

VERS-training vaardigheidstraining voor mensen met emotieregulatie problemen

Algemeen

Heeft u een borderline persoonlijkheidsstoornis (BPS) of daaraan verwante problematiek? Dan kan de VERS-training uitkomst bieden. VERS staat voor Vaardigheidstraining Emotie Regulatie Stoornis. In de training wordt vaak gesproken over emotieregulatie-stoornis in plaats van BPS, omdat dit goed beschrijft waar cursisten mee worstelen.

Doel

De training biedt voorlichting en is gericht op het vergroten van vaardigheden waarmee u uw emotionele gevoeligheid beter leert hanteren. Daarbij wordt gewerkt volgens de behandelmethodede van de cognitieve gedragstherapie.

U leert:

- Aandachtsvaardigheden/mindfulness: U leert bewust te voelen en evenwicht te brengen in uw emoties en bij uzelf te herkennen wanneer uw stemming dreigt om te slaan, zodat u eerder kunt ingrijpen.
- Omgaan met emoties: Als u meer grip wilt krijgen op uw emoties, is het belangrijk om te weten wat u voelt. Een eerste stap is dat u herkent wanneer u emotioneel bent. Een tweede stap is herkennen wat emoties met u doen en activiteiten opsporen die een positief effect hebben op uw stemming (bijvoorbeeld ontspanningsoefeningen).
- Crisisvaardigheden: Soms wordt u overspoeld door moeilijke en pijnlijke emoties. In de loop van de training maakt u een noodplan dat u alleen of in samenwerking met anderen kunt toepassen. Leefgewoontes als eten, slapen, sport en ontspanning leert u hiermee op orde te brengen. Daarmee legt u de basis voor een goede draagkracht.
- Omgaan met relaties: Als u last heeft van wisselende en heftige emoties, heeft u vaak ook problemen in relaties met anderen. Uw heftige emoties kunnen bijvoorbeeld uw relatie onder spanning zetten. Dankzij de training leert u steun en herkenning te vinden bij anderen. Dat kan u helpen bij het accepteren van uw emotionele gevoeligheid.

Het belangrijkste van de training is dat u minder bang wordt voor uw eigen gevoelens. U leert ze juist te gebruiken als instrument om keuzes in uw leven te maken. In een groep is het natuurlijk van groot belang dat iedereen zich veilig kan voelen en zich durft te uiten. Daarom is geheimhouding verplicht. Naast de training hebt u minimaal eens per twee weken een gesprek met uw individuele behandelaar. In deze individuele gesprekken kunt u dieper ingaan op uw persoonlijke situatie. Uw individuele therapeut blijft de hoofdbehandelaar en is de contactpersoon in geval van crisis.

Voor wie?

De VERS-training is bedoeld voor mensen:

- met een borderline persoonlijkheidsstoornis (BPS) of daaraan verwante problematiek
- die worstelen met het reguleren van emoties, d.w.z.:
 - o de gevoeligheid voor emoties is erg hoog
 - o er zijn sterke emotionele reacties op stresssituaties
 - o er is een vertraagde terugkeer naar het basisoniveau na opwinding

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

Wat kunt u verwachten?

De training omvat 18 wekelijkse bijeenkomsten van twee uur en wordt gegeven in groepen van 8 tot 10 deelnemers. De therapeuten zijn ervaren in de VERS-methodiek en in groepsbehandeling. U ontvangt een trainingsmap, inclusief een cd met ontspanningsoefeningen, waarvoor een eenmalige bijdrage van € 26,50 geldt.

In de VERS-training krijgt u voorlichting over borderline en emotieregulatie-problematiek. Door het gebruik van cognitief-gedragstherapeutische technieken leert u uw emoties beter te begrijpen en te reguleren. Uw familie en vrienden worden nauw bij de training betrokken in de vorm van een steungroep. Tijdens een gezamenlijke avond voor de deelnemers en de steungroep deelt u met uw vrienden en familie wat u in de cursus hebt geleerd. Zo leert u een gemeenschappelijke taal om over de problemen te praten, een taal die eenvoudig is en die een aantal kernbegrippen kent. U leert bijvoorbeeld om u te concentreren op uw kwetsbaarheid in plaats van op de inhoud van gebeurtenissen. Ook leert u om uw emotionele intensiteit uit te drukken in een cijfer en om de geleerde emotieregulatie- en gedragsvaardigheden toe te passen in uw contacten met anderen.

Effectiviteit?

De VERS-training is in wetenschappelijk onderzoek effectief bevonden bij de behandeling van persoonlijkheidsstoornissen.