

# Basis -VE R S

## VAARDIGHEIDSTRAINING EMOTIE REGULATIE STOORNIS

### Voor wie is de training bedoeld

De Basis-VERS is een vaardigheidstraining die oorspronkelijk is ontwikkeld is voor mensen met borderline persoonlijkheidsproblematiek (BPS). In de training wordt in plaats van over BPS over **emotie regulatie problematiek** (ERS) gesproken. Dit beschrijft goed waar men mee worstelt, namelijk het reguleren van emoties: de gevoeligheid voor emoties is hoog, er zijn sterke emotionele reacties op stresssituaties en er is een vertraagde terugkeer naar het basisniveau na opwinding. Oude, niet helpende ideeën, patronen/schema's, die getriggerd worden zijn hierbij vaak de aanjagers/triggers van heftige emoties.

In de praktijk is in de loop der tijd gebleken dat veel meer mensen, met diverse diagnoses, kampen met emotieregulatieproblemen en van de training kunnen profiteren. In de training herkennen mensen zich, ondanks verschillende problematiek/diagnoses, in de moeite die zij allen ervaren om hun emoties te hanteren.

De Basis-VERS is daarom geschikt voor verschillende doelgroepen.

- Wanneer VERS I (nog) te moeilijk is. VERS I bevat 19 lessen, is uitgebreider, o.a. wat betreft de aandacht voor schema's en het in balans brengen van levensgebieden. Wanneer men lang niet met leren bezig is geweest, te veel theorie alleen maar verwarrend werkt, men moeilijk iets kan volhouden of zich slecht kan concentreren, de spanning nog erg hoog is, of men tegen het functioneren in een groep opziet, is de Basis-VERS geschikt. Men leert hier heel praktisch oplopende emoties beter te herkennen en te hanteren. Men kan na de training besluiten verder te gaan met VERS I, maar dat hoeft niet.
- Voor mensen voor wie VERS I niet nodig is, omdat zij hun leven op belangrijke levensterreinen redelijk in balans hebben.
- Voor mensen voor wie alleen emotieregulatie het doel is, bijvoorbeeld als voorwerk voor een andere therapie.

### Opzet van de training

De training omvat **10 wekelijkse bijeenkomsten van twee** uur in een groep van ongeveer acht tot twaalf personen. Het cursusprogramma biedt een samenhangend geheel van voorlichting en cognitief-gedragstherapeutische technieken waarmee cursisten hun emoties beter kunnen leren reguleren. Het gebruikte leermateriaal is levendig en nodigt uit om, naast het brede scala aan vaardigheden dat wordt aangereikt, zelf nog verder te zoeken naar eigen variaties op geboden thema's.

Men leert familie, vrienden en hulpverleners bij de training te betrekken in de vorm van "**de steungroep**". De deelnemers geven door aan degenen die zij in hun steungroep opnemen wat zij in de cursus leren. Men leert zo een gemeenschappelijke taal om over de problemen te praten, een taal die eenvoudig is en een aantal kernbegrippen heeft zoals: "**concentreer je op je kwetsbaarheid in plaats van op de inhoud van de gebeurtenissen**", "**geef je emotionele intensiteit aan tussen 1 en 5**" en "**welke van de geleerde emotieregulatie- en gedragsvaardigheden kun je nu toepassen**".

Men heeft naast de training nog **individuele therapie** waar dieper ingegaan kan worden op de persoonlijke situatie. De individuele therapeut blijft de hoofdbehandelaar. Er is een samenwerkingsverband tussen de individuele therapeut en de groepstrainers.

### Inhoud van de training

Men krijgt **voorlichting over emotieregulatieproblematiek** die als **kwetsbaarheid** wordt benoemd. De vergelijking wordt getrokken met bijvoorbeeld suikerziekte, een kwetsbaarheid in je leven die je zelf zo goed mogelijk kunt leren hanteren. De kwetsbaarheid wordt ook veroorzaakt door oude patronen/schema's. Dit zijn ideeën over jezelf, anderen en de wereld, die vroeger mogelijk pasten bij je leefsituatie, maar die nu niet meer helpend zijn. Het kan

zijn dat je bijvoorbeeld vroeger erg gepest bent en je daarom nog steeds afzijdig houdt van anderen, omdat je denkt dat je anders bent. Of dat je misbruikt bent, waardoor je anderen niet vertrouwt, ook al is er nu geen sprake meer van misbruik.

Bij borderlineproblematiek lijkt er sprake van een kwetsbaarheid in aanleg die in het psychisch functioneren tot uiting komt en door omgevingsfactoren positief of negatief beïnvloed kan worden. Een aantal van de volgende symptomen zijn kenmerkend voor borderlineproblematiek: Krampachtig proberen te voorkomen dat men in de steek gelaten wordt, instabiele en intense relaties waarbij anderen afwisselend geïdealiseerd of gekleineerd worden, een instabiel zelfbeeld, impulsiviteit die grote schade kan veroorzaken (impulsiviteit in geld, seks, drugs, eten, roekeloos auto rijden etc.), suicidegedrag en automutilatie, affectlabiliteit, een chronisch gevoel van leegte, ongecontroleerde agressie, voorbijgaande paranoïde ideeën en dissociatie onder stress. Kortom ernstige symptomen, die levensbedreigend kunnen zijn. De prognose is overigens in principe goed, na het veertigste levensjaar komen velen in een rustiger vaarwater. Er zijn in de afgelopen jaren ook steeds meer effectieve behandelingen gekomen voor emotieregulatieproblematiek.

**Deelnemers leren hun gevoelens, gedachten en gedrag te observeren en te beschrijven en houden dit dagelijks bij op daarvoor bestemde formulieren.** Zo leren zij verbanden tussen gevoelens, gedachten en gedrag kennen en deze onder woorden brengen. Zo kunnen zij beter naar zichzelf en anderen verwoorden hoe het met hen is. Het formulier waarop zij dit bijhouden heet de emotionele intensiteit schaal (EIS), waarop emoties een getal van een tot vijf krijgen. Hierdoor leren zij eerder te zien wanneer zij dreigen af te glijden en kunnen zo eerder ingrijpen.

Deelnemers leren zich **bewust te worden van gedachten/patronen/schema's** die hun gevoelens en gedrag in negatieve zin beïnvloeden.

**Men leert schadelijk gedrag te vervangen door gedrag wat in positieve zin beïnvloedt.** Men leert activiteiten die rustiger maken doordat ze prettig zijn en aandacht vragen om te doen. Men leert ook een reeks ontspanningstechnieken.

**Deelnemers leren crisissituaties aan te pakken.** Hiervoor maken zij een Emotiehanteringsplan wat zij zelf of in samenwerking met anderen kunnen toepassen en wat bestaat uit een selectie van de geleerde vaardigheden.

Er wordt ook aandacht besteed aan het goed omgaan met eventueel nodige medicatie.

### **Aanmelding voor de training**

De verwijzer, meestal de individuele hulpverlener, meldt een mogelijke deelnemer aan bij de wachtlijstcoördinator VERS-trainingen, middels een verwijsformulier.

De wachtlijstcoördinator bericht de groepstrainers van de verwijzing, die een uitnodiging plannen voor een intakegesprek zien waarin nog eens kort bekeken wordt of de training op dat moment een goede vorm van behandeling zou zijn.

De eerste voorlichting over emotieregulatie problematiek wordt door de verwijzer gedaan.