



Vat van Zelfwaardering: LVB

**Snelle en doeltreffende behandeling van
'seksverslaving' en ander lastig veranderbaar gedrag, specifiek
voor cliënten met een licht verstandelijke beperking**

**Nieuwe trainingen
starten 12 januari
(online)**

.....

Vat van Zelfwaardering is een methode waarin het versterken van eigenwaarde centraal staat. De methode is ontwikkeld door psycholoog en seksuoloog Gertjan van Zessen, in langdurig werken met seksverslaafde mannen en vrouwen. De aanpak is inmiddels ruimschoots in verslaggeving en opleidingen vastgelegd, en voldoende uitgekristalliseerd voor een systematische overdracht aan ervaren hulpverleners. De methode kan ook voor ander lastig te veranderen gedrag worden toegepast, individueel en in relatieperspectief. In de training wordt ruim aandacht besteed aan deze bredere toepasbaarheid, mede op inbreng van casuïstiek door deelnemers.

LVB

De methodiek van het vat van zelfwaardering blijkt goed te werken bij jongeren en volwassenen met een licht verstandelijke beperking. Het model is voor deze groep mensen met name effectief vanwege de concrete en visuele insteek. Er wordt minder beroep gedaan op het vermogen om gedachten, patronen of emoties te verbaliseren, en er hoeft niet of nauwelijks teruggekeken worden op de achtergronden of redenen van (onwenselijk) gedrag. Bovendien is de behandeling goed te structureren in een protocol en is het mogelijk op relatief eenvoudige wijze de naaste omgeving van de cliënt

(begeleiders, ouders) in te zetten om de techniek te versterken en te borgen.

Probleemgebieden die in en na de training behandeld kunnen worden met deze methode: gedrags- en beheersingsproblemen (agressie, eten, seks, grensoverschrijdend gedrag, internet, gokken, zelfverwonding), seksuele problematiek en relatieproblemen, omgaan met stress en andere problemen die te maken hebben met een lage zelfwaardering.

De training van acht dagdelen beoogt de deelnemers in staat te stellen zelfstandig te werken met de methode, zowel individueel als in de relatie, met de versterking van eigenwaarde als basis.

Het is belangrijk om vanaf het begin van de training concreet te oefenen met cliënten.

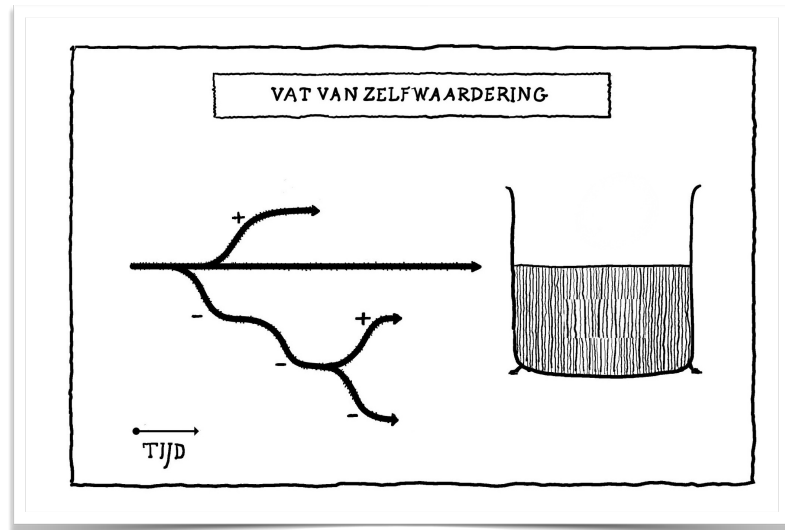


Door de consequente eenvoudige beeldtaal is de methode ook te gebruiken bij LVB en mensen die moeite hebben met taal of verbaliseren

Filosofie van het vat

Vat van zelfwaardering is ontstaan in mijn (Gertjan van Zessen) werk als onderzoeker en klinisch behandelaar op het gebied van seksverslaving. De gevoeligheid voor gedragsverslaving, of meer algemeen een problematische omgang met emotionele zelfbeheersing, is hoger bij mensen met een slecht ontwikkelde zelfzorg en sturing in het hier en nu. Die zaken hebben weer verband met een slechtere hechtingsgeschiedenis en met andere belastende factoren zoals comorbiditeit, stress, psychosociale problemen.

Bij veel andersoortige problematiek is die relatie tussen zelfwaardering en beter functioneren aanwezig. Denk aan burn out, relatieproblemen, andere gedragsverslavingen en leefstijl problemen (bewegen, gewicht) maar ook persoonlijkheidsproblematiek. 'Vat van Zelfwaardering' richt zich niet op het beheersen of weerstaan van negatieve gedragingen en impulsen, maar concentreert de aandacht op haalbare kleine taken en activiteiten. Door de cliënt op microniveau het gevoel van controle over gedrag met plezierige (ego-versterkende) activiteiten terug te geven, ontstaat een beter zelfgevoel en leert hij of zij, op een indirecte en impliciete wijze, om de eigen negatieve patronen beter te zien en bij te sturen. De benadering sluit aan op moderne inzichten in de werking van het brein en de motivatie- en stresssystemen. De benadering is concreet en effectief: gemiddeld zijn mijn



cliënten in zes gesprekken uitbehandeld. Die snelle resultaten zien we ook bij andere problematiek, los van seksualiteit.

Belangrijk is dat vat van zelfwaardering een beeldtaal gebruikt, waardoor het cliënten of cliënten makkelijk gemaakt wordt om naar hun eigen gedrag en gemoedsbewegingen te kijken in relatie tot hun zelfwaardering. De behandeling is geprotocolleerd en biedt goede resultaten in (lopend) effectonderzoek door de Open Universiteit. De benadering past in de moderne, positieve psychologie: 4e generatie CGT, focus op herstel, ACT, oplossingsgericht werken, schematherapie, maar is minder ingewikkeld en werkt sneller. In de training wordt geleerd de methode ook systemisch (relatie, gezinsverband) toe te passen.

**Meer informatie
over de trainingen
en ervaringen van
eerdere
deelnemers:**

kijk op
vatvanzelfwaardering.nl

De training

De training omvat 8-10 deelnemers en 8 bijeenkomsten van 3,5 uur. De werkwijze bestaat uit instructie en vooral concreet oefenen in de bijeenkomsten, en het tussen de sessies door daadwerkelijk toepassen van de methode in cliëntenwerk. De bijeenkomsten vinden plaats ongeveer om de drie weken.

Bijeenkomst 1

Theoretische onderbouwing van 'Vat van Zelfwaardering'. Het helpt als de deelnemers één van de boekjes over het vat van zelfwaardering hebben gelezen: 'Zelfwaardering; (2012)', 'Seksverslaving - begrijpen en veranderen' (2018), 'Als seks

verslavend wordt (2012), 'Verder na seksverslaving' (2014) of 'Seksverslaving: casuïstiek (2017).

Instructie: Het praktisch kunnen introduceren en uitleggen van het Vat van Zelfwaardering. Oefenen met deze uitleg. Plan van aanpak maken om zelf als huiswerk met de kleine zelfversterkende acties aan de slag te gaan.

Tussentijds bij eigen cliënten behandeling inzetten of elementen uit het Vat van Zelfwaardering introduceren. Het is belangrijk om snel en veel te oefenen in de concrete toepassing van het model.

Bijeenkomst 2

Evalueren huiswerk. Oefenen in diagnostiek en leren interpreteren van de eerste veranderingen die optreden na het oefenen met de heitjes voor karweitjes.

Terugkerend thema in alle lessen 2 tot en met 7: voortgang en ervaringen van het toepassen van de methode op de kandidaten zelf en hun cliënten. Elke bijeenkomst voortdurend oefenen, bespreken en toelichten van de praktische toepasbaarheid van de methode. Inschakelen van en uitleg aan begeleiders, partner of ouders van LVB'ers is ook een terugkerend thema.

Bijeenkomst 3

Verdiepen van de methoden en de gereedschappen. Diepere veranderingen leren herkennen en interpreteren.

Bijeenkomst 4

Verdiepen van de methoden en de gereedschappen. Diepere veranderingen leren herkennen en interpreteren en leren deze zichtbaar te maken aan de omgeving/begeleiding.

Werken met twee communicerende vaten: toepassing van het model in relaties en systemen. Stijgende eigenwaarde verandert de relaties met anderen.

Bijeenkomst 5

Omgaan met stagnatie en weerstanden. Omgaan met comorbiditeit (met name depressie, angst en adhd; verslaving aan middelen. Persoonlijkheidsstoornissen.

Bijeenkomst 6

Leren de methode in te zetten om nieuwe/grotere doelen bij de cliënt te begeleiden. Leren bij de methode te blijven en niet uit te wijken naar een andere didactische of therapeutische insteek. Omgaan met weerstanden van begeleiding of instelling; actief betrekken van de begeleiding of opvoeders.

Bijeenkomst 7

Verankeren van de gereedschappen bij de cliënt. Leren werken met grotere doelen. Hanteren van terugval. Casuïstiek bespreken.

Bijeenkomst 8

Samenvatting en theoretische verdieping. Wanneer zelf behandelen, wanneer doorverwijzen. Inbedding van de methode Vat van Zelfwaardering in andere therapeutische technieken en aandachtsgebieden (inzichtgevend vs gedragsmatig werken, EMDR etc). Valkuilen voor de behandelaar; noodzaak het model op jezelf blijven toepassen. Dieper inzicht in zelfwaardering en (verstoorde) hechting. Afspreken van een formele of informele intervisie structuur met opleider en mede-trainees. Nagaan van behoefte aan vervolgbijeenkomsten of -contact.

De voortgang wordt getoetst via een casusbeschrijving en eindtoets. Deelnemers die de opleiding met goed gevolg hebben afgerond worden gecertificeerd en (verplicht) vermeld op vatvanzelfwaardering.nl bij de lijst van behandelaars.

Eerdere trainingen

Inmiddels hebben bijna vijfhonderd hulpverleners de training afgerond (zie vatvanzelfwaardering.nl). De deelnemers zijn enthousiast over de methode, met name de eenvoud en snelheid waarmee ingewikkelde individuele en relationele problematiek kan worden aangepakt. Zij geven hoge cijfers in hun evaluaties over de training zelf en over de snelheid en omvang van de veranderingen die ze bij hun cliënten observeren. De opzet, met theorie en instructie afgewisseld met veel praktisch oefenen en continue inbreng van eigen casuïstiek, werkt naar tevredenheid. Door terugkomdagen, casuïstiek bespreking en supervisie wordt getracht de methode levend en fris te houden. De belangrijkste opbrengst van de

methode is vaak dat het ons werk zoveel lichter en leuker maakt, met name bij lastige behandelingen. Het vat van zelfwaardering biedt een kader en een beeldtaal die snel zichtbaar effect geven, concreet houvast geven aan de behandelaar als het ingewikkeld wordt of er stagnatie optreedt. Weerstanden bij de cliënt spelen minder op en de behandelrelatie wordt er meer één van samenwerking. De beeldtaal maakt dat de methode ook prettig werkt met jongeren, mensen die moeite hebben met taal of emotie, en mensen die al veel (verbale) psychotherapeutische ervaring hebben maar nog steeds met beheersingsproblemen over gedrag of emoties kampen.

Vat van zelfwaardering wordt inmiddels ook in grote instellingen aangeboden via in-house trainingen (Prinsenstichting, GGZ, Tactus Verslavingszorg, Reclassering Nederland, POH's ggz in gezondheidscentra). Effectonderzoek loopt, ism de Open Universiteit. De methode laat in 5 sessies een betekenisvolle afname in psychische klachten zien en een toename in zelf-compassie en compassie met anderen.

Standaard toepassing vs LVB

De LVB-toepassing van de methode is in principe identiek aan die bij 'normaal' functionerende volwassenen of jongeren, ongeacht problematiek of opleidingsniveau. Anders en specifiek voor de LVB-training zijn de aandacht voor een concrete instructie, het belang van herhaling en het inschakelen van de omgeving. Daartoe wordt ook informatie gedeeld die uitgereikt kan worden aan partners, ouders of begeleiders. De LVB-opleiding leidt op tot hetzelfde behandelniveau als de reguliere opleiding in het vat van zelfwaardering. Enkele specifieke elementen uit de behandeling van seksverslaving worden in de LVB-versie niet of slechts summier aangestipt.

Reguliere (niet LVB) trainingen starten 12 januari 2026

[kijk op vatvanzelfwaardering.nl](http://vatvanzelfwaardering.nl)



Toelating en accreditatie

De training staat open voor mensen met een stevige theoretische en praktische basis als hulpverlener en tenminste een relevante hbo-vooropleiding. De professionele achtergronden verschillen tot op heden, van praktijkondersteuners in de huisartsenpraktijk met een SPV opleiding tot ambulante hulpverleners of gedragskundigen, psychologen, psychotherapeuten, seksuologen, artsen en psychiaters. Toelating gebeurt in overleg. Accreditatie voor deze training is toegekend door: NVVS 20 punten, FGzPt 27 punten, LV POH-GGZ 28 punten, NVO (geldt ook voor SKJ) 14 punten. Voor accreditatie is het vereist 100% van de stof gevolgd te hebben.

Data voorjaar 2026 online

Maandagmiddag van 13:30 tot 17:00:

les 1: 12 januari 2026

les 2: 9 februari

les 3: 2 maart

les 4: 23 maart

les 5: 13 april

les 6: 11 mei

les 7: 1 juni

les 8: 22 juni

Deze trainingen worden gegeven door Welmoed Visser-Korevaar, orthopedagoog NVO en seksuoloog NVVS.

Kosten en aanmelding

De prijs van deze opleiding bedraagt € 1795,- en is vrijgesteld van btw. Aanmelding en meer informatie via mail:

info@vanzessen.com

Op vatvanzelfwaardering.nl is meer informatie te vinden over de opleiding, de indrukken van eerdere deelnemers en de toepassingen van het vat van zelfwaardering. vanzessen.com geeft meer info over de oorspronkelijke toepassing bij seksverslaving.

