

Informatie voor patiënten

VERS is een vaardigheidstraining voor mensen met een Emotie Regulatie Stoornis (ERS). De term ERS beschrijft met welke problemen iemand worstelt. 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).

De training

De Vaardigheidstraining Emotie Regulatie (VERS) is bedoeld voor mensen die moeite hebben om hun gevoelens in de hand te houden. Ze hebben vaak last van hoogoplopende emoties die snel kunnen omslaan en oplopen. Daardoor kunnen zij impulsieve keuzes maken die problemen veroorzaken.

De VERS-training helpt u om uw emoties te bekijken, te verwoorden en in goede banen te leiden. Daarmee kunt u negatieve patronen doorbreken. In de training leert u wat u kunt doen om bij hoogoplopende emoties weer te kalmeren en hoe u uzelf beter in balans kunt houden.



De VERS-training is een groepstraining. In deze training leert u als deelnemer wat u kunt doen om beter om te gaan met hoogoplopende emoties.

Na de training bent u als deelnemer beter in staat gevoelens, gedachten en gedrag te herkennen en verwoorden.

De VERS-training is een actieve manier van behandelen. Het werkt alleen als u als deelnemer actief aan de slag gaat met de oefeningen die u krijgt. Niet alleen tijdens de bijeenkomsten, maar vooral ook thuis.

Basis-Vers en VERS1

In onze behandeling binnen het programma persoonlijkheidsstoornissen bieden wij twee VERS-trainingen aan:

- de Basis-VERS
- de VERS1

De **Basis-VERS** is een training van 10 wekelijkse bijeenkomsten. Daarnaast is er een steungroepbijeenkomst en reserveren wij 1 extra bijeenkomst. U kunt voor deze training dus rekening houden met 12 weken.

Deze training is vooral geschikt voor deelnemers waar VERS1 (nog een stap) te moeilijk is. U kunt wel doorstromen naar VERS1. Dat gebeurt altijd in overleg met de trainers en uw behandelaar.

De **VERS1** is een training van 20 wekelijkse bijeenkomsten waar de deelnemers aan de slag gaan met de emotieregulatie vaardigheden en daarnaast ook de gedragsvaardigheden. Naast de 20 bijeenkomsten is er een steungroepbijeenkomst en reserveren wij 1 extra bijeenkomst. U kunt dus voor deze training rekening houden met 22 weken.

Deze training is vooral geschikt als u na de Basis-VERS meer behoefte heeft om meer te leren en te oefenen.

Uw behandelaar schat in of u de VERS1 kunt volgen zonder eerst de Basis-VERS te hebben gevolgd. De VERS1 is uitgebreider en heeft ook meer huiswerk dan de Basis-VERS.

Indicatiegesprek

Bij beide trainingen plannen wij voordat de training start een 'indicatiegesprek' met de trainers. Dit gesprek is bedoeld om kennis te maken. Wij staan stil bij waar u tegenaan loopt op het gebied van emotieregulatie problemen. Ook geven wij uitleg gegeven over de VERS en bijvoorbeeld de huiswerkbelasting. In dit gesprek schatten wij ook in of de groepstraining Basis-VERS of VERS1 de beste keuze is. Het kan dus zijn dat wij uiteindelijk een ander advies geven. Dit koppelen wij ook terug aan uw behandelaar.

Begeleiding van een behandelaar

Naast het groeps gedeelte krijgt u ook om de week begeleiding van een behandelaar. Deze gesprekken zijn gericht op dagelijkse situaties waarbij u ervaart dat de emoties oplopen. In die gesprekken kijkt u met de behandelaar om die emoties te begrijpen en hoe u ermee om kunt gaan vanuit de VERS-methode. Ook kunt u met de behandelaar bespreken waar u tegen aanloopt in de training.

Hoewel u veel herkenning zult vinden bij uw groepsgenoten, weten we uit ervaring ook dat het volhouden van de training niet voor iedereen gemakkelijk is. Juist mensen met een emotieregulatie stoornis hebben meer faalervaringen, omdat de emoties in de weg kunnen staan. Als dit bij u gaat spelen, moedigen wij u aan dit te bespreken met uw individuele begeleider die bij de VERS training betrokken is. Deze kan als het nodig is overleggen met de trainers. Om de training succesvol te maken is het belangrijk om de training helemaal te volgen.



Wie is geschikt voor de training?

Hij is geschikt als u zichzelf herkent in het hebben van emotieregulatie problemen zoals we hierboven hebben beschreven. Belangrijk is wel dat andere problemen niet op de voorgrond staan. Zoals verslaving, een psychose, etc. Het is ook belangrijk dat de training voor u praktisch haalbaar is. Denk dan aan aanwezigheid, het maken van huiswerk en bijvoorbeeld het hebben van een stabiele thuisbasis. Tijdens de training moet u in staat zijn om 2,5 uur (met een korte pauze tussendoor) de aandacht te kunnen opbrengen om de leerstof op te nemen en te begrijpen.

Vragen en aanmelden

Heeft u vragen? Of spreekt de training u aan? Bespreek dit vooral met uw eigen behandelaar. Deze kan u aanmelden voor één van de trainingen.

Kosten

In Nederland geldt voor gezondheidszorg een verplicht eigen risico voor elke verzekerde. Dit bedrag wordt jaarlijks vastgesteld. Ook de geestelijke gezondheidszorg valt onder dit eigen risico. Voor informatie over de kosten van uw behandeling of begeleiding bij GGz Centraal verwijzen wij u graag naar onze website www.ggzcentraal.nl/kosten.