

Infographic Vervolginterventies na MDE

Waarom Vervolginterventies na MDE?

Meerdimensionaal Evalueren (MDE) is een waardevolle interventie gericht op negatieve zelfopvattingen. Tegelijkertijd is een veelgehoorde uitspraak na MDE:

“Ik weet dat ik de moeite waard ben, maar het voelt niet zo”

Vervolginterventies zijn nu vereist om de **positieve zelfevaluatie** ook meer **voelbaar** te maken.

Wanneer Vervolginterventies na MDE?

Als een cliënt **cognitief** in kan zien **de moeite waard** te zijn, maar de **beleving** nog achterblijft. Deze vervolginterventies grijpen dus aan op **referentiële betekenisanalyses** waarin **kernthema's** worden geactiveerd.

Toepasbaar bij:

Opvattingen zoals:

- > *Ik ben een mislukkeling*
- > *Ik ben niet de moeite waard*
- > *Ik ben een slechte vader*
- > *Ik ben een slechte therapeut*
- > *Ik ben een loser*

- ✓ Positief dagboek
- ✓ Imaginaire Rescripting
- ✓ Ontwikkelen zelfcompassie
- ✓ Contact met anderen
- ✓ Gedragsexperiment
- ✓ Actieplan

Vervolginterventies na MDE in het kort:

1. Geef **psycho-educatie** over psychologische verandering: *valideer gevoelens, normaliseer, manage verwachtingen en bied hoop.*
2. Bepaal wat het negatieve zelfbeeld in stand houdt:
 - Selectieve **aandachtsbias**
 - Devaluerende **vroege ervaringen**
 - Tekort aan **zelfcompassie**
 - Tekort aan **openheid naar anderen**
 - Tekort aan **gedragsverandering**
 - Een **realistisch negatief zelfbeeld**
3. Bepaal obv bovenstaande de **vervolginterventie**.

Indicatiestelling bij negatief zelfbeeld

Wat houdt het negatieve zelfbeeld in stand?

Passende interventie:

Kennishiaat	→	Psycho-educatie: -Valideren van gevoel -Normaliseren -Verwachtingen managen -Hoop bieden
Selectieve aandachtsbias	→	Positief dagboek/COMET: Schrijf dagelijkse verhaaltjes over je positieve eigenschappen
Devaluerende vroege ervaringen	→	Imaginaire Rescripting
Tekort aan zelfcompassie	→	Zelfcompassiebevorderende oefeningen
Tekort aan openheid naar anderen	→	Contact met anderen Bijvoorbeeld: laat MDE door anderen invullen
Tekort aan gedragsverandering	→	Gedragsexperimenten Toets je nieuwe opvatting door gedragsexperimenten
Realistisch negatief zelfbeeld	→	Actieplan Handel (meer) volgens je positieve zelfbeeld
Hardnekkig negatief zelfbeeld	→	Waardengericht leven Handel volgens je belangrijke waarden

NB: Een toelichting op deze interventies, vind je via [deze link](#).

Meer weten?

Bekijk het **kennisnet** van **Beldman Opleidingen**: www.beldmanopleidingen.nl/kennisnet. Hier vind je:

- ✓ Aanvullende materialen
- ✓ Video-lezingen met uitgebreide toelichting
- ✓ Demonstraties

Of kom naar onze **Basis cursus Cognitieve Gedragstherapie** of **Vervolg cursus CGT**.

★★★★★ volgens Google review.

Meer informatie: <https://beldmanopleidingen.nl/cursussen/>.

Feedback

Onze cursusmaterialen zijn continu **in ontwikkeling** en **op zoek naar verbetering**. Heb je aanbevelingen of suggesties? Mail me: gerben@beldmanopleidingen.nl

Ook voor **suggesties en wensen voor nieuwe materialen** mag je me mailen! 😊