

## Informatie voor cliënten

Ieder mens heeft wel eens last van een somber moment, waarin hij of zij minder vertrouwen in zichzelf heeft dan normaal. Veel mensen hebben echter vaker last van een verminderd zelfvertrouwen en een negatief beeld van zichzelf. Hierdoor kunnen depressiviteit, angst- en/of persoonlijkheidsstoornissen ontstaan en aanhouden.

De 'COMET, verbeter je zelfbeeld' training is een cognitief-gedragstherapeutische interventie die wordt uitgevoerd als een op zichzelf staande behandeling of als aanvulling op een lopende behandeling. Er is hierbij in ieder geval sprake van een onrealistisch negatief zelfbeeld. De behandeling is ontwikkeld door Kees Korrelboom en is zeer effectief gebleken voor deze problematiek.

Je gaat in deze groepstraining, bestaande uit een intakegesprek en 9 lessen van 2 ¼ uur, actief aan de slag met praktische en cognitieve oefeningen en helpt zo jezelf en elkaar om een beter zelfbeeld te ontwikkelen en van een negatief zelfgevoel over te schakelen naar positieve zelfwaardering. De training is vastgelegd in een protocol. Hierbij wordt je bijgestaan door de psychologen van Het Singelhuis en fysiotherapeuten van Fysiotherapie Utrecht Oost.

De opbouw van de sessies is als volgt:

- Allereerst wordt gekeken waar iemand precies ontevreden over is. Dus wat houdt het negatieve zelfbeeld precies in.
- Vervolgens wordt geïnventariseerd wat het incompatibel tegenbeeld is, dus welk beeld van jezelf is in tegenspraak met je negatieve zelfbeeld.
- Dit wordt geïllustreerd met concrete tegenvoorbeelden.
- Vervolgens zullen we ons richten op het emotioneel versterken van het 'nieuwe' zelfbeeld, onder andere middels imaginatie, zelfspraak en muziek.
- Dit zal verstevigd worden middels contraconditionering; situaties die een trigger zijn voor je negatieve zelfbeeld worden gekoppeld aan een positief zelfgevoel.
- Tenslotte wordt geleerd van een negatief zelfgevoel over te schakelen naar positieve zelfwaardering.

Als er sprake is van een DSM-V classificatie wordt de psychologische zorg vergoed door de zorgverzekeraar. Je hebt dan wel een juiste verwijzing van de huisarts nodig. Ook zonder classificatie kun je deelnemen aan de training. De kosten komen dan voor eigen rekening en bedragen €500,-. Het praktische deel van de COMET training, dat door een fysiotherapeut op zich wordt genomen, wordt vergoed vanuit de aanvullende verzekering voor fysiotherapie. Indien er geen sprake is van een aanvullende verzekering voor fysiotherapie, zal €250,- in rekening worden gebracht.

De training wordt begeleid door de GZ-psychologen Elise Overbeek en Nicol van Panhuis van Het Singelhuis en fysiotherapeut Martijn van Soest van Fysiotherapie Utrecht Oost. De training start op 30 september 2019 en is 9 maandagen verspreid over 4 maanden van 11:15 tot 14:00 uur. Het eerste deel van de bijeenkomst is van 11:15 tot 12:30 uur en vindt plaats bij Het Singelhuis, Maliesingel 55. Het tweede deel is van 13:00 tot 14:00 uur en vindt plaats bij het Gezondheidshuis, Bosboomstraat 1G.

Als je nog vragen hebt of meer informatie wilt hebben, kun je met een van de begeleiders contact opnemen. De contactgegevens staan hieronder vermeld.

Met vriendelijke groet,

Elise Overbeek, Nicol van Panhuis & Martijn van Soest



**Maliesingel 55, 3581 BR Utrecht**  
**030 - 752 70 72**  
**[www.hetsingelhuis.nl](http://www.hetsingelhuis.nl)**  
**[info@hetsingelhuis.nl](mailto:info@hetsingelhuis.nl)**



**Bosboomstraat 1G, 3582 KE Utrecht**  
**030 - 234 10 10**  
**[www.fysiopraktijk.nl](http://www.fysiopraktijk.nl)**  
**[info@fysiopraktijk.nl](mailto:info@fysiopraktijk.nl)**