

Praktische instructies voor het gebruik van de Basis-VERS

Om de Basis-VERS te kunnen geven heb je begeleidersmappen en deelnemersmappen nodig die je kunt **bestellen via de website: www.basisvers.nl**.

Via de website kunnen behandelaars en deelnemers ook het **ondersteunende materiaal** downloaden. Welke materialen dit betreft vind je op de **eerste pagina, inhoudsopgave, bij downloads**.

Bestellingen kunnen ook per mail aan: horustafreije@planet.nl, met wie je bij alle voorkomende vragen eveneens contact opnemen.

Je verplicht je om zorgvuldig met het materiaal om te gaan: niets te vermenigvuldigen of verspreiden zonder toestemming van de auteur.

Intake Basis-VERS:

Mail het **intakeformat** met de **informatiefolder** naar de verwijzer en laat die het verwijzersdeel ingevuld terugmailen. Hij kan de informatiefolder mailen/geven aan patiënten.

Je kunt bij de **uitnodigingsbrief** voor de intake ook nog eens de **informatiefolder** meezenden. Hierbij zou je ook de **schemavragenlijst** kunnen sturen, te downloaden via:

<https://www.schematherapie.nl/vragenlijsten/> en dan de YSQ Nederlandse versie.

Tijdens de training worden vanaf het begin af aan de schema's als aanjagers van de emoties benoemd in situaties. Het is handig als behandelaars en deelnemers hun schema's (top 3) al kennen. Dit hoeft echter niet, zolang je maar vanaf het begin de mogelijke schema's benoemt.

Je kunt als trainers samen de intake in ongeveer 45 tot 60 minuten doen. Vul samen met de patiënt het gehele intakeformulier verder in.

Bij het langslopen van de BPS kenmerken is het van belang dat de patiënt het antwoord duidelijk kiest en inhoudelijk toelicht hoe het er bij haar uitziet. Je kunt op het bord of op een papier de mogelijkheden zetten: 0=niet, 1=een beetje, 2=tamelijk veel, 3=veel. Dat vergemakkelijkt het kiezen.

De ene trainer kan vooral de vragen van het format langslopen, de andere typen, dan is het verslag na het gesprek klaar.

Mochten er twijfels zijn rond de geschiktheid van de patiënt voor de training (op dit moment) dan kan dit besproken worden met patiënt en individuele behandelaar. Je kunt eventueel nog een gesprek plannen of bespreken dat je contact opneemt na overleg.

Steungroep Bijeenkomst:

Een **voorlichtingsbijeenkomst** voor de steungroepsessie is zinvol. Dit vindt meestal plaats rond sessie 6 als ze elkaar al wat kennen. Het is niet verplicht. Soms voelt een groep zich nog te kwetsbaar hiervoor en kun je je hier als trainer in vinden.

In het materiaal onder downloads zit **een powerpoint** die je kunt presenteren, met informatie over persoonlijkheidsproblematiek, ERS en VERS. Je vindt hier ook **een informatiemapje** voor steungroepleden, wat je neer kunt leggen om mee te nemen. Je kunt verder **boeken neerleggen en folders** waarin mensen kunnen kijken. Koffie/thee/water en koek(jes) op tafel om mensen gastvrij te ontvangen. Het is spannend voor mensen om hun naasten mee te nemen. Maak een goede indruk zodat ze trots op de groep en de trainers kunnen zijn.

Training:

Je kunt soms tussentijds een **extra sessie(s)** inlassen als je merkt dat de groep extra tijd nodig heeft voor een onderwerp.

De basishouding van de trainers is van essentieel belang. De warme, betrokken houding, alles bekrachtigend wat in de gewenste richting komt en mensen actief bij de groep houden.

Hiermee spreek je het deel aan in de deelnemer wat zoveel nare (leer)ervaringen achter de rug heeft. Tegelijkertijd ben je trainer en creëer je een trainingsomgeving waarmee je het gezonde deel aanspreekt wat komt om te leren. **Rond deze houding vind je een powerpoint** bij de downloads. **Huiswerk** wordt nagekeken en met aanmoedigend en aanvullend commentaar teruggegeven.

Er zijn **per les powerpointpresentaties** beschikbaar in het digitale materiaal rond de inhoud van de les.

Benodigheden per sessie: Bij alle sessies: powerpoint met de lessen.

Les 1: Vragenlijst SCL-90 als voormeting (samen met de BPS-kenmerken uit het intakeformat). Heb je de schemalijst afgenomen, dan kan met ook zijn top 3 noemen.

Les 2: Ontspanningsoefeningen.

Je kunt een filmpje gebruiken bij de voorlichting rond ERS, dat hoeft niet. Een leuk filmpje vind je op you tube met zoektermen: Danielle Flowers borderline:

https://www.youtube.com/watch?v=INvC_VHII2o

Voorheen werd de dvd gebruikt van het programma Kopzorgen, van Teleac, over de borderlinepersoonlijkheidsstoornis, daar zit de VERS in, maar die is niet meer te krijgen. De stichting Borderline heeft filmpjes, en er zijn, met enige moeite, meer te vinden bijvoorbeeld op Youtube. Nogmaals, het is niet nodig, maar een filmpje kan wel didactisch kleur toevoegen.

Ze kunnen het mapje voor steungroepleden aan een steungroep lid geven. Dit zit achter in de klapper en bij de downloads, hetzelfde mapje wat je op de steungroepavond gebruikt.

Les 3: Filmpje you tube: zoektermen: Alfred and his Shadow nederlandse vertaling. De link nu is: **<https://www.youtube.com/watch?v=SJOjpprbfE>**

Les 4 en 9: Het Emotiehanteringsplan, een voorbeeldexemplaar (al ingevuld) en een leeg exemplaar, beide op A3 formaat zitten achter in de klapper.

Les 6: Er zijn langere lijsten met allerlei activiteiten om alleen, of samen met je partner te doen te vinden. Je kunt me ook vragen om enkele te mailen.

Les 7: Filmpje you tube: zoektermen: Alfred & Shadow a short story about self-criticism. De link nu is: **https://www.youtube.com/watch?v=VP7R_WIm6-M**

Les 10: Vragenlijst SCL-90. Je kunt ook de BPS kenmerken weer laten scoren. Die kun je uit de lijst van het intakeformat halen en laten invullen.

Snoepgoed (of rozijnen) en seven-up/spa rood.

Diploma's.

Voor vragen en bestellingen kun je contact met mij opnemen: horustafreije@planet.nl
Horusta Freije, Klinisch Psycholoog, Supervisor VGCT, NVP en Register Schematherapie: