

Vaardigheidstraining bij emotieregulatiestoornis

VERS staat voor Vaardigheidstraining bij Emotie Regulatie Stoornis. De training is bedoeld voor jongvolwassenen die moeite hebben hun emoties in de hand te houden en last ervaren van heftige stemmingswisselingen. Vaak hebben jongvolwassenen die deze training volgen de diagnose "borderline persoonlijkheidsstoornis" gekregen.

Wat kun je verwachten van de training?

- In deze training leer je om je emoties beter te reguleren.
- Je leert jezelf beter kennen.
- Je krijgt meer zicht op je gevoelens, gedachten en gedrag; waardoor je minder kwetsbaar wordt in relaties met anderen.
- Door oefeningen leer je hoe je probleemsituaties beter kan aanpakken.
- De training kan je helpen om meer evenwicht in je leven te brengen.

Praktische informatie

De groep bestaat uit 10 bijeenkomsten – wekelijks - van 2 uur; met inbegrip van een korte pauze. Daarnaast wordt gewerkt met thuisopdrachten.

De groep bestaat uit max. 8 jongvolwassenen (18-25) en 2 groepstherapeuten, werkzaam in het team jongvolwassenen.

De groep wordt gegeven op onze locatie aan de Joulehof 14 te Bergen-op-Zoom. Zodra er voldoende kandidaten zijn aangemeld wordt de groep gestart.

Je kan je aanmelden via je behandelaar van jongvolwassenen/jeugd. De groep is vrijwillig; echter niet vrijblijvend. Er wordt verwacht dat je op elke bijeenkomst aanwezig bent en ook bereid bent huiswerk te maken en mensen in je omgeving hebt die je kunnen ondersteunen.

Contact

Voor meer info kan je contact opnemen met je behandelaar bij jongvolwassenen/jeugd, of via het secretariaat jongvolwassenen (0164) 28 95 95