

# Competitive Memory Training

ZELFBEELDMODULE



**faas**  
psychologie



# Competitive Memory Training

## ZELFBEELDMODULE

---

### Wat is Competitive Memory Training?

Competitive Memory Training (COMET) is een cognitief-gedragstherapeutische interventie die doorgaans wordt toegepast als onderdeel van een meer omvattend behandelplan. COMET is gebaseerd op wetenschappelijke inzichten en is erop gericht om meer oog te krijgen voor de positieve eigenschappen die er wel degelijk zijn. Uitgangspunt bij deze methode is, dat een negatief zelfbeeld in stand gehouden wordt doordat positieve gedachten en beelden in het brein minder vaak 'voorrang' krijgen. De behandeling is overigens geen training 'positief denken'. Bij COMET worden juist de realistische, positieve gedachten over jezelf getraind, waardoor het zelfbeeld meer in balans kan worden gebracht.

*“COMET is erop gericht om meer oog te krijgen voor de positieve eigenschappen die er wel degelijk zijn.”*

### Wat is het doel?

Het doel van de training is het voelbaar maken van wat men al weet over zichzelf. Deelnemers leren op een meer realistische manier naar zichzelf kijken door meer aandacht te richten op positieve eigenschappen.

### Werkwijze

De behandeling bestaat uit zeven wekelijkse bijeenkomsten waarbij een stappenplan wordt doorlopen. Het is over het algemeen aan te raden om de dingen die in de behandeling zijn geleerd, nog enige tijd na de behandeling te blijven voortzetten. Sommige deelnemers zullen dat zelfstandig kunnen doen, andere deelnemers zullen dat doen in samenspraak en met steun van hun behandelaar. Een zelfbeeld ontstaat immers door de jaren heen en het veranderen ervan kost tijd. De behandeling is bedoeld als een stevige en belangrijke zet in de goede richting.

### Voor wie?

COMET is voor mensen die een (grotendeels) onterecht negatief zelfbeeld hebben. Wie geregeld voor anderen klaarstaat, veel tijd voor anderen vrijmaakt en over het algemeen vriendelijk is, kan zichzelf soms toch een egoïst vinden. In dit geval is het zelfbeeld negatief, maar lijkt het niet te kloppen met de werkelijkheid. Om een positiever zelfbeeld te krijgen, hoeft iemand niet zozeer zijn gedrag te veranderen, maar kan hij beter kritisch naar zijn zelfbeeld kijken. Hierop richt deze zelfbeeldmodule zich. COMET is bedoeld voor mensen die eigenlijk wel weten dat hun negatieve oordeel over zichzelf te streng is, maar desondanks steeds opnieuw blijven vinden dat ze dom, saai, lelijk, onbelangrijk of slecht zijn.

### Waarom groepstherapie?

Door nieuwe vaardigheden in een groep te leren wordt er ook geleerd van de ervaringen van andere deelnemers. Daarnaast is het belangrijk om te zien en te ervaren dat je niet de enige bent die last heeft van een negatief zelfbeeld. Deze therapievorm is ook individueel te volgen.

### IK BEN GEÏNTERESSEERD. HOE NU VERDER?

Deelnemers kunnen zich met een verwijsbrief van de huisarts aanmelden bij Faas Psychologie. Op basis van een intakegesprek wordt beoordeeld of de behandeling bij de klachten past. Als men al patiënt is bij Faas Psychologie kan de therapie samen met de (regie)behandelaar worden besproken.

