



COMET - groep

Wat is COMET?

Competitive Memory Training (COMET) is een groepsgerichte behandelvorm die zich richt op het veranderen van een negatief zelfbeeld naar een positiever en realistischer zelfbeeld. Veel mensen met psychische klachten hebben last van hardnekkige negatieve overtuigingen over zichzelf (zoals “ik ben waardeloos” of “ik doe het nooit goed”). COMET helpt om deze negatieve zelfbeelden te verzwakken door daar helpende, realistische zelfbeelden tegenover te zetten. De behandeling is ontwikkeld door Kees Korrelboom, wordt breed toegepast binnen de GGZ en is uitvoerig onderzocht en effectief gebleken.

Hoe werkt COMET?

Tijdens de bijeenkomsten:

- leer je negatieve zelfbeelden herkennen;
- bouw je een persoonlijk, helpend zelfbeeld op;
- train je om dit positieve/realistische zelfbeeld sterker en toegankelijker te maken;
- oefen je met het toepassen hiervan in het dagelijks leven.

Er wordt gewerkt met praktische oefeningen, herhaling en huiswerkopdrachten, binnen een vaste groep.

Praktische informatie

- Vorm: groepsbehandeling
- Aantal sessies: 8 bijeenkomsten
- Dag en tijd: vrijdagochtend van 09:00 – 11:00 uur
- Startdatum: maart 2026
- Locatie: Gezondheidscentrum Putten, Engweg 8, 3882 AL Putten
- Groepsgrootte: 4-8 deelnemers