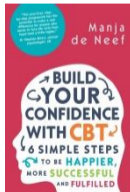


cgt voor negatief zelfbeeld

Manja de Neef

even voorstellen



inhoud

- theorie
- praktijk
- welke problemen kom je tegen?
- wat geeft houvast?



wat is een zelfbeeld?

- globaal idee over jezelf
- vooral affectief
- je draagt het de hele dag met je mee
- weinig bewust
- alleen als het wordt 'aangeraakt', word je je er pijnlijk van bewust

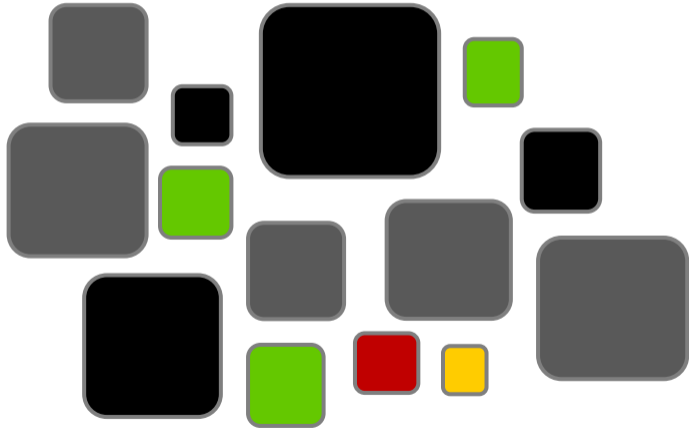


theoretisch model Rosenberg

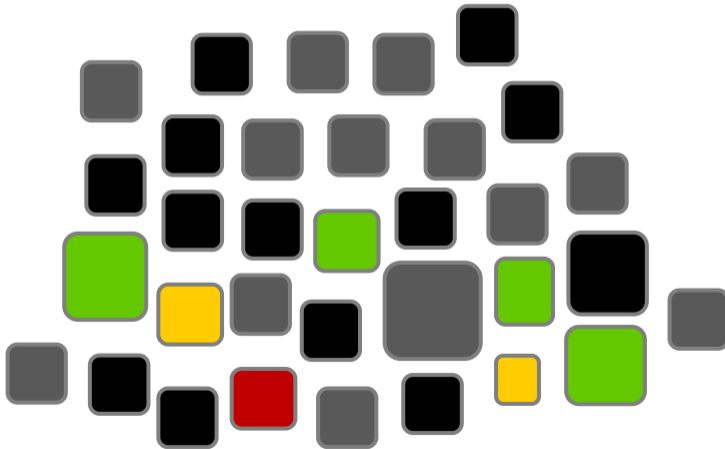
- wat je over jezelf weet (prestaties, competenties, eigenschappen, kwaliteiten)
- hoe je de verschillende elementen waardeert
- hoe je de verschillende elementen weegt
- zelfbeeld = optelsom = gevoelsmatig weten



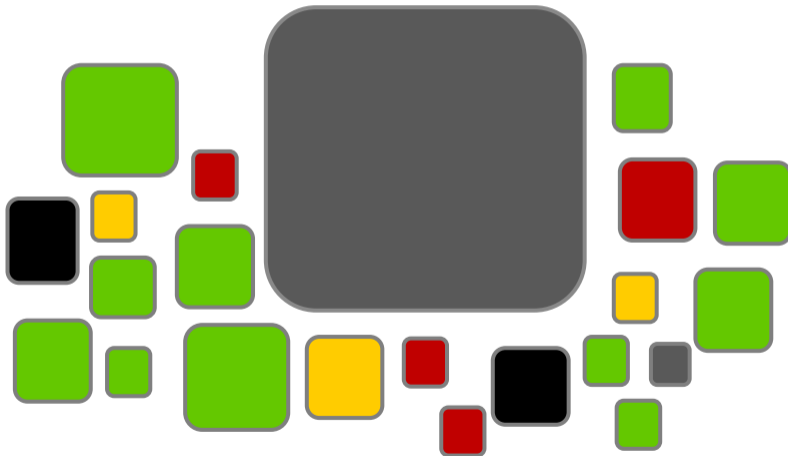
weinig genuanceerd en negatief



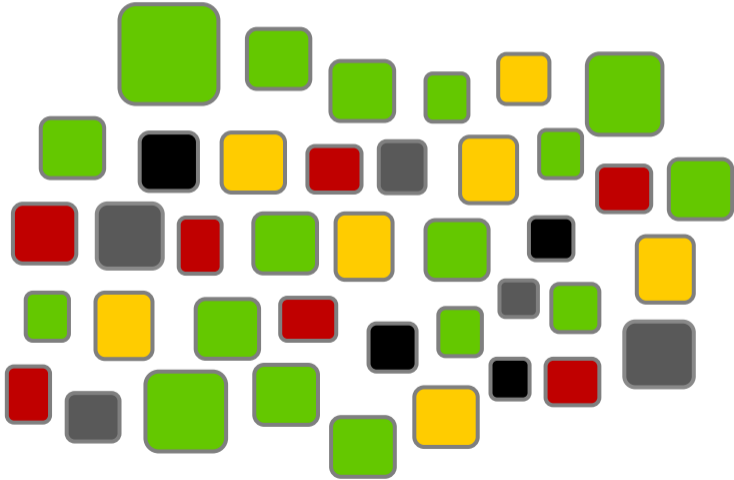
geuanceerd en negatief



oneerlijke weging



gezond = genuanceerd en positief



hoe herken je het?



- cliënt beoordeelt zichzelf negatief, kraakt zichzelf af, veroordeelt zichzelf
- hij let meer op dingen die fout gaan dan op dingen die goed gaan
- hij vergelijkt zichzelf met anderen en trekt een negatieve conclusie over zichzelf
- hij is in zijn oordeel strenger voor zichzelf dan voor anderen

invloeden

- genen
- ouders
- leeftijdgenoten
- sociale omgeving
- verandering van rollen/eisen





‘Je broertje is veel liever.’

(moeder)



‘Aan jou hebben we niets.’

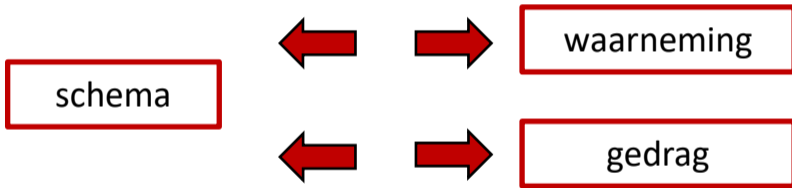
(voetbalcoach)



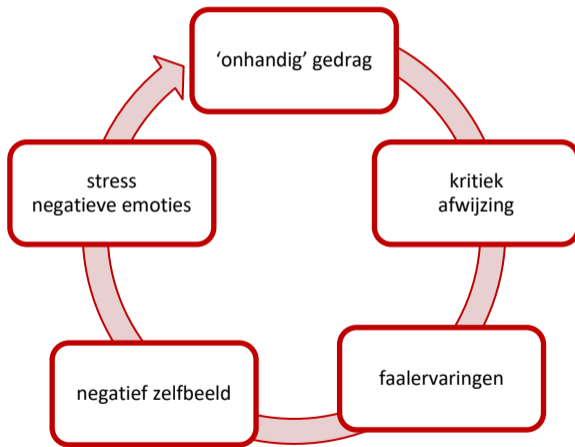
‘Rick is een goede leerling maar een heel vervelend
jongetje.’

(schoolrapport)

uitmondend in vaste overtuiging



vicieuze cirkel



waarneming

- selectieve aandacht
- selectieve waarneming
- selectief geheugen
- cognitieve vervorming



gedrag

- vermijding
- overcompensatie
- bevestiging zoeken
- verdoven

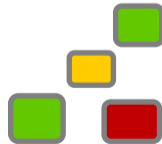
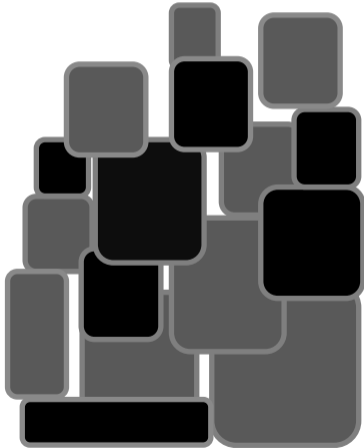


gevolgen

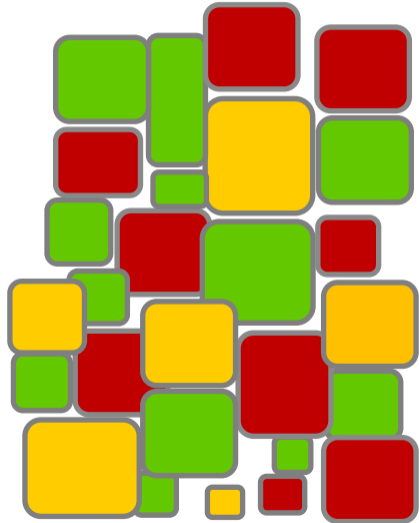
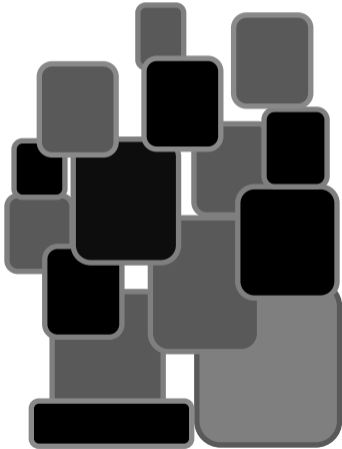


- steeds minder zelfvertrouwen
- steeds meer faalangst
- verslechteren stemming
- toename stress
- nog slechter presteren/functioneren
- nog meer 'verkeerde coping'

een ongelijke strijd



niet bestrijden maar beconcurreren



behandeling

- anders kijken
- anders doen
- het negatieve zelfbeeld de pas afsnijden

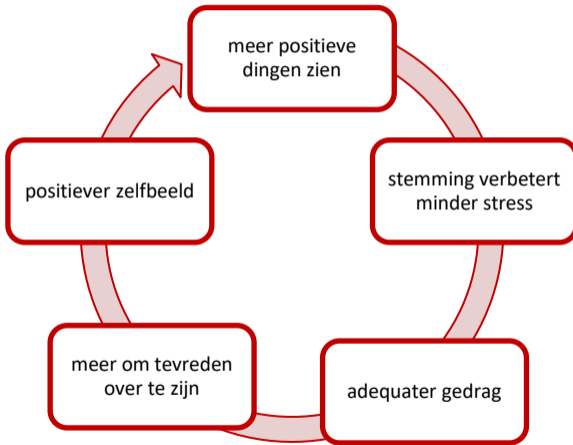


anders kijken

- een andere bril opzetten:
- een positief etiket voor de nieuwe doos
- witboek bijhouden
- eerst feiten & feitjes
- dan positieve eigenschappen erbij



vicieuze cirkel



anders doen

- oude coping inventariseren
- wat past beter bij het nieuwe zelfschema?
- besluit nemen:
 - wat wil ik laten vallen?
 - waar wil ik mee doorgaan?
 - welk nieuw gedrag wil ik ontwikkelen?
- uitproberen & bekrachtigen



het negatieve zelfbeeld de pas afsnijden

- 'ja, maren' herkennen
- 'ja, maren' couperen
- uitproberen & bekrachtigen



van weten naar voelen

- 'anders kijken' zet cognitieve verandering in gang
- 'anders doen' maakt het geloofwaardiger
- 'het negatieve zelfbeeld het zwijgen opleggen' maakt de weg vrij voor (echt) voelen



mogelijke problemen



- cliënt is snel verveeld
- cliënt is snel afgeleid
- cliënt heeft moeite met plannen en organiseren van het huiswerk

- therapeut misschien ook

houvast

- een nieuwe vaardigheid
- exposure
- selectief bekrachtigen
- onderhandelen i.p.v. overtuigen

