

Groepsbehandeling VERS emotie-regulatie



INLEIDING

VERS staat voor Vaardigheidstraining Emotie Regulatie Stoornis. De VERS groepsbehandeling is dan ook bedoeld voor mensen die moeite hebben om hun emoties goed onder controle te houden.

De VERS kan helpen wanneer u:

- Impulsief handelt waardoor u keuzes maakt die niet goed voor u zijn (bijv. eetbuien, zelfbeschadiging, veel drinken, geld verspillen, roekeloos rijgedrag)
- zich leeg voelt van binnen
- niet goed weet wie u bent en wat u wilt
- last hebt van een negatief zelfbeeld
- last hebt van stemmingswisselingen en u zich vaak verdrietig, boos of bang voelt
- last hebt van emotionele uitbarstingen
- moeite hebt met relaties te behouden

DE BEHANDELING

De volgende thema's komen aan bod:

- Kwetsbaarheid

- Leren observeren en beschrijven
- Ontspanningstechnieken
- Negatieve ideeën herkennen en uitdagen
- Probleemsituaties bekijken en aanpakken
- Evenwicht in alledaagse dingen (bijv. eten, slapen, vrije tijd)
- Het maken van een plan om met je emoties om te gaan

PRAKTISCHE INFORMATIE

De behandeling bestaat uit een individuele intake met de groepstherapeuten en 19 groepssessies van 2,5 uur. De data daarvoor krijgt u voor aanvang van de groep. Groepen bestaan uit 4-8 personen.

De behandeling vindt plaats in het Santé Partners-gebouw, waar Psychiatrie Rivierenland Tiel gevestigd is. Het adres is Siependaallaan 1, Tiel.

MATERIAAL EN KOSTEN

De behandeling wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. U werkt tijdens de sessies met een cursistenmap.

Deze kunt u zelf bestellen op www.trimbosinstituut.nl of van Psychiatrie Rivierenland krijgen. Hier zitten voorwaarden aan verbonden die tijdens het kennismakingsgesprek besproken worden.

AANMELDEN

Als u al in behandeling bent bij Psychiatrie Rivierenland, kunt u uw interesse kenbaar maken aan uw behandelaar. Hij of zij zal met u bespreken of de VERS groep een passende behandeling voor u kan zijn.

Bent u geen patiënt bij Psychiatrie Rivierenland, dan moet u zich naar ons laten verwijzen door uw huisarts of door uw huidige GGZ-behandelaar. Tijdens de intake zal worden bekeken of u in aanmerking komt voor deze groepsbehandeling.



Psychiatrie Rivierenland
Siependaallaan 1
4003 LE Tiel
Telefoon: 0344 61 01 13