

# **Informatiefolder Basis -VE R S**

## Vaardigheidstraining Emotie Regulatie Stoornis

### **Voor wie is de training bedoeld**

In de Basis-VERS leert men emoties beter hanteren. Deelnemers herkennen zich in het ervaren van heftige emoties die zij niet goed kunnen hanteren. Dit veroorzaakt lijden en schade in hun leven. De gevoeligheid voor emoties is vaak hoog, er zijn sterkere (of juist onderdrukte) emotionele reacties dan je zou verwachten bij de situatie en het duurt lang voor emoties weer tot rust komen. Oude, niet helpende ideeën, patronen/schema's, die getriggerd worden in situaties zijn hierbij vaak de aanjagers/triggers van heftige emoties. De training werd oorspronkelijk ontwikkeld voor mensen met borderline-persoonlijheidsproblematiek. Maar in de loop der tijd is gebleken dat mensen met diverse diagnoses kampen met emotieregulatieproblemen en van de training kunnen profiteren. In de training wordt daarom als gemeenschappelijk kenmerk over Emotie Regulatie Stoornis (ERS) gesproken. Deelnemers herkennen zich, ondanks verschillende problematiek/diagnoses, in het hebben van emotieregulatieproblemen.

### **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 levenssterreinen 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 tweeënehalf** uur in een groep van ongeveer acht tot tien personen. Het cursusprogramma biedt een samenhangend geheel van voorlichting en cognitief-gedragstherapeutische technieken waarmee deelnemers hun emoties beter kunnen leren reguleren. Er worden vijf specifieke emotieregulatievaardigheden geleerd: Observeren, Beschrijven, Aandacht verplaatsen, Gedachten uitdagen en Problemen aanpakken. 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, de 'pannetjestaal'. Een taal die eenvoudig is en een aantal kernbegrippen heeft zoals: '**In welk pannetje zit je nu**', "**welk schema merk je op**"? "**Welke van de geleerde emotieregulatievaardigheid kun je nu toepassen**".

De intensiteit van emoties wordt uitgedrukt in pannetjes, van 1 tot 5. Pannetjes die steeds meer verhit kunnen worden en uiteindelijk over kunnen koken.

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.**

Bij een Emotie Regulatie Stoornis (ERS) lijkt er sprake van een kwetsbaarheid in het psychisch functioneren door een samenspel van aanleg, ontwikkelingsfactoren/wat men meemaakt en omgeving. Je hebt vaak last van intense emoties, heftiger dan past bij de situatie. Het kan ook zijn dat je juist minder emoties ervaart dan je zou verwachten bij de situatie, dat je je vlak en leeg voelt bijvoorbeeld, ook dat zijn eigenlijk intense emoties. De kwetsbaarheid wordt mede veroorzaakt en in stand gehouden 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 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.

Heftige emotionele periodes richten vaak schade aan voor jezelf en anderen. Kenmerkend is instabiliteit in denken, voelen en doen waaronder men erg lijdt. Er is vaak sprake van instabiliteit in het zelfbeeld en het sociaal-maatschappelijk functioneren.

**Samenvattend: Emotie Regulatie Stoornis** is een kwetsbaarheid die zich als volgt uit:

1. Een zeer hoge gevoeligheid voor emotionele prikkels
2. Een zeer sterke reactie op emotionele prikkels (door niet helpende ideeën/schema's/patronen die getriggerd worden).
3. Een langzaam terugkeren naar het emotionele basisniveau na emotionele opwinding.
4. Hierdoor stapelen emoties gemakkelijk.

**Deelnemers leren een vijftal vaardigheden om hun emoties te hanteren:**

1. Observeren
2. Communiceren/beschrijven
3. Aandacht verplaatsen/Afleiding zoeken
4. Gedachten uitdagen
5. Problemen aanpakken.

**Zij leren hun gevoelens, gedachten en gedrag te observeren en te beschrijven.** Zij houden dit dagelijks bij op verschillende versies van de Emotie Intensiteit Schaal (EIS). De intensiteit van emoties wordt uitgedrukt van 'pan 1' tot 'pan 5'. Hierdoor wordt men zich steeds bewuster van wat emoties doet oplopen en hoe deze te hanteren.

Deelnemers leren zich **bewust te worden van gedachten/patronen/schema's** die hun gevoelens en gedrag in negatieve zin beïnvloeden. Men leert nieuwe, meer helpende patronen te ontwikkelen met daarbij passend gedrag en gevoelens.

**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 maken een **Emotiehanteringsplan**. Hierin staat wat zij zelf of in samenwerking met anderen kunnen doen wanneer zij in een periode zitten waarin de emoties hoog oplopen.

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

Men leert om structurele problemen aan te pakken middels een **probleemoplossingsmethode**.

## **Aanmelding voor de training**

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