Rode Kruis ziekenhuis

November 2009

VERS-cursus

Vaardigheidstraining Emotie Regulatie Stoornis

Inleiding
De **VERS-cursus** is een vaardigheidstraining, bedoeld voor mensen met borderline-problematiek. Mensen met borderline problemen 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 er is een vertraagde terugkeer naar het basisniveau nadat er heftige emoties geweest zijn.
Borderline problematiek kun je dus ook omschrijven als een stoornis in de emotieregulatie. Het is deze stoornis in de emotieregulatie die leidt tot stoornissen in de beheersing van gedrag. Dit uit zich mogelijk in: zelfbeschadiging, suicidaliteit, woede, agressie, angst of paniek, verlies van controle.
De cursist moet zelf hard willen werken om op een andere manier te leren omgaan met zijn of haar problemen met het reguleren van emoties en beheersen van gedrag.

De werkwijze van de cursus
De cursus bestaat uit 18 tot 20 wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur waarin de volgende thema's aan de orde komen:

- Voorlichting over 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.
- Het aanbrengen en handhaven van een optimaal evenwicht.

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

De cursus is aanvullend op de lopende behandeling
De VERS- cursus is aanvullend op een lopende behandeling.
Deelnemers worden verwezen naar de VERS- training door hun behandelaar en houden gedurende de cursus hun behandelcontact met deze.

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.

Hoe, waar en wanneer
U wordt naar de cursus verwezen door uw behandelaar.
Deze stuurt enkele gegevens van u op, naast het VERS aanmeldingsformulier.
Voordat de cursus van start gaat vindt een kennismakingsgesprek plaats met de beide trainers.

Duur:	18 tot 20 bijeenkomsten van 2,5 uur, inclusief 15 minuten pauze
Tijdstip:	woensdagmorgen 9.15 tot 11.45 uur
Plaats:	Rode Kruis ziekenhuis Afdeling psychiatrie, Beeckzanglaan 54A 1942 LT Beverwijk
Groepsgrootte:	maximaal 12 personen
Trainers:	Mw. C. Dijkstra, verpleegkundige Mw. S. Knijn, groepstherapeut Mw. N. Steltenpool, Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundig
Kosten:	Cursusmateriaal (lesmap): €€€€€€ €25,00
Verhindering:	u wordt verzocht verhindering zo spoedig mogelijk te melden bij de trainers. Als u meer dan 3 keer afwezig bent geweest heeft u te veel lesstof gemist en is verdere deelname niet meer mogelijk. Tel. 023-5455175

Registratie BSN
De overheid verplicht ziekenhuizen om vanaf 1 juni 2009 het burgerservicenummer (BSN) van alle patiënten op te nemen in de administratie. Dit persoonsgebonden nummer staat op rijbewijs, paspoort en identiteitskaart.

Bij elke afspraak in het ziekenhuis moet u zich kunnen legitimeren. Dat kan met een geldig paspoort, Nederlands rijbewijs, identiteitskaart of vreemdelingen document.
Zo koppelt het ziekenhuis het BSN aan de andere persoonlijke gegevens in de administratie. Omdat dit nummer eerder nog niet geregistreerd werd, geldt de legitimatieplicht ook voor patiënten die al onder behandeling zijn.

Rode Kruis ziekenhuis

Beeckzanglaan 54A
1942 LT Beverwijk
tel. 0251-783724
fax. 0251-783728

Postadres:
Postbus 1074
1940 EB Beverwijk

HD.90.288