



# VERS-cursus

Vaardigheidstraining Emotie  
Regulatie Stoornis

Afdeling Psychiatrie en Medische  
Psychologie

Locatie Purmerend/Volendam

## Voor wie?

De **VERS-cursus** is bedoeld voor mensen met borderlineproblematiek.

Mensen met borderlineproblemen blijken vaak moeite te hebben met het reguleren van hun emoties. De gevoeligheid voor emoties is hoog, er zijn sterke reacties op emotionele situaties en het duurt langer om weer rustig te worden dan gemiddeld.

Borderlineproblematiek kun je dus ook omschrijven als een stoornis in de emotie-regulatie. Hierdoor is het zeer lastig om het eigen gedrag te beheersen en wordt er zeer impulsief gereageerd. Dit uit zich mogelijk in: zelfbeschadiging, suicidaliteit, woede, agressie, jezelf isoleren of verlies van controle.

De cursist moet zelf hard willen werken om op een andere manier te leren omgaan met zijn of haar problemen.

*De cursus is aanvullend op de lopende behandeling.*

Deelnemers worden verwezen naar de VERS-training door hun behandelaar en houden daarmee gedurende de cursus hun behandelcontact.

## Het doel

- Inzicht in de borderline problematiek en de kwetsbaarheid die dat met zich meebrengt.
- Het leren observeren en beschrijven van gevoelens, gedachten en gedrag.
- Het opsporen en veranderen van gedachten die het gedrag in negatieve zin beïnvloeden.
- Het vervangen van schadelijk gedrag door gedrag wat een positieve uitwerking heeft.
- Manieren leren om probleemsituaties te analyseren en aan te pakken.
- Het hanteren van crisissituaties.
- Met anderen leren bespreken van het probleem.

## De werkwijze

Voordat de cursus van start gaat vindt een intakegesprek plaats met de beide trainers. Hierin wordt bekeken of de training past bij de hulpvraag en de wederzijdse verwachtingen.

De cursus bestaat uit 20 wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur waarin elke week een ander thema aan bod komt.

Iedere bijeenkomst worden vragenlijsten ingevuld, wordt het huiswerk besproken, wordt het lesmateriaal van die week behandeld en het nieuwe huiswerk afgesproken.

## Steungroep

Iedere cursist stelt in het begin van de cursus een steungroep samen van voor hem of haar belangrijke anderen.

Dit kunnen familieleden, vrienden of eventueel hulpverleners zijn. De steungroep wordt door de deelnemers nauw bij de cursus betrokken. Ook worden 2 bijeenkomsten gepland waar zij bij kunnen zijn.

## Duur

20 bijeenkomsten van 2,5 uur, inclusief 15 minuten pauze.

## Tijdstip

Vrijdagmorgen van 10.00 - 12.15 uur.

## Groepsgrootte

Maximaal 12 personen.

## Kosten

Cursusmateriaal (lesmap) € 27,50.

## Bij ziekte, afwezigheid of overleg

U wordt verzocht verhindering zo spoedig mogelijk te melden bij de trainers. Als u meer dan 2 keer afwezig bent geweest heeft u teveel lesstof gemist en is verdere deelname niet meer mogelijk.

Telefoon (0299) 457 380.



**Locatie Enkhuizen**

Molenweg 9b  
1601 SR Enkhuizen  
T. 0228 312 345

**Locatie Hoorn**

Maelsonstraat 3  
1624 NP Hoorn  
T. 0229 257 257

**Locatie Purmerend**

Waterlandlaan 250  
1441 RN Purmerend  
T. 0299 457 457

**Locatie Volendam**

Heideweg 1b  
1132 DA Volendam  
T. 0229 257 500

**Postbus 600, 1620 AR Hoorn**

[www.dijklander.nl](http://www.dijklander.nl)  
[info@dijklander.nl](mailto:info@dijklander.nl)



WLZ-19181-NL 10 december 2020