



VGGNet

Expertisecentrum psychiatrie
en licht verstandelijke beperking

EEN POSITIEF ZELFBEELD

CGT INTERVENTIE BIJ LVB



Wilma van Langen en Rinke Giesen



Een positief zelfbeeld: Een cognitief-gedrags-therapeutische interventie voor mensen met LVB en een negatief zelfbeeld



VGGNet

Boompsychologie
& psychiatrie



voorjaarscongres

21 maart 2025

Disclosure/belangen spreker

Wel/Geen belangenverstrengeling

Geen (potentiële) belangenverstrengeling

Geen persoonlijke belangen

Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties¹

Bedrijfsnamen

- Sponsoring of onderzoeksgeld²
- Honorarium of andere (financiële) vergoeding³
- Aandeelhouder⁴
- Andere relatie, namelijk ...⁵

-
- VGGNet krijgt een deel van de royalty's uit de boekverkoop
-
-

Voorheen CGW-congres



INHOUDSOPGAVE

- Transdiagnostisch werken
- Waarom deze interventie
- Onderzoek
- Interventie
- Een positief zelfbeeld
- Zelfbeeld
- Videoweergave
- Anders leren kijken
- Anders leren denken
- Anders leren doen
- Integratie en afronding
- Vragen





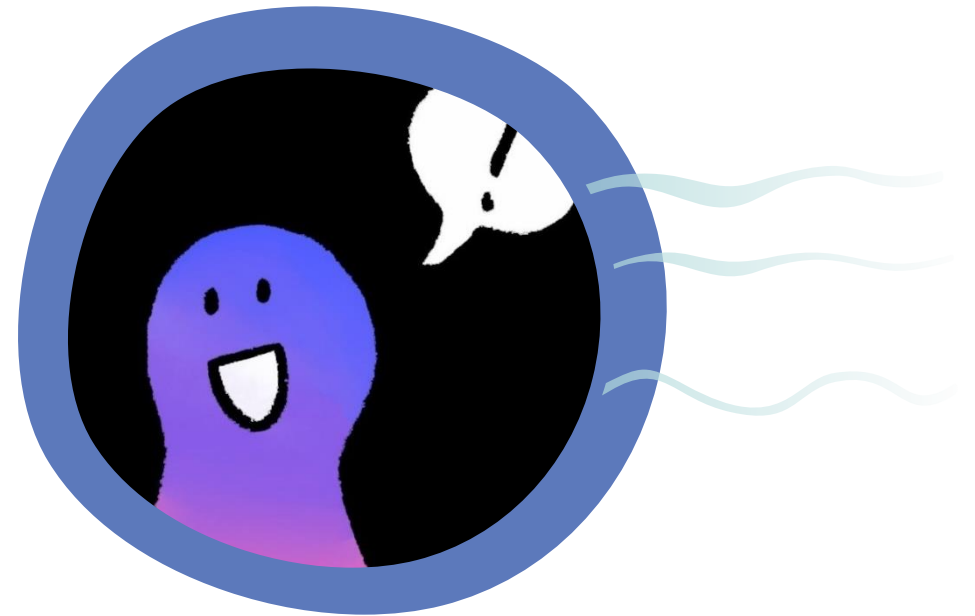
TRANSDIAGNOSTISCH WERKEN

- Emotioneel ontwikkelingsniveau en zelfbeeld



WAAROM DEZE INTERVENTIE

- ↑ Negatieve ervaringen en overvraging
- ↑ Risico trauma
- Passende behandeling





ONDERZOEK

- Griffioen, B.T., Vegt, A.A. van der, Groot, I.W. de, & Jongh, A. de (2017). The effect of EMDR and CBT on low self-esteem in a general psychiatric population: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 8, 1910.
- Stouwe, E.C.D. van der, Geraets, C.N.W., Rutgers, M., & Veling, W. (2021). Cognitive behavioral group treatment for low self-esteem in psychosis: A proof of concept study. *BMC Psychiatry*, 21(1), 567.
- Reininghaus, U. e.a. (2023). Transdiagnostic Ecological Momentary Intervention for Improving Self-Esteem in Youth Exposed to Childhood Adversity: The SELFIE Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*, e234590.

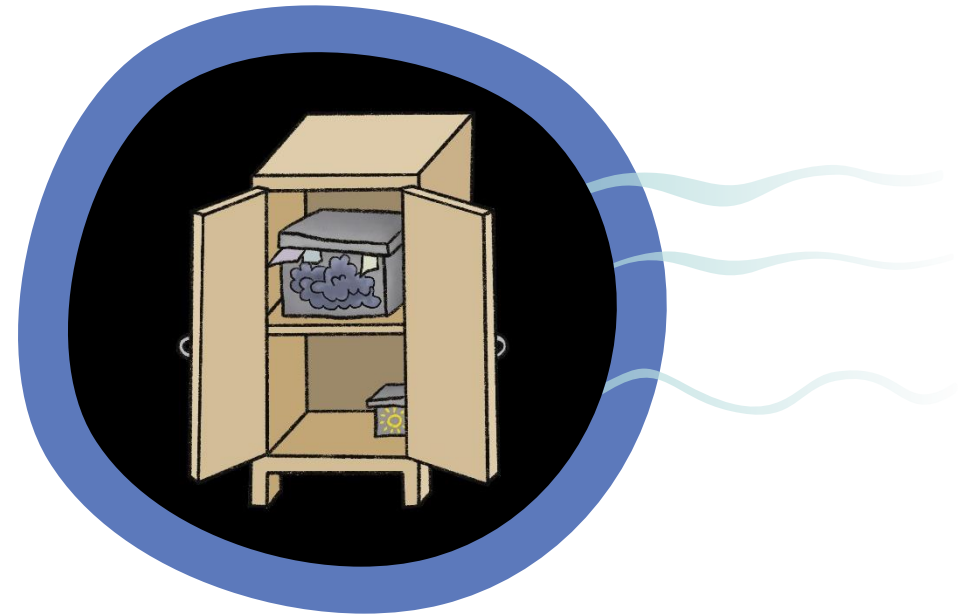


EEN POSITIEF ZELFBEELD

- Inzetbaar voor/ doelgroep/ indicatie
- Voor- en na-meting
- CGT
 - » 15 x
 - » beperkt huiswerk
 - » koppeling sociale context: pluspunten en maatje
 - » nadruk ervaringsleren/ het doen
 - » vaardigheden
 - » weten en voelen nieuw zelfbeeld



ZELFBEELD





VIDEOWEERGAVE





ANDERS LEREN KIJKEN

- Psycho-educatie
- Pluspunten
- Een nieuw positief zelfbeeld
- Positieve eigenschappen



OEFENING



.....



PLUSPUNTEN GEVOEL EIGENSCHAPPEN



Datum	 Pluspunten	Gevoel	Positieve eigenschappen



VOORBEELD



Datum	 Pluspunten	Gevoel	Positieve eigenschappen
	Ik heb lekker gegeten met de buurvrouw	Tevreden Blij Voldaan	Goed plannen Initiatief Creatief Overzicht Samenwerken Gezelligheid Genieten Sociaal



OEFENING





ANDERS LEREN DENKEN

- ‘Ja-maren’
- Complimenten
- Dit ben ik allemaal



OEFENING



1 minuut oefenen



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hoeveel eigenschappen heb je opgeschreven?

.....



ANDERS LEREN DOEN

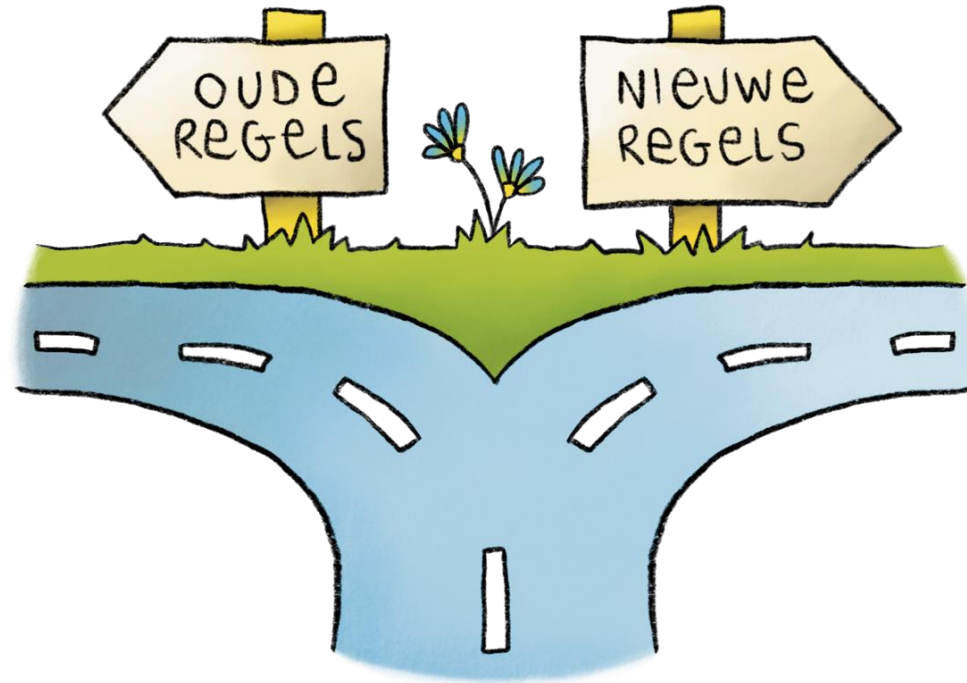
- Oude regels, nieuwe regels
- Grenzen en wensen
- Omgaan met kritiek
- Minder hoge eisen



UITLEG OEFENING

Oude regel: Ik mag niet opvallen

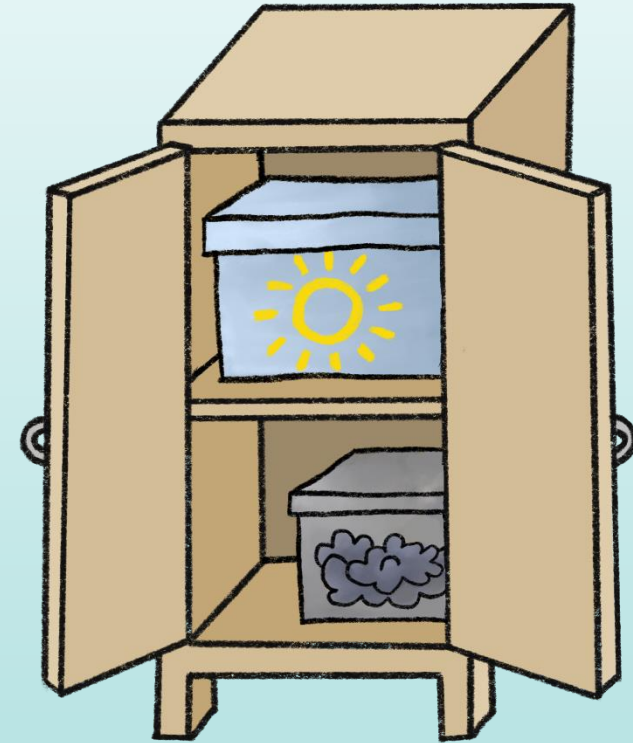
Nieuwe regel:
Ik mag ook iets zeggen en mijn
mening geven





INTEGRATIE EN AFRONDING

- Terugvalpreventie
- Nameting
- Positieve collage
- Aandacht voor afscheid





VRAGEN?





Zelfbeeld interventies bij LVB



Rivierduinen
Verbeter je zelfbeeld
(COMET LVB)



Een positief zelfbeeld:
CGT interventie LVB



Werken aan je zelfbeeld
voor kinderen en
adolescenten (COMET)

COMET	Een negatief zelfbeeld (CGT de Neef)
niet voor mensen met klachten vanuit onverwerkt trauma	ook voor mensen met klachten vanuit onverwerkt trauma of andere stoornissen
niet tijdens traumabehandeling	voor, tijdens of na traumabehandeling
1 positieve eigenschap kennen en kunnen voelen	nvt
imaginatievaardigheden nodig	geen imaginatievaardigheden nodig
huiswerk 5x per dag essentieel	huiswerk niet essentieel



REDEN UITVAL COMET

- 5x per dag de oefeningen doen met positieve associaties lukt niet
- positieve herinneringen oproepen lukt onvoldoende
- geen positieve ervaringen kunnen ophalen
- huiswerk zelfstandig oefenen 5x per dag lukt niet