



Handleiding Zelfbeeldprogramma

Algemene informatie

Het Zelfbeeldprogramma is ontwikkeld door verschillende zorgprofessionals uit de geestelijke gezondheidszorg, waarbij gebruik is gemaakt van de laatste stand van zaken binnen de wetenschap. Het programma kan worden ingezet bij mensen die last hebben van een laag zelfbeeld. Het doel van dit programma is om cliënten te leren hoe ze een negatief zelfbeeld kunnen transformeren naar een stevig verankerd, positief zelfbeeld.

Het Zelfbeeldprogramma is geschikt voor blended-care, waarbij online modules gecombineerd worden met (face-to-face) gesprekken. Daarnaast kan het programma zelfstandig worden doorlopen, waarbij weinig tot geen aansturing van een therapeut nodig is. Dat is afhankelijk van de zelfredzaamheid en klachten van de cliënt.

Programmaopbouw

Het programma is opgedeeld in verschillende modules waarin telkens een ander onderwerp aan bod komt. Daarnaast bevat het programma ook de Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) en het Successenboek. De volgende modules komen aan bod binnen het Zelfbeeldprogramma:

1. Introductiemodule
2. Zelfbeeldmodule 1: Mijn zelfbeeld
3. Zelfbeeldmodule 2: Interne criticus
4. Zelfbeeldmodule 3: Een positief zelfbeeld opbouwen
5. Zelfbeeldmodule 4: Uit je comfortzone stappen
6. Zelfbeeldmodule 5: Omgaan met kritiek van anderen
7. Zelfbeeldmodule 6: In je kracht staan

Het Zelfbeeldprogramma (inclusief de RSES vragenlijst en het Successenboek) zet je klaar via het tabblad "Programma's". Standaard wordt geadviseerd om één module per week te volgen, echter is het aan de therapeut en de cliënt om samen het juiste tempo te bepalen.

Doelgroep

Het Zelfbeeldprogramma is geschikt voor jeugdigen en volwassenen. Het programma kan worden ingezet bij mensen die last hebben van een negatief zelfbeeld. Ook mensen met subklinische klachten of zonder klachten kunnen gebruik maken van dit programma om hun algeheel welzijn te vergroten.

Wat houdt dit programma in?

In het Zelfbeeldprogramma leert de cliënt hoe hij of zij een negatief zelfbeeld kan transformeren naar een positief zelfbeeld. Het programma bevat veel psycho-educatie en oefeningen die herleidbaar zijn tot verschillende therapiestromingen, waaronder CGT (Cognitieve

Gedragstherapie), ACT (Acceptance and Commitment Therapy) en CFT (Compassion Focused Therapy). De zes modules houden inhoudelijk vrijwel dezelfde opbouw aan. De module begint met een introductie, al dan niet ondersteund door de videotherapeut, gevolgd door reflectievragen. Vervolgens gaat de cliënt aan de slag met één of meerdere oefeningen. Tot slot krijgt de cliënt enkele concrete tips en adviezen aangereikt. De meeste technieken vergen oefening voordat het effect gemerkt wordt.

Als therapeut heb je toegang tot de antwoorden van de cliënt, tenzij hij of zij daar geen toestemming voor geeft. Na het beëindigen van de behandeling kun je het account van jouw cliënt actief laten, zodat deze het programma kan blijven raadplegen. Dit kan de cliënt helpen in tijden van stress, door (onderdelen van) het programma opnieuw te doorlopen. Zo kan het programma tevens assisteren bij terugvalpreventie.

Hieronder beschrijven we per module de inhoud.

Introductiemodule

In deze introductiemodule krijgt de cliënt meer informatie over de inhoud en opbouw van het programma. Ook wordt uitgelegd wat de zelfwaarderingvragenlijst (RSES) is en hoe de cliënt deze vragenlijst kan invullen.

Zelfwaarderingvragenlijst (RSES)

De zelfwaarderingvragenlijst, oftewel de Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) meet in welke mate de cliënt zichzelf waardeert. De vragenlijst wordt aan het begin van dit programma ingevuld door de cliënt, zodat hij of zij inzicht krijgt in het eigen zelfbeeld op dat moment. Aan het einde van dit programma, wordt de RSES nog een keer ingevuld. Door de uitkomsten dan met elkaar te vergelijken, kan de cliënt zien hoe het zelfbeeld zich ontwikkeld heeft.

Zelfbeeldmodule 1: Mijn zelfbeeld

In deze module leert de cliënt meer over het zelfbeeld. Middels reflectievragen onderzoekt de cliënt hoe het gesteld is met het eigen zelfbeeld en hoe dit tot uiting komt. Hierbij worden de resultaten van de eerder ingevulde RSES gebruikt. Met behulp van een positieve imaginatieoefening staat de cliënt stil bij hoe het zou zijn om een positief zelfbeeld te hebben. Dit beeld fungeert vervolgens als doel waar de cliënt gedurende het programma naartoe werkt. Tot slot is er in deze module aandacht voor de oorzaken en gevolgen van een negatief zelfbeeld.

Zelfbeeldmodule 2: Interne criticus

In deze module leert de cliënt meer over de interne criticus en hoe deze tot uiting kan komen. Middels een stappenplan onderzoekt de cliënt hoe hij of zij zichzelf met meer vriendelijkheid kan behandelen, in plaats van met kritiek.

Zelfbeeldmodule 3: Een positief zelfbeeld opbouwen

In deze module krijgt de cliënt uitleg over het Successenboek en vult hij of zij dit dagboek en de daarbij behorende positieve lijst voor het eerst in. Na afronding van deze module kan de cliënt zelfstandig verder met het Successenboek dat apart klaar staat. Tot slot gaat de cliënt in deze module aan de slag met de spiegeloefening.

Successenboek

In het Successenboek houdt de cliënt gedurende een langere periode zijn of haar positieve ervaringen bij. Vervolgens filtert de cliënt uit elk van die ervaringen een positieve eigenschap. Door dit dagelijks te noteren, ontstaat er één lijst waarop alle kwaliteiten en positieve eigenschappen van de cliënt samengevat staan.

Zelfbeeldmodule 4: Uit je comfortzone stappen

De cliënt leert meer over het belang van gedragsverandering bij het opbouwen van een positief zelfbeeld. Hierbij onderzoekt de cliënt welke stappen hij of zij zou kunnen nemen om het zelfbeeld sterker te maken. Vervolgens leert de cliënt hoe hij of zij met deze stappen aan de slag kan gaan.

Zelfbeeldmodule 5: Omgaan met kritiek van anderen

In deze module krijgt de cliënt meer informatie over manieren om kritiek van anderen te ontvangen. Vervolgens onderzoekt de cliënt hoe hij of zij doorgaans op kritiek reageert. Met behulp van een stappenplan leert de cliënt vervolgens hoe hij of zij op een constructieve manier kan omgaan met kritiek van anderen. Aan het einde van deze module wordt de cliënt gevraagd om nog eens de RSES in te vullen.

Zelfbeeldmodule 6: In je kracht staan

In deze module staat de cliënt eerst stil bij het eigen zelfbeeld. Door de eindscore van de RSES met de beginscore te vergelijken ontstaat inzicht in hoe het zelfbeeld zich gedurende het programma heeft ontwikkeld. Vervolgens onderzoekt de cliënt in deze module wat het betekent om in je kracht te staan en hoe hij of zij dit gevoel vaker kan oproepen en verankeren. Tenslotte ontdekt de cliënt wat hij of zij nodig heeft om in zijn of haar kracht te staan.

Introductievideo Zelfbeeldprogramma

Klik [hier](#) voor de link naar de introductievideo.

Bronnen

De volgende bronnen zijn voor dit programma geraadpleegd:

Bohlmeijer, E., Jacobs, N., Walburg, J. A., & Westerhof, G. (2020). *Handboek positieve psychologie*. Boom uitgevers.

De Neef, M. (2022). *Negatief zelfbeeld*. Boom uitgevers.

Greenberg, L. S. (2022). *Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings*. American Psychological Association.

Gundrum, M. & Stinckens, N. (2010). *De schatkist van de therapeut*. Uitgeverij Acco.

Jansen, G. & Batink, T. *Time to ACT! Het Basisboek voor Professionals*. Uitgeverij Thema.

Korrelboom, K. (2023). *COMET voor negatief zelfbeeld*. Bohn Stafleu van Loghum.

Korrelboom, K. & ten Broeke, E. (2013). *Geïntegreerde cognitieve gedragstherapie*. Coutinho.

Neff, K. & Germer, C. (2022). *Werkboek mindful zelfcompassie*. Uitgeverij Nieuwezijds.

Stone, H. & Stone, S. (2022). *De innerlijke criticus ontmaskerd*. Ankhhermes Uitgeverij.