



Zelfbeeld- Jongeren

Verwachte duur: 8 tot 12 weken

-  Animatie
-  Audiofragment
-  Bibliotheekitem(s)
-  Vragenlijst
-  Opdracht

Sessie 1: Over zelfbeeld

	Stap	Inhoud	Bespreek	Tijdsduur
	Welkom	De werkwijze van het programma wordt uitgelegd, de videobegeleiders stellen zich voor en de jongere vult een vragenlijst in over zijn/haar zelfbeeld.		ca. 25 minuten
	Wat is zelfbeeld?	In een video wordt uitgelegd wat een negatief zelfbeeld is. De negatieve spiraal van een negatief zelfbeeld en negatieve gevoelens wordt besproken en in een plaatje weergegeven.	Is het duidelijk voor de jongere wat zelfbeeld is en wat een negatief zelfbeeld is?	ca. 5 minuten
	Ontstaan	De verschillende mogelijke oorzaken van een negatief zelfbeeld worden besproken. De jongere vult met een opdracht in welke factoren bij hem/haar een rol spelen bij het ontstaan van het negatieve zelfbeeld.	Welke oorzaken spelen bij de jongere?	ca. 20 minuten
	Gevolgen	De verschillende mogelijke gevolgen van een negatief zelfbeeld worden besproken. In een opdracht kan de jongere gevolgen invullen die bij hem/haar een rol spelen.	Welke gevolgen spelen bij de jongere?	ca. 20 minuten



Een negatief
zelfbeeld
aanpakken

De jongere leert op welke manier je een negatief zelfbeeld kan aanpakken. De jongere kan een korte quiz doen om te toetsen voor zichzelf hoeveel hij/zij nu weet over zelfbeeld.

Is het duidelijk voor de jongere hoe je een negatief zelfbeeld kunt aanpakken en wat daarvoor nodig is?

ca. 15 minuten



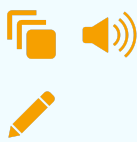
Doelen
opstellen

De jongere stelt doelen op waarmee hij/zij aan de slag wil gaan tijdens het programma. Het WOOP principe wordt uitgelegd en gebruikt om doelen op te stellen.

Hoe gaat de jongere ervoor zorgen dat hij/zij daadwerkelijk aan het doel gaat werken? Hoe gaat hij/zij obstakels overkomen?

ca. 25 minuten

Sessie 2: Jouw zelfbeeld

	Stap	Inhoud	Besprek	Tijdsduur
	Kernovertuigingen	De jongere leert wat kernovertuigingen zijn en hoe deze een rol spelen bij een negatief zelfbeeld. De jongere gaat aan de slag met het ontdekken van eigen kernovertuigingen door een opdracht in te vullen. De neerwaartse pijl techniek wordt uitgelegd als hulpmiddel om kernovertuigingen te achterhalen.	Is het duidelijk voor de jongere wat kernovertuigingen zijn en wat ze te maken hebben met zelfbeeld? Welke negatieve kernovertuigingen heeft de jongere? Neerwaartse pijl techniek toelichten als dit nodig is.	ca. 45 minuten
	Zelfbeeld is als...	Zelfbeeld en kernovertuigingen worden uitgelegd aan de hand van een metafoor van een kast met planken waar ervaringen worden opgeslagen. De jongere kan zijn/haar eigen zelfbeeld met kernovertuigingen aan de hand van de metafoor omschrijven in een opdracht.	Kast van de jongere bespreken: welke negatieve kernovertuiging en welke positieve gedachte heeft de jongere over zichzelf?	ca. 25 minuten
	Wie ben ik?	In video's wordt uitgelegd wat identiteit is en wat identiteit te maken heeft met je zelfbeeld. In een knop wordt aandacht besteed aan identiteit en het thema migratie achtergrond. De jongere kan aan de hand van verschillende opdrachten zijn/haar identiteit omschrijven en kwaliteiten van zichzelf ontdekken.	De jongere hoeft niet alle opdrachten te doen, maar het mag wel. Kies de opdrachten die voor de jongere goed werken. Welke kwaliteiten heeft de jongere?	ca. 40 minuten

	Positief dagboek	In een video wordt uitgelegd wat een positief dagboek is en hoe het de jongere helpt om een positiever zelfbeeld te ontwikkelen. Bij de opdracht vult de jongere iets in over de dag waarop hij/zij aan deze stap werkt. In knoppen worden voorbeelden en tips gegeven.	Hoe gaat de jongere het positief dagboek vormgeven? Hoe zorgt de jongere ervoor dat het lukt om dagelijks in het dagboek te schrijven?	ca. 30 minuten
---	------------------	---	--	----------------

Sessie 3: De kracht van gedachten

	Stap	Inhoud	Bespreek	Tijdsduur
	G- schema's	In een video en animatie wordt uitgelegd hoe gedachten invloed hebben op je gevoel en gedrag. De jongere oefent met het invullen van G-schema's en met het formuleren van helpende gedachten.	Is het duidelijk voor de jongere hoe gedachten invloed hebben op gevoel en gedrag? G- schema's die de jongere heeft ingevuld bespreken.	ca. 45 minuten
	Klopt het wel wat ik denk?	In een video wordt uitgelegd hoe negatieve gedachten niet altijd waar zijn en dat je gedachten kunt onderzoeken door meerdimensionaal evalueren. De oefening wordt stap voor stap uitgelegd met voorbeelden. Daarna kan de jongere zelf de opdracht invullen om te oefenen met meerdimensionaal evalueren.	Meerdimensionaal evalueren samen met de jongere (veel jongeren vinden dit een lastige oefening!) Na de oefening: Benadrukken dat de negatieve gedachte over zichzelf minder waar is dan ze in eerste instantie dachten.	ca. 45 minuten
	Jezelf vergelijken met anderen	Het principe van 'the gap and the gain' wordt uitgelegd: jezelf vergelijken met anderen versus jezelf vergelijken met jezelf. De jongere kan een opdracht invullen om te ervaren hoe jezelf vergelijken met anderen is ten opzichte van jezelf vergelijken met een eerdere versie van jezelf.	Met wie vergelijkt de jongere zichzelf? Op welke kenmerken en eigenschappen? Hoe kun je dit omdraaien naar een vergelijking met zichzelf?	ca. 35 minuten
	Hoge eisen stellen aan jezelf	In de video wordt besproken hoe perfectionisme kan samenhangen met een negatief zelfbeeld. De voor- en nadelen van perfectionisme worden	Speelt er perfectionisme bij de jongere? Op welke manier?	ca. 35 minuten

		besproken. In de knoppen worden tips gegeven hoe je met perfectionisme om kunt gaan. In de opdracht kan de jongere zijn/haar perfectionisme beschrijven en evalueren.		
 	Je kritische stem en jij	Er wordt uitgelegd wat een kritische stem is en hoe je hiermee om kunt gaan. Met de opdracht leert de jongere zijn/haar kritische stem herkennen. Een audiobestand helpt de jongere om de gewenste afstand tot de kritische stem te bepalen.	Inhoud van de kritische stem van de jongere. Oefening met audiobestand samen doen of bespreken.	ca. 35 minuten
	Positieve zelfspraak	Er wordt uitgelegd wat positieve zelfspraak is en hoe het je helpt om positiever over jezelf te denken. De jongere kan verschillende oefeningen doen om met positieve zelfspraak te oefenen.	Bespreek met de jongere op welke manier hij/zij positieve zelfspraak kan toepassen	ca. 20 minuten

Sessie 4: Gedrag en gevoel

	Stap	Inhoud	Bespreek	Tijdsduur
 	Omgaan met kritiek	Het lastige van kritiek en feedback krijgen wordt besproken. De jongere oefent met het omgaan met kritiek in de opdracht.	Heeft de jongere moeite met kritiek?	ca. 30 minuten
	Omgaan met complimenten	Er wordt uitgelegd dat het lastig kan zijn om complimenten te ontvangen. De jongere oefent met complimenten herkennen en met reageren op complimenten in de opdracht.		ca. 20 minuten
 	Fouten maken mag!	In de video en animatie wordt besproken dat fouten maken nodig is om te leren. De jongere kan oefenen met de angst voor fouten overwinnen door een experiment.	Bespreken van voor experiment de jongere kan gaan doen. Samen een 'angstrap' maken om te bepalen wat de eerste stap kan zijn voor het oefenen van een experiment.	ca. 25 minuten

	Rust in je hoofd	Het belang van gevoel accepteren wordt uitgelegd. De jongere krijgt tips voor hoe je om kunt gaan met vervelende gevoelens. De opdracht is bedoeld om te ervaren dat vervelend gevoel vanzelf weer weggaat.		ca. 25 minuten
---	------------------	---	--	----------------

Sessie 5: Toekomstbeeld

	Stap	Inhoud	Bespreek	Tijdsduur
 	Nieuw zelfbeeld	Stilstaan bij hoe het zelfbeeld van de jongere nu is ten opzichte van aan het begin van het programma. De jongere vult de vragenlijst uit sessie 1 opnieuw in en omschrijft het nieuwe zelfbeeld.	Wat is er nu anders dan aan het begin van het programma?	ca. 20 minuten
 	EHBO plan	Nadenken over welke tools de jongere nu heeft om te gebruiken als hij/zij zich minder voelt. Welke opdrachten, welke gedachten en welke personen helpen de jongere om positief over zichzelf te denken?	Terugvalpreventie bespreken: hoe gaat de jongere met een minder moment om?	ca. 20 minuten
	Afsluiting	Afsluiting van het programma.		ca. 5 minuten

Aandachtspunten

- Met name bij sessie 3 is begeleiding nodig: G- schema's en meerdimensionaal evalueren kunnen lastig zijn
- Het programma hoeft niet van A tot Z te worden doorlopen: kies de thema's en opdrachten die aansluiten bij de jongere.