Vaardigheidstraining Emotie Regulatie Stoornis

Heb je vaak last van heftige emoties, reageer je sterk op stressvolle situaties of voel je je snel overweldigd? Dan kan de Vaardigheidstraining Emotie Regulatie (VERS I) je helpen.

Meer weten of aanmelden?
Neem contact op met je behandelaar of informeer bij het behandelteam van jouw instelling. Zij kunnen je verder helpen met informatie en aanmelding.

Deze training is speciaal ontwikkeld voor mensen die moeite hebben met het reguleren van hun emoties.

Wat is de VERS-training?
De VERS-training (Vaardigheidstraining Emotie Regulatie Stoornis) bestaat uit 15 wekelijkse groepsbijeenkomsten van 2,5 uur. Je volgt de training samen met 8 tot 12 andere deelnemers. Tijdens de bijeenkomsten leer je op een praktische manier omgaan met je emoties, met behulp van voorlichting en cognitief-gedragstherapeutische technieken.

De training is gebaseerd op het idee dat emotionele kwetsbaarheid vergelijkbaar is met een lichamelijke aandoening, zoals diabetes: je kunt er zelf mee leren omgaan. Je leert vaardigheden om je emoties beter te begrijpen, te benoemen en te reguleren.

Voor wie is de training bedoeld?
De training is bedoeld voor mensen die:
- moeite hebben met het reguleren van emoties;
- zich herkennen in sterke emotionele reacties op stress;
- een vertraagde terugkeer naar rust ervaren na opwinding;
- kampen met symptomen van borderline persoonlijkheidsproblematiek.

Je hoeft geen officiële diagnose te hebben om deel te nemen. Belangrijk is dat je jezelf herkent in de problemen rondom emotieregulatie.

Wat leer je tijdens de training?
Tijdens de training leer je onder andere:
- Je gevoelens, gedachten en gedrag observeren en beschrijven;
- Verbanden herkennen in je gedrag met behulp van de Emotie Intensiteit Schaal (van 1 tot 5, verbeeld als pannetjes die

© Pro Persona 00120-250820

steeds harder gaan borrelen);
- Negatieve gedachten opsporen en ombuigen;
- Schadelijk gedrag vervangen door helpend gedrag;
- Activiteiten kiezen die rust en plezier brengen;
- Ontspanningstechnieken toepassen;
- Een persoonlijk Emotiehanteringsplan maken voor crisissituaties;
- Probleemsituaties analyseren en aanpakken;
- Balans aanbrengen in je dagelijks leven (zoals slaap, voeding, beweging en ontspanning);
- Goed omgaan met eventuele medicatie.

Betrokkenheid van je omgeving
Je betrekt mensen uit je omgeving – zoals familie, vrienden of hulpverleners – in een zogenaamde steungroep. Zij leren samen met jou een eenvoudige, gedeelde taal om over emoties te praten, bijvoorbeeld met het pannetjesmodel. Dit helpt om elkaar beter te begrijpen en te ondersteunen.

Individuele begeleiding
Naast de groepstraining blijf je in behandeling bij je eigen therapeut. Deze blijft je hoofdbehandelaar en werkt samen met de trainers van de VERS-groep. In de individuele therapie is ruimte om dieper in te gaan op jouw persoonlijke situatie.

Wetenschappelijk onderbouwd
De VERS-training is uitgebreid onderzocht en bewezen effectief. Veel deelnemers ervaren meer grip op hun emoties en een betere kwaliteit van leven.

Aanmelden
Je behandelaar kan je aanmelden voor de training. Daarna volgt een intakegesprek met de trainers om te kijken of de training op dit moment passend is voor jou. De eerste uitleg over emotieregulatie krijg je van je behandelaar.

Pro Persona, Nijmeegsebaan
Nijmeegsebaan 61
(026) 343 60 00
www.propersona.nl
Pro Persona GGz KvK: 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg