

Groepstherapie: ZelfSprak

Werk aan een vriendelijker zelfbeeld

Wat is ZelfSprak?

ZelfSprak is een **kortdurende groepstraining** van 8 bijeenkomsten, gebaseerd op het wetenschappelijk onderbouwde programma **COMET (Competitive Memory Training)**, ontwikkeld door prof. dr. Kees Korrelboom.

De training helpt je om op een realistische en mildere manier naar jezelf te kijken. Je leert negatieve zelfgedachten te doorbreken en bewust positieve eigenschappen te versterken.

Voor wie is deze groep?

De training is bedoeld voor mensen die merken dat hun **lage zelfwaardering of zelfkritiek** hen belemmert.

Bijvoorbeeld als je:

- vaak negatief over jezelf denkt;
- moeite hebt om complimenten aan te nemen;
- onzeker bent in sociale situaties;
- je eigen kwaliteiten lastig kunt zien.

De groep is geschikt voor cliënten met **milde tot matige zelfbeeldproblematiek**, al dan niet in het kader van angst-, stemmings- of persoonlijkheidsklachten.

Wat ga je doen?

Tijdens de bijeenkomsten ga je:

- oefenen met **positieve zelfassociaties** (herinneringen, eigenschappen, beelden);
- leren negatieve overtuigingen los te laten;
- gebruikmaken van **imaginaire technieken** en het *Verbeter uw zelfbeeld in 7 stappen-werkboek*;
- ervaringen uitwisselen en steun vinden in de groep.

Praktische informatie

- 📅 **Duur:** De groep bestaat uit 7 wekelijkse sessies en 1 follow-up sessie op dinsdagen van 11:00–12:30 in ruimte EvenSamen (Nieuwe markt 6b/7a, BenedenVerdieping).

- De data: dinsdag 20 januari, 27 januari, 3 februari, 10 februari, 17 februari, 24 februari, 3 maart.
De 8e follow-up sessie is drie weken later, op 24 maart.
Alle sessies zijn van 11:00-12:30.
- 🧑‍🤝‍🧑 **Groepsgrootte:** 5–8 deelnemers
- 📄 **Werkmateriaal (ZELF AANSCHAFFEN):** *Verbeter uw zelfbeeld in 7 stappen – werkboek bij COMET voor negatief zelfbeeld* (tweede herziene druk, 2023)
- 🧑‍🎓 **Begeleiding:** Marjette Driest (GZ-psycholoog i.o.) en Isabel van den Brink (GZ-psycholoog i.o.)



Wetenschappelijke onderbouwing

COMET is een **evidence-based interventie** die in meerdere onderzoeken effectief is gebleken bij het verbeteren van zelfwaardering en het verminderen van depressieve klachten.

Gebaseerd op:

Korrelboom, K., & ten Broeke, E. (2023). *Verbeter uw zelfbeeld in 7 stappen – werkboek bij COMET voor negatief zelfbeeld*

https://www.bol.com/nl/nl/p/protocollen-voor-de-ggz-verbeter-uw-zelfbeeld-in-7-stappen/9300000135586866/?Referrer=ADVNLGOO002008N-S--9300000135586866-PMAX-C-22284351987&gad_source=1&gad_campaignid=22294801414&gbraid=0AAAAAD5OnmPQAqhYsL73wLfMQBVuOMHG1&gclid=CjwKCAiA3L_JBhAlEiwAlcWO5-1NO7iOHL2f0Hmrumdsj6_ekIExBUxIGLXyAZnM685phbPZ580EnhoC5zEQAvD_BwE

Aanmelden of vragen?

Bespreek deelname met je behandelaar.

Je behandelaar kan je aanmelden door in het **EPD** de vragenlijst *Groepen* in te vullen.

Voor vragen kun je contact opnemen via marjette.driest@evenzicht.nl of isabel.vandenbrink@evenzicht.nl