

## **Informatiebrief COMET**

### **Wat houdt COMET in?**

Competitive Memory Training (COMET) is een groepstraining die wordt aangeboden aan kinderen in de leeftijd van 10 tot 14 jaar die last hebben van een negatief zelfbeeld. COMET heeft als doel om de focus van dit negatieve, vaak irreële zelfbeeld te verschuiven naar een meer positief en realistischer zelfbeeld. Om deze veranderde blik naar jezelf te realiseren worden tijdens de COMET verschillende vaardigheden aangeleerd, waarmee zowel tijdens, tussen als na de bijeenkomsten geoefend dient te worden.

### **Hoe zien de bijeenkomsten eruit?**

→ Ouderbijeenkomst: informatie verschaffen over werkwijze en doel COMET; belang benadrukken huiswerk oefeningen kind; (praktische) vragen beantwoorden.

→ COMET bijeenkomsten

*Bijeenkomst 1:* kennismaking groepsgenoten en trainers; uitleg over wat een negatief zelfbeeld inhoudt en wat er tegen gedaan kan worden.

*Bijeenkomst 2:* benoemen positieve eigenschappen; uitschrijven positieve herinneringen.

*Bijeenkomst 3:* positieve herinnering voelbaar maken, door de herinnering zo concreet mogelijk naar voren te halen (imaginatie) en hardop iets positiefs te zeggen over deze herinnering (zelfspraak). *Bijeenkomst 4:* positieve herinnering voelbaar maken, niet alleen door imaginatie en zelfspraak (bijeenkomst 3), maar ook door een zelfverzekerde lichaamshouding en gezichtsuitdrukking aan te nemen. Bovendien wordt nagegaan of er een liedje is dat een goed gevoel oplevert, zodat ook dit liedje geassocieerd kan worden met de positieve herinnering.

*Bijeenkomst 5:* herinnering met het positieve gevoel oproepen met behulp van de geleerde vaardigheden (bijeenkomsten 3&4), vervolgens de negatieve gedachte over jezelf toelaten terwijl dit positieve gevoel wordt vastgehouden!

*Bijeenkomst 6:* wederom oefenen met het combineren van een positief gevoel en een negatieve gedachte over jezelf; start met het maken van een promoposter of –filmpje waarin de mooiste, beste of sterkste eigenschappen en kenmerken van jezelf worden aangeprezen. *Bijeenkomst 7:* bekend worden met de ‘EHBO-maatregel’, die helpt om vanuit een negatieve herinnering met een negatief gevoel te schakelen naar een positieve herinnering met een positief gevoel. *Bijeenkomst 8:* oefenen met de ‘EHBO-maatregel’; presenteren van promoposter of –filmpje; evalueren en afsluiten.

### **Data & locatie**

De COMET bestaat uit 8 bijeenkomsten plus één ouderbijeenkomst, die allemaal zullen plaatsvinden op Paardeweide 3 of 6 in Breda van anderhalf uur.

## Werkboek

Er zal gebruik gemaakt worden van het werkboek ‘Werken aan je zelfbeeld. COMET voor kinderen en jongeren (groepstraining)’ van Paulien Peters. **Gelieve dit werkboek voor de start van de behandeling aan te schaffen.** Dit kan bijvoorbeeld bij [www.bol.com](http://www.bol.com) voor 23,90 euro, ISBN nummer: 9789036806404. Let op: Er zijn twee versies, het gaat om de versie voor de GROEPStraining.

## Cursusleiders

- Marieke de Wit / [m.dewit@mentaalbeter.nl](mailto:m.dewit@mentaalbeter.nl) / Orthopedagoog
- Anke Teisman / [a.teisman@mentaalbeter.nl](mailto:a.teisman@mentaalbeter.nl) / Ontwikkelingspsycholoog

NB: Het is mogelijk één bijeenkomst te missen, deze dient wel ingehaald te worden bij één van de cursusleiders. De training wordt vergoed vanuit de gemeente.

