



COMET VOOR NEGATIEF ZELFBEELD

HANDLEIDING VOOR THERAPEUTEN



DR. KEES KORRELBOOM

› mijn.bsl.nl

 bohn
stafleu
van loghum

Redactie:

dr. Willemijn Scholten

dr. Marijda Fournier

Protocolen voor de ggz

Dr. Willemijn Scholten, Amsterdam, Nederland *Serieredacteur*

Dr. Marijda Fournier, Utrecht, Nederland *Serieredacteur*

 mijn.bsl.nl

Inclusief gratis e-book op Mijn BSL. Kijk achterin het boek voor meer informatie.

De boeken in de reeks Protocollen voor de ggz geven een sessiegewijze omschrijving van de behandeling van een specifieke psychische aandoening weer. De theorie is beknopt en gestoeld op wetenschappelijke evidentie, voor zover deze bekend is. Protocollen voor de ggz is bedoeld voor psychologen, psychotherapeuten, psychiaters en andere hulpverleners.

Kees Korrelboom

COMET voor negatief zelfbeeld

Handleiding voor therapeuten

Tweede, herziene druk



Houten 2023

Dr. Kees Korrelboom
Honselersdijk, Nederland

ISSN 2468-0095 ISSN 2468-0109 (electronic)
Protocollen voor de ggz
ISBN 978-90-368-2926-7 ISBN 978-90-368-2927-4 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-90-368-2927-4>

© Bohn Stafleu van Loghum is een imprint van Springer Media B.V., onderdeel van Springer Nature 2011, 2023

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of opnamen, hetzij op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16b Auteurswet j° het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) dient men zich tot de uitgever te wenden.

Samensteller(s) en uitgever zijn zich volledig bewust van hun taak een betrouwbare uitgave te verzorgen. Niettemin kunnen zij geen aansprakelijkheid aanvaarden voor drukfouten en andere onjuistheden die eventueel in deze uitgave voorkomen. De uitgever blijft onpartijdig met betrekking tot juridische aanspraken op geografische aanwijzingen en gebiedsbeschrijvingen in de gepubliceerde landkaarten en institutionele adressen.

NUR 777

Basisontwerp omslag: Nanja Toebak, 's-Hertogenbosch
Automatische opmaak: Straive, Chennai, India

Bohn Stafleu van Loghum
Walmolen 1
Postbus 246
3990 GA Houten

www.bsl.nl

Voorwoord

Een lage zelfwaardering (of een negatief zelfbeeld) is een transdiagnostisch aspect dat met verschillende emotionele problemen samengaat. Hoewel een lage zelfwaardering op zichzelf geen formele, in de DSM geclassificeerde emotionele stoornis is, is zij een officieel symptoom en een bijkomend kenmerk van enkele stoornissen die wél zo'n formele DSM-classificatie hebben. Daarnaast is een lage zelfwaardering een risicofactor voor het ontwikkelen van verschillende emotionele stoornissen en een aspect dat het herstel daarvan beïnvloedt (Sowislo & Orth, 2013; Fairburn et al., 1993; Mancini et al., 2011).

Na een succesvolle behandeling van emotionele problemen zijn vaak niet alleen de klachten afgenomen waarvoor de cliënt in eerste instantie hulp zocht. Dikwijls verbeteren andere problematische aspecten in het dagelijks leven automatisch mee. Ook de zelfwaardering neemt na zo'n behandeling veelal toe. Veelal, maar niet altijd. In een aantal gevallen blijft die zelfwaardering ook na een geslaagde behandeling van de hoofddiagnose laag. Hiermee blijft niet alleen de kwaliteit van leven van de herstelde cliënt onder druk staan, maar neemt ook het risico van terugval in de oude klachten toe.

Om deze redenen zijn in de loop der jaren enkele interventies ontwikkeld die er specifiek op gericht zijn de zelfwaardering rechtstreeks te bevorderen. Een aantal van die interventies is ook op hun effectiviteit onderzocht. De zelfbeeldinterventie die in dat kader het uitgebreidst is onderzocht en daarbij bovendien effectief is gebleken, is *Competitive Memory Training* oftewel COMET (Korrelboom et al., 2022).

Nadat enkele klinische beschouwingen, gevalsbeschrijvingen en eerste onderzoeksbevindingen naar de effectiviteit van de interventie waren gepubliceerd, verschenen in 2011 *COMET voor negatief zelfbeeld* (Korrelboom, 2011a) en *Verbeter uw zelfbeeld in 7 stappen* (Korrelboom, 2011c). Het eerste boek was de therapeutenhandleiding voor COMET, het tweede was het bijbehorende zelfhulp- en werkboek, dat cliënten ondersteunt bij het uitvoeren van COMET.

Inmiddels is het ruim een decennium later en is COMET verder ontwikkeld. Het aantal studies naar de effectiviteit van COMET is toegenomen, terwijl het aantal doelgroepen bij wie COMET toepasbaar blijkt te zijn is uitgebreid (Korrelboom et al., 2022). In een wat breder kader zijn er relevante ontwikkelingen geweest in het onderzoek naar de relatie tussen zelfwaardering en psychopathologie in het algemeen. Ook zijn er naast COMET enkele alternatieve zelfbeeldbehandelingen verder ontwikkeld (Kolubinski et al., 2018).

De basisprocedure van COMET is in de loop der jaren niet sterk gewijzigd. Evenals in 2011 kan COMET nog steeds zowel in groepsverband (Korrelboom, 2011c) als individueel worden toegepast. Voor de effectiviteit lijkt het niet veel uit te maken of men voor het ene dan wel voor het andere format kiest (Korrelboom et al., 2022). Anders dan in 2011 het geval was, lijkt COMET tegenwoordig in de behandelpraktijk vaker

individueel te worden uitgevoerd dan in groepsverband. In de handleiding uit 2011 werd COMET nog vooral vanuit de groepstoepassing beschreven (Korrelboom, 2011a). Dat perspectief is in deze nieuwe druk ingeruild voor de individuele benadering. Ook het taalgebruik, de voorbeelden en sommige casuïstische illustraties uit 2011 deden hier en daar enigszins gedateerd aan. Iets vergelijkbaars gold voor de video's die bij deze handleiding horen en waarin de verschillende stappen uit het COMET-protocol worden gedemonstreerd. Alles bij elkaar genomen waren dit voldoende redenen om tot een update van beide oude COMET-publicaties te besluiten, waarbij van beide boeken de gehele tekst werd herzien, evenals alle videofragmenten die bij deze therapeuten-handleiding horen.

Tegelijk met deze revisie van de handleiding is het zelfhulpboek *Verbeter uw zelfbeeld in 7 stappen; werkboek voor de cliënt* geüpdatet (Korrelboom, 2023). De beschrijving van de COMET-procedure, de opbouw van de verschillende stappen waaruit de procedure bestaat en de vragenlijsten en formulieren die de behandeling ondersteunen, zijn in beide boeken zo veel mogelijk identiek gehouden. Het belangrijkste verschil tussen beide boeken zit hem in de doelgroep tot wie deze boeken zich richten. In dit huidige boek zijn dat de therapeuten en behandelaars, in het werkboek zijn het de cliënten. Het werkboek is allereerst opgezet en bedoeld als ondersteuning voor de cliënt bij een reguliere face-to-facebehandeling door een therapeut. In dat geval kan het werkboek het best bij de cliënt worden geïntroduceerd vanaf het moment dat de indicatiestelling is afgerond en de cliënt heeft ingestemd met een COMET-behandeling. Daarnaast kan het werkboek geheel zelfstandig worden gebruikt door cliënten als zelfhulpboek.

Ik hoop dat u van deze nieuwe druk evenveel plezier en baat gaat ervaren als de collega's die u voorgingen bij de eerste druk.

Kees Korrelboom

Honselersdijk
maart 2023

Beeldmateriaal bij het behandelprotocol

Bij deze handleiding hoort beeldmateriaal. De video's zijn te bekijken op de bijbehorende website bij de betreffende hoofdstukken via de code achterin het boek.

De volgende video's zijn beschikbaar:

- Algemene introductie op de video's (lengte: 2 min. 52 sec.) (► H. 2)
- Stap 1: Indicatiestelling (lengte: 9 min. 29 sec.) (► H. 3)
- Stap 2: Rationale en behandeldoelen (lengte: 5 min. 35 sec.) (► H. 4)
- Stap 3, 4 en 5a: (lengte: 14 min. 57 sec.)
 - Stap 3: Vaststellen negatieve zelfevaluaties (start: 0:00–1 min. 33 sec.) (► H. 5)
 - Stap 4: Vaststellen incompatibele positieve zelfevaluaties (start 1 min. 34 sec.–5 min. 3 sec.) (► H. 6)
 - Stap 5a: Versterken positieve zelfevaluaties; verhaaltjes schrijven (start 5 min. 4 sec.–14 min. 55 sec.) (► H. 8)
- Stap 5b1: Versterken positieve zelfevaluaties; imaginatie (lengte: 13 min. 35 sec.) (► H. 8)
- Stap 5b2: Versterken positieve zelfevaluaties; imaginatie + positieve zelfspraak (lengte: 7 min. 55 sec.) (► H. 8)
- Stap 5b3: Versterken positieve zelfevaluaties; imaginatie + positieve zelfspraak + houding en gelaatsuitdrukking (lengte: 7 min. 18 sec.) (► H. 8)
- Stap 5b4: Versterken positieve zelfevaluaties; imaginatie + positieve zelfspraak + houding en gelaatsuitdrukking + muziek (lengte: 7 min. 37 sec.) (► H. 8)
- Stap 6a: Contraconditionering toepassing 1; immunisering (lengte: 15 min. 56 sec.) (► H. 9)
- Stap 6b: Contraconditionering toepassing 2; wegschakelen (lengte: 10 min. 43 sec.) (► H. 9)
- Stap 7: Generalisatie en afronding (lengte: 7 min. 48 sec.) (► H. 10)
- Extra 1: Complicatie: huiswerk is niet gemaakt (lengte: 7 min. 11 sec.) (► H. 10)
- Extra 2: Valkuil: therapeut stimuleert te veel praten over het negatieve (lengte: 4 min. 35 sec.) (► H. 10)
- Stappen van de COMET-procedure (complete film van alle hierboven genoemde fragmenten; totale speelduur: 1 uur en 55 min.) (► H. 10)

Inhoud

1	Wat is een negatief zelfbeeld?	1
1.1	Zelfbeeld en zelfconcept	2
1.2	Zelfwaardering	3
1.3	Zelfwaardering en psychopathologie	5
1.4	Manifestaties van zelfwaardering	6
1.5	Behandeling van lage zelfwaardering	8
2	Competitive Memory Training: achtergronden en een overzicht	11
2.1	Wat is COMET?	13
2.2	Hoe wordt COMET toegepast?	14
2.3	Wat zijn de theoretische kaders van COMET?	14
2.3.1	Geheugenactiveringcompetitie	15
2.3.2	Geheugenactiveringcompetitie en COMET	16
2.3.3	Bio-informatiemodel	18
2.3.4	Bio-informatiemodel en COMET	19
2.3.5	Evaluatief conditioneren	19
2.3.6	Evaluatief conditioneren en COMET	20
2.4	Therapeutische interactie	20
2.5	Ondersteuning	21
2.6	Hoe effectief is COMET?	22
2.7	COMET in vogelvlucht	22
3	Stap 1: indicatiestelling	25
3.1	Inleiding	26
3.2	Onterechte negatieve zelfwaardering	27
3.3	Positieve zelfkennis aanwezig	30
3.4	Alternatieve interventies	32
3.5	Valkuilen en complicaties tijdens stap 1	32
3.6	Huiswerk behorend bij stap 1	35
4	Stap 2: rationale en behandeldoelen	37
4.1	Inleiding	38
4.2	Rationale van COMET	38
4.3	Therapiedoelen	41
4.4	Valkuilen en complicaties tijdens stap 2	41
4.5	Huiswerk behorend bij stap 2	44
5	Stap 3: vaststellen negatieve zelfevaluatie(s)	45
5.1	Inleiding	46
5.2	Overzicht en samenvatting van de negatieve zelfevaluaties	46
5.3	Negatieve zelfopinies als ijkpunten voor COMET-effecten	48
5.4	Valkuilen en complicaties tijdens stap 3	49
5.5	Huiswerk behorend bij stap 3	49

6	Stap 4: vaststellen incompatibele positieve zelfevaluaties	51
6.1	Inleiding	52
6.2	Van de vaststelling van negatieve zelfevaluaties naar de identificatie van positieve zelfkennis	52
6.3	Van identificatie naar verdieping	54
6.4	Valkuilen en complicaties tijdens stap 4	54
6.5	Huiswerk behorend bij stap 4	57
7	Stap 5: versterken positieve zelfevaluaties – de theorie	59
7.1	Inleiding	60
7.2	Emotionele saillantie	61
7.3	Herhaling	62
7.4	Associatie	63
8	Stap 5: versterken positieve zelfevaluaties – de praktijk	65
8.1	Inleiding	67
8.2	Verhaaltjes schrijven over positieve eigenschappen	67
8.3	Imaginatie	69
8.4	Positieve zelfspraak	74
8.5	Lichaamshouding en gelaatsuitdrukking	76
8.6	Muziek	77
8.7	Valkuilen en complicaties tijdens stap 5	79
8.7.1	Verhaaltjes schrijven	81
8.7.2	Imaginatie	83
8.7.3	Positieve zelfspraak	84
8.7.4	Lichaamshouding en gelaatsuitdrukking	85
8.7.5	Muziek	86
8.8	Huiswerk behorend bij stap 5	86
8.8.1	Huiswerkinstructie 'verhaaltjes schrijven'	87
8.8.2	Overige huiswerkinstructies	88
9	Stap 6: contraconditionering (associaties versterken)	91
9.1	Inleiding	92
9.2	Contraconditionering, toepassing 1: immuniseren	92
9.2.1	Immuniseren – procedure	94
9.3	Contraconditionering, toepassing 2: coping door wegschakelen	97
9.3.1	Coping door wegschakelen – procedure	97
9.4	Valkuilen en complicaties tijdens stap 6	100
9.5	Huiswerk behorend bij stap 6	104
10	Stap 7: generalisatie en afronding	105
10.1	Inleiding	106
10.2	Valkuilen en complicaties tijdens stap 7	108

Bijlagen

Bijlage 1 Rosenberg Self-Esteem Scale 112

Bijlage 2 Inventarisatie Positieve Eigenschappen (IPE)..... 114

Bijlage 3 Persoonlijke therapiedoelen 116

Bijlage 4 Beschrijving van het (onterechte) negatieve zelfbeeld 117

Bijlage 5 Samenvatting positieve kenmerken..... 118

Bijlage 6 Sjabloon positieve verhaaltjes 119

Bijlage 7 Verslag van de oefeningen 120

Bijlage 8 Overzicht van triggers voor een negatief zelfbeeld..... 121

Literatuur 122

Over de auteur

Prof. dr. Kees Korrelboom (1951) is klinisch psycholoog en psychotherapeut. Vanaf 1984 heeft hij in de ggz gewerkt als behandelaar, onderzoeker en opleider. Hij was in die periode werkzaam in Den Haag bij (de voorgangers van) PsyQ, onderdeel van de Parnassia Groep. In 2015 werd hij benoemd tot bijzonder hoogleraar aan het departement Medische en Klinische Psychologie van Tilburg University. Daarnaast is hij als zzp'er directeur van een eigen bedrijf, Westland Workshops, dat kleinschalige cursussen en opleidingen verzorgt binnen de klinische psychologie en de psychotherapie. Sinds 2020 is hij columnist voor het tijdschrift *GZ-psychologie*.

Hij publiceerde onder andere over het behandelen van angst- en persoonlijkheidsproblematiek en tevens over psychotherapie in het algemeen en cognitieve gedragstherapie in het bijzonder. Van zijn hand verschenen diverse publicaties over COMET.

Kees Korrelboom was eerder bestuurslid en voorzitter van de opleidingscommissie van de Vereniging voor Gedrags- en Cognitieve therapieën (VGCT). Van deze vereniging is hij zowel erelid als lid van verdienste.

In 2020 ging Kees Korrelboom met pensioen en emeritaat. Op een 'laag pitje' blijft hij voorlopig nog actief binnen zijn oude vakgebied.