter op orde te brengen vergroten ze hun draagkracht.
- 7 De cursus wordt afgesloten met een individueel emotiehanteringsplan. Hierin zijn de voor de cursist specifiek werkzame elementen uit de cursus opgenomen die behulpzaam zijn bij het omgaan met de problematiek. Dit is ook na afloop van de VERS een blijvend hulpmiddel.



Voorwaarden voor het volgen van VERS I:

- de cursist heeft een individuele behandelaar tijdens de VERS
- de cursist is voldoende gemotiveerd
- de cursist is bereid om huiswerk te maken
- de cursist erkent de emotie regulatie problematiek
- de cursist is bereid een steungroep samen te stellen (min. 1 persoon)

Aanmelden voor VERS I:

De behandelaar verwijst naar VERS I. De trainers nodigen de cliënt uit voor een intakegesprek waarin besproken wordt of VERS I geïndiceerd is. De behandelaar geeft de eerste voorlichting over de VERS.

Er is een vervolg op VERS I, VERS II. Hierin worden op basis van VERS I nieuwe thema's behandeld gericht op verdieping van het geleerde in VERS I. Doel is, naast het hanteren van een beter evenwicht, meer sturing en kwaliteit te kunnen geven aan het dagelijks leven. Van VERS II is een aparte folder beschikbaar.



Meer informatie over VERS I:

Dimence:

Joanet van den Berg telefoon (0546) 54 24 24
 e-mail jo.vandenberg@dimence.nl

Bas van Wel telefoon (0546) 54 75 00
 e-mail b.vanwel@dimence.nl

Lentis:

Jeannet Miedema telefoon (050) 522 37 03
 e-mail j.miedema@lentis.nl

Bram Warnaar telefoon (050) 522 37 03
 e-mail a.warnaar@lentis.nl

Website:

www.verstraining.nl



