



Feinier van Rijkel

Zelfbeeldgroepstraining voor jongeren

CENTRUM ADOLESCENTENPSYCHIATRIE

Iedereen denkt na over zichzelf. Soms ben je trots op jezelf, soms vind je iets echt heel erg stom van jezelf. Het is belangrijk dat je een realistisch beeld van jezelf hebt: dat je dingen goed kunt en goed doet, maar ook dat er leer- en ontwikkelpunten zijn.

Bij mensen met een negatief zelfbeeld is het realistische beeld over zichzelf uit balans: ze vinden zichzelf niet goed genoeg of leggen de nadruk op iets van zichzelf wat ze niet goed vinden en hechten daar veel waarde aan. Ze vergeten naar de positieve kanten te kijken. Dit kan tot angst- en stemmingsklachten leiden. Juist omdat je zelfbeeld zo bepalend is voor wat je doet en hoe je je voelt, is het erg belangrijk om te weten of je zelfbeeld realistisch is.

Wat is een zelfbeeldtraining?

Deze zelfbeeldtraining is voor jongeren die te negatief over zichzelf denken. Een negatief zelfbeeld afbouwen en een positief zelfbeeld opbouwen kost tijd. Het zelfbeeld heeft zich namelijk niet in korte tijd opgebouwd en is dus ook niet in korte tijd helemaal te herstellen. De training vindt plaats in een groep. Hierdoor kun je elkaar steeds helpen en ondersteunen, en merk je dat je niet de enige bent die moeite heeft om positieve eigenschappen en ontwikkelpunten realistisch in te schatten. De training helpt je op weg om positiever over jezelf te gaan denken. Je leert hiervoor vaardigheden aan. Aan het einde van de training ben je niet 'klaar', maar heb je wel een goede basis gelegd om het geleerde in de praktijk te blijven brengen zodat het steeds meer een gewoonte wordt om positief over jezelf te denken.

Tamar (19): toen ze me een groepstraining voorstelden om aan mijn zelfbeeld te werken zag ik dat eerst echt niet zitten, ik vond het veel te spannend om over mijzelf te gaan praten in een groep. Na een paar keer merkte ik dat het fijn was om andere jongeren te ontmoeten die net zo onzeker over zichzelf zijn als ik en dat zij het net zo spannend vonden. Nu ik klaar ben denk ik dat ik daar misschien wel het meest aan heb gehad.



Voor wie is deze zelfbeeldtraining?

De training is bedoeld voor jongeren van 16 tot 24 jaar die door hun negatief zelfbeeld gehinderd worden in hun dagelijks functioneren op school, in werk en sociale contacten. Het gaat hierbij om jongeren die eigenlijk wel weten dat ze waardevol zijn, maar het niet zo voelen. Hierdoor kunnen angst- en stemmingsklachten ontstaan.

Wat kun je verwachten van de zelfbeeldtraining?

Het doel van de training is dat je een realistisch zelfbeeld opbouwt en hiermee grip krijgt op angst- en stemmingsklachten. De training is gebaseerd op de COMET-methode, dat is een bewezen effectieve training bij een negatief zelfbeeld. In de groep krijg je uitleg, maak je gezamenlijk opdrachten en oefen je met vaardigheden die bijdragen aan een positief zelfbeeld. In de groep is het belangrijk dat je je eigen ervaringen uit het dagelijks leven deelt. De groep richt zich niet op het verwerken van ervaringen uit het verleden of de dingen die je hebt meegemaakt die hebben geleid tot een negatief zelfbeeld. De training kan wel worden gevolgd naast een psychotherapeutische behandeling waarin deze verwerking meer centraal staat.

Hoe lang duurt de zelfbeeldtraining?

- De training bestaat uit 11 bijeenkomsten waar in verschillende stappen aan je zelfbeeld wordt gewerkt.
- De bijeenkomsten vinden wekelijks plaats en duren anderhalf uur.

Hoe kun je aangemeld worden voor de zelfbeeldtraining?

- Je kunt direct na de intake- of onderzoeksfase het advies krijgen deel te nemen aan de zelfbeeldtraining. De regiebehandelaar meldt je dan aan.
- Je kunt tijdens je individuele behandeling het advies van je behandelaar krijgen deel te nemen aan de zelfbeeldtraining. Jouw behandelaar meldt je dan aan.
- Er volgt een screeningsgesprek met een van de behandelaren van de zelfbeeldtraining. Op basis van dit screeningsgesprek wordt in afstemming met jou besloten of deze zelfbeeldtraining jou op dit moment kan helpen.

Centrum Adolescentenpsychiatrie
(073) 658 6651
www.reiniervanarkel.nl
www.adolescentenpsychiatrie.nl

Reinier van Rijkel