

Vaardigheidstraining Emotie Regulatie Stoornis (VERS)

Informatie voor jongeren

In de Vaardigheidstraining Emotie Regulatie Stoornis (VERS) bij Pro Persona leer je je eigen gevoelens, gedachten en gedrag te observeren, benoemen en herkennen. Dit doe je door situaties onder de loep te nemen, waarin je emoties hoog opliepen. Door deze volgens een bepaald model te beschrijven, krijg je steeds beter zicht op hoe je reageert.

Voor wie?

De VERS-training is bedoeld voor jongeren van 16 en 17 jaar, die moeite hebben om hun emoties te reguleren. Gevolg hiervan kan zijn dat je bijvoorbeeld heel snel boos wordt, je plotseling erg angstig voelt of in paniek raakt of impulsief gedrag gaat vertonen.

Hoe?

Tijdens het eerste deel van de cursus worden je vaardigheden aangereikt die je kunnen helpen om met die emoties om te gaan, zodat je in het dagelijks leven eerder leert ingrijpen.

Het tweede deel van de cursus richt zich tevens op je leefgewoonten, zoals eten, slapen en ontspannen. Wanneer deze goed in evenwicht zijn, zul je ook een krachtiger persoon zijn en crisissituaties beter kunnen hanteren.

Daarnaast werk je gedurende de training aan een zogenaamd 'emotie hanteringsplan', waarin onder meer omschreven staat hoe emoties bij jou kunnen oplopen en wat jijzelf, maar ook jouw directe omgeving, op bepaalde momenten kan doen om hiermee om te gaan. Uiteindelijk maak je dus een soort 'gebruiksaanwijzing' over jezelf, zodat jij en ook anderen na de training goed weten welke vaardigheden je kunt toepassen om niet in nood te raken.

De training wordt gegeven door twee trainers. De groep bestaat uit minimaal zes en maximaal twaalf jongeren. Er zijn vijftien bijeenkomsten, en daarnaast worden er twee bijeenkomsten georganiseerd voor mensen uit jouw steungroep. Dit zijn mensen met wie je, voordat de training begint, hebt afgesproken dat ze jou steunen in de dingen die je gaat leren.

Er wordt veel gewerkt met huiswerkopdrachten, dus naast de vaste bijeenkomsten wordt er van je verwacht dat je thuis ook tijd besteedt aan het oefenen van nieuw geleerde vaardigheden. Een half uur voor aanvang van iedere bijeenkomst is er gelegenheid om vragen over het huiswerk te stellen aan de trainers. Een bijeenkomst start doorgaans met het doornemen van het huiswerk. Daarna zal steeds een nieuw onderwerp worden behandeld, waarmee vervolgens in de groep en thuis kan worden geoefend. Ook komen elke week verschillende vormen van ontspanningsoefeningen aan bod. Deze hebben over het algemeen een positief effect op je stemming.

Naast het volgen van de training zul je ook nog gesprekken met je individuele behandelaar hebben, waarin je je persoonlijke situatie en/of crisismomenten kunt bespreken.

Voor de trainingsmap wordt een eenmalige bijdrage van 15 euro gevraagd.

Waar en wanneer?

VERS is op afspraak en vindt plaats op een locatie van Pro Persona.

Meer informatie

Heb je vragen, neem dan contact op met je hulpverlener.