



met

met ggz

de kortste lijn naar herstel

Een  
evenwichtiger  
zelfbeeld

Zelfbeeldtraining verwijzer



Training bij lage zelfwaardering  
en negatief zelfbeeld

Deze zelfbeeldtraining is gebaseerd op  
COMET (Competitive Memory Training).  
Hij is ontwikkeld als een therapeutische  
interventie, uit de cognitiefgedrags-  
therapeutische school, voor cliënten  
met zelfbeeldproblematiek.

Postbus 21  
6040 AA Roermond  
088 114 94 94  
info@metggz.nl  
www.metggz.nl

mei 2024

elkaar

## Introductie

Lage zelfwaardering of negatief zelfbeeld is geen aparte psychische stoornis, maar wel een symptoom van verschillende psychische stoornissen. Lage zelfwaardering vormt een risicofactor voor het ontwikkelen van of terugvallen in een aantal psychische aandoeningen. Ook is van lage zelfwaardering aangetoond dat het het herstel van psychische stoornissen kan belemmeren.<sup>1</sup>

COMET bleek effectief in verschillende gecontroleerde studies bij een diverse patiëntenpopulatie (eetstoornissen, persoonlijkheidspathologie, depressieve stemmingsstoornissen), en de resultaten bleken na het beëindigen van de interventie voor langere tijd stabiel te blijven of zelfs verder te verbeteren.

Niet alleen het zelfbeeld verbeterde gedurende COMET, tegelijk bleken ook depressiviteit, autonomie en depressieve ruminatie tijdens COMET in gunstige richting te veranderen.

COMET voor lage zelfwaardering wordt meestal uitgevoerd als aanvulling op de primaire therapie, zoals IPT, medicatie of CGT bij: depressie, persoonlijkheidsstoornis, sociale fobie of een eetstoornis.

COMET kan daarbij zowel in groepsverband als individueel worden uitgevoerd.

### Doel van de training

Het doel van de training is dat cliënten meer oog krijgen voor hun positieve kanten en eigenschappen. Hierdoor kunnen ze hun negatieve zelfbeeld meer in balans brengen en een meer evenwichtig en realistischer zelfbeeld ontwikkelen. Zodoende kunnen zij positiever over zichzelf denken en krijgen ze meer zelfvertrouwen.

De zelfbeeldtraining heeft niet tot doel dat men zich alleen nog maar geweldig gaat vinden.

### Indicatiestelling

Het primaire criterium voor inclusie in de zelfbeeldtraining is dat er sprake is van een van disfunctionele lage zelfwaardering. Het zelfoordeel wordt gezien als disfunctioneel, wanneer men zichzelf iets kwalijk neemt wat onterecht is of wanneer men te lang en/of te heftig in zijn negatieve zelfbeoordeling blijft hangen.

Een ander criterium waaraan voldaan dient te worden, is dat de cliënt minimaal één positieve eigenschap kan noemen die in tegenspraak is met zijn negatieve zelfopvattingen en waarvoor hij te weinig oog heeft. Heeft de

cliënt (intellectueel) weet van goede eigenschappen die in tegenspraak zijn met zijn negatieve zelfoordeel?

Wanneer een cliënt gevangen zit in een relatie, waarin hij voortdurend wordt gekleineerd, mishandeld of misbruikt, zullen eerst maatregelen getroffen moeten worden om dit te stoppen. Zo nodig kan daarna alsnog worden overgegaan tot COMET.

Als dergelijke ervaringen zich in het verleden hebben voorgedaan en door de cliënt emotioneel nog onvoldoende verwerkt zijn, moet wellicht (voorafgaand of gelijktijdig met COMET) een op verwerkingsgerichte therapie worden aanbevolen.

Wanneer het de cliënt, ook met enige hulp van de therapeut, niet lukt om minimaal één voor hem zelf (althans op verstandelijk niveau) enigszins geloofwaardige positieve eigenschap te noemen die in tegenspraak is met zijn negatieve zelfbeeld, is COMET nog niet de aanwezige interventie.

In dat geval kan beter eerst worden getracht met behulp van reguliere cognitieve interventies, zoals de socratische dialoog, op verstandelijk niveau meer ruimte te creëren voor positieve zelfopvattingen.

Wanneer die bewijzen eenmaal zijn verzameld, kan in een volgend stadium zo nodig alsnog worden geprobeerd deze argumenten meer ‘gevoelslading’ en dus een hogere geloofwaardigheid mee te geven met behulp van COMET.

Kan iemand (eventueel) in een groep meekomen? Hiertoe dient de cliënt de Nederlandse taal (gesproken en geschreven) voldoende te beheersen en moet hij mee durven doen met de oefeningen en besprekingen. De cliënt moet bereid zijn dagelijks thuisopdrachten uit te voeren.

### Opzet van de training

De zelfbeeldtraining wordt individueel of in groepsverband aangeboden. Dit is afhankelijk van het aantal aanmeldingen. In de training gaan cliënten actief aan de slag aan de hand van oefeningen tijdens de bijeenkomst en middels thuiswerkopdrachten.

Er wordt in de groep alleen gewerkt aan het zelfbeeld. Op eventuele problemen of klachten, anders dan betreffende het zelfbeeld, die mogelijk wel gepaard kunnen gaan met of ten grondslag kunnen liggen aan het negatieve zelfbeeld, wordt niet ingegaan. Hiervoor kan de cliënt zo nodig een beroep doen op zijn individuele behandelaar.

### Praktische informatie

De training bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten of sessies van 1,5 uur. De precieze data, tijdstippen en locatie worden te zijner tijd bekend gemaakt.

Voor aanvang van de training (in groepsverband) wordt iedere deelnemer uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek en wordt in overleg bepaald of deelname zinvol is.

Bij COMET in groepsverband geldt dat een deelnemer maximaal één bijeenkomst mag missen. Wanneer de cliënt bij meerdere sessies afwezig is, wordt gekeken of deelname aan een volgende reeks bijeenkomsten haalbaar en gewenst is. Aanmelden verloopt via de hulpverlener.

Deze training is een deelbehandeling. De individuele behandelaar blijft als eindverantwoordelijke betrokken.

### Kosten

Voor deelname aan de training betaalt de cliënt alléén de kosten van het werkboek, dat hij zelf aanschafft (zie Literatuur).

### Literatuur

‘Verbeter uw zelfbeeld in 7 stappen’ werkboek

Auteur: Kees Korrelboom

ISBN 9789036829281

### Meer informatie

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan via ons secretariaat (088 - 11 56 888) contact op met een van de trainers:

- **Agnes Nieuweweme**  
Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige
- **Patrick Fokkema**  
GZ-psycholoog

Deze training wordt gegeven bij MET ggz Maastricht, Parallelweg 45-47 te Maastricht.

<sup>1)</sup> Comet voor negatief zelfbeeld, K. Korrelboom (2011).