



## Informatie voor patiënten

### Altrecht Jongvolwassenenpsychiatrie

# Groepstraining ‘Verbeter je zelfbeeld

## Inleiding

Je zelfbeeld omvat de gedachten die je over jezelf hebt. Dit kunnen positieve gedachten zijn, zoals ‘Ik ben goed zoals ik ben’ of ‘Ik ben een waardevol mens’, maar ook negatieve, zoals ‘Ik ben niet goed genoeg’ of ‘Ik ben waardeloos’. Deze gedachten over jezelf kunnen in allerlei situaties de kop opsteken en beïnvloeden sterk je gevoelens en gedrag. Als je een negatief zelfbeeld hebt, kan dit verschillende klachten geven. Je kunt je bijvoorbeeld somber gaan voelen, angstig worden in sociale situaties en het kan je belemmeren in je gedrag. Bij een bepaalde wens die je hebt, kun je bijvoorbeeld al snel denken ‘Dat lukt me toch niet’ of ‘Dat ben ik toch niet waard’. Dit maakt de kans dat je je ervoor inzet en je doel uiteindelijk behaalt heel wat kleiner.

## Doel

Deze groepstraining kan je helpen realistischer over jezelf te denken en een positiever zelfbeeld te ontwikkelen.

## Werkwijze

De training gebruikt uitgangspunten en technieken gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie (CGT). Deze therapie gaat ervan uit dat onze gedachten een sterke invloed hebben op onze gevoelens en ons gedrag en andersom. Met het veranderen van je gedachten en gedrag kan je dus zorgen dat je je beter voelt. We doen verschillende (groeps-) oefeningen en maken gebruik van huiswerkopdrachten, aangezien het aanzienlijke tijd en moeite kost om je zelfbeeld te verbeteren.

Aansluitend aan de gesprekstherapie werken we aan het verbeteren van je zelfbeeld door lichaamsgerichte therapie.

## Voor wie?

Je kunt deelnemen aan de groep als je:

- in behandeling bent Altrecht Jongvolwassenenpsychiatrie;
- een eigen individuele behandelaar hebt naast de groep;
- last hebt van een negatief zelfbeeld;
- in een redelijk stabiele situatie verkeert (er moet geen sprake zijn van een crisis);
- bereid bent om je - samen met anderen - in te zetten voor een beter zelfbeeld.

## Praktische informatie

### *Groepstherapeut*

De groep wordt begeleid door twee groepstherapeuten en een psychomotorische therapeut.

### *Aantal bijeenkomsten*

De groep omvat 12 bijeenkomsten en start meerdere malen per jaar. Elke bijeenkomst bestaat uit 1,5 uur training en een uur psychomotorische therapie.

### *Aantal deelnemers*

De groep bestaat uit maximaal 9 deelnemers.

### *Wanneer*

De groepstraining Verbeter je zelfbeeld! vindt plaats op donderdagochtend van 09.00 tot 11.45 uur.

*Waar*

Nieuwe Houtenseweg 12  
3524 SH Utrecht (naast station Lunetten)  
030 - 280 92 11  
Jongvolw-secr@altrecht.nl

*Kosten*

Behalve je eigen risico zijn er geen extra kosten verbonden aan deelname.

*Aanmelden*

Je eigen hulpverlener kan je aanmelden voor deze groep.