

Zelfbeeld-groepskompas

Zicht op zelfbeeld



Groepsprogramma voor volwassenen

Wat houdt deze groep in?

Je neemt deel aan de groep: “Zicht op zelfbeeld”. De groep bestaat uit 20 bijeenkomsten van 2 uur en wordt begeleid door twee ervaren behandelaren. In deze groepsbehandeling krijg je een beter zicht op de oorsprong van je negatieve zelfbeeld en ga je leren een meer genuanceerd en realistisch, positief zelfbeeld te creëren.

Blended care

De groepsbehandeling is een combinatie van bijeenkomsten en een online leeromgeving (blended care). In [deze online omgeving](#) vind je extra uitleg, oefeningen en huiswerkopdrachten. Zo kun je thuis verder werken aan de onderwerpen die tijdens de bijeenkomsten besproken worden. Je kunt alvast een account aanmaken in de online leeromgeving via [deze link](#). Lukt dat niet? Dan helpt een van de behandelaren je hier graag bij tijdens de eerste sessie!

Werkwijze van de groep

In de uitnodiging voor deze groep heb je een intakelijst en toegang tot de online omgeving ontvangen. We vragen je om de intakelijst vóór het intakegesprek in te vullen. Daarnaast ontvang je van je behandelaar een mail met de [Rosenberg Self-Esteem Scale \(RSES\)](#) om in te vullen. Deze vragenlijst vul je in aan het begin en aan het eind van de groep, zodat we samen kunnen zien welke vooruitgang je hebt geboekt.

Het intakegesprek

Voorafgaand aan de eerste bijeenkomst vindt een individueel intakegesprek plaats van ongeveer 30 minuten, met één van de twee groepsbehandelaren. Hierin bespreken we de intakelijst die je hebt ingevuld en kijken we samen naar jouw persoonlijke doelen. Na de intake maak je sessie 1 van de e-learning.

De sessies zijn als volgt ingedeeld:

- Sessie 1: Introductie en doelen stellen
- Sessie 2: Een positieve bril opzetten
- Sessie 3: Denkfouten en gedachten uitdagen
- Sessie 4: Het ontstaan van disfunctionele denkpatronen
- Sessie 5 t/m 12: Disfunctionele denkpatronen in kaart brengen
- Sessie 13 & 14: Jouw gedrag in relatie tot je zelfbeeld
- Sessie 15 & 16: Van weten naar voelen
- Sessie 17: Overlevingsstrategieën veranderen
- Sessie 18: Flashcard
- Sessie 19: Herhaalsessie
- Sessie 20: Afronding en toekomstplannen

Wat is het zelfbeeld-groepskompas?

Het zelfbeeld-groepskompas helpt je goed voorbereid deel te nemen aan de groep. Je vindt hier het doel van de behandeling, praktische afspraken, en een overzicht van de bijeenkomsten. Zo weet je wat je kunt verwachten en haal je het meeste uit de behandeling.

Praktische afspraken

Duur en frequentie

De behandeling bestaat uit 20 sessies van 2 uur waar maximaal 8 mensen aan deelnemen.

Aanwezigheid en op tijd komen

Ieders aanwezigheid is belangrijk voor de groep. We verwachten dan ook dat je bij alle sessies aanwezig en op tijd bent. Bij het missen van een sessie, overleggen we samen hoe zinvol een vervolg is.

Privacy en vertrouwelijkheid

Alles wat in de groep besproken wordt, blijft in de groep. We verwachten van jou én alle andere deelnemers respect voor elkaars privacy. Er wordt van je verwacht dat je in zekere mate open bent over je levensverhaal, omdat dit vaak de basis vormt van je zelfbeeld. Natuurlijk bepaal je zelf wat je wel en niet deelt. Toch kan het stellen van kwetsbaarheid het therapeutische effect versterken.

Huiswerk

Na elke sessie maak je huiswerkopdrachten dit huiswerk bespreken we samen in de groep. Het maken van deze opdrachten is een essentieel onderdeel van de behandeling en helpt je actief vooruit. Zo haal je het meeste uit de sessies.

Afmelden

Kun je een keer niet komen? Laat dit dan minimaal 24 uur van tevoren weten aan je behandelaar of het secretariaat. Zonder tijdige afmelding noteren we een ‘no-show’.

Na afloop: evaluatie en vervolgstappen

In de sessies krijg je waardevolle informatie en handvatten. Door deze kennis en technieken kun je nu beter begrijpen wat er gebeurt in je gedachten en gedrag en hoe je jezelf hierin kunt ondersteunen. In de laatste bijeenkomst kijk je samen met je behandelaar terug op je proces. Daarna volgt een evaluatie met je regiebehandelaar. Met behulp van [RSES- vragenlijst](#) wordt zelfwaardering gemeten. Tijdens dit gesprek bespreek je met je regiebehandelaar of de behandeling kan worden afgerond, of dat een vervolgbehandeling of doorverwijzing gewenst is.