

Accreditatie-aanvraag 2-daagse nascholingscursus Cognitief-gedragstherapeutische behandeling van een negatief zelfbeeld

Een negatief zelfbeeld is een risicofactor voor ontwikkeling en instandhouding van psychiatrische stoornissen. Positieve zelfwaardering wordt gezien als een beschermende factor in de ontwikkeling en het verloop van mentale en fysieke gezondheid. Er zijn tevens aanwijzingen dat het zelfbeeld invloed heeft op het succes van een klachtgerichte behandeling (Risch, 2010).

Het cognitieve model ziet negatief zelfbeeld als een schema dat de informatieverwerking stuurt. Selectieve aandacht, -waarneming en -geheugen en cognitieve vervorming bevestigen telkens het negatieve beeld. Om niet geconfronteerd te worden met de negatieve emoties waarmee een negatief zelfbeeld gepaard gaat, ontwikkelt de cliënt leefregels en gedrag waarmee hij de schade beperkt kan houden. Een kortetermijnoplossing met op de lange termijn veel nadelige gevolgen.

In plaats van het afbreken van het negatieve zelfbeeld, lijkt het vruchtbaarder om een concurrerend positief zelfbeeld op te bouwen of te versterken. Het (oude) negatieve zelfbeeld komt daardoor meer op de achtergrond te staan (Brewin, 2007).

De interventie, beschreven in 'Negatief zelfbeeld' (de Neef, 2010), kent drie stappen:

- Beïnvloeden van de selectieve informatieverwerking en het aanleren van een nieuwe vaardigheid: cliënt leert, door consequent een positief dagboek (witboek) bij te houden, op een positievere manier naar gebeurtenissen en ervaringen en naar zichzelf te kijken.
- Ontwikkelen van nieuwe leefregels en experimenteren met nieuw gedrag dat beter past bij het nieuwe, positieve zelfbeeld en incompatibel is met het oude schemabevestigende gedrag.
- Pareren van de 'censuur' die het oude, negatieve zelfbeeld uitoefent, zodat opslag van positieve informatie in het geheugen niet in gevaar komt.

Door anders te kijken en zich anders te gedragen, zal de cliënt nieuwe ervaringen opdoen, die zijn zelfbeeld zullen versterken.

Doel van de workshop is 'de fijne kneepjes van het vak' te leren. Hoe kun je meer halen uit het bijhouden van een witboek? Hoe kun je cliënt stimuleren om nieuw gedrag uit te proberen? Wat zijn manieren om de censuur van het oude negatieve zelfbeeld te couperen?

Referenties

- Brewin C. R. (2007). Een verklaring voor de werking van cognitieve gedragstherapie: competitie om te worden herinnerd. *Toegang tot de psychotherapie internationaal*, 15: 6-45
- Neef, M. de (2010). *Negatief zelfbeeld*. Amsterdam: Boom.
- Risch, A. K. et al. (2010). Implicit self-esteem in recurrently depressed patients. *J.Behav.Ther.Exp.Psychiatry*, 41, 199-206.

Docenten

drs. Manja de Neef, GZ-psycholoog, psychotherapeut en cognitief gedragstherapeut.
en

dr. Marijda Fournier werkt als gedragstherapeut, zowel in individueel verband als met groepen.

Doelgroep

Cognitief-gedragstherapeuten werkzaam in de basis- of gespecialiseerde ggz.
1^e lijnspsychologen, GZ-psychologen, psychotherapeuten en psychiaters

Onderwerpen

Klachteninventarisatie

Meetinstrumenten

Theoretische achtergrond: leertheoretisch model, cognitief model

Behandeldoel en behandelplan

Cognitief gedragstherapeutische interventies

Therapeutische houding

Algemene leerdoelen

Na afloop van de 2-daagse workshop kunnen de cursisten

- zelfbeeldproblematiek herkennen en taxeren
- zelfbeeldproblematiek analyseren m.b.v. holistische theorie, betekenis- en functie-analyses
- een behandelplan opstellen
- interventies inzetten die gericht zijn op het opbouwen van een positief zelfbeeld
- interventies inzetten die gericht zijn op het couperen van het negatief zelfbeeld
- interventies inzetten die gericht zijn op gedragsverandering
- problemen oplossen die zich in de behandeling voordoen
- een empathische, niet dwingende, niet overredende houding aannemen

Werkwijze

Naast theorie, uitleg en videodemonstraties, wordt veel praktisch geoefend. Er zal geoefend worden in rollenspelen, plenair of in subgroepen, aan de hand van casuïstiek van docenten en cursisten. Daarnaast zijn twee oefeningen opgenomen waarin de cursisten aan den lijve ondervinden hoe het is om een negatief zelfbeeld te hebben.

Literatuur

Neef, M. de (2010). *Negatief zelfbeeld*. Amsterdam: Boom (220 pagina's)

Toetsing

De toets bestaat uit een casusbeschrijving. Beschreven moet worden: anamnese, diagnose (en welke plaats het negatieve zelfbeeld inneemt in de problematiek), behandelplan, uitvoer van

dat deel van het behandelplan dat betrekking heeft op het zelfbeeld, moeilijkheden die de cursist daarbij ondervindt, oplossingen die de cursist voor die moeilijkheden heeft gevonden.