

Handleiding Zelfcompassieprogramma

© Embloom 2026

Algemene informatie

Het Zelfcompassieprogramma is ontwikkeld door verschillende zorgprofessionals uit de geestelijke gezondheidszorg, waarbij gebruik is gemaakt van de laatste stand van zaken binnen de wetenschap. Daarbij is actuele wetenschappelijke kennis toegepast over zelfcompassie, zelfkritiek en zelfbeeld, specifiek voor deze doelgroep. Het programma kan worden ingezet bij jongeren van 12 tot 17 jaar die veel last hebben van onzekerheid, zelfkritiek, een negatief zelfbeeld en/of faalangst. Het doel van het programma is om de kritische stem te herkennen en er op een adequate wijze mee om te kunnen gaan, en daarnaast om positieve zelfspraak en (zelf)compassievol gedrag te versterken.

Het Zelfcompassieprogramma is geschikt voor blended care, waarbij online modules worden gecombineerd met (face-to-face) gesprekken met een begeleider of behandelaar. Daarnaast kan het programma ook zelfstandig worden gevolgd.

Programma opbouw

Het programma is opgedeeld in verschillende modules waarin telkens een ander onderwerp aan bod komt. Daarnaast bevat het programma ook verschillende dagboeken. Het programma is als volgt opgebouwd:

1. Module 1: Kennismaken met jouw kritische stem
   Let op: zet na het doorlopen van deze module het kritische stem dagboek klaar
2. Module 2: Je kritische stem te baas
3. Module 3: Aardiger zijn voor jezelf
   Let op: zet na het doorlopen van deze module het positiviteits-dagboek klaar
4. Module 4: Uit je comfort zone
   Let op: zet na het doorlopen van deze module het actieplan-dagboek klaar
5. Module 5: Goed zorgen voor jezelf

Wij raden aan om altijd de introductiemodule (module 1) klaar te zetten, omdat de cliënt hier meer uitleg krijgt over het programma. Als het voor de cliënt nuttig is om het gehele programma te volgen, dan kunnen de modules en de bijbehorende dagboeken klaargezet worden in de volgorde zoals hierboven beschreven staat. Maar dit is niet verplicht. Voel je vrij om modules los en naar eigen inzicht klaar te zetten als die onderwerpen geschikt zijn voor de cliënt. Zo kun je als behandelaar de inhoud van de behandeling optimaal afstemmen op de behoeften van de cliënt. Standaard adviseren wij één module per week te volgen, echter is het aan de therapeut en de cliënt om het tempo te bepalen.

Daarnaast adviseren we het volgende:

1. Na het afronden van module 1 moet het kritische stem-dagboek voor de cliënt worden klaargezet. In dit dagboek kan de cliënt dagelijks bijhouden op welke momenten en op welke manier de kritische stem van zich laat horen, om hun inzicht hierin te vergroten. Hetzelfde geldt voor het dagboek na module 3 en na module 4.

Je kunt de losse onderdelen van het Zelfcompassieprogramma flexibel klaarzetten onder het tabblad 'Modules'. Wil je het gehele programma en de bijbehorende dagboeken in één keer klaarzetten? Dan kan dat via het tabblad 'Programma's'.

Naast het programma dat gericht is op de cliënt, is er ook een module beschikbaar voor ouders van jongeren, de Zelfcompassiemodule – Oudermodule. Wanneer een ouder bij de behandeling van de cliënt wordt betrokken, dan kun je deze module klaarzetten voor hem/haar. Dit doe je door een apart dossier aan te maken voor de ouder. Vervolgens kun je in dat dossier via het tabblad 'Modules' de Zelfcompassiemodule – Oudermodule klaarzetten.

Doelgroep

Het Zelfcompassieprogramma is ontwikkeld voor jongeren tussen de 12 en 17 jaar. Dit programma kan worden ingezet bij de behandeling en begeleiding van jeugdigen die veel last hebben van zelfkritiek, onzekerheid en/of een negatief zelfbeeld. Het programma is geschikt voor jongeren die graag willen leren om beter om te gaan met zelfkritiek en negatieve gedachten over zichzelf. Daarnaast is het geschikt voor jongeren die graag willen oefenen met aardiger zijn voor zichzelf en hoe zij zichzelf op een vriendelijkere wijze kunnen toespreken en kunnen uitdagen.

Wat houdt dit programma in?

Het programma richt zich op het bewustzijn en leren tegenspreken van de kritische stem, en op het versterken van zelfcompassie. De cliënt leert als eerste de eigen kritische stem te herkennen en vervolgens krijgt de cliënt handvaten wat de cliënt kan doen om op deze momenten de kritische stem tegen te spreken. Daarna richt het programma zich op het versterken van positieve zelfspraak en wordt de cliënt aangemoedigd en uitgedaagd om daadwerkelijk dingen te gaan doen om zowel het zelfvertrouwen te vergroten, als na te denken wat de cliënt kan doen om goed voor zichzelf te zorgen.

Het programma bevat veel psycho-educatie en oefeningen die herleidbaar zijn tot verschillende therapiestromingen, waaronder CGT (Cognitieve Gedragstherapie), ACT (Acceptance and Commitment Therapy), COMET (Competitive Memory Training) en Mindfulness. Elke module houdt vrijwel dezelfde opbouw aan. De module begint met een introductie, al dan niet ondersteund door de videotherapeut, een informatieve animatie en/of een ervaringsverhaal, 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 om verder aan de slag te gaan met de oefeningen uit de module. De meeste technieken vergen oefening voordat het effect gemerkt wordt.

Als therapeut heb je toegang tot de antwoorden van de cliënt. 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 ook assisteren bij terugvalpreventie.

Hieronder volgt een overzicht van de inhoud van de modules.

Module 1: Kennismaken met jouw kritische stem

In deze introductiemodule maakt de cliënt kennis met hun kritische stem. Ze staan stil bij de momenten waarop hun kritische stem het meest actief wordt en bij welke thema's hun kritische stem actief wordt. Vervolgens wordt er dieper in gegaan op het onstaan en de functie van de kritische stem en krijgt de cliënt inzicht in de (negatieve) gevolgen van de kritische stem.

Kritische stem dagboek

In dit dagboek leert de cliënt bewuster te kijken naar wanneer de kritische stem opkomt, en wat de stem voornamelijk zegt. Ze houden dagelijks bij of er momenten zijn geweest waarop ze stem hebben herkend en hoe deze situatie ging. De cliënt krijgt op deze manier meer inzicht in de kritische stem, wat de stem met hen doet en de gevolgen van de kritische stem.

Module 2: Je kritische stem de baas

In deze module leert de cliënt om afstand te nemen van hun kritische stem. Door middel van verschillende oefeningen leren ze hun kritische stem te zien als een aparte 'stem'. Daarnaast gaan ze actief oefenen met het toespreken van hun kritische stem. Zo krijgen ze handvaten wat ze kunnen doen op momenten dat hun kritische stem opkomt, zodat het minder grip op hen heeft.

Module 3: Aardiger zijn voor jezelf

In deze module oefent de cliënt met positieve zelfspraak. Ze leren over het verschil tussen negatieve en positieve zelfspraak en vervolgens gaan ze oefenen met het versterken van hun positieve zelfspraak. Er wordt ook nog even kort aandacht besteedt aan hoe negatieve zelfspraak toch kan overheersen, en vervolgens wat op deze momenten helpt om toch de positieve zelfspraak meer op de voorgrond te zetten.

Positiviteits-dagboek

In het positiviteits-dagboek leert de cliënt stil te staan bij dingen die goed gingen die dag, en koppelt deze aan een persoonlijke eigenschap. Dit versterkt zelfvertrouwen en zelfcompassie en leert de cliënt op een positievere wijze te kijken naar de acticiteiten van die dag.

Module 4: Uit je comfort zone

Deze module richt zich op het zichzelf uitdagen om dingen te doen die spannend voor de cliënt is, maar de cliënt wel graag zou willen. In deze module wordt uitgelegd waarom het belangrijk is om jezelf uit te dagen en hoe spannende dingen doen helpt bij het vergroten van het zelfvertrouwen. Vervolgens maakt de cliënt een eigen actieplan en denkt hierbij na hoe de cliënt de weg naar zijn of haar doel aan kan pakken.

Actieplan-dagboek

De cliënt kan het actieplan-dagboek gebruiken om te reflecteren op het gestelde doel. De cliënt leert te kijken naar wat er goed lukte, maar ook naar wat er beter kan te reflecteren op dingen die helpen. Zo krijgt de cliënt meer inzicht in het hele proces, waar de cliënt tegen aan loopt en welke dingen helpen om stappen richting een doel te zetten. Daarbij leert de cliënt gestructureerd te reflecteren op een leerproces.

Module 5: Goed zorgen voor jezelf

In deze afsluitende module leert de cliënt welke kleine activiteiten helpen om zich goed te blijven voelen, en compassievol naar zichzelf te blijven. De module richt zich op het herkennen van (lichamelijke) signalen, waarna ze gaan nadenken welke kleine activiteiten hen helpen om goede keuzes te maken die bij hun behoeften op dat moment passen. In de module maakt de cliënt een eigen ‘zelfzorg-plan’. Op deze manier leert de cliënt beter luisteren naar wat hij/zij nodig heeft en denkt de cliënt na over wat hij/zij vervolgens met deze signalen kan doen.

Oudermodule

In deze module krijgen ouders uitleg over het ontstaan en de invloed van de kritische stem en over de betekenis van zelfcompassie. Ze staan stil bij hun eigen reacties en leren hoe zij hun kind kunnen ondersteunen bij het ontwikkelen van zelfcompassie. Daarbij krijgen ze praktische handvatten om haalbare verwachtingen uit te spreken, minder oordelend te reageren en zowel steun te bieden als hun kind te stimuleren zelf stappen te zetten. Daarnaast is er aandacht voor de gevoelens en de eigen kritische stem van de ouders. Ze onderzoeken hoe zij zelfcompassie en zelfzorg kunnen toepassen, zowel voor hun eigen welzijn als vanuit hun voorbeeldrol naar hun kind.

Bronnen

De volgende bronnen zijn voor dit programma geraadpleegd:

ACT in Actie. (n.d.). *ACT-materiaal.* Geraadpleegd op 24 februari 2026, van https://www.actinactie.nl/downloads/

de Neef, M. (2022). *Negatief zelfbeeld*. Boom.

Garnsey, C. L., Gnall, K. E., & Park, C. L. (2025). Self-compassion and mental health: Examining the mediational role of health behaviour engagement in emerging adults. *British Journal of Health Psychology*, 30(2), e12791. https://doi.org/10.1111/bjhp.12791

Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy* (2nd ed.). New Harbinger Publications.

Jansen, G., & Batink, T. (2014). *Time to ACT!: Het basisboek voor professionals*. Uitgeverij Thema.

Keijsers, G. P. J., van Minnen, A., Verbraak, M., Hoogduin, K., & Emmelkamp, P. (2017). *Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten* (Delen 1–3). Boom.

Korrelboom, K. (2023). *COMET voor negatief zelfbeeld: Handleiding voor therapeuten* (2e ed.). Bohn Stafleu van Loghum. https://doi.org/10.1007/978-90-368-2927-4

McKay, M., & Fanning, P. (2016). *Self-esteem: A proven program of cognitive techniques for assessing, improving, and maintaining your self-esteem* (4th ed.). New Harbinger Publications.

Neff, K. (2015). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. William Morrow.

Neff, K. (n.d.). *Self-compassion practices: Self-compassion exercises.* Geraadpleegd op 24 februari 2026, van https://self-compassion.org/self-compassion-practices/#self-compassion-exercises

Neff, K., & Germer, C. (2019). *Werkboek mindful zelfcompas*sie (L. van Rossum, Vert.). Nieuwezijds.

Stone, H., & Stone, S. (2022). *De innerlijke criticus ontmaskerd: Werken met de Voice-Dialogue methode* (H. Bervoets, Vert.). AnkhHermes.