

# Inhoud

---

<b>Voorwoord</b>	<b>6</b>
<b>Inleiding</b>	<b>9</b>
<b>Het indicatiestellinggesprek</b>	<b>13</b>
<b>Sessie 1</b> <b>Introductie, kennismaking en stap 1 t/m 3</b>	<b>15</b>
<b>Sessie 2</b> <b>Stap 4</b>	<b>19</b>
<b>Sessie 3</b> <b>Stap 5a en 5b</b>	<b>23</b>
<b>Sessie 4</b> <b>Stap 5c</b>	<b>25</b>
<b>Sessie 5</b> <b>Stap 5d</b>	<b>27</b>
<b>Sessie 6</b> <b>Stap 6</b>	<b>31</b>
<b>Sessie 7</b> <b>Stap 7</b>	<b>37</b>
<b>Sessie 8</b>	<b>41</b>
<b>Literatuur</b>	<b>43</b>
<b>Formulieren</b>	<b>45</b>

# Sessie 1

## Introductie, kennismaking en stap 1 t/m 3

In deze eerste bijeenkomst maakt u (wanneer u COMET in groepsverband volgt) kennis met de andere deelnemers aan de Zelfbeeldtraining en wordt een aantal praktische afspraken gemaakt, die soms ook al tijdens het indicatiestellinggesprek aan de orde zijn geweest. Het belangrijkste van sessie 1 zijn de inhoudelijke stappen 1 t/m 3 die hieronder verder worden toegelicht. In een aantal gevallen zal aan u worden gevraagd om aan het begin van de training één of enkele vragenlijsten in te vullen. De meest gebruikelijke lijst is de Rosenberg Self-Esteem Scale, waarvan u in de bijlagen een voorbeeld vindt.

### Stap 1: vaststellen negatief zelfbeeld

Hoewel er gedurende de Zelfbeeldtraining weinig aandacht wordt besteed aan het negatieve zelfbeeld (daar besteedt u al veel te veel aandacht aan), wordt er bij stap 1 toch even stilgestaan bij de inhoud van het negatieve zelfbeeld.

‘Wat vindt u zo negatief aan uzelf.’ Dit onderwerp is al tijdens de indicatiestelling kort aan de orde geweest, maar komt nu weer even terug. Aan u wordt gevraagd om uw (onterechte) negatieve zelfbeoordeling in één woord of een korte zin te beschrijven. Vaak heeft een negatief zelfbeeld betrekking op een van de volgende gebieden: uiterlijk, maatschappelijk succes, omgang met andere mensen en intelligentie. De negatieve zelfbeelden die hierbij horen zijn vaak: ‘ik ben lelijk’ of ‘ik ben onaantrekkelijk’; ‘ik ben onbelangrijk’ of ‘ik stel niets voor’; ‘ik ben saai’, ‘ik ben zwak’ of ‘ik ben minderwaardig’; en ‘ik ben dom’. Het spreekt vanzelf dat ook andere omschrijvingen van onterechte negatieve zelfbeoordelingen mogelijk zijn.

Het gaat hierbij steeds om negatieve zelfwaarderingen die (grotendeels) onterecht zijn. De Zelfbeeldtraining gaat immers over het corrigeren van onterechte negatieve zelfbeoordelingen. Wie nooit tijd vrijmaakt voor zijn kinderen en zichzelf daarom met enig recht als een ‘niet al te beste vader’ beschouwt, moet dus niet dit aspect van zijn negatieve zelfbeeld in de training willen behandelen. De Zelfbeeldtraining is daarvoor niet de beste oplossing. Het negatieve zelfbeeld als vader kan beter worden beïnvloed door daadwerkelijk meer tijd vrij te maken voor de kinderen en meer aandacht aan hen te besteden. Het wordt echter een ander verhaal wanneer zo iemand de conclusie zou trekken dat hij een ‘niet al te beste vader en dus een slecht mens’ is. In dat geval laat hij zijn positieve eigenschappen (waarschijnlijk) te weinig meespelen in zijn zelfbeoordeling. Hij zal in de Zelfbeeldtraining kunnen leren om ook voor die eigenschappen meer oog te krijgen. Als vader zal hij dan naar zijn gevoel tekort blijven schieten (daarvoor moet hij immers zijn gedrag veranderen), maar zijn totale zelfbeeld als ‘slecht mens’ kan in de training wellicht wel worden aangepast.

Bij deze stap (vaststellen negatief zelfbeeld) kan het om twee soorten onterechte negatieve zelfwaardering gaan. Of men laat, zoals in het voorafgaande voorbeeld het geval was, een (al dan niet vermeend) negatief kenmerk te veel overheersen in de zelfbeoordeling, óf men schat zijn eigenwaarde op een specifiek aspect verkeerd in. Het lijkt, om met het laatste te beginnen, niet erg terecht om zichzelf als ‘dom’ te bestempelen, wanneer de middelbare school met gemak is afgerond en wanneer men

goed in staat is om zijn kinderen te helpen met hun huiswerk. In een dergelijke situatie is er alle kans dat men veel minder 'dom' en in feite veel slimmer is dan men denkt. Soortgelijke dingen kunnen spelen wanneer mensen zichzelf 'lelijk' vinden (maar door iedereen die hen kent juist als 'tamelijk mooi' worden bestempeld), of bij iemand die vindt dat hij 'egoïstisch' is (terwijl uit van alles blijkt dat hij anderen dikwijls helpt en op een heleboel manieren rekening houdt met de belangen van zijn naasten). Veel mensen met lage zelfwaardering vinden zichzelf op meerdere gebieden tekortschieten. Voor de training is het echter belangrijk om de aandacht zo veel mogelijk op één aspect te concentreren. Dat maakt de kans op succes groter dan wanneer telkens van de ene 'slechte eigenschap' naar de andere 'slechte eigenschap' wordt overgeschakeld. Bovendien leidt het succesvol behandelen van één vermeende 'slechte eigenschap' er dikwijls toe dat andere vermeende 'slechte eigenschappen' die geen speciale aandacht hebben gekregen tijdens de training, toch in gunstige zin mee veranderen. Om die nadruk op één aspect zo veel mogelijk te kunnen handhaven, is het goed om uw negatieve zelfbeeld te noteren op Registratieformulier 1. Dit hoort bij het thuiswerk van deze bijeenkomst (zie ook 'Thuiswerk sessie 1').

## Stap 2: uitgangspunt en rationale

Allerlei dingen uit het dagelijks leven hebben meerdere betekenissen. Een feestje met vrienden betekent bijvoorbeeld voor de meeste mensen 'gezelligheid', 'warmte' en 'ontspanning', maar het betekent ook vaak 'laat naar bed', 'rommel opruimen', 'kosten', 'inkopen doen' en 'oppassen met drank'. Alle betekenissen zijn waar, maar meestal op verschillende momenten en in verschillende mate. Een opleiding volgen heeft voor veel mensen te maken met 'interessante dingen leren', 'nieuwe mensen ontmoeten', 'diploma halen' en 'carrière maken', maar dikwijls ook met 'moeite doen', 'vrije tijd inleveren', 'kunnen falen' en 'kosten maken'. Het is goed en gezond wanneer men een min of meer met de werkelijkheid overeenstemmend beeld heeft van de voor- en nadelen van dergelijke zaken.

Ook het zelfbeeld heeft diverse betekenissen. Men kan zichzelf enerzijds een 'harde werker', een 'betrouwbare vriend' en een 'goede kok' vinden, maar tegelijkertijd ook een 'niet al te beste vader', een 'matige sporter' en een 'saaie piet'. Opnieuw is het belangrijk dat een dergelijk zelfbeeld min of meer met de werkelijkheid overeenstemt. Men kan dan zijn gedrag afstemmen op zijn mogelijkheden en onmogelijkheden. Men zorgt dan bijvoorbeeld wel voor de hapjes op een feestje, maar men wordt niet de ceremoniemeester op de bruiloft van zijn collega. Of men kan bijvoorbeeld in een dergelijk reëel zelfbeeld de inspiratie vinden om geen kinderen te nemen, of juist om zich meer in te spannen om een goede vader te zijn voor zijn kinderen.

Bij mensen met een negatief zelfbeeld hebben te vaak te negatieve zelfbeoordelingen de overhand. Omdat ze zichzelf een 'saaie piet', een 'matige sporter' en een 'niet al te beste vader' vinden, vinden ze zichzelf (dus) 'waardeloos', 'slecht', 'niet oké' of hoe zij zichzelf ook maar in algemene zin bestempelen. Zij vergeten daarbij dat ze ook nog een 'harde werker', een 'betrouwbare vriend' en een 'goede kok' zijn. Die goede kanten tellen voor hen niet mee. Die zijn 'gewoon' of 'logisch', terwijl de negatieve kanten blijkbaar niet 'gewoon' of 'logisch' zijn.

In de Zelfbeeldtraining worden goede eigenschappen niet zomaar als 'gewoon' of 'logisch' beschouwd. Ze horen net zo goed mee te tellen in de zelfbeoordeling als de negatieve eigenschappen.

Hiermee is de belangrijkste rode draad van de Zelfbeeldtraining genoemd: door meer nadruk te leggen op positieve eigenschappen (die er vaak wel zijn), wordt de kennis over deze positieve kanten sterker, waardoor deze een belangrijkere rol in uw leven kan gaan spelen. Tegelijk wordt daardoor de kennis over uw negatieve kenmerken en eigenschappen meer naar de achtergrond gedrongen.

De training bestaat daarom voor een belangrijk deel uit het in kaart brengen van en

---

oog krijgen voor die positieve eigenschappen. In de training wordt relatief weinig over de negatieve eigenschappen gesproken. Het gaat vooral over de positieve kenmerken. Die moeten sterker worden gemaakt, met behulp van het aantal oefeningen dat hieronder wordt beschreven, zodat ze meer tegenwicht kunnen bieden aan uw dominante negatieve zelfopvattingen.

---

### Stap 3: bepalen incompatibel positief tegenbeeld

Vanaf deze stap gaat het in de Zelfbeeldtraining een tijdlang alleen maar over de positieve eigenschappen die u ook hebt, maar waaraan u te weinig aandacht besteedt. U moet eerst die positieve kanten gaan opzoeken. Welke positieve eigenschappen hebt u die in tegenspraak zijn met het in stap 1 geformuleerde negatieve zelfbeeld? Wie zichzelf saai vindt, wordt gevraagd om zijn aandacht te richten op niet-saai, maar juist interessante en boeiende aspecten van zichzelf. Wie zich dom vindt zal moeten zoeken naar slimme of intelligente kanten. Wanneer iemand zichzelf lelijk vindt, moet hij op zoek gaan naar mooie kenmerken van zijn lichaam. En wie zichzelf in meer algemene zin waardeloos, slecht of niet de moeite waard vindt, moet gaan kijken naar waardevolle en goede eigenschappen die iemand juist wel de moeite waard maken.

Het vinden van dergelijke tegenvoorbeelden is dikwijls lastiger dan het benoemen van de negatieve aspecten. Mensen met een negatief zelfbeeld denken nu eenmaal dikwijls in extremen. Wie niet de hersens heeft van Albert Einstein is *dus dom*. Wie niet het gevoel voor humor heeft van André van Duin of Youp van 't Hek is *dus saai*. En wie niet sprekend lijkt op Claudia Schiffer of George Clooney is *dus lelijk*. Als extra complicatie meten mensen met een negatief zelfbeeld dikwijls met twee maten. Ze vinden zichzelf dom omdat ze minder hoog zijn opgeleid dan een hoogleraar. Ze vinden zichzelf lelijk omdat ze niet lijken op een filmster. En ze vinden zichzelf saai omdat ze minder humoristisch zijn dan een professionele komiek. Maar ze vergeten dat ze misschien wel meer gevoel voor humor hebben dan de hoogleraar en de filmster, dat ze er beter uitzien dan de komiek en de hoogleraar en dat hun intelligentie die van de komiek en de filmster overstijgt. Als men zichzelf al met iemand anders wil vergelijken, moet men dat op alle kenmerken van die persoon tegelijk doen.

Bij het zoeken naar realistische tegenbewijzen moet eerst een keuze worden gemaakt tussen *corrigeren* en *compenseren*. Meestal zal eerst worden gekeken of er kan worden gecorrigeerd. Het is, met andere woorden, de vraag of de negatieve persoonskenmerken echt wel zo negatief zijn als men denkt. Men heeft weliswaar niet de hersens van Albert Einstein, maar misschien wel die van een gemiddelde leerkracht of psycholoog. Wellicht is men minder komisch dan André van Duin, maar het gevoel voor humor van Erwin Kroll kan men misschien toch wel benaderen.

Toch zullen sommige mensen hun negatieve visie op een bepaald kenmerk van zichzelf niet kunnen *corrigeren*. Zij vinden zichzelf werkelijk heel saai, en dat blijft zo. Er zijn wat hen betreft onvoldoende tegenvoorbeelden om dat oordeel te weerspreken. In dat geval kan het negatieve zelfbeeld dikwijls worden *gecompenseerd* door meer aandacht te geven aan andere eigenschappen, waarop men wel goed 'scoort'.

'Oké, u bent misschien tamelijk saai. Daar staat tegenover dat u slimmer bent dan de gemiddelde mens en dat u erg behulpzaam bent. Dat zijn mooie eigenschappen, die het saai behoorlijk kunnen compenseren.'

Zoals steeds tijdens de Zelfbeeldtraining, blijft u zelf ook hier de maatstaf. Het moet uiteindelijk voor u voldoende geloofwaardig zijn dat u 'slimmer bent dan de gemiddelde

mens' en dat u 'erg behulpzaam' bent. Ook moet u er in kunnen meegaan dat deze positieve eigenschappen de andere (negatieve) zelfbeoordeling ('ik ben saai') tot op zekere hoogte kunnen compenseren.

---

## Thuiswerk sessie 1

Zoals na iedere bijeenkomst wordt ook na sessie 1 thuiswerk opgegeven. Het gaat deze keer om drie dingen.

---

### 1

#### Lezen van dit werkboek tot aan sessie 2 (stap 1 t/m 3; verder lezen mag natuurlijk ook)

Mocht u hierbij op onduidelijkheden of vragen stuiten, dan kunt u die noteren zodat deze tijdens de volgende sessie aan de orde kunnen worden gesteld.

---

### 2

#### Negatief zelfbeeld vastleggen

Om te helpen de aandacht zo veel mogelijk te concentreren op één (meestal het belangrijkste) aspect van de lage zelfwaardering, is het handig om dit (belangrijkste) aspect vast te leggen. U kunt dit doen op Registratieformulier 1.

---

### 3

#### Positieve eigenschappen inventariseren

U moet zo veel mogelijk eigenschappen en kenmerken verzamelen die in tegenspraak zijn met uw negatieve zelfbeeld. U moet die positieve kenmerken natuurlijk in de eerste plaats zelf bedenken, maar als dat lastig is, kunt u er ook naar vragen bij vrienden, partner, ouders en andere familieleden die u goed kennen. U kunt ook nagaan of oude foto's, dagboeken, vakantieverslagen, schoolrapporten of video's u op het spoor kunnen brengen van positieve kenmerken en eigenschappen. Het is wel van belang dat het steeds gaat om aspecten die u zelf belangrijk en positief vindt. Anderen mogen u wel op ideeën brengen, maar u moet het met die ideeën eens zijn. Anders tellen ze niet. Het gaat immers om het beeld dat u van uzelf hebt en niet om het beeld dat anderen van u hebben. Een ander belangrijk punt bij dit thuiswerk is dat het (nog) niet belangrijk is of u die positieve eigenschappen en kenmerken ook al als positief ervaart of voelt. Het gaat erom dat u met uw gezonde verstand zoiets kunt zeggen als: 'ja, dat is inderdaad wel positief. Het zou geen kwaad kunnen wanneer ook andere mensen deze eigenschap van mij hadden.' U kunt Registratieformulier 2 gebruiken om deze positieve persoonlijke eigenschappen en kenmerken op te schrijven. Omdat mensen met een negatief zelfbeeld dikwijls moeite hebben met dit onderdeel, hebben we alvast een hele lijst met positieve eigenschappen gemaakt. Dit zijn allemaal eigenschappen die door de meeste mensen als wenselijk en positief worden gezien. Geef in die lijst van iedere eigenschap aan of u meent deze helemaal niet (0), een beetje (1) of in hoge mate (2) te bezitten. Er staan ook een heleboel positieve eigenschappen niet in. Wanneer u een positieve eigenschap hebt die niet in het lijstje staat, kunt u die zelf onderaan invullen en een cijfer (0, 1 of 2) geven.