

Inhoud

	Voorwoord	9
1	Introductie	13
1.1	Inleiding	13
1.2	COMET: de achtergronden	14
1.3	COMET: algemene kenmerken en inpassing	15
1.4	COMET: de effectiviteit	16
2	COMET in een groep: algemene aspecten en therapeutische attitude	19
2.1	Inleiding	19
2.2	Directiviteit, transparantie, doelgerichtheid en optimisme	20
2.3	Individuele training in een groep	21
3	Presessie: indicatiestelling (individueel)	25
3.1	Inleiding	25
3.2	Is er sprake van een disfunctioneel lage zelfwaardering?	27
3.3	Is COMET voor lage zelfwaardering geschikt voor deze cliënt?	31
3.4	Thuiswerk na het indicatiegesprek	34
3.5	Mogelijke complicaties bij de indicatiestelling	34
4	Sessie 1, stap 1 t/m 3: vaststellen negatief zelfbeeld, uitgangspunt en rationale, en bepalen incompatibel tegenbeeld	35
4.1	Inleiding	35
4.2	Introductie van de training	36
4.3	Kennismaking en stap 1: (opnieuw) vaststellen negatief zelfbeeld	36
4.4	Stap 2: uitgangspunt en rationale	39

4.5	Stap 3: bepalen incompatibel tegenbeeld	43
4.6	Thuiswerk na sessie 1	47
4.7	Mogelijke complicaties tijdens sessie 1	47
5	Sessie 2, stap 4: illustreren met concrete tegenvoorbeelden	49
5.1	Inleiding	49
5.2	Bespreken van het thuiswerk	50
5.3	Thuiswerk: inventariseren en illustreren met concrete tegenvoorbeelden	51
5.4	Mogelijke complicaties tijdens sessie 2	54
6	Sessie 3, stap 5a en 5b: emotioneel versterken van tegenvoorbeelden: imaginatie en zelfspraak	57
6.1	Inleiding	57
6.2	Bespreking van thuiswerk uit sessie 2: verhaaltjes schrijven over situaties waar de positieve eigenschappen in actie waren	58
6.3	Individuele oefeningen in groepsverband	60
6.4	Imaginatie en positieve zelfspraak	65
6.5	Positieve zelfspraak met betrekking tot positieve eigenschappen	67
6.6	Thuiswerk: imaginatie en zelfspraak met betrekking tot positieve eigenschappen in actie	68
6.7	Mogelijke complicaties tijdens sessie 3	70
7	Sessie 4, stap 5c: emotioneel versterken van tegenvoorbeelden: motoriek (lichaamshouding en gelaatsuitdrukking)	73
7.1	Inleiding	73
7.2	Lichaamshouding en gelaatsuitdrukking	74
7.3	Thuiswerk: imaginatie en zelfspraak met betrekking tot positieve eigenschappen in combinatie met lichaamshouding en gelaatsuitdrukking	76
7.4	Mogelijke complicaties tijdens sessie 4	77
8	Sessie 5, stap 5d: emotioneel versterken van tegenvoorbeelden: muziek	80
8.1	Inleiding	80
8.2	Muziek	81

8.3	Thuiswerk: imaginatie en zelfspraak met betrekking tot positieve eigenschappen in combinatie met lichaamshouding en gelaatsuitdrukking, en muziek	82
8.4	Mogelijke complicaties tijdens sessie 5	83
9	Sessie 6, stap 6: contraconditionering 1: immuun maken	85
9.1	Inleiding	85
9.2	Contraconditionering: immuun maken	85
9.3	Thuiswerk: contraconditionering (immuun maken): triggers voor negatieve zelfwaardering koppelen aan een positief zelfgevoel	89
9.4	Mogelijke complicaties tijdens sessie 6	90
10	Sessie 7, stap 7: contraconditionering 2: coping	94
10.1	Inleiding	94
10.2	Contraconditionering: coping	94
10.3	Thuiswerk: coping door contraconditionering: van negatief zelfgevoel omschakelen naar positieve zelfwaardering	98
10.4	Mogelijke complicaties tijdens sessie 7	98
11	Afsluiting en evaluatie	100
	Literatuur	103
	Bijlage 1 Indicatieformulier COMET	106
	Bijlage 2 Rosenberg Self-Esteem Scale	107
	Formulieren	109
	Registratieformulier 1: beschrijving van het (onterechte) negatieve zelfbeeld	110
	Registratieformulier 2: inventarisatie positieve eigenschappen	111
	Registratieformulier 3: uitwerken in korte verhaaltjes van positieve eigenschappen	113