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 cognitief-gedrags-therapeutische school, voor cliënten met zelfbeeldproblematiek.

met

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

september 2025

elkaar

met ggz

de kortste lijn naar herstel

Zelfbeeld-training

Een evenwichtiger zelfbeeld

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.

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.

COMET voor lage zelfwaardering wordt meestal uitgevoerd als aanvulling op de primaire therapie, zoals behandeling voor depressie, angst of persoonlijkheidsstoornissen.

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.

Voor wie?

De training is bedoeld voor volwassenen van 18 tot 65 jaar met een negatief zelfbeeld ofwel een lage zelfwaardering.

Met een lage zelfwaardering wordt bedoeld dat u weet dat uw negatieve oordeel over uzelf te streng is, maar dat u desondanks steeds opnieuw blijft denken dat u bijvoorbeeld dom, lelijk, saai, onbelangrijk of slecht bent.

Inhoud van de behandeling

De zelfbeeldtraining is geen praatgroep, maar een ‘doe-groep’. 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 het zelfbeeld, die mogelijk wel gepaard kunnen gaan met of ten grondslag kunnen liggen aan het negatieve zelfbeeld, wordt niet uitgebreid ingegaan. Hiervoor kan de cliënt zo nodig een beroep doen op zijn individuele behandelaar.

Praktische informatie

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur. De precieze datums, tijdstippen en locatie worden te zijner tijd bekend gemaakt.

Aanmelden verloopt via uw behandelaar. Deze training is een deelbehandeling. De individuele behandelaar blijft als eindverantwoordelijke betrokken.

Er mag maximaal één sessie gemist worden. Wanneer de cliënt bij meerdere sessies afwezig is, wordt gekeken of deelname aan een volgende reeks bijeenkomsten haalbaar en gewenst is.

Literatuur
COMET-werkboek 9789036829267 wordt kosteloos vanuit METggz aangeboden en tijdens de training overhandigd.

Meer informatie
Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met het secretariaat (088-1149450).