

Cognitieve gedragstherapie bij negatief zelfbeeld



Van een disfunctioneel negatief zelfbeeld is sprake wanneer iemand zeer regelmatig of bijna altijd het gevoel heeft minderwaardig of mislukt te zijn, niets voor te stellen of er niet bij te horen, terwijl dat niet realistisch is. Als buitenstaander zie je positieve eigenschappen, maar de persoon zelf ziet en voelt ze niet.

Hoe herken je een negatief zelfbeeld?



De cliënt kraakt zichzelf voortdurend af.



Hij vergelijkt zichzelf vaak met anderen, die altijd beter lijken.



Hij heeft een pessimistische kijk op eigen kunnen en schrikt terug voor nieuwe stappen.



Ook al functioneert de cliënt goed, hij blijft sterk benadrukken wat niet goed gaat.



Sommige cliënten vermijden situaties uit angst om te falen. Andere werken heel hard om maar niet door de mand te vallen.



Bij welke aandoeningen?

Een negatief zelfbeeld is een transdiagnostische factor. Cliënten melden zich vaak aan met andere klachten, zoals angst, depressie of burn-out. Het verband tussen hun klachten en hun zwakke zelfbeeld leggen ze niet altijd. Een negatief zelfbeeld is een van de symptomen van depressie, eetstoornissen en verschillende persoonlijkheidsstoornissen. Ook gaat het vaak samen met angststoornissen, psychotische stoornissen en verslavingsproblematiek.

- Een negatief zelfbeeld vergroot het risico op de ontwikkeling en instandhouding van verschillende psychische stoornissen.
- Een negatief zelfbeeld is een risicofactor voor terugval.
- Het versterken van het zelfbeeld is een zinvolle aanvullende behandeling bij vele stoornissen en leidt vaak ook tot verbetering van de primaire klachten waarvoor de cliënt behandeld wordt.





Cognitieve gedragstherapie (cgt) bij negatief zelfbeeld

- Is gestructureerd en doelgericht en duurt 6 tot 12 sessies,
- Kent verschillende cgt-behandelmethoden om het zelfbeeld te versterken, waarvan Competitive Memory Training (COMET) de meest effectieve interventie is,
- Heeft van een middelgroot tot groot effect op zowel het zelfbeeld als op depressieklachten,
- Ook na afloop van de behandeling blijven de effecten voortbestaan.

Wat kun je doen om je cliënt te motiveren voor een cgt-behandeling?

Geef voorlichting over het ontstaan en voortbestaan van een negatief zelfbeeld: door vroege ervaringen met bijvoorbeeld veel kritiek of te hoge eisen kan een negatief zelfbeeld ontstaan. Bestaat dat eenmaal, dan beïnvloedt het de waarneming op een schadelijke manier. Positieve informatie wordt niet opgemerkt en wordt niet onthouden. Negatieve informatie dringt gemakkelijk door en bevestigt steeds weer het negatieve beeld. Verandering is mogelijk: positieve informatie kan weer toegankelijk worden door de aandacht te verleggen. Hierdoor verbetert de stemming, wordt de cliënt actiever en doet hij nieuwe ervaringen op die indruisen tegen het negatieve beeld dat hij van zichzelf heeft.

Cognitieve gedragstherapie bij negatief zelfbeeld

Cgt in de vorm van COMET is bij volwassen patiënten met eetstoornissen, angststoornissen, persoonlijkheidsstoornissen en depressie effectief gebleken in het verbeteren van het zelfbeeld. De training richt zich primair op het opbouwen of verstevigen van een concurrerend positief zelfbeeld. COMET is zinvol om in te zetten bij mensen bij wie verandering in het gevoel achterblijft bij veranderingen in cognities.

'Positieve informatie wordt weer toegankelijk door aandacht te verleggen.'

Wie behandelt negatief zelfbeeld?

Verwijs je cliënt bij voorkeur door naar een behandelaar met ervaring in de behandeling van een negatief zelfbeeld. Therapeuten met een registratie bij de VGCT hebben een opleiding gevolgd in cognitieve gedragstherapie en hebben vaak ook een BIG-registratie. VGCT-leden vind je via de website vgct.nl → vind een therapeut.

Meer informatie

Kijk op vgct.nl/patiënteninformatie voor meer informatie over cognitieve gedragstherapie bij *negatief zelfbeeld* en andere klachten.

