

Dr G. van Zessen

Vat van Zelfwaardering
Lage Valkseweg 157
6741 GC Lunteren

VAT VAN ZELFWAARDERING

Snelle en doeltreffende behandeling van
'seksverslaving' en ander lastig gedrag,
volgens de methode Vat van Zelfwaardering.



VOORJAAR2019 TRAINING

In het kort

Vat van Zelfwaardering is een methode waarin het versterken van eigenwaarde centraal staat. De methode is ontwikkeld in het langdurig werken met seksverslaafde mannen en vrouwen, inmiddels ruimschoots in verslaglegging en opleidingen vastgelegd, en voldoende uitgekristalliseerd voor een systematische overdracht aan ervaren hulpverleners. Inmiddels is duidelijk dat de methode ook voor ander lastig te veranderen gedrag kan worden toegepast, individueel en in relatieperspectief. In de training wordt ruim aandacht besteed aan deze bredere toepasbaarheid, mede op inbreng van casuïstiek door deelnemers.

De training beoogt de deelnemers in staat te stellen zelfstandig te werken met de methode, zowel individueel als in de relatie, met de versterking van eigenwaarde als basis.

De training: 8-10 deelnemers, 8 bijeenkomsten van 4 uur en desgewenst 1 uur individuele supervisie. De werkwijze bestaat uit instructie en vooral concreet oefenen in de bijeenkomsten, en het tussen de sessies door daadwerkelijk toepassen van de methode in patiëntenwerk. De bijeenkomsten vinden plaats om de twee à vier weken. De bijeenkomsten zijn op de donderdag, van 16:00 tot 20:00, of op vrijdag van 10:00-14:00.

Filosofie van het Vat

Seksverslaving is een slordige term voor een lastig exact te definiëren fenomeen waarbij het seksuele gedrag of verlangen voornamelijk negatieve consequenties heeft voor persoon, relatie en/of omgeving. Het seksuele gedrag wordt patroonmatig en lastig bij te sturen of te stoppen door de persoon zelf. De analogie met verslavingsziekten (drank, drugs, medicijnen) maakt dat veel patiënten en behandelaars zich concentreren op het beeld van seksverslaving als ziekte, waarbij het vooral zaak is de negatieve gedragingen en patronen stop te zetten. De prevalentie van seksverslaving is onbekend; in de klinische praktijk is er een onmiskenbare stijging aan meldingen rond deze problematiek. Aard en ernst van de verslaving kunnen zeer ver uiteenlopen.

Veelvuldig seksuologisch onderzoek (ten tijde van de hausse in epidemiologische studies als gevolg van aids) en met name mijn promotie-onderzoek naar seksueel actieve mannen en vrouwen (1995), suggereren dat het seksuele beheersingsprobleem niet zozeer een ziekelijke verslaving betreft, maar een vormgevingsprobleem aan negatieve emoties en gezonde (ego-versterkende i.p.v. ego-verzwakkender) seksualiteit. De gevoeligheid voor seksverslaving hangt direct samen met het vermogen goed voor zichzelf te zorgen, dat wil zeggen: het vermogen bezitten om gewenst gedrag en gewenste emoties op te roepen, en het vermogen om negatieve ervaringen snel bewust te zijn en gedragsmatig bij te sturen. Deze emotionele zelfzorg is een functie van eigenwaarde. Mensen met veel eigenwaarde, zijn veel vaardiger in het creëren van wenselijk gedrag, ze ervaren meer vanzelfsprekende controle, en ze sturen negatief gedrag makkelijker bij. Heel concreet: ze kunnen de seksuele relatie met hun partner beter besturen en vormgeven (ook als het lastig wordt) en nemen waar dat ze bij frequenter pornogebruik negatief worden: waarop ze het gedrag stop kunnen zetten. Mensen met geringere eigenwaarde gaan het seksuele contact met hun partner eerder vermijden en nemen niet waar dat ze van veelvuldig pronogebruik somberder en afhankelijker worden. Het gevoel van controle over hun gevoel en gedrag is minder sterk ontwikkeld of ontbreekt geheel. De mate van eigenwaarde blijkt sterk samen te hangen met de mate van veiligheid in de hechtingsgeschiedenis.

Bij veel andersoortige problematiek is die relatie tussen zelfwaardering en beter functioneren aanwezig. Denk aan burn out, relatieproblemen, andere gedragsverslavingen en leefstijlproblemen (bewegen, gewicht). 'Vat van Zelfwaardering' richt zich niet op het beheersen of weerstaan van negatieve gedragingen en impulsen, maar

concentreert de aandacht op haalbare kleine taken en activiteiten. Door de patiënt op microniveau het gevoel van controle over gedrag met plezierige (ego-versterkende) activiteiten terug te geven, ontstaat een beter zelfgevoel en leert hij of zij, op een indirecte en impliciete wijze, om de eigen negatieve patronen beter te zien en bij te sturen. De benadering sluit aan op moderne inzichten in de werking van het brein en de motivatie- en stresssystemen daarin en kan ook makkelijk verbonden worden met de mindfulness-achtige visie. De benadering is concreet en effectief: gemiddeld zijn mijn patiënten in zes gesprekken uitbehandeld. Die snelle resultaten zien we ook bij andere problematiek, los van seksualiteit.

De training

Bijeenkomst 1

- Kennismaken.
- Theoretische onderbouwing van 'Vat van Zelfwaardering'. Deelnemers worden verondersteld één van de vier boeken 'Seksverslaving - begrijpen en veranderen' (2016), 'Als seks verslavend wordt' (2012), 'Verder na seksverslaving' (2014) of 'seksverslaving: casuïstiek' (2017) te hebben gelezen of althans ingekeken (één boek volstaat).
- Instructie: Het praktisch kunnen introduceren en uitleggen van het Vat van Zelfwaardering. Oefenen met deze uitleg. Plan van aanpak maken om zelf als huiswerk met de kleine zelfversterkende acties aan de slag te gaan.
- Huiswerk: Waar mogelijk bij eigen patiënten behandeling inzetten of elementen uit het Vat van Zelfwaardering introduceren.

Bijeenkomst 2

- Evalueren huiswerk.
- Oefenen in diagnostiek; leren interpreteren van de eerste veranderingen die optreden na het oefenen met de heitjes voor karweitjes.

Terugkerend thema: voortgang/ervaringen van het toepassen van de methode op de kandidaten zelf en hun patiënten.

Bijeenkomst 3

- Evalueren huiswerk.
- Verdiepen van de methoden en de gereedschappen. Diepere veranderingen leren herkennen.

Bijeenkomst 4 t/m 7

Terugkerend thema: evalueren huiswerk, behoefte aan concrete intervisie inventariseren. Terugkerend thema: voortgang/ervaringen van het toepassen van de methode op de kandidaten zelf en hun patiënten. Elke bijeenkomst voortdurend oefenen, bespreken en toelichten van de praktische toepasbaarheid van de methode. Per bijeenkomst, naar gelang behoefte en ervaringen in de praktijk, verdieping van de volgende thema's:

- zelfwaardering en de relatie: diagnostiek, omgaan met vertrouwen en wantrouwen, seksuele relatie weer leren oppakken, relatietherapie of individueel werken met de partner, inschakeling co-therapeut.
- omgaan met weerstand en terugval.
- comorbiditeit (met name depressie, angst en adhd; verslaving aan middelen. Persoonlijkheidsstoornissen. Consequenties voor diagnostiek en behandeling. Wanneer zelf behandelen, wanneer doorverwijzen.
- inbedding van de methode Vat van Zelfwaardering in andere therapeutische technieken en aandachtsgebieden (psychodynamisch, lichaamswerk, inzichtgevend vs gedragsmatig werken, emdr etc.).
- vakuilen voor de behandelaar; het model op jezelf blijven toepassen.
- Verankeren van de methode – bij jezelf en bij je klanten.

Bijeenkomst 8

- Samenvatting van het geleerde: zelfstandig werken met de methode Vat van Zelfwaardering.
- Verder theoretische verdieping van het denkmodel.
- Afspreken van een formele of informele intervisiestructuur met opleider en mede-trainees. Nagaan van behoefte aan vervolgbijeenkomsten of -contact.

Eerdere trainingen

Inmiddels hebben circa 200 hulpverleners de training afgerond (zie vatvanzelfwaardering.nl bij behandelaars voor een overzicht). De deelnemers zijn enthousiast over de methode, met name de eenvoud en snelheid waarmee ingewikkelde seksuologische en relationele problematiek kan worden aangepakt. De opzet, met theorie en instructie afgewisseld met veel praktisch oefenen en continue inbreng van eigen casuïstiek, werkt naar tevredenheid. Door terugkomdagen, een regelmatig e-magazine over het vat van zelfwaardering, casuïstiekbespreking en supervisie wordt getracht de methode levend en fris te houden. Kijk op vatvanzelfwaardering.nl voor reacties. De belangrijkste opbrengst van de methode, vind ikzelf en vinden vele anderen, is dat het ons werk zoveel lichter en leuker maakt, met name bij lastige behandelingen. Het vat van zelfwaardering biedt een kader en een beeldtaal die snel zichtbaar effect geven, concreet houvast geven aan de behandelaar als het ingewikkeld wordt of er stagnatie optreedt. Weerstand bij de cliënt spelen minder op en de behandelrelatie wordt er meer één van samenwerking. De beeldtaal maakt dat de methode ook prettig werkt met jongeren, mensen die moeite hebben met taal of emotie, en mensen die al veel (verbale) psychotherapeutische ervaring hebben maar nog steeds met beheersingsproblemen over gedrag of emoties kampen.

Vat van zelfwaardering wordt inmiddels ook in grote instellingen aangeboden in in-house trainingen (GGZ, Tatctus Verslavingszorg, Reclassering Nederland). Effectonderzoek loopt, ism de Open Universiteit.

Toelating

De training staat open voor mensen met een stevige theoretische en praktische basis als hulpverlener. De professionele achtergronden verschillen tot op heden, van praktijkondersteuners in de huisartsenpraktijk met een SPV opleiding tot psychologen, psychotherapeuten, seksuologen, artsen en psychiaters. Overleg gerust! Ik behoud mij het recht voor mensen niet toe te laten tot de training.

Het is belangrijk dat je vanaf het eerste begin mensen hebt met wie je de method praktisch kunt oefenen. Dat mogen mensen uit je omgeving zijn (familie, vrienden, collega's) maar liefst ook echte klanten of patiënten.

Data en lokatie training voorjaar 2019

Als trainingslokatie maken we gebruik van het Galleryhuis in Zoelen (centraal in het land, bij Tiel), Parkstraat 11a, 4011 JR Zoelen. Zie Galleryhuis.nl voor info en route.

Donderdaggroep: De startdatum is donderdag 14 maart 2019 van 16 tot 20hr inclusief diner.

Les 1: 14 maart

Les 2: 28 maart

Les 3: 18 april

Les 4: 16 mei

Les 5: 6 juni

Les 6: 20 juni

Les 7: 5 september

Les 8: 3 oktober



Vrijdaggroep: De startdatum is vrijdag 8 maart 2019. Alle lessen starten om 10:00, inclusief lunch.

Les 1: 8 maart

Les 2: 29 maart

Les 3: 12 april

Les 4: 10 mei

Les 5: 7 juni

Les 6: 21 juni

Les 7: 6 september

Les 8: 4 oktober

Bij agendaproblemen is het mogelijk om gemiste lessen individueel of in de parallelgroep in te halen. Gedurende de looptijd maakt een uur supervisie deel uit van het traject. Voor accreditatie is het vereist 100% van de stof gevolgd te hebben. Accreditatie voor deze training toegekend door de NVVS: 20 punten. FGzPt 12 punten.

Kosten

De prijs van deze opleiding bedraagt € 1600,- exclusief btw (1936,- inclusief 21% btw). De betaling dient te geschieden voor de eerste bijeenkomst.



Informatie, aanmelding en vragen:

Dr. Gertjan van Zessen
Psycholoog, seksuoloog NVVS

Van Zessen Consult
Lage Valkseweg 157 , 6741 GC Lunteren
www.vanzessen.com, info@vanzessen.com

blog: vatvanzelfwaardering.nl

telefoon 06 51155880