

Zelfbeeldtraining

Zelfbeeldtraining

De training is bedoeld voor mensen die vaak te negatief tegen zichzelf aankijken, maar die ergens wel weten dat dit negatieve zelfbeeld niet terecht is. U bent door uw behandelaar verwezen voor een zelfbeeldtraining gericht op het verbeteren van uw zelfbeeld. In deze brochure informeren wij u hierover.

Wat is een negatief zelfbeeld?

Mensen hebben een beeld van zichzelf, wat we simpelweg het zelfbeeld noemen. Dat beeld bepaalt in belangrijke mate ons doen en laten. Als iemand zichzelf bijvoorbeeld saai vindt, treedt die persoon niet snel op de voorgrond. Hoe u over uzelf denkt, hangt samen met wat u hebt meegemaakt in uw leven, wat anderen over u zeggen en wat u doet. Al deze ervaringen, positief of negatief, gaan in uw hoofd zitten en zijn medebepalend voor uw zelfbeeld. Wanneer zulke ervaringen maar negatief genoeg zijn geweest en lang genoeg hebben geduurd en wanneer er te weinig positieve ervaringen tegenover hebben gestaan, gaat een dergelijk negatief zelfbeeld zich vastzetten in uw hoofd. Uiteindelijk gelooft u alleen nog maar wat het zelfbeeld zegt en kijkt u niet meer naar de dingen die u wel kunt en waar u wel goed in bent.

Wat houdt de zelfbeeldtraining in?

De training is bedoeld voor mensen die vaak te negatief tegen zichzelf aankijken, maar die 'ergens' wel weten dat dit negatieve zelfbeeld niet terecht is. Met behulp van oefeningen, die gebaseerd zijn op wetenschappelijke inzichten, wordt geleerd om de aandacht meer te richten op de reële positieve kanten en eigenschappen. Het doel van de training is dus dat u meer oog krijgt voor deze positieve kanten en eigenschappen, zodat uw zelfbeeld meer in balans is. Wat mag u verwachten van de zelfbeeldtraining? De zelfbeeldtraining duurt slechts enkele weken. De zelfbeeldtraining kan u in die korte periode op het juiste spoor zetten. De meeste deelnemers hebben na afloop meer zelfvertrouwen en zijn meer tevreden over zichzelf. De verwachting is niet dat een dergelijk korte training een negatief zelfbeeld voor eens en voor altijd terzijde kan schuiven. U zult u daarom gedurende de zelfbeeldtraining en daarna moeten gaan gedragen als iemand die vertrouwen heeft in zichzelf en die zichzelf de moeite waard vindt.

Wat wordt van u verwacht bij de zelfbeeldtraining?

Het is belangrijk dat de groep voor iedereen veilig voelt en zo goed mogelijk verloopt. Om deze reden hebben we enkele regels en afspraken. We verwachten dat u bij elke bijeenkomst op tijd aanwezig bent en actief deelneemt. Om uw zelfbeeld positief te beïnvloeden, is het nodig elke dag minimaal een half uur de oefeningen te doen die u leert tijdens de training. De therapeuten en de groepsleden hebben een geheimhoudingsplicht over wat die u in de groep aan elkaar vertelt. De therapeuten mogen binnen het behandelteam informatie aan elkaar uitwisselen en rapporteren de voortgang in uw dossier.

Praktische informatie over de zelfbeeldtraining

Voor u start met de training, krijgt u een individueel indicatiegesprek met een van de psychologen. Hierin wordt gekeken of de zelfbeeldtraining voor u geschikt is. Als jullie samen besluiten dat u gaat deelnemen, krijgt u per brief voorafgaand aan de training een uitnodiging met de startdatum, het tijdstip en de locatie waar u wordt verwacht. De groepstraining bestaat uit acht bijeenkomsten van anderhalf tot twee uur. De groep bestaat uit maximaal tien personen.

Wat hebt u nodig voor de zelfbeeldtraining?

In de training maken we gebruik van een werkboek. Het boek heet 'Verbeter uw zelfbeeld in zeven stappen' en is geschreven door C.W. Korrelboom (ISBN 9789031390571). U moet dit boek aanschaffen en meenemen naar de eerste bijeenkomst.

Tot slot

Als u vragen hebt over de vergoeding van de training, raden wij u aan contact op te nemen met uw zorgverzekeraar. Als u na het lezen van deze brochure nog vragen hebt, kunt u bellen met de afdeling Psychiatrie, secretariaat of de afdeling Medische Psychologie. U wordt dan met een van de psychologen doorverbonden. Meer informatie over het inzien van uw eigen medische dossier kunt u vinden op Mijn ETZ.