

Vaardigheidstraining Emotie Regulatie Stoornis deel 1 (VERS I)

Voor wie?

VERS I is een emotie regulatie-training voor cliënten, mannen en vrouwen, die moeite hebben met het reguleren van emoties. Vaak speelt die moeite met reguleren ook een rol in (dreigend) delictgedrag.

Doelen en beoogd resultaat

- cliënten krijgen inzicht in hun problematiek;
- cliënten leren hun gevoelens, gedachten en gedrag te observeren en te beschrijven. Hierdoor signaleren ze eerder dat emoties oplopen. Ze krijgen inzicht in het verband tussen emoties, gedachten en gedrag en leren dit positief te beïnvloeden;
- cliënten leren negatieve gedachtepatronen te herkennen die hun emoties en gedrag beïnvloeden. Door het uitdagen van deze negatieve gedachten ontstaat er ruimte voor nieuwe (lees: meer positieve) denkwijzen en gedrag;
- cliënten leren allerlei verschillende ontspanningstechnieken, die afleiden en helpen bij het reguleren van emoties.
- cliënten leren probleemsituaties te analyseren en aan te pakken;
- cliënten leren het evenwicht in hun leven te verbeteren. Door dagelijkse dingen zoals eten, slapen, beweging, hanteren van relaties, gezondheid beter op orde te brengen vergroten ze hun draagkracht;
- de cursus wordt afgesloten met een individueel emotiehanteringsplan. Hierin zijn de voor de cursist specifiek werkzame elementen uit de cursus opgenomen die behulpzaam zijn bij het omgaan met de problematiek. Dit is ook na afloop van de VERS een blijvend hulpmiddel.

De training bestaat uit 4 onderdelen:

1. psycho-educatie: voorlichting over emotie regulatie problematiek;
2. emotie regulatie vaardigheden: herkennen en beïnvloeden van het oplopen van emoties. Negatieve gedachtepatronen opsporen en veranderen. Ander gedrag toepassen waardoor er meer grip op emoties ontstaat;
3. gedragsvaardigheden: evenwicht leren aanbrengen in het dagelijks leven door zaken als eten/slapen/sporten/ontspanning en gezondheid op orde te brengen;

4. emotiehanteringsplan: het opstellen van een individueel plan waarmee de cursus wordt afgerond. Dit plan beschrijft hoe en op welk moment de geleerde vaardigheden gebruikt kunnen worden en hoe de omgeving daarbij betrokken kan worden. Dit plan blijft ook na het volgen van de VERS een hulpmiddel.

Gedurende VERS I zijn er 2 informatieve bijeenkomsten waarin het netwerk van de cliënten wordt geïnformeerd en betrokken.

Programma

De training heeft 18 tot 20 wekelijkse bijeenkomsten van 2 tot 3 uur in een groep van 8-12 cliënten en wordt gegeven door 2 trainers.

Voorwaarden voor deelname

- de cliënt heeft een individuele behandelaar tijdens de VERS;
- de cliënt is voldoende gemotiveerd;
- de cliënt is bereid om huiswerk te maken;
- de cliënt erkent de emotie regulatie problematiek;
- de cliënt is bereid een steungroep samen te stellen (min. 1 persoon).

Kosten

De financiering van AFPN behandelingen vindt op verschillende wijzen plaats:

- bij vrijwillige behandeling betaalt meestal de zorgverzekeraar. Afhankelijk van de polis kan er wel een verplicht eigen risico gelden voor dit type gespecialiseerde zorg. Als dit van toepassing is, ontvangt de cliënt hiervoor van de zorgverzekeraar een rekening;
- bij behandeling vanwege een justitiële maatregel vergoedt Justitie in veel gevallen de zorg. Kosten van het gebruik van medicatie vallen in dit geval meestal onder de zorgverzekering.

Er wordt een kleine bijdrage gevraagd voor de werkmap die tijdens de cursus wordt gebruikt.

Aanmelden

Aanmelden voor de cursus kan door contact op te nemen met het Forensisch Aanmeld en Informatie Centrum (FAIC) per e-mail: MU_faic@ggzdrenthe.nl. Er is een verwijfsbrief nodig van een huisarts, behandelaar of reclassering.

Contactgegevens

Voor meer informatie over deze cursus kunt u contact opnemen met de AFPN Assen.

Telefoon: (0592) 33 46 67

E-mail: afpn.assen@ggzdrenthe.nl

