



VERS training

Voor wie is deze training bedoeld?

VERS staat voor Vaardigheidstraining Emotie Regulatie Stoornis. De training is bedoeld voor jongeren die moeite hebben hun emoties in de hand te houden en last hebben van heftige stemmingswisselingen. De meeste jongeren die deze training volgen hebben de diagnose 'borderline persoonlijkheidsstoornis'.

Wat kun je verwachten van de training?

In deze training leer je om je emoties beter te regelen. Daardoor wordt je minder kwetsbaar op dit gebied. Je krijgt meer zicht op je gevoelens, gedachten en gedrag. Ook leer je hoe je probleemsituaties kunt aanpakken. De training helpt je evenwicht te brengen in je leven.

Hoe kun je je aanmelden?

Als je interesse hebt in deze training, dan kun je je hiervoor aanmelden via je behandelaar.

Praktische informatie

- De training start in het voorjaar en bestaat uit een reeks van 18 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur.
- De training wordt gegeven op de locatie Laan van België 55, Roosendaal.
- De training heeft een vast programma. Het is dus de bedoeling dat je alle bijeenkomsten volgt en niet halverwege in- of uitstapt.
- In de training is plaats voor 8 tot 10 cliënten.
- We vinden het belangrijk dat iedereen zich veilig en prettig voelt in de groep. Daarom hebben we groepsregels opgesteld. Die worden tijdens het voorbereidende gesprek aan je overhandigd.
- De kosten van het cursusmateriaal bedragen €30.

Meer informatie

Heb je nog vragen? Bel dan naar het secretariaat van de afdeling Jongvolwassenen, telefoon 0164 - 28 95 95.

