



VAT VAN ZELFWAARDERING

Snelle en doeltreffende behandeling van 'seksverslaving' en ander lastig veranderbaar gedrag

Nieuwe trainingen starten op

**dinsdag 13 januari
en**

**vrijdag 4 september
2026**

Vat van Zelfwaardering is een methode waarin het versterken van eigenwaarde centraal staat. De methode is door Gertjan van Zessen ontwikkeld in het langdurig werken met seksverslaafden, inmiddels ruimschoots in verslaglegging 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. Denk aan relatie- en opvoedproblemen, persoonlijkheidsproblematiek, stemming en angst, persoonlijke effectiviteit en burnout, gedragsverslaving en meervoudige problematiek (verslaving, psychische en relatieproblemen). In de training wordt ruim aandacht besteed aan deze bredere toepasbaarheid, mede op inbreng van casuïstiek door deelnemers.

De training: plm 10 deelnemers, bijeenkomsten van netto 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 bij eigen cliënten. De bijeenkomsten vinden plaats om de drie weken.

Filosofie van het vat

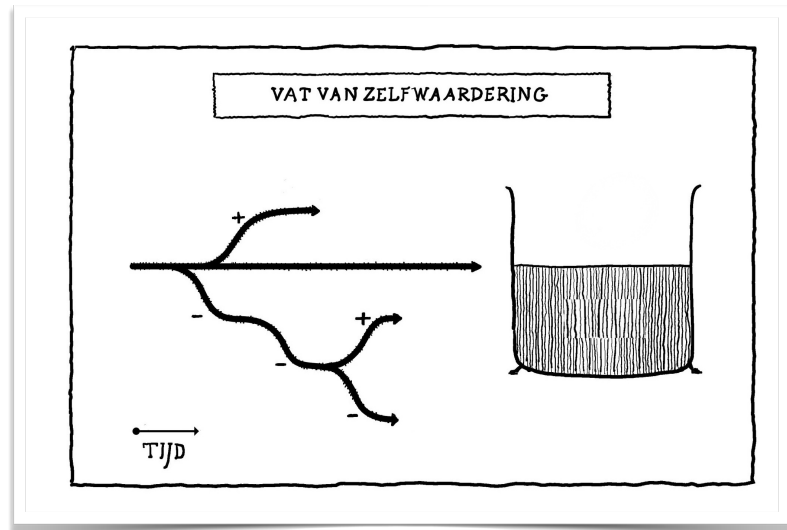
Vat van zelfwaardering is ontstaan in het werk van Gertjan van Zessen (psycholoog en seksuoloog) als onderzoeker en klinisch behandelaar op het gebied van seksverslaving. De gevoeligheid voor seksverslaving, of meer algemeen een problematische omgang met seksuele en emotionele zelfbeheersing, is hoger 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 patiënt 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 patiënten 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 patiënten makkelijk gemaakt wordt om naar hun eigen gedrag en gemoedsbewegingen te kijken in relatie tot hun zelfwaardering. Door de beeldtaal (en het minder vertrouwen op verbale, inzichtgevende en interpreterende elementen) is de methode ook en juist geschikt voor mensen met minder taalvermogen, andere culturele bagage of beperkingen in verstandelijk vermogen (LVB, er is een specifieke training over mensen die werken met deze doelgroep). De behandeling is geprotocolleerd en biedt goede resultaten. De benadering past in de moderne, positieve psychologie: 4e generatie CGT, ACT, oplossingsgericht werken, schematherapie, maar is minder ingewikkeld en lijkt sneller werkend. In de training wordt geleerd de methode ook systemisch (relatie, gezinsverband) toe te passen.



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



De training

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' (2019), '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 patiënten 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: voortgang/ervaringen van het toepassen van de methode op de kandidaten zelf en hun patiënten. Elke bijeenkomst voortdurend oefenen, bespreken en toelichten van de praktische toepasbaarheid van de methode.

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

.....
kijk op
vatvanzelfwaardering.nl
.....

Bijeenkomst 3

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

Bijeenkomst 4

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

Herstel van vertrouwen in relaties, verdieping van communicatie volgens het vat van zelfwaardering. Leren bij de methode te blijven.

Bijeenkomst 7

Verankeren van de gereedschappen bij de patient. Herstel van de seksuele en emotionele relatie. Leren werken met grotere doelen. Hanteren van terugval.

Bijeenkomst 8

Samenvatting en inhoudelijke verdieping. Wanneer zelf behandelen, wanneer doorverwijzen. Inbedding van de methode Vat van Zelfwaardering in andere therapeutische technieken en aandachtsgebieden (psychodynamisch, lichaamswerk, inzichtgevend vs gedragsmatig werken, emdr etc). Valkuilen voor de behandelaar; het model op jezelf blijven toepassen. Dieper inzicht in zelfwaardering en (verstoorde) hechting.

Afspreken van een formele of informele intervisiestructuur met opleider en mede-trainees. Nagaan van behoefte aan vervolgbijeenkomsten of -contact.

Het geleerde 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 voor een overzicht). De deelnemers zijn enthousiast over de methode, met name de eenvoud en snelheid waarmee ingewikkelde individuele en relationele problematiek kan worden aangepakt. 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, vind ikzelf en vinden vele anderen, is 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. Weerstand 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. Er zijn 'special interest groups' voor het werken met licht verstandelijk beperkingen en de opzet van groepsbehandelingen met het vat.

Vat van zelfwaardering wordt inmiddels ook in grote instellingen aangeboden via in-house trainingen (Prinsenstichting, GGZ, Tactus Verslavingszorg, Novadic-Kentron, Reclassering Nederland, POH's ggz in gezondheidscentra). Effectonderzoek loopt, i.s.m. de Open Universiteit, voorlopige uitkomsten laten toegenomen veerkracht en compassie, en een significante afname van klachten en stress zien na vijf sessies.

Er is een versie van deze training specifiek voor mensen die met LVB werken

.....
kijk op vatvanzelfwaardering.nl
.....



Data en locatie voorjaar 2026

Dinsdaggroep
Bobbie van Zessen

LIVE in Breukelen
13:30 - 17:00

les 1: 13 januari 2026

les 2: 3 februari

les 3: 3 maart

les 4: 24 maart

les 5: 14 april

les 6: 12 mei

les 7: 9 juni

les 8: 30 juni

Bobbie van Zessen is GZ-psycholoog en hoofdopleider van het Vat van Zelfwaardering. In geval van ziekte of verhindering neemt een van de andere trainers over.

De trainingen zullen plaatsvinden in het Bonifatiushuis (Kerkbrink 18 te Breukelen). Er zijn gratis parkeermogelijkheden nabij de locatie en Breukelen is goed bereikbaar met het OV.

Toelating en accreditatie

De training staat open voor mensen met een stevige theoretische en praktische basis als hulpverlener en minimaal een relevante hbo-vooropleiding. De professionele achtergronden verschillen tot op heden, van praktijkondersteuners in de huisartsenpraktijk met een SPV opleiding tot psychologen, psychotherapeuten, seksuologen, artsen en psychiaters. Toelating gebeurt in overleg. Accreditatie voor deze training is toegekend: NVVS 20 punten, FGzPt 27 punten, LV POH-GGZ 28 punten, NVO (geldt ook voor SKJ) 28 punten. Aanvraag bij andere beroepsverenigingen in overleg. Voor accreditatie is het vereist 100% van de stof gevolgd te hebben; gemiste lessen kunnen altijd worden ingehaald.

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.



VAT VAN ZELFWAARDERING
