

Groepsbehandeling voor een negatief zelfbeeld



psychiatrie
rivierenland

INLEIDING

Iedereen heeft weleens last van momenten, waarin zij minder vertrouwen in zichzelf hebben dan normaal. Veel mensen hebben echter veel vaker last van een verminderd zelfvertrouwen en een negatief zelfbeeld. Dit uit zich bijvoorbeeld in negatieve gedachten over uzelf, zoals “Iedereen doet het beter dan ik”, of “Ik ben ontzettend saai”. Deze gedachten zorgen voor een naar gevoel over uzelf. Als dit soort gedachten en dit nare gevoel vaak bij u opkomen, spreken we van een negatief zelfbeeld.

Een negatief zelfbeeld is vaak al langere tijd aanwezig en komt voor in combinatie met andere psychische klachten zoals angst, depressie, een persoonlijkheidsstoornis of een eetstoornis. Hoewel een negatief zelfbeeld meestal niet vanzelf overgaat, is het wel mogelijk om te werken aan een positiever zelfgevoel.

VOOR WIE IS DE BEHANDELING BEDOELD

Deze groep is bedoeld voor iedereen die zich herkent in de kenmerken van een negatief zelfbeeld. Om te kunnen profiteren van deze behandeling is het belangrijk dat u durft te twijfelen aan de sterke, negatieve overtuiging over uzelf. Meestal herkent u het gevoel dat u diep van binnen weet dat u ergens goed in bent of een goed mens bent, maar wordt dit gevoel ondermijnt door negatieve overtuigingen.

DE BEHANDELING

De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Psycho-educatie over (negatief) zelfbeeld
- Anders denken is anders doen
- Positieve eigenschappen
- Censuur
- Perfectionisme
- Omgaan met kritiek
- Terugvalpreventieplan

Om van de behandeling te kunnen profiteren is het belangrijk dat u gemotiveerd bent om dagelijks gemiddeld 30 minuten te oefenen.

PRAKTISCHE INFORMATIE

De behandeling bestaat uit een individuele intake met de groepstherapeuten en 8 groepssessies van 2 uur. De data daarvoor krijgt u voor aanvang van de groep. Groepen bestaan uit 4-8 personen. De behandeling vindt plaats in het Santé Partners gebouw, waar Psychiatrie Rivierenland is gevestigd (Siependaallaan 1, Tiel).



MATERIAAL EN KOSTEN

De behandeling wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. U dient voor aanvang zelf het werkboek "Negatief zelfbeeld" van Manja de Neef aan te schaffen (ISBN nummer: 9789024450251).

AANMELDEN

Als u al in behandeling bent bij Psychiatrie Rivierenland, kunt u aan uw behandelaar laten weten dat u geïnteresseerd in deze groep. Hij of zij zal met u bespreken of de negatief zelfbeeld groep een passende behandeling voor u kan zijn.

Bent u geen patiënt bij Psychiatrie Rivierenland, dan dient u zich naar ons te laten verwijzen door uw huisarts of door uw huidige GGZ-behandelaar. Tijdens de intake zal worden bekeken of u in aanmerking komt voor deze groepsbehandeling.