

CGT bij cliënten met een negatief zelfbeeld (460)

Bij As-I en As-II stoornissen

Een negatief zelfbeeld maakt kwetsbaar. Het is dan ook niet verwonderlijk dat veel As-I en As-II stoornissen, zoals stemmingsstoornissen, angststoornissen, eetstoornissen, samengaan met een negatief zelfbeeld en dat het negatieve zelfbeeld de behandeling van die stoornissen nogal eens ondermijnt. Bij de behandeling van deze stoornissen is het verstevigen van het zelfbeeld een nuttige aanvulling.

Docenten:

Mw. drs. M. de Neef

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

Mw. dr. M. Fournier (Marijda)

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

toelichting

Veel cliënten, zowel in de eerste als in de tweede lijn kampen met problemen van een negatief zelfbeeld. Zij voelen zich de mindere, vinden zichzelf dom of onbenullig of hebben het gevoel er niet bij te horen. Niet dat ze daar vierentwintig uur per dag mee bezig zijn, maar het achterliggende zelfschema steekt bij allerlei gewone dagelijkse gebeurtenissen opeens de kop op. Dat leidt tot negatieve emoties zoals verdriet en angst. Mensen met een negatief zelfbeeld ontwikkelen strategieën om niet met dat nare negatieve gevoel over zichzelf geconfronteerd te worden. Ze blijven op de achtergrond, nemen weinig initiatieven op het gebied van relaties, studie en werk. Het omgekeerde komt ook voor: hard werken en perfectionisme als overlevingsstrategie.

doelgroep

Eerstelijnspsychologen, GZ-psychologen, psychotherapeuten, sociaal psychiatrisch verpleegkundigen en psychiaters.

doelstelling

Na afloop kunnen de deelnemers:

- ☑ zelfbeeldproblematiek herkennen en taxeren;
- ☑ een (gemotiveerd) behandelplan opstellen;

- ☒ verschillende cognitieve interventies toepassen;
- ☒ gedragsverandering stimuleren;
- ☒ problemen oplossen die zich in de behandeling voordoen.

inhoud

- ☒ theoretische achtergronden: van zelfperceptietheorie tot schematherapie;
- ☒ taxatie van zelfbeeldproblematiek;
- ☒ opstellen van een behandelplan: direct aan het zelfbeeld werken of eerst aan de andere klachten?
- ☒ interventies gericht op het opbouwen van een positief zelfbeeld;
- ☒ interventies gericht op gedragsverandering;
- ☒ valkuilen en problemen;
- ☒ toepassing in groepen.

werkwijze

Theoretische inleidingen, videodemonstraties en veel praktische oefenen, aan de hand van casuïstiek van docenten en cursisten.

aan te schaffen literatuur

Het volgende boek dient aangeschaft te worden: de Neef M., (2010). Negatief Zelfbeeld. Amsterdam: Boom.