

Positiever denken over jezelf

Module Zelfbeeld

informatie

Albert Schweitzer ziekenhuis
april 2008
pavo 0571



Inleiding

U bent onder behandeling op de polikliniek Psychiatrie. Tijdens de behandeling heeft u ontdekt dat u een negatieve gevoelens over uzelf heeft. Dit wordt een negatief zelfbeeld genoemd. De psychiater of psycholoog heeft u voorgesteld om een cursus te volgen waarin u leert positiever over uzelf te denken. Deze cursus wordt de module Zelfbeeld genoemd. In deze folder informeren wij u over deze cursus.

Een negatief zelfbeeld

Veel mensen hebben last van een negatief zelfbeeld. Zij hebben voortdurend het idee dat ze niet goed handelen of dat ze er niet goed uit zien. Dit negatieve zelfbeeld kan soms al jaren bestaan. Mensen hebben gedachten als: ik ben niet aantrekkelijk, ik ben niets of ik ben niet de moeite waard. Door deze negatieve gedachten hebben zij moeite met bepaalde situaties zoals op het werk of met het aangaan van een gesprek of een relatie.

Het intakegesprek

De psychiater verwijst u naar een psycholoog voor het intakegesprek van de module zelfbeeld. Tijdens het intakegesprek bepaalt u samen met de psycholoog of deelname aan de module zelfbeeld voor u mogelijk is. Als u de module gaat volgen, krijgt u een uitnodiging toegestuurd voor de eerste bijeenkomst.

informatie



De module Zelfbeeld

De module Zelfbeeld duurt zeven weken. Iedere week komt u voor een bijeenkomst naar het Albert Schweitzer ziekenhuis, locatie Amstelveen. De bijeenkomst bestaat uit twee delen. In een groep van maximaal acht personen leert u positiever te denken over uzelf.

Eerste deel

Het eerste deel van de bijeenkomst wordt verzorgd door een psycholoog en een verpleegkundige. De psycholoog vertelt aan het begin van de bijeenkomst wat er die dag gedaan wordt. Tijdens dit deel bespreekt u met elkaar wat u als negatief ervaart aan uzelf. De bijeenkomsten worden gebruikt om dit negatieve zelfbeeld te veranderen. U leert hoe u kunt omgaan met negatieve gedachten. Ook leert u hoe u uw zelfbeeld positiever kunt maken. U krijgt uitleg over oefeningen die u tijdens de bijeenkomsten en thuis gaat doen.

Pauze

Tussen de twee delen van de bijeenkomst heeft u een kwartier tot een half uur pauze.

Tweede deel

Het tweede deel van de bijeenkomst wordt verzorgd door een activiteitentherapeut. Samen met de andere deelnemers gaat u creatieve oefeningen doen. Deze oefeningen gaan over het onderwerp dat u tijdens het eerste deel heeft besproken.

informatie

Tot slot

Kinderopvang

Als u jonge kinderen heeft adviseren wij u een oppas voor uw kinderen te regelen voor de duur van de behandeling. Dan hoeft u uw bijeenkomst niet af te zeggen als uw kind door ziekte of vakantie niet naar school of naar de crèche kan.

Verhinderings

Het is belangrijk dat u alle bijeenkomsten bijwoont. Als u toch een keer niet kunt komen, moet u zich afmelden. Dit kan tijdens kantooruren via de polikliniek Psychiatrie, tel. (078) 654 17 19.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u tijdens kantooruren bellen met de polikliniek Psychiatrie, tel. (078) 654 17 19 en vragen naar de psycholoog.

informatie