

‘Breaking’ van het disfunctionele zelfbeeld

Workshop 8 november 13.30 uur-15.00 uur



Martijn Stöfse,

klinisch psycholoog-psychotherapeut
psychotherapie- en onderwijspraktijk in Lunteren.

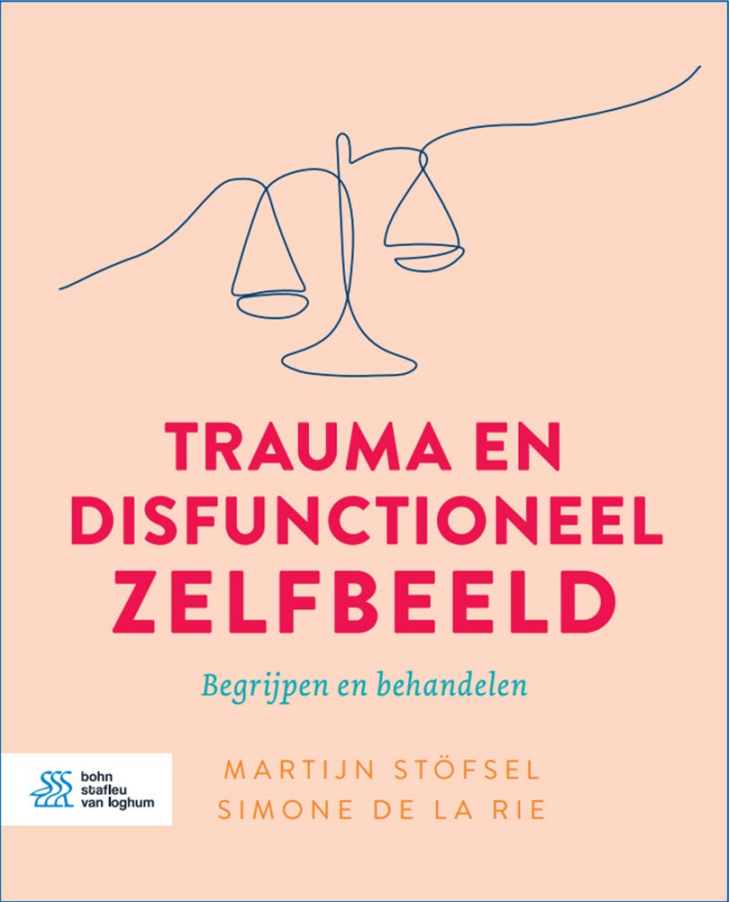
en

Simone de la Rie,

klinisch psycholoog-psychotherapeut
ARQ Centrum '45 en vakgroep klinische psychologie van de Open Universiteit



(Potentiële) belangenverstrengeling	
<i>Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties</i>	<i>Bedrijfsnamen</i>
- Sponsoring of onderzoeksgeld	-
- Honorarium of andere (financiële vergoeding)	gratis bijwonen congresdag
- Aandeelhouder	-
- Andere relatie, namelijk:	



inhoud workshop

- start-oefening
- gelaagdheid van het zelfbeeld
- hechtingsstijlen en disfunctioneel zelfbeeld
- disfunctioneel zelfbeeld en relatie met vroegkinderlijk trauma
- vaststellen zelfbeeld en oefening daarmee
- demonstratie
- strategieën om disfunctioneel zelfbeeld te behandelen
- overzicht verschillende aanpakken van disfunctioneel zelfbeeld
- fundamentele aanpak van disfunctioneel zelfbeeld
- symptoombestrijdingstechnieken
- afsluitende oefening

startoefening

1. schrijf in één minuut zoveel mogelijk positieve eigenschappen van jezelf op
2. Welke mitsen of maren kwamen er bij je op, toen je bezig was om die positieve eigenschappen op te schrijven en welke bedenkingen kwamen er in je op, waardoor je een positieve eigenschap toch niet opschreef of omdat je tijd verloor met twijfelen, voordat je een eigenschap opschreef.
3. Overleg met een ander over je bevindingen

gelaagdheid van het zelfbeeld

- zelfbesef
- zelfgevoel
- zelfafgrenzing
- zelfconcept -> naar een verhaal over jezelf



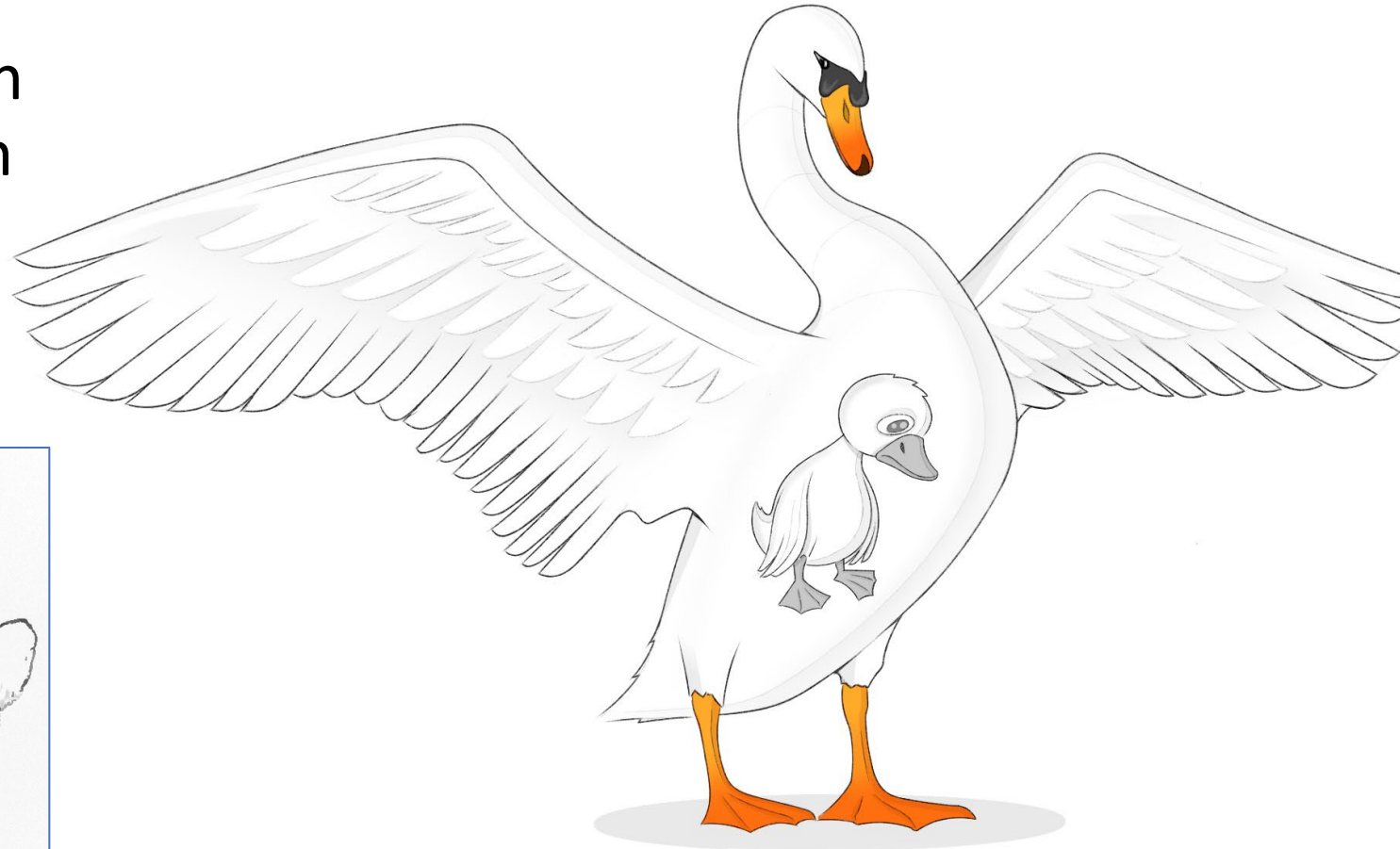
hechtingsstijlen en zelfbeeld

hechtingsstijl	oorzaak	essentie van het zelfbeeld	gedrag	latere mogelijke problemen
veilige hechting (circa 70 %)	sensitieve en toegankelijke opvoeders, die passende bescherming, stimulans en grenzen boden			
onveilig (angstig)-ambivalente hechting (circa 20%)	onvoorspelbare opvoeders, die op cruciale momenten niet beschikbaar waren			
onveilig-vermijdende hechting (circa 10%)	afwezige, afwijzende en/of weinig naar het kind sensitieve opvoeders			
gedesorganiseerde hechting (circa 5%)	onvoorspelbare en inconsequente opvoeders, die vaak niet beschikbaar of niet betrouwbaar waren			

Bowlby J (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Tavistock professional book. London: Routledge

disfunctioneel zelfbeeld

een onterechte disbalans tussen
positieve en *negatieve* aspecten
van het zelfbeeld,
die lijdensdruk veroorzaakt



© Mees Stöfse



"PEEP, PEEP!" SAID THE YOUNGSTER AS HE ROLLED OUT
OF THE SHELL.

zelfbeeld goed functionerende mensen

- iedereen ontwikkelt een beeld van zichzelf = zelfbeeld. Dat is vaak gelaagd (belangrijk en minder belangrijk), genuanceerd (positief en negatief) en situatie-specifiek (in bepaalde situaties wel en bepaalde situaties niet actief),
- gezonde functionerende mensen hebben een zelfbeeld met:
- negatieve aspecten
- en positieve aspecten
- een definitie van psychische gezondheid zou kunnen zijn dat positieve zelfbeeld aspecten het vaker 'winnen' van de negatieve zelfbeeldaspecten.

persoonlijkheid en zelfbeeld

- iewe spreken van een disfunctioneel (of negatief) zelfbeeld indien dat het functioneren in het nu belemmert,
- het basale zelfbeeld ontstaat in de eerste 18/20 jaar,
- indien daar veel traumatisering was, zal er vaker sprake zijn van een negatief zelfbeeld,
- vroegkinderlijke traumatisering en persoonlijkheidsproblematiek gaat altijd gepaard met een negatief zelfbeeld,
- door het vroege ontstaan is een zelfbeeld vaak stenisch, hardnekkig en daardoor moeilijk te veranderen

vaststellen zelfbeeld

- welke uitspraak over jou hoort het meest of het vaakst bij jou? of
- waar heb je het meest last van? En wat zegt dat over jou?
- zinnetje met in ieder geval 'ik ben.....', daarnaast eventueel ook 'de wereld is...' of 'de ander is..'
- vragen naar 'hoe geloofwaardig *voelt*?' in procenten
- bepalen van tegenovergestelde positieve zelfuitspraak
- ook weer meten: 'hoe geloofwaardig *voelt*?' in procenten
- hoeft niet samen 100 % te zijn
- vragenlijst: Rosenberg SelfEsteemScale (1965), vertaling door Francken (2008)

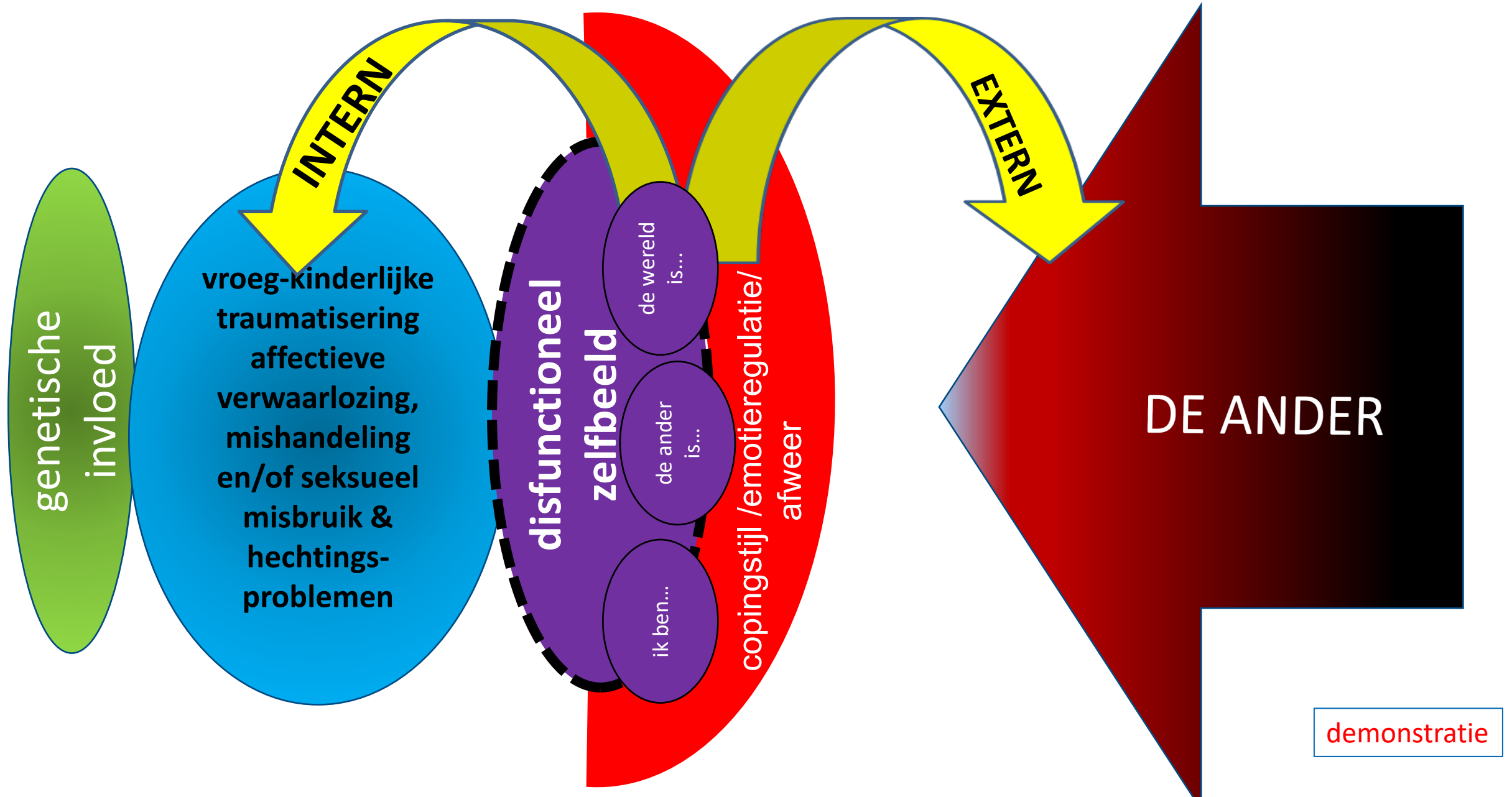
tweetalen vaststellen zelfbeeld

- de een speelt zichzelf, de ander de therapeut
- de therapeut gaat het meest belangrijke negatieve zelfbeeld vaststellen en het meest belangrijke positieve zelfbeeld vaststellen van de ander

O ja, een beetje sociale wetenschapper heeft ook als zelfbeeld 'ik ben niet goed genoeg'

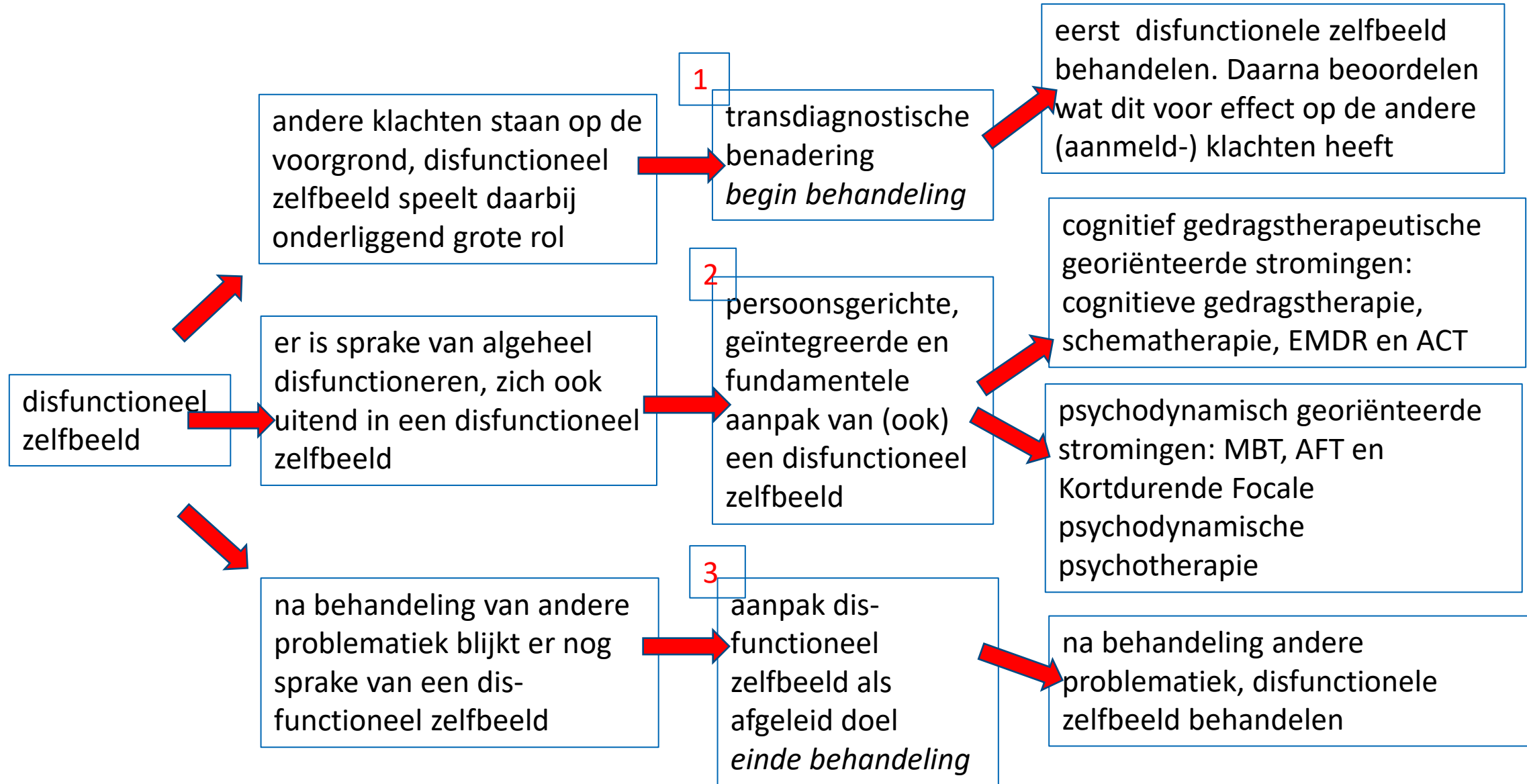
- nabespreken: voelde je je gezien/gehoord/begrepen door de therapeut? Wat ging goed, wat kan beter?
- 2 x 5 minuten
- wisselen van rol

vroegkinderlijke traumatisering, disfunctioneel zelfbeeld en coping



strategieën om disfunctioneel zelfbeeld te behandelen

op basis van ernst/centraliteit disfunctionele zelfbeeld



1. transdiagnostische benadering: aan begin behandeling

- cognitieve gedragstherapie
- cognitief gedragstherapeutische module
 - meer-dimensioneel evalueren
 - rechtbanktechniek
 - COMET voor negatief zelfbeeld (Korrelboom, 2011)
 - 'Witboek' methode (Manja de Neef, 2022)
 - Vat van Zelfwaardering (Gertjan van Zessen, 2019)
- psychodynamische psychotherapie
 - Affectfobie Therapie
 - Inzichtgevende psychodynamische psychotherapie

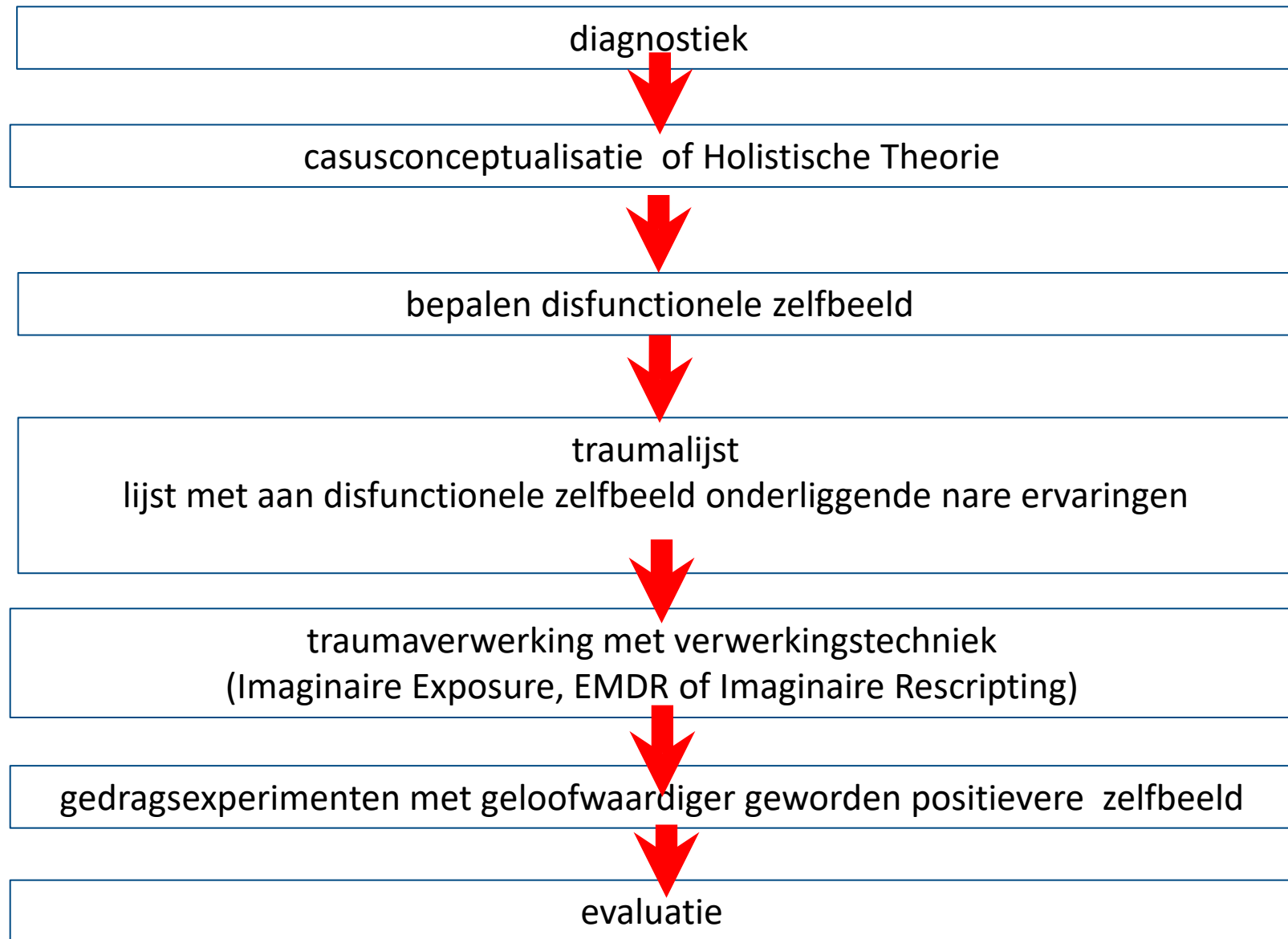
verschillende werkingsprincipes:

- onderliggende ervaringen neutraliseren,
- twijfel zaaien,
- contra-conditionering,
- bewust worden van interne onbewuste opvattingenstrijd
- bewuster maken van positieve (kleine) ervaringen,
- bekrachtigen positieve ervaringen

2. geïntegreerde behandeling

- cognitieve gedragstherapie
- EMDR-rechtsom of opvattingenroute
- Schematherapie
- Acceptance & Commitment Therapy
- Psychodynamische psychotherapie
 - Focus op ontwikkeling: MBT of TFP
 - Focus op intrapsychische conflicten: inzichtgevende psychotherapie

aanpak disfunctioneel zelfbeeld: 'fundamentele aanpak vanuit CGT'



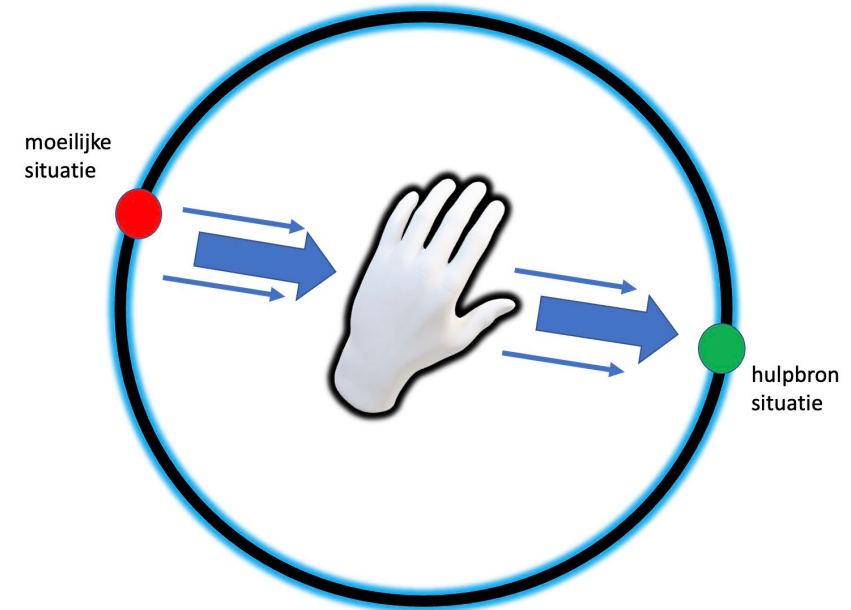
indien dit met EMDR
gedaan wordt, dan wordt
dit ook wel EMDR-rechtsom
of EMDR-opvattingen-route
genoemd

3. afgeleid doel van de behandeling

- als andere klachten zijn verminderd, maar nog zelfbeeldproblematiek aanwezig is
- symptoomgerichte aanpak
- cognitief gedragstherapeutische module
 - COMET
 - 'witboek' methode
 - Vat van Zelfwaardering
- kortdurende focale psychodynamische psychotherapie

symptoombestrijdingstechnieken

- ankerroefening
- Resource Development Installation (EMDR-techniek??)
- zelfbeeldpush
- kloppen op je karate plek
- wiebel-oefening



ankeroefening: ('COMET in notedop')

contra-conditionering en cue-conditionering

STAP 1

- bepaal probleem-situatie (in toekomst), waarvoor je een hulpbron nodig hebt,
- eventueel: meet SUD*
- welke hulpbron, eigenschap of vaardigheid heb je nodig?



bijvoorbeeld
zelfvertrouwen, moed, lef,
durf,
doorzettingsvermogen,
rust, zelfbeheersing

STAP 2

- heb je deze hulpbron of eigenschap wel eens tot je beschikking gehad?
- beschrijf die situatie,
- visualiseer die herinnering (vanaf hier ogen dicht),
- pas je houding (dat heeft al een effect!) daar op aan,
- kies een daarbij passend statement, dat bij deze situatie past ('ik ben....'),
- combineer dit met een gebaar of voorwerp (de cue; bijvoorbeeld vinger en duim).

STAP 3

- verbeeld de probleemsituatie (nog steeds ogen dicht) en pas de cue toe. Hoe gaat dat?
- eventueel: meet SUD*
- oefen eventueel nog een paar keer thuis
- pas het toe in de echte probleem-situatie.

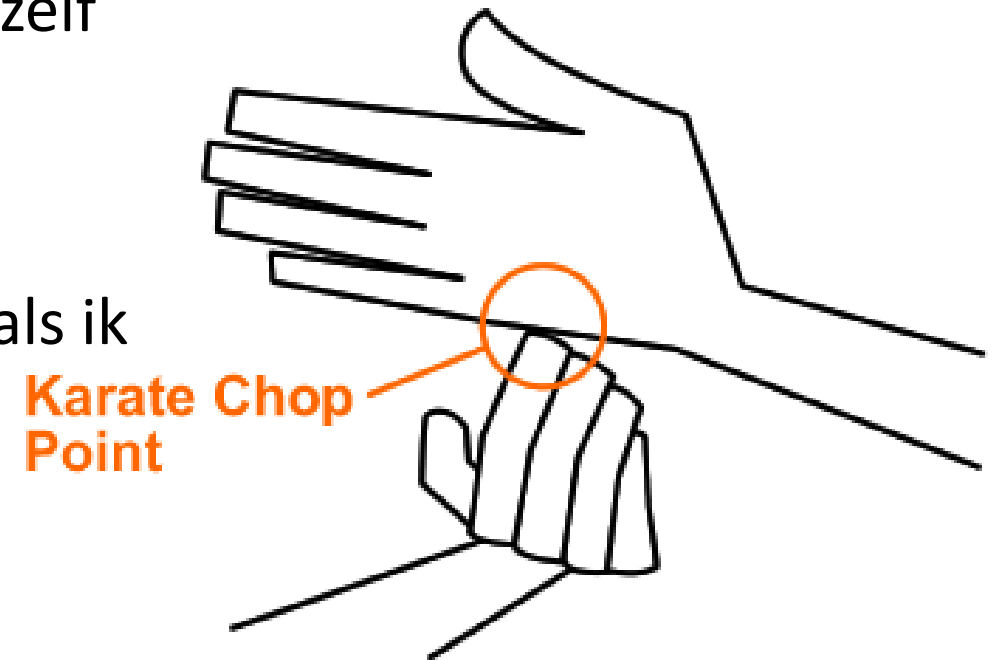
kloppen op je 'karate plek'

symptoombestrijding in moeilijke situaties, waarbij het disfunctionele zelfbeeld geactiveerd wordt

klop stevig op je karate plek, terwijl je tegen jezelf zegt:

'emotie of
zelfbeelduitspraak'

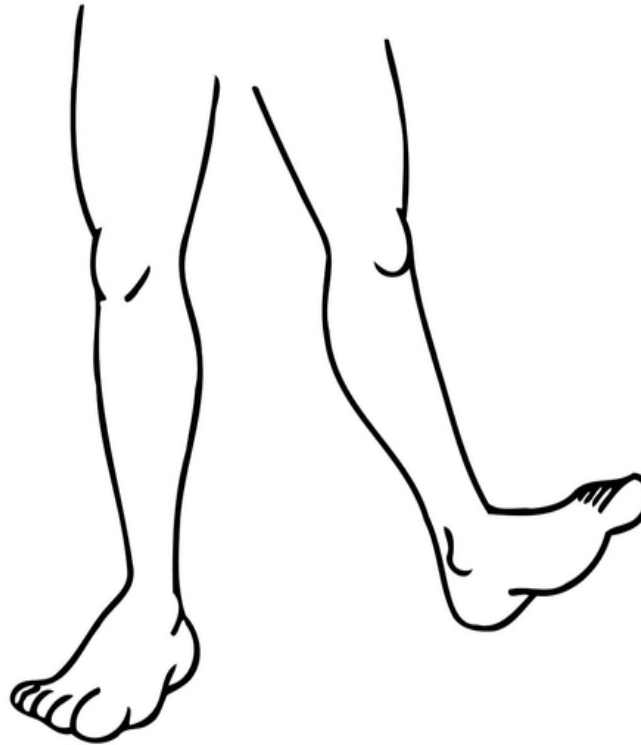
- 'ik ben , en/maar ik mag er zijn zoals ik ben'
- herhaal dat in ieder geval drie keer



variant op Emotional Freedom Techniques(Gary Graig):

probeer maar !

wiebel-oefening



1. staan
2. lastige situatie
3. welke eigenschap, vaardigheid, hulpbron, kwaliteit?
4. zoek situatie op; ga op L-been leunen, concentreer op dat gevoel
5. ga op R-been staan: lastige situatie
6. ga nu langzaam op je L-been leunen; voel de hulpbron
7. terwijl je op je L-been blijft leunen, verplaats je een deel van je gewicht ok naar je R-been zetten
8. Voilà: je staat steviger!

oefenen met een symptoombestrijdings-methode voor negatief zelfbeeld

- tweetallen
 - de één is client en de andere therapeut
 - cliënt: speel jezelf of een cliënt,
 - therapeut: kies één van de methoden
-
- nabespreken: voelde je je gezien/gehoord/begrepen door de therapeut? Wat ging goed, wat kan beter?
-
- 2 x 8 minuten
 - wisselen van rol

take home messages

1. Doel van een behandeling is (op zijn minst impliciet) te komen tot een *functioneel* zelfbeeld met een balans tussen negatieve en positieve zelfbeeldaspecten .
2. Een disfunctioneel zelfbeeld ontstaat in de eerste levensjaren als het gevolg van vroegkinderlijke traumatisering en/of verwaarlozing
3. Een disfunctioneel zelfbeeld is als trans-diagnostische factor bepalend voor de ontwikkeling of instandhouding van vele psychische stoornissen

vragen?

dank voor uw aandacht



TRAUMA EN DISFUNCTIONEEL ZELFBEELD

Begrijpen en behandelen



MARTIJN STÖFSEL
SIMONE DE LA RIE