

## De VERS-training

VERS staat voor: Vaardigheidstraining Emotie Regulatie Stoornis. Het is een training (cursus) die oorspronkelijk is ontwikkeld voor mensen met borderline persoonlijkheidsstoornis. Wij hebben de training enigszins aangepast, zodat de training geschikt is voor mensen met ADHD en problemen met emotieregulatie of ADHD en borderlineproblematiek.

*Het programma biedt:*

- Psycho-educatie over ADHD en emotieregulatieproblematiek.
- Cognitieve gedragstherapeutische technieken waardoor cursisten leren hun emoties te reguleren.

*De training bestaat uit vier stappen:*

- Besef van kwetsbaarheid.
- Training in hanteren van emoties, met als doel: leren observeren en beschrijven van emoties en gedachten onder meer door de VERS-schaal en de Emotie Intensiteitschaal. Kennismaking met cognitieve schema's van Young.
- Training in hanteren van gedrag, met als doel: gezonde leefgewoonten (eten, slapen, sport en ontspanning) en het vergroten van interpersoonlijke vaardigheden.
- Het emotiehanteringsplan, met als doel: opstellen van een plan hoe de aangereikte vaardigheden kunnen worden toegepast in de toekomst.

*Opzet van de training:*

De training omvat 18 wekelijkse bijeenkomsten van drie uur in een groep van maximaal acht personen. Het trainingsprogramma biedt voorlichting en cognitief gedragstherapeutische technieken waarmee deelnemers hun emoties beter kunnen reguleren. Het gebruikte leermateriaal is levendig en nodigt uit om, naast het brede scala aan vaardigheden dat wordt aangereikt, zelf verder te zoeken naar eigen variaties op de geboden thema's.

Familie, vrienden en hulpverleners worden nauw bij de training betrokken in de vorm van een steungroep, waarvoor ook twee gezamenlijke bijeenkomsten met de deelnemers worden georganiseerd. Voor het vormen van een steungroep vragen de deelnemers zelf mensen uit hun omgeving. Vervolgens geven zij aan hun steungroep door wat ze in de training geleerd hebben.

De deelnemer volgt, naast de training, ook individuele therapie waar dieper ingegaan wordt op de persoonlijke situatie. Tussen de individuele therapeut en de VERS-trainer is sprake van een goede samenwerking.

### *Inhoud van de training:*

- De deelnemers leren om hun kwetsbaarheid te hanteren. Zij leren hun gevoelens, gedachten en gedrag te observeren en te beschrijven en regelmatig vast te leggen door middel van formulieren. De deelnemers krijgen hierdoor inzicht in het verband tussen hun emoties en gedrag. Ook kunnen zij door de VERS-training beter verwoorden -zowel naar zichzelf als naar anderen- hoe het met hen gaat. De schaal waarop zij dit bijhouden, heet de emotie-intensiteitschaal, waarop emoties een getal van 1 tot 5 krijgen. Als deelnemers dreigen af te glijden, kunnen zij met dit instrument eerder ingrijpen.
- Deelnemers leren gedachtes herkennen die hun gevoelens en gedrag in negatieve zin beïnvloeden. Ze maken kennis met activiteiten die hen rustiger maken (bijvoorbeeld doordat ze prettig zijn om te doen en aandacht vragen) en zij leren een aantal ontspanningsoefeningen.
- Deelnemers leren crisissituaties aan te pakken. Hiervoor maken zij een noodplan, dat zij alleen of in samenwerking met anderen kunnen toepassen. Het noodplan bestaat uit een selectie van vaardigheden.
- Deelnemers leren om probleemsituaties te analyseren en aan te pakken.
- Deelnemers leren om een optimaal evenwicht in hun leven aan te brengen. Door zaken als eten, slapen, sport en ontspanning op orde te brengen, leggen zij de basis voor een goede draagkracht.