



**PuntP**

## **VERS - 2**

# **Vaardigheidstraining Emotie Regulatie Stoornis**

**Deel 2: de volgende stappen**

**INFORMATIE VOOR CLIËNTEN, BEHANDELAREN,  
FAMILIELEDEN EN OVERIGE BETROKKENEN  
VAN MENSEN MET EMOTIE REGULATIE  
PROBLEMEN.**



**Voor wie is Vers- training II?** De VERS-training II is het vervolg op VERS I (Vaardigheidstraining Emotie Regulatie Stoornis). Als het VERS I certificaat is behaald en de cursist in staat is de VERS I vaardigheden toe te passen, dan kan VERS II hierop een vervolg zijn. VERS II is vooral bedoeld voor mensen die opzoek zijn naar herhaling en verdieping van het geleerde in VERS I.

**Inhoud van Vers II** In Vers II worden op basis van Vers I nieuwe onderwerpen behandeld. Naast het opfrissen en herhalen van sommige VERS I vaardigheden komen de volgende onderwerpen aan bod, in de training stappen genoemd:

- Stap 1: doelen bepalen
- Stap 2: vertrouwen en risico's nemen
- Stap 3: hanteren van boosheid
- Stap 4: hanteren van impulsiviteit
- Stap 5: hanteren van relaties
- Stap 6: een draaiboek schrijven
- Stap 7: assertiviteit
- Stap 8: keuzes maken

In VERS I leren de cursisten basisvaardigheden die gericht zijn op het leren reguleren van emoties en het verbeteren van het evenwicht in het dagelijks leven.

In Vers II worden naast de basisvaardigheden nieuwe vaardigheden geleerd en wordt er dieper ingegaan op de effecten van de emotie regulatie stoornis wat betreft het denken, voelen en handelen in het dagelijks leven. Door de vaardigheden te verbinden met specifieke thema's, zoals vertrouwen, boosheid impulsiviteit en relaties vindt er verdieping plaats waardoor je als cursist meer sturing en kwaliteit kunt geven aan het leven.

**Opzet van VERS II** Vers II is anders van opzet dan Vers I. Er zijn 18 bijeenkomsten en deze vinden eens per 2 weken plaats. De duur van elke bijeenkomst is 2 à 2½ uur. De training is opgebouwd uit 8 verschillende onderwerpen. Vers II heeft een cyclisch karakter dat wil zeggen dat de stappen steeds in dezelfde volgorde achter elkaar behandeld worden. Hierdoor kunnen er bij iedere nieuwe stap cursisten in- en uitstromen.

### **Voorwaarden voor deelname:**

- de cursist is in het bezit van een VERS I certificaat
- de cursist heeft een individuele behandelaar tijdens de VERS II
- de cursist heeft de vaardigheden uit VERS I zich (enigszins) eigen gemaakt (zo niet, dan kan een herhaling van VERS I een optie zijn)
- tussen VERS I en VERS II zit een minimale periode van 3 maanden (deze periode is nodig om te ervaren wat de effecten van VERS I zijn)
- de cursist is bereid huiswerk te maken
- de cursist is bereid een steungroep samen te stellen (minimaal 1 persoon)

N.B. er is geen vaste steungroepbijeenkomst georganiseerd in VERS II, deze kan op verzoek wel georganiseerd worden.

**Aanmelden voor VERS II** De individuele behandelaar verwijst naar VERS II. Er vindt een intakegesprek plaats met de VERS II trainers, voorafgaande aan instroming. Als de cursist later instapt (dat wil zeggen niet bij Stap 1), dan zal er enige voorwerk verricht moeten worden in overleg met de trainers. Het gaat hierbij om het formuleren van concrete doelen en het actualiseren van het Emotie Hanteerplan, gemaakt in VERS I. Ook zal de schemavragenlijst opnieuw moeten worden ingevuld.

## **Aanmelding en meer informatie over de VERS II:**

### **PuntP**

Peter Okker    telefoon (020) 5 90 50 67 of (06) 46 21 26 90  
e-mail peter.okker@punctp.nl

Saliha Chams    telefoon (020) 5 90 46 75  
e-mail saliha.chams@punctp.nl

### **Website**

[www.punctp.nl](http://www.punctp.nl)

[www.verstraining.nl](http://www.verstraining.nl)

september 2010