



VERS Training

Algemeen

VERS staat voor Vaardigheidstraining Emotie Regulatie Stoornis. De training biedt uitkomst voor mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis (BPS) of daaraan verwante problematiek. In de training wordt vaak gesproken over emotieregulatiestoornis, omdat dit goed beschrijft waar deelnemers mee worstelen.

Doel

De training biedt voorlichting en is gericht op het vergroten van vaardigheden waarmee u uw emotionele gevoeligheid beter leert hanteren.

U leert: aandachtvaardigheden/mindfulness, omgaan met emoties, crisisvaardigheden en omgaan met relaties. Het belangrijkste is dat u minder bang wordt voor uw gevoelens en leert ze gebruiken als instrument om keuzes te maken.

Voor wie?

De VERS-training is bedoeld voor mensen met BPS of daaraan verwante problematiek, die worstelen met emotieregulatie: hoge gevoeligheid voor emoties, sterke emotionele reacties op stress en vertraagd herstel na opwindings. Ook anderen die dit herkennen kunnen deelnemen.

Wat kunt u verwachten?

De training omvat 18 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur in groepen van 8–10 deelnemers. U ontvangt een trainingsmap met cd met ontspanningsoefeningen.

Naast de groep hebt u eens per twee weken een gesprek met uw individuele behandelaar. Ook worden familie en vrienden betrokken via een steungroepavond.

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